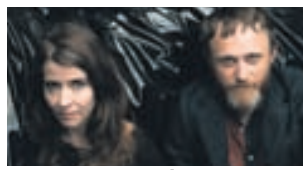




SKOÐUN Kári Stefánsson skrifar um skemmtilegan bjánaskap. **15**



MENNING Erna Ómarsdóttir og Damien Jalet eru höfundar dansverksins Black Marrow. **24**



LÍFÍÐ Tækifærin bíða Óskars Arnarssonar í kjölfar vinsæls myndbands. **34**



SPORT Deildarmeistarar Vals eru í vondum málum í úrslitakeppninni. **30**

Vorbókatíðindi
fylgja Fréttablaðinu í dag

FRÉTTABLAÐIÐ

Priðjudagur

21. apríl 2015
92. tölublað 15. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA
DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

FRÉTTIR



Bretar kalla enn eftir viðræðum um sæstreng

Heyra má á Charles Hendry, fyrrverandi orkumálaráðherra Breta, að bresk stjórnvöld séu orðin langeyg eftir viðræðum um sæstreng milli Íslands og Bretlands. **12**

Óvissa um gangagerðina Vaðlaheiðargöng eru full af vatni austanmegin og hinum megin streymir enn heitt vatn. Verkið tefst um óákveðinn tíma. **2**

Fordæmalaust mál Aðalmeðferð í stóra markaðsmisnotkunarmálinu á hendur níu starfsmönnum Kaupþings banka hófst í gær og stendur yfir í meira en mánuði. **4**

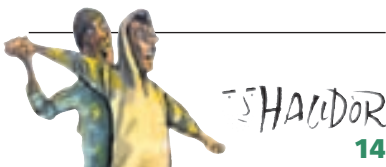
Mikill uppsafnaður vandi Fólk sem greint hefur verið með krabbamein þarf að bíða eftir meðferð þar til verkfallsaðgerðum lýkur, nema að veikindi þess teljist bráð. **6**



Blektar í ábyrgð fyrir lánum

Dæmi eru um að konur af erlendum uppruna hafi gengist í ábyrgðir fyrir lán í þeirri trú að þær væru að votta undirskriftir lánasamninga. **8**

Staðan lögleysa Enn á eftir að festa í lög notendastýrða persónulega aðstoð. Notendur þjónustunnar eru óvissir um framhaldið. **10**



3 SÉRBLÖÐ

Vorbókatíðindi | Hlaupaskór & íþróttafatnaður | Fólk



Niðurfærslan gæti horfið með kjarasamningunum

Verðtryggð húsnæðislán eru um 1.200 milljarðar. Verðbólguþrot gæti hækkað húsnæðislán um tugi milljarða. Verðbólgan étur upp niðurfærsluna, segir hagfræðingur. Verður að forðast verðbólgu, segir forsætisráðherra.

EFNAHAGSMÁL Lán Íbúðalánasjóðs til einstaklinga nema um 600 milljörðum króna, eins og kemur fram í ársskýrslu sjóðsins fyrir árið 2014. Þau eru öll verðtryggð. Í nýjasta yfirliti Seðlabankans kemur fram að verðtryggð lán vegna húsnæðis-kaupa nema 450 milljörðum króna. Þegar við bætist um 200 milljarða lán lífeyrissjóðanna liggur fyrir að samanlögð upphæð verðtryggðra húsnæðislána á Íslandi er rétt um 1.200 milljarðar króna. Hækkun verðbólgu um eitt prósent hækkar því þessi lán um 12 milljarða króna.

Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra segir afar mikilvægt að hafa þetta í huga í yfirstandandi kjarasamningsviðræðum. „Húsnæðislánin eru ein af ástæð-

unum fyrir því að það er mikilvægt að forðast það að verðbólgan fari aftur á skrið,“ segir Sigmundur og nefndir einnig að fátt dragi jafn mikið úr kaupmætti og komi í veg fyrir kaupmáttaraukningu og verðbólga.

„Hvað varðar svo húsnæðismálin sérstaklega, þá er það jú eitt atriði, en þar er mikilvægt að hafa í huga vegna umræðu sem hefur orðið að leiðréttingin er í raun verðtryggð líka, þeim mun meiri sem verðbólgan er, þeim mun meira munar um að leiðréttingin hafi átt sér stað. Það breytir þó ekki því að það er engu að síður stórhættulegt og mjög skaðlegt að verðbólgan fari af stað. Þess vegna hlýtur að vera mikið

AFNÁM VERÐTRYGGINGAR VÆNTANLEGT

Sigmundur Davíð Gunnlaugsson segir að vinna við frumvörp um afnám verðtryggingar gangi vel. „Það liggur fyrir formleg samþykkt í ríkisstjórn um næstu skref og nú er verið að vinna frumvörp í fjármálaráðuneytinu í samræmi við það.“ Sigmundur treystir sér ekki til að segja hvenær von sé á þeim frumvörpum, vonandi áður en langt um liður. En nást þau á yfirstandandi þingi?

„Það væri auðvitað langbest, en ég veit ekki nákvæmlega hve mikið menn eiga eftir þar.“

á sig leggjandi til að koma í veg fyrir það.“

Ásgeir Jónsson, dósent í hagfræði við HÍ, segir að verðbólga mundi hafa töluverð áhrif á skuldaniðurfærsluna.

„Verðbólgan étur upp þessa niðurfærslu á lánunum. Niðurfærslan er náttúrulega verðbólgu-

hvetjandi, það er bara spurning um hversu mikil áhrifin verða. Allar þessar stærðir tengjast hins vegar. Um leið og laun byrja að hækka fer fasteignaverð að hækka. Það er því ekkert ólíklegt að það eigið fé sem búið var til hjá fólki með skuldaniðurfærslunni haldi sér.“

- kóp



Jón Atli er nýr rektor HÍ: Segist hlakka til starfsins

MENNTAMÁL Jón Atli Benediktsson, prófessor og aðstoðarrektor vísinda og kennslu, bar sigur úr býtum í seinni umferð kosninga til rektorsembættis Háskóla Íslands.

Jón Atli hlaut 54,8 prósent greiddra atkvæða gegn 42,6 prósentum Guðrúnar Nordal sem var í framboði með honum. 2,6 prósent seðla voru auð.

„Starfið leggst mjög vel í mig og ég hlakka til að takast á við erfið og krefjandi verkefni sem rektor. Einnig er gaman að sjá hversu vel stúdentar nýttu atkvæðisrétt sinn í þessum kosningum,“ sagði Jón Atli í samtali við fréttastofu.

Kjóra þurfti aftur í rektorskjörinu þar sem enginn framboðendanna hlaut yfir helming greiddra atkvæða í fyrri umferð fyrir viku síðan. Núna var kosið á milli tveggja efstu í því kjöri.

Kjörsókn var rétt tæp 53 prósent sem er mikil aukning frá því fyrir tíu árum. Athygli vekur að nærri helmingur stúdenta nýtti atkvæði sitt en fyrir áratug nýtti tæplega fjórði hver stúdent atkvæðisréttinn.

NÝKJÖRINN REKTOR Jón Atli Benediktsson, nýkjörinn rektor Háskóla Íslands, gengur upp tröppurnar að hátíðarsalnum í aðalbyggingu Háskólans, ásamt eiginkonu sinni, Stefaníu Óskarsdóttur stjórnmalafraeðingi. Á hæla þeim koma svo Guðrún Nordal, sem laut í lægra haldi í kosningunni, og eiginmaður hennar, Ögmundur Skarphéðinsson arkitekt.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

- sa

Netið hjá Nova

Fyrir heimilið og bústaðinn

4G box

970 kr. á mánuði í 12 mánuði.

9.790 kr. staðgreitt. Verð miðað við 6 mán. þjónustusamning í áskrift.

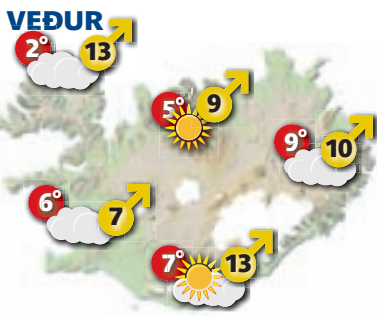
Nánari upplýsingar á Nova.is



4G
LTE

Stærsti skemmtistaður i heimi!

NOVA



Stíf suðvestanátt í dag, víða 10-18 m/s. Skúrir eða él á Suður- og Vesturlandi, einnig vestan til á Norðurlandi. Austanlands er hins vegar útlit fyrir þurr og bjart veður. Hiti á bilinu 0 til 8 stig, hlýjast á Austfjörðum.

SJÁ SÍÐU 22

Pung málastaða ríkissaksóknara veldur því að ákvörðun um meinta hópnauðgun í Breiðholti tefst: Hópnauðgun í tæpt ár hjá ríkissaksóknara

LÖGREGLUMÁL Ríkissaksóknari er enn með mál fimm pílta sem kærðir voru fyrir hópnauðgun síðastliðið vor til skoðunar. Mennirnir voru handteknir í kjölfar þess að sextán ára stúlka lagði fram kæru á hendur þeim fyrir nauðgun í samkvæmi í Breiðholti. Þeir voru leiddir fyrir dómara og úrskurðaðir í gæsluvarðhald. Þeir hafa allir lýst yfir sakleysi sínu og sagt stúlkuna hafa veitt samþykki fyrir því að stunda með þeim samfarir.

Meðal gagna sem stúlkun lagði fram er myndband af atvikinu. Vitað er að myndbandið fór í dreifingu á netinu auk þess sem allir aðilar málsins voru nafngreindir á samfélagsmiðlum.

„Málið er enn til meðferðar hjá Ríkissaksóknara. Ákvörðun um ákæru eða niðurfellingu liggur ekki fyrir. Það er ekki hægt að segja til um hvenær ákvörðun liggur fyrir,“ segir Daði Kristjánsson, saksóknari hjá Ríkissaksóknara, í samtali við Fréttablaðið.

Daði segir ástæðu tafanna vera

fram er myndband af atvikinu. Vitað er að myndbandið fór í dreifingu á netinu auk þess sem allir aðilar málsins voru nafngreindir á samfélagsmiðlum.

„Við forgangsroðum eftir skilgreindum forgangi, erum bundin yfir kærðum ákvörðunum og lög-mætum tímafrestum og einnig háð frestum sem dómstólar veita okkur. Við afgreiðum mál sem eru fyrir dómi, greinargerðir fyrir Hæstarétti og annað sem við ráðum ekki við,“ segir Daði.

Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu lauk rannsókn málsins og vísaði því til Ríkissaksóknara í júní í fyrra. -fbj



TAFIR Rannsókn á hópnauðgun í Breiðholti lauk hjá lögreglunni í júní 2014. Málið er enn til skoðunar hjá ríkissaksóknara en ákvörðun um ákæru eða niðurfellingu liggur ekki fyrir. FRÉTTABLAÐIÐ/DANIEL



ÖRYGGIÐ Í FYRIRRÚMI Byrjað er að girða af framkvæmdavæðið við Hlíðarendu í Reykjavík. Til verksins er sagt þurfa um 1.200 metra af girðingarefni. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Framkvæmdir á Hlíðarendareit komnar á fullan skrið: Flytja 500.000 tonn af jarðvegi

SKIPULAGSMÁL „Það fara í þetta 1,2 kílómetrar af girðingarefni,“ segir Brynjar Harðarson, framkvæmdastjóri Valsmanna hf. Reykjavíkurborg stendur að viðamikilli uppbyggingu á Hlíðarendareit í Vatnsmýrinni en reiturinn allur verður afgirtur. „Það verður auðvitað að hafa öryggið í fyrirrúmi við svona framkvæmdir. Ég held að þetta sé um 10 milljónir króna sem fara bara í girðingarefni,“ segir Brynjar.

Jarðvegsframkvæmdir eru byrjaðar á svæðinu en gert er ráð fyrir að flytja þurfi á brott um 500.000 tonn af mold. Þá munu á svæðinu rísa 600 íbúðir og 75 þúsund fermetra rými undir atvinnuhúsnæði. - srs

Óvissa með áframhald gangagerðar

Vaðlaheiðargöngin eru full af vatni að austanverðu og enn kemur heitt vatn Eyjafjarðarmegin sem hamlar gangagreftri. Gangagerð mun tefjast um óákveðinn tíma á meðan verktakar bíða eftir að vatnsrennslið nái jafnvægi austanmegin.

VEGAGERÐ Vaðlaheiðargöngin að austanverðu eru orðin full af vatni og þrýstast nú inn í göngin um það bil 500 lítrar af köldu vatni á sekúndu. Stafn ganganna, sem er um 1,5 km inni í fjallinu, liggur um fimmtán metra fyrir neðan gangamunnann og fylltust þau á um sólarhring. „Við áætluðum að þarna inni séu um fjórutíu þúsund tonn af vatni,“ segir Valgeir Bergmann, framkvæmdastjóri Vaðlaheiðarganga hf. Jarðgangagerðin sjálf hefur því stöðvast um óákveðinn tíma á meðan fundin er lausn á vatnsflaumnum.

Síðastliðinn föstudag sáu verkamenn hvar byrjað var að hrynja úr miðgengissprungu í lofti ganganna. Vatnssöfnunin var einnig mikil þrátt fyrir kröftugar dælur sem höfðu ekki undan. „Þegar verktaki sá að ekki tókst með góðu móti að koma vatninu út voru fengnar fleiri og öflugri dælur. Þær dælur höfðu hins vegar ekki undan magninu og því var það eina í stöðunni að ná verðmætum út úr göngunum og bíða átektu,“ segir Valgeir.

„Það er alveg ljóst að það verður ekki grafið í nokkurn tíma. Við vitum ekkert hversu lengi gangagerðin stöðvast,“ segir Valgeir. „Nú erum við bara að skoða næstu skref og hvað við getum gert úr stöðunni. Við vitum að rennslið inn í göngin mun minnka. Hins vegar vitum við ekki hversu langan tíma



FRESTUN Mikíð hefur verið lagt í búnað Eyjafjarðarmegin til að lækka hitastig í göngunum. Nú er svo komið að gangagerðin hefur verið stöðvuð um óákveðinn tíma. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

Eftirmaður Eyglóar fundinn: Sandra verði nýr sveitarstjóri

SVEITARSTJÓRN Meirihluti sveitarstjórnar Skaftárhrepps hyggst ráða Söndru Brá Jóhannsdóttur sem sveitarstjóra. Sandra er úr Skaftárhreppi og hefur meðal annars verið verkefnisstjóri hjá Nýsköpunarmiðstöð Íslands.

Fulltrúar minnihluta Ó-listans sögðust sitja hjá við ráðninguna þar sem ekki hefði verið haft samráð við þá er Eygló Kristjánisdóttur, fyrrverandi sveitarstjóra, var sagt upp og þeir „ekki fengið viðhlítandi skýringar á þeim gjörningi“. Þetta hefði þó ekkert að gera með afstöðu þeirra til verðandi sveitarstjóra, Söndru Brár Jóhannsdóttur. - gar

Farið húsavillt í Hafnarfirði: Æfingaskýlið sem er án leyfis

SKIPULAGSMÁL „Við erum að ganga frá þessu og þetta fer inn til byggingarfulltrúa jafnvel í þessari viku,“ segir Ólafur Þór Ágústsson, framkvæmdastjóri Golfklúbbsins Keilis, um byggingu á svæði félagsins sem skortir leyfi fyrir. Byggingarfulltrúi boðar dagsektir verði uppdráttum ekki skilað eða mannvirkið fjarlæggt.

Í Fréttablaðinu síðastliðinn laugardag var ranglega sagt að um væri að ræða skemmu sem hýsir púttvöll. Hið rétta er að byggingin er opið æfingaskýli sem Keilir á þar við hliðina. - gar



VALGEIR BERGMANN

VITA

léttir þér lífið

Vaxtalaus ferðalán til allt að 12 mánaða

Fjölskyldan kemst í sólina með VITA fyrir aðeins

25.900 kr. á mánuði*

*M.v. 2 fullorðna og 2 börn til Mallorca eða Calpe á völdum dagsetningum.

Skráðu þig í netklúbbinn - VITA.is
VITA | Skógarhlíð 12 | Sími 570 4444

VITA er lífið

Formaður BHM segir ríkið áhugalaust um að leita lausna í kjaraviðræðum: Funda vegna alvarlegrar stöðu

KJARAMÁL „Það er grafalvarlegt að ríkið reyni ekki að leita lausna á meðan verkföll hafa dregist á langinn og bitna alvarlega á samfélaginu,“ segir Páll Halldórsson, formaður Bandalags háskólamanna.

Fulltrúar BHM fundu með fulltrúum ríkisins hjá Ríkissáttasemjara í gær án árangurs. Forysta BHM hefur boðað til félagsfundar vegna þeirrar stöðu sem komin er upp. Aðspurður vill Páll ekkert gefa upp um hugsanleg útspil BHM en hann segir að fundurinn sé fyrst og fremst hugsaður til að fara yfir stöðu mála með félagsmönnum. Þá segir Páll að félagið hafi ekki útilokað það að ráðast í frekari aðgerðir.

Sum aðildarfélög BHM hafa veitt undanþágur frá verkfallsaðgerðum vegna neyðarástands á nokkrum stofnunum. Til að mynda



ALVARLEG STAÐA Páll útilokar ekki frekari aðgerðir. FRÉTTABLAÐIÐ/PIETUR

mættu geislafræðingar og náttúrufræðingar til vinnu á Landspítalanum til að létta undir með starfsfólki spítalans. Þá hefur nokkrum starfsmönnum Matvælastofnunar

verið veitt undanþága til að mæta til starfa. Enn fremur er forstöðumaður Húsdýra- og fjölskyldugarðsins undanþeginn verkfallsaðgerðum. - srs



G-TEC FYRIR NÁTTÚRUNA OG VESKIÐ

ŠKODA Octavia G-TEC verð frá 3.420.000 kr.
Útborgun frá aðeins 342.000 kr.



Pú kemst lengra en borgar minna

Ef skynsemin réði værum við öll á ŠKODA Octavia G-TEC. Í honum samtvinnast fegurð, kraftur og virðing fyrir umhverfinu. G-TEC sameinar kosti metans og bensíns; þú nýtir íslenska orku og lækkar eldsneytiskostnað um allt að 35%. Hver vill ekki fara 1.330 km án þess að fylla á og fá svo líka frítt í stæði? Komdu og reynsluaktu ŠKODA Octavia G-TEC.



HEKLA og Lykill gera þér kleift að eignast nýjan ŠKODA á þægilegan máta. Útborgun er að lágmarki 10% af verði bílsins og Lykill lánar þér afganginn til allt að sjö ára. Lánslutfall ræðst af lánshæfis- og/eða greiðslumati hvers umsækjanda og getur hæst orðið 90%. Skykt er að kaskótryggja bifreiðina á lánstímanum.



SPURNING DAGSINS



Marín, óttist þið ekki að fólkgangi of langt?

„Ekki ef við göngum saman.“

Hafnirfóðingur ætla að koma fyrir Hafnarfjarðarbrúndurum á gönguleiðinni á Strandstígunum.

Aurláka gert með dómi að greiða þrotabúi Milestone 970 milljónir króna:

Þarf að greiða fyrir Lyf og heilsu

DÓMSMÁL Héraðsdómur Reykjavíkur dæmdi í gær Aurláka ehf. til að greiða þrotabúi Milestone 970 milljónir króna auk dráttarvaxta vegna sölu á Lyfjum og heilsu.

Lyfjaverslunin var seld úr Milestone-samsteypunni, sem var í eigu bræðranna Karls og Steingríms Wernerssona, í mars árið 2008 yfir í félagið Aurláka ehf. Félagið, sem er í eigu Karls, á enn þann dag í dag Lyf og heilsu.

Þrotabúi Milestone taldi að tilgangurinn með sölunni hefði verið

að koma versluninum undan gjaldþroti félagsins sem stjórnendum átti að vera ljóst að í stefndi. Milestone varð gjaldþrota árið 2009.

Héraðsdómur féllst á kröfuna og taldi að um gjafagerning hefði verið að ræða og gerði Aurláka að greiða 970 milljónir króna með dráttarvöxtum frá 11. maí 2012.

Lögmaður Aurláka og Karls hélt því fram að endurgjald hefði komið fyrir verslanirnar með yfirtöku skulda.

Þá var því hafnað að Milestone

hafi verið ógjaldfært þann 31. mars 2008 og að tilteknar ráðstafanir þann dag hafi þar með verið riftanlegar.

Til vara í málinu stefndi þrotabúi Milestone-bræðrunum Karli Emil og Steingrími Wernerssonum og Friðriki Arnari Bjarnasyni persónulega til greiðslu á kröfunni, en til þess kom ekki.

Samkvæmt upplýsingum Fréttablaðsins verður málinu áfrýjað til Hæstaréttar.

- fbj



GJAFAGERNINGUR Héraðsdómur Reykjavíkur gerði Aurláka að greiða þrotabúi Milestone 970 milljónir vegna sölu á Lyfjum og heilsu. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA



MIKIL ÁHRIF Engar fyrirtökur eða afgreiðslur eru hjá sýslumanninum á höfuðborgarsvæðinu vegna verkfalls lögfræðinga. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Verkföll hafa mikil áhrif:

Engum samningum þinglýst

HÚSNÆÐISMÁL Vegna verkfalls lögfræðinga hjá sýslumanninum á höfuðborgarsvæðinu var engum kaupsamningum þinglýst í síðustu viku. Þuríður Árnadóttir, sviðsstjóri hjá sýslumanninum á höfuðborgarsvæðinu, segir verkfallið hafa heilmikil áhrif.

„Á flestum fagsviðum embættisins eru engar fyrirtökur eða afgreiðslur. Það er engum skjölum þinglýst eða aflýst, það eru engar fyrirtökur í fullnustugerðum, fjárnám eða uppboð og engar fyrirtökur í skilnaðarmálum eða hjá dánarbúum, engin ættleiðingar-mál afgreidd og svo framvegis,“ segir Þuríður.

- fbj

FRESTUÐ MÁL

ÞINGLÝSINGAR

Innlögd skjöl óþinglýst **2.378**

FJÖLSKYLDUSVIÐ

Fyrirhuguðum fyrirtökum sem frestað hefur verið **188**

Dánarbú

Innlögd mál sem ekki hafa fengið nánari skoðun **35**

Sifjamál*

Innlögd mál sem ekki hafa fengið nánari skoðun **87**

* Sifjamál eru einkum hjónaskilnaðarmál, sambúðarslitamál, meðlagsmál, umgengismál, fadóernismál, forsjárbreytingar og hjónavígslur.

FULLNUSTUGERÐIR

Nauðungarsölur

Fasteignir

Frestaðar fyrirtökur/sölur **202**

Fjárnám fyrirhugaðar fyrirtökur sem frestað hefur verið **898**

Fordæmalaust mál gegn lykilmönnum Kaupþings

Aðalmeðferð í stóra markaðsmisnotkunarmálinu gegn nýju starfsmönnum Kaupþings banka hófst í gær. Málið mun standa yfir í meira en mánuð. Sagðir hafa stundað blekkingar og sýndarviðskipti. Allir ákærðu neita sök.

Fanney Birna Jónsdóttir
fanney@frettabladid.is

DÓMSMÁL Aðalmeðferð í stóra markaðsmisnotkunarmáli Kaupþings hófst í gær. Alls eru nýju ákærðir í málinu og er áætlað að aðalmeðferð taki 22 daga eða fimm vikur, þar sem 17 dagar fara í vitnaleiðslur en yfir 50 manns verða kallaðir til sem vitni, fyrir utan skýrslutöku af ákærðu.

Um er að ræða eitt víðamesta mál sem sérstakur saksóknari hefur tekið til rannsóknar og ákært í.

Níumennirnir eru ákærðir fyrir umfangsmikla markaðsmisnotkun sem lykilstarfsmenn Kaupþings á tímabilinu 1. nóvember 2007 til 8. október 2008. Í ákæru segir að brotin séu umfangsmikil, hafi verið þaulskipulögð og staðið yfir í langan tíma. Þau hafi varðað gríðarlega háar fjárhæðir.

Ákærðu eru sagðir hafa ýmist komið í veg fyrir eða hægt á lækkun á verði hlutabréfa í Kaupþingi og auknið seljanleika þeirra með kerfisbundnum og stórfelldum kaupum í krafti fjárhagslegs styrks bankans. Um 40% viðskipta með bréf Kaupþings í Kauphöll Íslands á þessu tímabili hafi verið sýndarviðskipti.

Einnig lagði Kaupþing erlendum félögum til háar upphæðir til að kaupa hluti í bankanum sem voru í raun að fullu fjármagnaðir af bankanum sjálfum. Viðskiptin byggðust á blekkingum og sýndarmennsku. Al Thani-viðskiptin, sem Hreiðar Már Sigurðsson, Sigurður Einarsson, Ólafur Ólafsson og Magnús Guðmundsson hlutu þunga fangelsisdóma fyrir, voru hluti af þessu máli.



ÁKÆRÐU Af þeim nýju sem eru ákærðir í Kaupþingsmálinu mættu þeir Pétur Kristinn Guðmarssonar, Birnir Snær Björnsson, Ingólfur Helgason og Einar Pálmi Sigmundsson. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Þannig má segja að ákæran sé í raun tvíþætt. Þannig er annars vegar talið að þessi miklu kaup bankans á eigin hlutabréfum, bæði í kauphöllum á Íslandi og í Svíþjóð, feli í sér markaðsmisnotkun, þar sem þau tryggðu óeðlilegt verð á bréfunum. Hins vegar er ákært fyrir markaðsmisnotkun í viðskiptum utan kauphalla, þar sem hlutabréf í bankanum voru seld ýmsum eignarhaldsfélögum. Þar að auki er ákært fyrir tilteknar lánveitingar vegna viðskiptanna við eignarhaldsfélögin.

Allir ákærðu neita sök í málinu. Pétur Kristinn Guðmarsson, sem var verðbréfasali hjá eigin viðskiptum Kaupþings á þeim tíma sem ákæra nær til, gaf skýrslu í málinu í gær. Gert er ráð fyrir að skýrslutaka þessi muni standa yfir í tvo og hálfan dag.

ÁKÆRÐU Í MARKAÐSMISNOTKUNARMÁLINU

Hreiðar Már Sigurðsson, fyrrverandi forstjóri Kaupþings

Sigurður Einarsson, fyrrverandi stjórnarformaður bankans

Ingólfur Helgason, fyrrverandi forstjóri Kaupþings á Íslandi

Einar Pálmi Sigmundsson, fyrrverandi forstöðumaður eigin viðskipta í bankanum

Magnús Guðmundsson, fyrrverandi forstjóri Kaupþings í Lúxemborg

Bjarki H. Diego, fyrrverandi framkvæmdastjóri fyrirtækjasviðs Kaupþings

Birnir Snær Björnsson, fyrrverandi verðbréfasali eigin viðskipta í Kaupþingi

Pétur Kristinn Guðmarsson, fyrrverandi verðbréfasali eigin viðskipta í Kaupþingi

Björk Þórarinsdóttir, sem sat í lánanefnd Kaupþings og starfaði á fyrirtækjasviði

Mikil aukning er sögð vera í sölu á utanlandsferðum í hlýrra loftslag:

Landinn flýr til heitari landa

FERDALÖG Ferðaskrifstofur auka framboð á áningarstöðum í sólarlöndum og þá hefur ferðatímabilið lengst.

Forsvarsmenn ferðaskrifstofa sem rætt var við eru sammála um að kuldatíðin hafi leitt til allt að tíu prósentu aukningar.

„Það er talsverð aukning í sölu á milli ára,“ segir framkvæmdastjóri Plúserða, Skarphéðinn Berg Steinarsson. „Það er aukning á framboði á markaðnum ár eftir ár og ætli það megi ekki rekja til kuldatíðarinnar. Flestir eru með fleiri áfangastaði og bjóða ferðir á lengra tímabili.“

Kristbjörg Kona Kristjánsdóttir, forstöðumaður hjá Sumarferðum, tekur undir með Skarphéðni og segist svo sannarlega finna mun.

„Markaðurinn er að vaxa um svona sex prósent og ég myndi segja að tímabilið sé alltaf að lengjast. Íslendingar eru í auknum mæli að fara út um miðjan vetur, í vetrarfríum með börnin,“ segir hún.

Steinþóra Sigurðardóttir, sölustjóri hjá Vita, segist taka eftir mikilli eftirspurn hjá yngra fólki og barnafjölskyldum sem hafi ekki mikið á milli handanna.

„Við höfum ákveðið að koma til móts við þennan hóp og bjóða vaxtalaus lán til árs. Það er okkar framlag í kjaramálin þessa dagana eftir þennan kalda vetur.“

- kbg



Í LEIFSTÖÐ Á LEIÐ ÚR LANDI Í ljósi veðurfarans síðustu misseri þarf líklega engan að undra að Íslendingar hópist á sólarstrendur. FRÉTTABLAÐIÐ/PIJETUR

DANSANI®

Uniq 4202

Glæsilega hannaður og vandaður sturtuklefi. Aðveldur í uppsetningu

FRÁBÆR
GÆÐI /
GOTT VERÐ

TEMPERED GLASS
EN14428

www.isleifur.is

Dragháls 14 - 16 Sími 4 12 12 00
110 Reykjavík Fax 4 12 12 01

ÍSLEIFUR JÓNSSON

50

FIMMTÍU ÁR Á ÍSLANDI

TOYOTA

MEST SELDI BÍLLINN Í 25 ÁR



TOYOTA

ALWAYS A
BETTER WAY

YARIS TREND

HEFURÐU KEYRT ÞAÐ NÝJASTA?

ISLJNSKASALSTOFU 7 9000 0405

Verð frá: 2.660.000 kr.

YARIS TREND SÉRSTÖK HÁTÍÐARÚTGÁFA Í TILFNI AF 50 ÁRA AFMÆLI TOYOTA Á ÍSLANDI.

Yaris Trend er hátíðarútgáfan af einum vinsælasta bíl seinni ára. Hann er með háþróað margmiðlunarkerfi, öruggur, hagkvæmur og lipur í akstri. Hér er hann mættur, enn betur búinn en áður: filmur í rúðum, álfelgur, heilsársdekk og krómlistar að aftan og á hliðum. Hvort sem þú velur bensín-, dísil- eða hybrid-útgáfuna þá verður hann alltaf ómótstæðilega flottur.

Komdu þér í kynni við Yaris Trend hjá næsta viðurkennda söluaðila Toyota.

Fáðu nánari upplýsingar á www.toyota.is

GJAFABRÉF FRÁ ICELANDAIR TIL EVRÓPU MEÐ ÖLLUM NÝJUM TOYOTUM*



Toyota Kaupúni
Kaupúni 6
Garðabæ
Sími: 570-5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
Akureyri
Sími: 460-4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
Reykjanesbæ
Sími: 420-6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
Selfossi
Sími: 480-8000

*Gildir ekki með öðrum tilboðum.

**Gildir ekki með öðrum tilboðum. Viðkomandi þarf að vera meðlimur í Icelandair Saga Club. Bíllinn í þessari auglýsingu endurspeglar ekki endilega það verð og þann búnað sem tilgreindur er. Allar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur. Nánari upplýsingar hjá söluráðgjöfum.

500.000 Vildarpunkta afmælisvinningur
verður dreginn úr hópi þeirra sem fá
nýja Toyotu afhenta í apríl**

VEISTU SVARID



1. Hvaða skóla eru unnið að því að sameina?
2. Hver sér um morgunleikfiminna á Rás 1 Útvarpsins?
3. Hvar á að koma upp brandarastíg?

SVÖR:

1. Tækniskólinn og Háskólinn í Hafnarfirði.
2. Halldóra Björnsdóttir.
3. Í Hafnarfirði.

Starfsgreinasambandið kynnir niðurstöður úr atkvæðagreiðslu félagsmanna:
Telur líklegt að af verkfalli verði

VINNUMARKAÐUR Björn Snæbjörnsson, formaður Starfsgreinasambandsins, á ekki von á öðru en að verkfallsaðgerðir verði samþykktar af félagsmönnum. Kosningu um verkfall lauk á miðnætti hjá félagsmönnum innan Starfsgreinasambandsins og mun sambandið kynna niðurstöður kosninganna klukkan 11 í dag.

„Ég get ekki trúað öðru en að kosningin verði afgerandi hjá okkar fólki og að verkfallsaðgerðir verði samþykktar,“ segir Björn.

„Fyrstu verkföllin okkar munu þá breyta á þann 30. apríl næstkomandi.“

Björn segir þetta verkfall geta haft miklar afleiðingar í för með sér og að ferðabjónustan gæti misst spón úr aski sínum. „Það eru flest allir sem munu finna fyrir fyrstu verkfallsaðgerðum okkar. Þetta eru ræstingafólk og fólk í fiskvinnslu og kjötiðnaðarstöðvum svo dæmi sé tekið. Einnig er um að ræða einstaklinga í ferðabjónustu sem og á veitingastöðum.“ - sa



BJÖRN SNÆBJÖRNSSON Formaður SGS segist ekki trúá öðru en að afgerandi niðurstaða verði um verkfallsaðgerðir hjá félögum sambandsins.

13 ára drengur handtekinn:
Drap kennara með lásboga

SPÁNN Lögreglan í Barcelona hefur handtekið 13 ára dreng fyrir morð á grunnskólakennara.

Drengurinn, sem var nemandi við skólann, mætti þangað seint í gærmorgun vopnaður heimatilbúnum lásboga og hníf. Kennarinn sem hann réð bana hlaut bana-sárin við að verja annan kennara og nemandu sem drengurinn réðst á. Aðrir nemendur hafa greint frá því að hann hafi áður talað um að hann ætlaði sér að skaða kennara og nemendur hans.

Skrifstofa færð tímabundið:

Borgarstjórn í Breiðholti

REYKJAVÍK Dagur B. Eggertsson borgarstjóri hefur flutt skrifstofu sína tímabundið í Breiðholti. Skrifstofa borgarstjóra verður í Menningarmiðstöðinni Gerðubergi næstu tvær vikurnar.



DAGUR B. EGGERTSSON

Fyrirkomulagið er arfleifð Besta flokksins en Jón Gnarr færði sig fyrstur um set til þess að kynnast betur þörfum íbúa mismunandi borgarhluta.

Borgarstjóri mun funda með starfsfólki stofnana Reykjavíkurborgar í Breiðholti og heimsækja fyrirtæki í hverfinu. Í dag heimsækir borgarstjóri leikskóla í hverfinu og svo verður haldinn borgarstjórnarfundur í Gerðubergi.

- kbg

Nýr óperustjóri ráðinn:

Ráðningarferlið talið ógagnsætt

MENNING Óánægju gætir með ráðningu Steinunnar Birnu Ragnarsdóttur, tónlistarstjóra í Hörpu, í starf óperustjóra Íslensku óperunnar.



STEINUNN B. RAGNARSDÓTTIR

Fimmtán manns sóttu um stöðu óperustjóra og var Steinunn Birna sú eina sem boðuð var í viðtal. Eftir viðtalið á hún að hafa fengið starfið.

Fimm manna stjórn stýrir íslensku óperunni og sitja tveir einstaklingar í stjórninni fyrir hönd Vínafélags Íslensku óperunnar. - sa

Telja tónlistarmenn ekki hafa verið vandað nægilega til verka og að ráðningarferlið hafi ekki verið nægjanlega gegnsætt.



SUMARLOKANIR FRAM UNÐAN Enn lengist biðlisti sjúklinga eftir aðgerðum og meðferð. Guðríður Kristín Þórðardóttir, formaður hjúkrunarráðs, segir uppsafnaðan vanda mikinn.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Ástralía 12. til 29. október

Sydney, Brisbane, Fraser Island, Þjóðgarðar o.fl. er meðal þess sem boðið verður upp á í þessari ferð.

Nánari ferðalýsing á www.iceline.is



Verð á mann í tvíbýli kr 687.000



Upplýsingar í sínum 845-1425 / 899-1295 eða á tölvupósti info@iceline.is



Mikill uppsafnaður vandi á Landspítala

Fólk sem er greint með krabbamein þarf að bíða eftir meðferð þar til verkfallsaðgerðum lýkur nema að veikindi þess teljist bráð. Skjólstæðingum spítalans sem hafa beðið lengur eftir aðgerð en þrjá mánuði hefur fjölgað um sextíu prósent.

HEILBRIGÐISMÁL Verkfallsaðgerðir félagsmanna BHM ná til 500 starfsmanna Landspítalans og hafa haft mikil áhrif á starfsemi og þjónustu við skjólstæðinga hans.

Biðlistar eftir rannsóknunum og aðgerðum lengjast og nú hefur 220 skurðaðgerðum verið frestað. Einhverjir þeirra sem bíða eftir aðgerðum hafa beðið frá því í læknaverkfallinu og er því uppsafnaður vandi innan heilbrigðiskerfisins mikill.

Engar aðgerðir eru framkvæmdar sem krefjast blóð- eða myndgreiningar. Meðferð alvarlegra sjúkdóma er í bið á meðan verkfallsaðgerðir standa yfir. Sem dæmi má nefna að nýgreindir sjúklingar með krabbamein fá ekki þjónustu fyrr en verkfalli lýkur nema að meinið sé metið sem bráð veikindi. Forsvarsmenn Landspítalans telja sig hafa faglegar ástæður fyrir því að veita nýgreindum ekki lækniþjónustu.

Peim sem hafa beðið lengur en þrjá mánuði eftir aðgerðum og meðferð vegna sjúkdóma sinna hefur fjölgað um 60%. Þá er mikill fjöldi fólks nú innlagður en kemst ekki til síns heima, þar sem ekki er hægt að útskrifa það. Frá þessu greinir aðstoðarkona Páls Matthíassonar, forstjóra Landspítalans, Anna Sigrún Baldursdóttir. Hún vill minna fólk á sem telur sig þurfa á bráðabjónustu að halda að mæta á spítalann. „Eitthvað hefur borið á því að fólk mæti ekki þótt það telji sig þurfa á þjónustu að

halda. En fólk sem þarf á bráðabjónustu að halda, það fær hana,“ minnir hún á.

Hjúkrunarráð lýsir yfir verulegum áhyggjum vegna verkfalls félagsmanna BHM og segir í yfirlýsingu frá ráðinu að verkfallsaðgerðir hafi þegar valdið auknu álagi á heilbrigðisstarfsmenn sem geti ógnað öryggi sjúklinga. Guðríður Kristín Þórðardóttir er formaður ráðsins og segir að þótt öll áhersla sé lögð á að halda uppi bráðastarfsemi spítalans sé uppsafnaður vandi mikill. „Við höfum ítrekað bent á mikið álag á Landspítala og skort á heilbrigðisstarfsfólki. Álagið var mikið fyrir og nú bætist ofan á það. Við höfum áhyggjur af skertri þjónustu við sjúklinga og löngum biðlistum sem hlæða utan á sig frá verkfalli lækna. Þetta verkfall hefur ekki síður áhrif á þessa biðlista. Við vitum að fram undan eru sumarlokanið, það er óumflýjanlegt og því er orðið knýjandi að finna lausn á deilunni,“ segir Guðríður Kristín sem segir hvern dag verkfallsins auka álag á deildum spítalans og hætta á því að öryggi sjúklinga sé ábótavant. „Þjónusta við sjúklinga er verri og mjög skert í þessum aðstæðum. Við þurfum í verkfallsaðgerðunum að meta hverjir sjúklinganna eru veikastir og taka ákvörðun um að meðhöndla þá,“ bendir Guðríður Kristín á og segir ómælda áhættu fólga í slíku verkalagi. „Það er mikil óvissa í þessu verkalagi sem ógnar öryggi sjúklinga, býður

220 skurðaðgerðum hefur verið frestað.

500 starfsmenn Landspítala eru í verkfalli.

60% er fjölgun þeirra sem hafa beðið eftir meðferð lengur en í þrjá mánuði.

Við þurfum í verkfallsaðgerðunum að meta hverjir sjúklinganna eru veikastir og taka ákvörðun um að meðhöndla þá.

Guðríður Kristín Þórðardóttir, formaður hjúkrunarráðs.

hættunni heim. Þetta er líka óreiða sem hefur áhrif á flæði sjúklinga í gegnum spítalana. Hér eru sjúklingar sem hafa legið inni á spítalanum í nokkra daga vegna þess að þeir komast ekki í einfaldar rannsóknir.“ kristjanabjorg@frettabladid.is

ÍSLENSKUR
GÓÐOSTUR

- GÓÐUR Á BRAUÐ -





Innovation
that excites

NÝR NISSAN PULSAR

AFBURÐA RÚMGÓÐUR OG HLAÐINN BÚNAÐI



NissanConnect upplýsingakerfi
7" snertiskjár, íslenskt
leiðsögukerfi

360° myndavélabúnaður**

Nálgunarvarar með
umhverfisskynjun**

Regnskynjarar á rúðupurrkum

Rafdrifin aðfelling á útispeglum**

Bakkmyndavél
Blindhornaviðvörðun**

Neyðarhæmlun**

Öryggishjúpstækni Nissan tekur við skilaboðum frá myndavélum á öllum hliðum bílsins og miðlar þeim til 8 mismunandi öryggiskerfa sem fylgjast með öllu sem gerist. Kerfin láta ökumann vita þegar eitthvað óvænt stöðjar að sem valdið getur hættu.**

Bluetooth simabúnaður/tónlistarafspilun,
sambætting við snjallsímaöpp, Facebook,
Google search o.fl.

LED dagljósabúnaður,
aðalljós með birtuskynjara

NISSAN PULSAR

ACENTA DÍSIL / EYÐSLA 3,6 L/100 KM*

3.650.000 KR.

GE bílar
Reykjanesbæ
www.gebilar.is
420 0400

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

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



Frá kr. **113.900**

Upplifðu Agadir

10. maí í 13 nætur

Stærsti sólstrandarstaður Marokkó

Agadir er einn af þessum einstöku áfangastöðum sem maður verður að upplifa. Agadir er fyrst og fremst áfangastaður sóldýrkenda og aðalaðdráttaraflíð er auðvitað hin breiða og framúrskarandi hreina gullna strönd. Hingað kemur fólk til að njóta sólarinnar og skyggnaströnd inn í einstaka menningu þessarar yndislegu og stoltu þjóðar. Ekki þarf að fara langt til þess að upplifa menningu heimamanna, sem gjarnan er gjörólik því sem við þekkjum. Agadir er staður andstæðna þar sem víst er að ferðamaðurinn mun upplifa eitthvað nýtt og áður óþekkt.

Royal Atlas

Frábært verð

Frá kr. 156.900
m/morgunmat

Netverð á mann frá kr. 156.900 m.v. 2 fullorðna og 2 börn í herbergi. Netverð á mann frá kr. 185.900 m.v. 2 fullorðna í herbergi.



Iberostar Founty Bay

Frábært verð

Frá kr. 156.900
m/allt innifalið

Netverð á mann frá kr. 156.900 m.v. 2 fullorðna og 2 börn í herbergi. Netverð á mann frá kr. 208.900 m.v. 2 fullorðna í herbergi.



Kenzi Europa

Frábært verð

Frá kr. 119.900
m/hálftu fæði

Netverð á mann frá kr. 119.900 m.v. 2 fullorðna og 1 barn í herbergi. Netverð á mann frá kr. 149.900 m.v. 2 fullorðna í herbergi.



Best Western Odyssee

Frábært verð

Frá kr. 113.900
m/hálftu fæði

Netverð á mann frá kr. 113.900 m.v. 2 fullorðna og 1 barn í herbergi. Netverð á mann frá kr. 125.900 m.v. 2 fullorðna í herbergi.



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

 Heimsferðir

Bæjarstjóri Hafnarfjarðar segir bæinn ætla sér að koma í veg fyrir fleiri slys: Ætla að bæta svæðið við stífluna

BJÖRGUN „Við höfum verið með okkar fólki að skoða þetta síðan þetta alvarlega slys átti sér stað,“ segir Haraldur L. Haraldsson, bæjarstjóri í Hafnarfirði.

Bæjaryfirvöld í Hafnarfirði ætla nú að leggja allt kapp á að breyta svæðinu í kringum Reykdalsstíflu þar sem tveir ungir drengir lentu í lífsháska í síðustu viku. Markmiðið er að tryggja að slys af þessum toga komi ekki fyrir aftur.

„Þeir starfsmenn sem hafa verið að vinna að þessu munu



HARALDUR L. HARALDSSON

verði farið í til að reyna að tryggja það að svona lagað geti ekki gerst aftur,“ segir Haraldur.

leggja fram til lögur fyrir framkvæmdaráð, væntanlega á miðvikudaginn. Í framhaldi af því munum við væntanlega grípa til þeirra aðgerða sem lagt er til að

Lónið við stífluna hefur nú verið tæmt og það verður ekki fyllt aftur fyrir en búið er að bæta öryggisaðstæður svæðisins.

Þá er Haraldur þakklátur öllum þeim sem komu að björgunaraðgerðum. „Mig langar til að þakka öllum þeim sem komu að þessari björgun og gátu séð til þess að þetta varð þó ekki verri heldur en varð,“ segir hann.

- þp / srs



BLEKKTAR Konurnar skrifuðu undir í þeirri trú að þær væru að gerast vottar en ekki að þær væru í persónulegri ábyrgð fyrir lánunum.

NORDICPHOTOS/GETTY

Blekkta til að gerast ábyrgðarmenn

Dæmi eru um að konur af erlendum uppruna hafi gengist í ábyrgðir fyrir lán í þeirri trú að þær væru að votta undirskrift. Formaður Samtaka kvenna af erlendum uppruna segir mikilvægt að efla túlkabjónustu og upplýsa fólk betur.

SAMFÉLAGSMÁL „Við brýnum fyrir þeim sem koma á námskeið til okkar að skrifa ekki undir neitt ef þau eru ekki viss um hvað það er. Hafa fyrst samband og fá aðstoð,“ segir Anna Katarzyna Wozniczka, formaður Samtaka kvenna af erlendum uppruna. Dæmi eru um mál þar sem konur af erlendum uppruna hafa skrifað undir lánaábyrgðir á röngum forsendum, þar sem þeim hefur verið sagt, af aðilum sem þær hafa treyst, að þær hafi verið að votta undirskrift en séu hins vegar að gangast í ábyrgð fyrir lánunum og hafa lent í talsverðum fjárhagsvandæðum vegna þess.

Elín Hrefna Ólafsdóttir, lögmaður hjá Bonafide lögmönnum, hefur haft tvö slík mál á sinni könnu þar sem þrjár konur koma við sögu. „Þær héldu að þær væru að undirrita sem vitundarvottar. Í öðru málinu var það gert í banka og í hinu voru pappírarnir undirritaðir heima,“ segir Elín. Í báðum tilfellum var verið að undirrita persónulega ábyrgð fyrir skyldmenni en konurnar stóðu í þeirri trú að þær væru að undirrita sem vitundarvottar en ekki að ganga í ábyrgð fyrir skuldum. Síðan hafi aðalskuldari lánsins hætt að borga og ábyrgðin fallið á þær. „Bankinn fór fram á fjárnám í öðru málinu og ætlaði að bjóða ofan af þeim 37 fermetra íbúð sem þær bjuggu báðar í. Þarna var sótt af ótrúlegum krafti að konum sem ekkert eiga,“

segir Elín en henni tókst að semja um málið fyrir þeirra hönd. „Það tók ár að koma í veg fyrir frekara tjón. Það eru örugglega miklu fleiri í þessari stöðu en þær sem tengjast þeim málum sem ég hef verið með því þær voru heppnar að hafa einhvern sem benti þeim á að þær gætu leitað sér aðstoðar,“ segir Elín og telur brýnt að fjármálastofnanir upplýsi þá sem skrifa undir slíkt að upplýsa viðkomandi um hvað sé verið að skrifa undir.

Anna segir Samtökin hafa barist fyrir bættri túlkabjónustu. Þær hafi heyrt dæmi um að fólk skrifi undir eitthvað sem það skilji ekki fyllilega og oft sé erfitt að fá aðstoð túlks. „Það er oft þannig að þær eru ekki að koma til okkar eða lögfræðings fyrir en þær eru búnar að skrifa undir,“ segir Anna. Hún segir brýnt að opinberar stofnanir og fyrirtæki fræði fólk og upplýsi hvað það sé að skrifa undir.



MARGRÉT STEINARSDÓTTIR

Margrét Steinarsdóttir, framkvæmdastjóri og lögfræðingur hjá Mannréttindaskrifstofu Íslands, segist einnig þekkja dæmi þess að fólk hafi skrifað undir eitthvað sem það hafi ekki fyllilega skilning á. Víða sé misbrestur á túlkabjónustu. „Ég



Það er oft þannig að þær eru ekki að koma til okkar eða lögfræðings fyrir en þær

eru búnar að skrifa undir.
Anna Katarzyna Wozniczka, formaður Samtaka kvenna af erlendum uppruna.



Þær héldu að þær væru að undirrita sem vitundarvottar. Í öðru málinu var það gert í banka og í hinu voru pappírarnir undirritaðir heima.

Elín Hrefna Ólafsdóttir, lögmaður.

man ekki eftir að fólk hafi sagt mér að það hafi fengið túlkun um það hvað þetta raunverulega þýddi sem það var að skrifa undir, oft hefur það verið sá sem er að taka lánið sem hefur sagt hvað það þýddi að skrifa undir. Ég hef dæmi um fólk þar sem á einhvern hátt er búið að notfæra sér vanþekkingu þeirra á tungumálinu eða kerfinu, bága aðstöðu eða því-umlikt,“ segir Margrét.

viktoria@frettabladid.is

FRÍ
HEIMSENDING*

GÆÐA HJÓL Á FRÁBÆRU VERÐI



28"
Cronus
City Bike Lady
vnr. 917504
~~59.279~~
49.279



SPIDERMAN
16"
Spiderman
Vnr. 887985
29.900



FROZEN

14"
Frozen
Vnr. 932101
26.900
16"
Vnr. 932102
29.900

24"
Cronus
Tor
vnr. 917503
~~39.519~~
29.519



26"
vnr. 917499
~~49.399~~
39.399

24"
cross
Rocky
vnr. 912953
39.519



24"
cross
Alissa
vnr. 912951, 912952
39.519

Einnig til
í bleikni



18
gíra

FRÍ
YFIRFERÐ &
ÁSTANDSSKOÐUN**
ÞJÓNUSTA
& GÆÐI



Hjálmur
6.909

Flottir hjálmar í
fullorðins- og
barnastærðum

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Ný vefsíða á vegum Jafnréttisstofu tekin í gagnið: Fræða um fjölbreytta forystu

JAFNRÉTTI Ný vefsíða á vegum Jafnréttisstofu, fjölbreyttforysta.is, á að vekja athygli á mikilvægi jafnrar þátttöku kynjanna í forystu íslensks atvinnulífs. Vefsíðan er unnin með styrk frá Progress-sjóði ESB.

Á vefsíðunni er að finna fræðslufni um stjórnarhætti og stjórnunarstörf. Viðtöl við fólk með reynslu af stjórnarsetu, sérfræðinga og fólk úr atvinnulífinu eru sett fram í stuttum myndböndum sem eru aðgengileg á síðunni. Myndband með Jóni Gnarr í hlutverki ráðrís forstjóra hefur vakið mikla athygli á síðunni en fjölmargir aðrir leggja síðunni lið.



LEGGUR MÁL- EFNINU LIÐ

Jón Gnarr bregður sér í hlutverk freka karlsins á nýrri síðu.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

- kbg

Ákæra gefin út vegna árásar á fulltrúa lögreglustjórans á Akureyri: Lofaði 300-500 þúsund krónum

DÓMSMÁL Karlmennt á þrítugs- og fertugsaldri eru sakaðir um að hafa að undirlagi karlmanns á sextugsaldri haft í hótunum við fulltrúa lögreglustjórans á Akureyri og kveikt í bíl hans með bensínsprengru í nóvember síðastliðnum. Þetta kemur fram í ákæru sem fréttastofa hefur undir höndum.

Maðurinn á sextugsaldri er sagður hafa verið ósáttur við afgreiðslu fulltrúans, Eyþórs Þorbergssonar, sem sækir flest mál fyrir hönd lögreglunnar í Héraðs-

dómi Norðurlands eystra, í sakamálu gegn honum. Samkvæmt heimildum Vísis mun umræddur maður meðal annars hafa verið sviptur ökuréttindum fyrir umferðarlagabrot.

Í ákærinni segir að yngri mennirnir tveir hafi að undirlagi þess eldri farið að heimili Eyþórs á Akureyri aðfaranótt miðvikudagsins 12. nóvember í því skyni að beita hann ofbeldi. Hafi þeim verið heitið fjárhæð á bilinu 300 til 500 þúsund krónur fyrir verkið.

→ Fólkskuleg árás

Eldri árásarmaðurinn, með hulið andlit, sló Eyþór Þorbergsson þegar hann kom til dyra á heimili sínu. Á sama tíma stóð sá yngri við lögreglustöðina á Akureyri, tilbúinn að láta vita ef lögregla yrði kölluð út, að því er fram kemur í ákæru. Þeir eru svo sakaðir um að hafa nokkrum klukkustundum eftir árásina lagt eld að bifreið í eigu Eyþórs sem lagt var fyrir utan heimili hans.

- ktd

Stjórnarviðræður flóknar: Útilokar ekki Sanna Finna

FINNLAND Juha Sipilä, leiðtogi Miðflokksins í Finnlandi, ætlar að ræða við alla leiðtoga stjórnsmálaflokkanna og aðila vinnumarkaðarins og atvinnulífsins fyrir komandi stjórnarmyndunarviðræður.

Hann hefur ekki útilokað neinn flokk frá stjórn og segir að úrslit kosninganna muni ekki skipta máli í stjórnarmyndunarviðræðum heldur muni sameiginlegur málefna grundvöllur tilvonandi stjórnarflokka ráða för.

Sipilä segir að hann muni vanda sig við stjórnarmyndunina og segir að ný ríkisstjórn gæti tekið við völdum innan mánaðar.

- sfs

Fjölgun skemmtiferðaskipa: Ný salerni fyrir ferðamennina

FERÐAÞJÓNUSTA Vestmannaeyja-bær ætlar að kaupa salerni fyrir 1,9 milljónir króna og koma fyrir við höfnina.

„Sumarið 2015 eru bókuð 39 skemmtiferðaskip til Vestmannaeyja. Hefur þeim fjölgað úr 20 frá síðastliðnu sumri,“ segir í bókun framkvæmdaráðs Vestmannaeyja.

„Aukning á tekjum vegna komu fleiri skemmtiferðaskipa kemur til móts við kostnaðinn sem af þessu hlýst. Ráðið telur þetta nauðsynlega aðgerð sem lið í bættri aðstöðu fyrir ferðamenn í Vestmannaeyjum,“ segir ráðið.

- gar

ESB sætir gagnrýni fyrir að vera of svifaseint:

Þjóðarleiðtogar funda vegna flóttamanna

LÚXEMBOURG „Það er pólitísk og siðferðisleg skylda okkar að bregðast við flóttamannavandanum í Miðjarðarhafi,“ sagði Federica Mogherini, framkvæmdastjóri utanríkisráðgjafar Evrópusambandsins, á fundi utanríkisráðgjafar sambandsins í Lúxemborg í gær. „Miðjarðarhafið er

haf okkar allra og við verðum að vinna saman sem Evrópubúar,“ sagði Mogherini enn fremur. Á sama tíma og þessi orð féllu voru ítalskar og maltneskar björgunarsveitir að bjarga tveimur flóttamannabátum úr neyð á Miðjarðarhafinu.

Evrópusambandið hefur verið harðlega gagnrýnt fyrir skort á aðgerðum í þágu flóttamanna á Miðjarðarhafinu en sambandið dró úr aðgerðum á síðasta ári. Margir leiðtogar og ráðherrar sambandsins hafa kallað eftir að sambandið og aðildarríkin setji aftur auknið fjármagn í björgunaraðgerðir. Ekki eru allir á einu máli um hvernig eigi að bregðast við vandanum en sumir vilja fjölga björgunarskipum á Miðjarðarhafi en aðrir vilja koma upp flóttamannabúðum í Norður-Afríku. Leiðtogar Evrópu-



TÝR Á ÍTALÍU Skip Landhelgisgæslunnar hefur sinnt verkefnum þar sem flóttafólk við strendur Afríku hefur verið komið til bjargar.

MYND/LHG

sambandsríkjanna koma saman til neyðarfundar næsta fimmtudag til að ræða mögulegar lausnir við vandanum.

Zeid Ra'ad al-Husseini, framkvæmdastjóri mannréttindamála hjá Sameinuðu þjóðunum, sagði að Evrópa væri að hætta á að gera Miðjarðarhafið að grafreit. Hann var harðorður í garð stefnu Evrópusambandsins en hann sagði að hún einkenndist af skammsýni og seinlegum pólitískum viðbrögðum sem væru einungis til þess fallin að höfða til fordómfullra stjórnsmáláhreyfinga sem eitrad hafa almannaálitið.

Stjórnvöld í Ítalíu telja að um 20.000 flóttamenn hafi komið til Ítalíu yfir Miðjarðarhafið og hátt í 1.000 manns hafi týnt lífi.

- sfs



ÁHYGGJUR Rúnar Björn Herrera Porkelsson segir fólk hafa áhyggjur af að fá ekki framlengdan samning.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Segir stöðu mála í dag vera lögleysu

Notendastýrð persónulega aðstoð (NPA) hefur ekki enn verið fest í lög. Samið hefur verið um framhald á verkefninu til 2016. Notendur eru óvissir með framhaldið. Lífsstíl fólks breytt gegn vilja þess, segir Björn Herrera Porkelsson.

HEILBRIGÐISMÁL „Reykjavíkurborg er bara búin að framlengja í eitt ár þrátt fyrir loforð frá velferðaráðuneytinu. Það stendur í lögum um málefni fatlaðs fólks, bráðabirgðaákvæði að það eigi að vera búið að lögfesta NPA sem eina af meginþjónustunni fyrir fatlað fólk, staðan í dag er því lögleysa,“ segir Rúnar Björn Herrera Porkelsson, formaður NPA-samtakanna.

„Reykjavík hefur hingað til bara gert samninga til eins árs í senn. Ég veit ekki hvort það muni breytast með lagasetningunni en vafinn yrði minni, fólk hefur áhyggjur af því að fá ekki samninginn áfram.“

Björk Vilhelmsdóttir, formaður velferðarráðs Reykjavíkur, segir að borgin stefni að því að framlengja samningana á meðan verkefnið er í gangi. „Við viljum að NPA verði lögfest en gátum ekki framlengt samningana lengur þar sem ríkið hefur ekki lagt neinn pening í þetta fyrir árið 2016.“

Eins og fram hefur komið í fréttum hafa samningar um notendastýrða persónulega aðstoð (NPA) fyrir fatlað fólk ekki enn verið lögfestir en NPA er þjónustuform sem byggist á því að fötluð manneskja fær fjármagn frá sveitarfélagi sínu til þess að sjá um og skipuleggja sína eigin aðstoð.

Þegar þingsályktunartillaga um NPA var samþykkt árið 2010 var

gert ráð fyrir að þjónustan yrði lögbundin fyrir árslok 2014. Í stað lögbindingar hefur verið boðað áframhald á tilraunaverkefninu til 2016. Á meðan verða ekki gerðir nýir NPA-samningar og notendur aðstoðarinnar og annað fatlað fólk sem þarf á henni að halda bíða í algjörrí óvissu.

Björt Ólafsdóttir, þingmaður Bjartrar framtíðar, hefur talað fyrir því að binda NPA í lög. „Sveitarfélögin eru hrædd um að þetta sé mjög dýrt,“ segir hún. „Ég skil það vel en það sem gleymist oft er að NPA þarf litla sem enga yfirbyggingu. Fólk veit að það er mun ódýrara en stofnanarekstur. Við höldum því ekki fram að NPA sé lausn fyrir alla en það ætti að vera í boði sem einn af möguleikum.“

Á vefsíðu NPA samtakanna segir að NPA byggist á hugmyndafræði um sjálfstætt líf. Hugmyndafræðin byggist á því að allar manneskjur, óháð aldri og alvarleika skerðingar, geti tekið eigin ákvarðanir, stjórnað eigin aðstöð og mótað eigin lífsstíl. Einnig að allar manneskjur hafi rétt á því að búa í samfélaginu, stjórna eigin lífi, taka þátt og hafa áhrif á öllum sviðum lífsins.

Rúnar segir að allt myndi breytast í sínu lífi ef samningarnir yrðu ekki framlengdir. „Ég gæti til

„Það væri í raun og veru verið að breyta um lífsstíl hjá fólki. Margir þyrftu að mæta seinna til vinnu eða í skóla. Félagslíf yrði líka erfiðara ef fólk hefði enga aðstöð með sér út úr húsi.“

Rúnar Björn Herrera Porkelsson, formaður NPA-samtakanna.

dæmis ekki farið í það á kvöldin eða um helgar, ég yrði að fara á morgnana þegar þjónustunni hentur. Það væri í raun og veru verið að breyta um lífsstíl hjá fólki. Margir þyrftu að mæta seinna til vinnu eða í skóla. Félagslíf yrði líka erfiðara ef fólk hefði enga aðstöð með sér út úr húsi,“ bætir hann við en áður en Rúnar fékk NPA-samning var öll þjónusta við hann bundin við húsið þar sem hann býr.

Rúnar stundaði nám á ylræktarbraut í Garðyrkjuskólanum í Hveragerði. Hann segir að það hefði ekki verið möguleiki nema út af NPA. Hann bendir einnig á að áður en hann fékk NPA-samning hafi að minnsta kosti fimm starfsmenn komið til hans á dag og allt upp í 30-40 á mánuði. „Maður þyrfti alltaf að vera að kenna allt upp á nýtt. En síðan ég fékk NPA hef ég verið með fimm starfsmenn síðasta eina og hálfu árið.“

sandra@frettabladid.is

AÐALFUNDUR HÚSEIGENDAFÉLAGSINS

Aðalfundur Húseigendafélagsins 2015 verður haldinn
miðvikudaginn 29. apríl n.k. salur Ásatrúarfélagsins, Síðumúla 15,
Reykjavík og hefst hann kl. 16:00

Dagskrá: Venjuleg aðalfundarstörf samkvæmt samþykktum félagsins.

Stjórnin.



7 ára ábyrgð á öllum
nýjum Kia bílum

www.kia.com

Fullbúinn Fullorðins Fullkominn Nýr Kia Sorento



Brandenburg
SORENTO



The Power to Surprise

Upplifðu nýjan og glæsilegan Kia Sorento

Við kynnum 3. kynslóð Sorento. Glæsileiki að utan jafnt sem innan og ekkert er til sparað í efnisvali. Bíllinn er betur búinn en áður og státar m.a. af 200 hestafla sparneytinni dísilvél, sex þrepa sjálfskiptingu, íslensku leiðsögukerfi og bakkmyndavél. Kia Sorento fylgir 7 ára ábyrgð.

Kia Sorento bíður þín í Öskju. Komdu og prófaðu.

Verð frá **7.590.777 kr.**

Kia Sorento Classic 2,2 — dísil



ASKJA · Krókhálsi 11 · 110 Reykjavík · 590 2100 · askja.is
Viðurkenndur sölu- og þjónustuaðili KIA á Íslandi.



Fylgdu okkur á Facebook.
facebook.com/kiamotorsisland

Hafa hvatt til ofbeldisverka: Grískir nasistar fyrir dómstóla

GRIKKLAND Leiðtogar nasistaflokksins Gylltrar dögunar komu fyrir dómstóla í Aþenu í gær og er gert að sök að eiga aðild að morðum, ofbeldisglæpum og skipulagðri glæpastarfsemi.

Allir átján þingmenn flokksins frá síðasta kjörtímabili eru á meðal sakborninga.

Gullin dögur er þriðji stærsti stjórnmálaflokkur Grikklands og meðlimir hans hafa predikað andúð á innflytjendum og hvatt til ofbeldis.

- sfs

Sjálfstæðismenn í borgarstjórn Reykjavíkur leggja fram tillögu um breytingu á reglum um ráðningar: Foreldrar komi að ráðningu skólastjóranna

REYKJAVÍK „Allir eru sammála um mikilvægi þess að skólastarfi sé vel stjórnað og að vandad sé til verka þegar fólk er ráðið í skólastjórastörf. Í framsæknum skólakerfum erlendis hefur samstarf við foreldra stóruáhrif á undanförunum árum og eitt af því er samráð við foreldrana við ráðningu skólastjóra,“ segir Kjartan Magnússon, borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins, í samtali við Fréttablaðið.

Sjálfstæðismenn munu leggja fyrir borgarstjórn í dag breytingartillögu á samþykkt um skóla- og frístundaráð sem kveður á um að við ráðningu í stöðu skólastjóra og leikskólastjóra skuli gefa foreldrafélagi og skóla/foreldraráði

viðkomandi skóla kost á virku samráði um málið.

Kjartan segir að meirihlutinn hafi nú þegar fellt tillöguna á vettvangi skóla- og frístundaráðs.

„Það er slæmt, því ég er viss um að það yrði til mikilla hagsbóta fyrir skólastarf í Reykjavík að tekið yrði upp samráð með þessum hætti.“

Kjartan spyr hvort ekki sé jákvætt að foreldrar barnanna, skattgreiðendurnir, fái hið minnsta tækifæri til að tjá sig áður en skólastjóri er ráðinn.

„Þetta mun örugglega draga úr líkum á því að óhæft fólk sé ráðið því erlendis tíðkast það til dæmis að foreldrafélög kanna fortíð umsækj-



VILL SAMRÁÐ Kjartan Magnússon vill að foreldrar komi að ráðningu skóla- og leikskólastjóra. Það dragi úr líkum á því að óhæft fólk sé ráðið. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

enda með því að vera í sambandi við foreldrafélag þess skóla sem hann starfaði áður hjá,“ segir Kjartan. - fbj

Bretar kalla enn eftir viðræðum um sæstreng við stjórnvöld hér

Ekki verða orð fyrrverandi orkumálaráðherra Breta skilin öðruvísi en að bresk stjórnvöld séu orðin langeyg eftir viðræðum um sæstreng milli landanna. Enn er bent á hversu arðbær sæstrengur getur orðið. Þá sé komið að ákvarðanatöku ytra um uppbyggingu kerfisins þar.

ORKUMÁL Bresk stjórnvöld æskja þess ekki á þessum tímamarki að fá afdráttarlaust svar frá íslenskum kollegum sínum um hvort raforkusæstrengur milli landanna verði lagður. Hins vegar er ótvírátt kallað eftir viðræðum um verkefnið og í raun bíði Bretar eftir að Íslendingar geri upp við sig hvort þeir vilji skoða verkefnið nánar.

Þetta kom fram í máli Charles Hendry, fyrrverandi ráðherra orku- og loftslagsmála í Bretlandi, á opnum fundi um raforkusæstreng á vegum Kjarnans og Íslenskra verðbréfa í gær.

Í viðtali við Fréttablaðið segir Hendry: „Bresk stjórnvöld hafa tekið af allan vafa um að þau vilja ræða hverjar áskoranirnar eru á Íslandi og hvernig þau geta aðstoðað við að svara þeim spurningum með sem bestum hætti. Þetta er risavaxin ákvörðun fyrir Ísland og við höfum fullan skilning á því að þessi vinna tekur tíma. En frá sjónarhóli breskra stjórnvalda snýst þetta ekki um afdráttarlaust svar um að ráðast í verkið strax, þótt vilji sé ríkur til þess að ráðast í það, heldur svar um að stjórnvöld vilji ræða verkefnið í smáatriðum svo hægt sé að skoða fjármögnun og fleira,“ segir Hendry og jatar því að takmörkuð samskipti séu í gangi í augnablikinu. Hins vegar sé áhugi í Bretlandi ósvikinn og fjármögnun verkefnisins sé vandalaus.

Staðreyndin er sú, að sögn Hendrys, að stjórnvöld í Bretlandi þurfa að taka ákvarðanir um hvernig raforkuferfið á að vera uppbyggt eftir árið 2020 innan tiltölulega stutts tíma.



HÁSPENNUMÖSTUR Fram hefur komið að sæstrengur verði ekki lagður héðan til Bretlands án þess að til komi uppbygging og styrking flutningskerfis raforku hér á landi. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



CHARLES HENDRY Pverpólitískur vilji er á meðal Breta til uppbyggingar í orkumálum – þar á meðal lagningu sæstrengs. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Spurður um fjárfestinguna segir Hendry að verkefnið falli vel að

fjárfestingastærri sjóða. Þegar sé meiri áhugi á fjárfestingum í endurnýjanlegri orku í Bretlandi en lengi var talið að yrði. „Það á einnig við um verkefni sem eru á teiknaborðinu. Það að finna fjárfesta tel ég vera auðveldasta hluta verkefnisins,“ segir Hendry og bætir við að stærð þess sé ekki óvenjulega mikil að umfangi og eitthvað sem Bretar þekkja og telja ásættanlegt. „Það sem við verðum að gera á næstu árum er að tryggja orkuöryggi landsins til næstu áratuga og stærð verkefnisins þarf að skoða í ljósi þess,“ segir Hendry.

svavar@frettabladid.is

FJÁRFESTINGARTÆKIFÆRI FYRIR ÍSLENDINGA

Sigbór Jónsson, framkvæmdastjóri Íslenskra verðbréfa, fjallaði um sæstreng sem fjárfestingartækifæri fyrir Íslendinga. Hann sagði ýmsar breytingar á síðustu árum hafa gert sæstreng til Bretlands að lítlegru kosti. Þannig eru nú vísbendingar um að Íslendingum bjóðist allt að sjö sinnum hærra verð fyrir orkuna beint á neytendamarkað í Bretlandi en meðalverðið er til íslenskrar stóriðju.

Hann taldi að verkefnafjármögnun innviða væri mögulegur kostur þannig að ábyrgð ríkisins þyrfti ekki að koma til. Einkaaðilar í jafnri eigu innlendra og erlendra aðila myndu sjá um fjármögnun, eignarhald, byggingu og rekstur sæstrengs og hluta flutningskerfis innanlands yfir ákveðinn framkvæmdatíma og skila framkvæmdinni síðan til ríkisins (Landsnets) að samningstíma loknum, svipað og gert var með Hvalfjarðargöng. Vænt arðsemi innlendra aðila af sölu raforku beint á neytendamarkað í Evrópu er mikil eða sem nemur um 66 milljörðum á ári. Það er yfir 3 prósentum af VLF árið 2014.



TOLLHÚSIÐ Svæðið sem um ræðir er austan megin við Tollhúsið en þar hafa verið 198 bílastæði. FRÉTTABLAÐIÐ/PIJTUR

Framkvæmdir að hefjast við Austurhöfn: Bílastæðin hverfa

FRAMKVÆMDIR Nú eru að hefjast framkvæmdir fyrir austan Tollhúsið á Austurhafnarhöfn. Bílastæðum bílastæðasjóðs á svæðinu verður því lokað frá og með næsta fimmtudegi.

Á svæðinu sem umræðir hafa verið 198 bílastæði. Framkvæmdaleyfi hefur verið veitt fyrir fornleifauppgreftri þar. Að honum loknum á reiturrinn að byggjast upp á næstu þremur árum. -vh

Valkvæðum aðgerðum á Sjúkrahúsinu á Akureyri frestað vegna verkfalla:

Skipulag úr skorðum í verkfalli

VINNUMARKAÐUR Lífeindafræðingar, næringarfræðingar og ljósmæður fóru í verkfall á sjúkrahúsinu á Akureyri í gær vegna verkfallsaðgerða BHM.

Vegna verkfallsaðgerða þessara stétta voru valkvæðar aðgerðar ekki á dagskrá í dag svo verkfallið myndi ekki hafa í för með sér mikla röskun fyrir starfsemi sjúkrahússins.

Lífeindafræðingar gegna nokkuð mikilvægu hlutverki á sjúkrahúsinu. „Verkfall þeirra þýðir að við getum ekki lokið við, undirbúið eða innritað sjúklinga í stærri aðgerðir. Þær aðgerðir frestast sem ella hefðu átt að vera í gær,“ segir Sigurður E. Sigurðsson, framkvæmdastjóri lækninga við sjúkrahúsið.

Þó svo að dagleg starfsemi fari ekki mikið úr skorðum ýtir verkfallið á undan sér aðgerðum sem getur orðið að vandamáli þegar fram í sækir, að mati Sigurðar. „Ef fram heldur sem horfir þá eykst þrýstingurinn. Það sem má bíða í dag má kannski ekki bíða eftir einhvern tíma. Þannig hleðst upp í dagskrána okkar og ef verkfallið dregst þá munum við sjá meiri áhrif og þurfa þannig að óska eftir frekari undanþágum. Biðlistar í aðgerðir hjá okkur lengjast og eru þeir of langir nú þegar,“ segir Sigurður. -sa



SJÚKRAHÚSIÐ Á AKUREYRI Sigurður E. Sigurðsson, framkvæmdastjóri lækninga, telur stöðuna versna eftir því sem líður á verkfallsaðgerðir.

TILBOÐ
SPARIÐ ALLT AÐ

30%

AF VÖLDUM SUMARVÖRUM

Tilboðin gilda
21-23/4



523656
FLJUGANDI AVENGERS-HETJUR
Með 1 kalli og 1 skottæki.
Margar gerðir í boði.
Venjulegt verð 3.999

2.799
SPARIÐ 1.200



Blæs upp í allt
að 1 metra!

461195
OUTRA SPORT WUBBLE BUBBLE-BOLTI
Ótrúlega mjúkur og fisléttur bolti sem
hreinlega svífur um loftin blá.
Margar gerðir í boði.
Venjulegt verð 2.299

1.599
SPARIÐ 700

10 sérhannaðir
mynsturlímiðar fylgja!



211714
ATLANTA BANANA-BRETTI
Hámarksþyngd 100 kg. 57 cm.
Margar gerðir í boði.
Venjulegt verð 5.499

3.499
SPARIÐ 2.000



Skotdrægi allt
að 40 metrar!

471750
AIR STORM Z-CURVE BOGI
2 svamppílur með hljóðum og
1 svampör með sogskál fylgja.
Venjulegt verð 4.499

3.499
SPARIÐ 1.000



Skotdrægi allt
að 40 metrar!

472103
AIR STORM ZOMBIE SLAYER BOGI
2 svamppílur með hljóðum og 1
svampör með sogskál fylgja.
Venjulegt verð 4.499

3.499
SPARIÐ 1.000



Leiftrar!

Leiftrar!

211842
RAZOR PARTY POP
Með marglitum, blik-
kandi ljósum á brettinu.
Hámarksþyngd 65 kg.
Venjulegt verð 10.999

7.599
SPARIÐ 3.400

211841
RAZOR PARTY POP
Með marglitum, blik-
kandi ljósum á brettinu.
Hámarksþyngd 65 kg.
Venjulegt verð 10.999

7.599
SPARIÐ 3.400

211845
FROZEN HLAUPAHJÓL
Hám. þyngd 50 kg.
Venjulegt verð 7.999

6.499
SPARIÐ 1.500

ToysRUs

IT DOESN'T GET BIGGER THAN THIS!

AKUREYRI: Glerártorg, sími 461 4500 GRAFARVOGUR: Blikastaðavegur, sími 585 0600
KÖPAVOGUR: Smáratorg, sími 550 0800

Tilboðin gilda 21.-23. apríl 2015. VSK er innifalinn í verði. Fyrirvarar eru gerðir vegna mögulegra prentvilla.

Kjaraviðræður komnar í illeysanlegan hnút:

Fyrirsjáanlegt, en kom samt á óvart

Sú staða sem upp er komin á vinnumarkaði hefði ekki átt að koma neinum á óvart. Í kjölfar hrunsins tóku fjölmargar stéttir á sig kaupmáttarskerðingu þar sem allir þyrftu að leggja sitt af mörkum til að endurreisa íslenskt efnahagslíf. Við skulum ekki gleyma því að það varð hrún, er líklega þreyttasta klisja íslenskrar pólitíkur, en... við skulum ekki gleyma því að hér varð hrún. Ekki endilega til að barma okkur yfir því að ástandið sé ekki alveg eins gott og það gæti verið, hvað þá að berja okkur á brjóst fyrir hve vel endurreisn efnahagslífsins hefur gengið. Nei, við skulum ekki gleyma því að hér varð hrún svo við skiljum betur kröfur launafólks um kauphækkningar.



Kolbeinn Óttarsson Proppé

kolbeinn@frettabladid.is

Deilur á vinnumarkaði eru á milli tveggja aðila; þeirra sem fá laun fyrir vinnu sína og þeirra sem greiða launin. Ríkið kemur beint að ákveðnum samningum sem launagreiðandi, en þar að auki hefur það hlutverk í því að koma að ýmsum aðgerðum sem geta bætt stöðu launafólks. Það er því einboðið að ríkið sé þátttakandi í kjaraviðræðum.

Þetta vissi Bjarni Benediktsson þegar hann var í stjórnarandstöðu. Hann gagnrýndi í september 2012 ríkisstjórn Jóhönnu Sigurðardóttur fyrir það að hafa, með aðgerðum sínum, grafið undan kjarasamningum.

„Raunar er það langur listi loforða sem bæði samtök atvinnulífsins og ASÍ telja að enn sé óuppfylltur af stjórnvalda hálfu. Þetta skapar þær alvarlegu aðstæður að forsendur samninganna geti verið í uppnámi,“ sagði Bjarni þá á þingi. Hann gerir sér því fulla grein fyrir því hvaða hlutverk ríkisvaldið hefur.

Hefðin hefur hins vegar verið sú að aðilar ná saman um grunn að samningi og þá kemur ríkisvaldið inn í viðræður með sértækum, sem og almennum, aðgerðum. Krafa stjórnarandstöðunnar nú um að ríkisstjórnin stígi fram og grípi til stórtækra aðgerða til að leysa þann hnút sem kjaradeilur eru í er því ekki sanngjörn. Í það minnsta má færa rök fyrir því að stjórnarandstaðan hefði ekki gert slíkt, sæti hún nú í stjórn.

Það breytir því ekki að hægt og rólega er allt að sigla í enn meiri hnút, svo þéttriðinn að færustu skátar og netagerðarmenn þessa lands gætu átt í vandræðum með að leysa hann. Ekki bætir úr skák að nú þegar hefur verið samið við nokkrar stéttir, svo sem lækna og kennara. Þjóðarheill var sögð réttlæta háar launahækkningar lækna, en er hún minni þegar kemur að sjúkraliðum, eða hjúkrunarfræðingum? Og á verkafólk síður skilið launahækkun en kennarar? Þetta er gríðarlega flókin staða, en fjármálaráðherra og kollegum hans í ríkisstjórninni hefði átt að vera fullkunnugt um að hún væri í kortunum. Hins vegar er Bjarna nokkur vorkunn. Það er ekki sjálfsagt að ráðherra stígi fram núna og leysi deiluna með lofordum um há fjárútlát.

Flókið? Já, og ef svarsins var að vænta í þessum leiðara verður að valda vonbrigðum. Enda ekki fjármálaráðherra sem hamrar á lyklaborðið.

Þetta vissi Bjarni Benediktsson þegar hann var í stjórnarandstöðu. Hann gagnrýndi í september 2012 ríkisstjórn Jóhönnu Sigurðardóttur fyrir það að hafa, með aðgerðum sínum, grafið undan kjarasamningum.

„Raunar er það langur listi loforða sem bæði samtök atvinnulífsins og ASÍ telja að enn sé óuppfylltur af stjórnvalda hálfu. Þetta skapar þær alvarlegu aðstæður að forsendur samninganna geti verið í uppnámi,“ sagði Bjarni þá á þingi. Hann gerir sér því fulla grein fyrir því hvaða hlutverk ríkisvaldið hefur.

FRÉTTABLAÐIÐ

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

FRÁ DEGI TIL DAGS

Er brot brot?

Engum ætti að koma á óvart að rætt var um verkföll heilbrigðisstétta á Alþingi í gær. Sigríður Ingibjörg Inga-dóttir, þingmaður Samfylkingarinnar, sagði í fyrirspurn sinni til heilbrigðisráðherra að á fundi velferðarnefndar hefði landlæknir sagt að verkföllin nú væru erfiðari fyrir heilbrigðiskerfið en læknaverkfallið. Þessi orð Sigríðar urðu tilefni nokkurrar umræðu – ekki um verkfallið, heldur þingskaparlög. Að loknum fyrirspurnatímanum kom Ragnheiður Ríkharðsdóttir, þingmaður Sjálfstæðisflokksins, í pontu og gerði athugasemd við að Sigríður hefði vitnað í fundinn sem var lokaður.

Slíkt væri brot á þingskaparlögum. Hver þingmaður Pírata á fætur öðrum kom í pontu að gagnrýna það fyrirkomulag að nefndarfundir væru lokaðir, slíkt væru fornfáleg vinnubrögð. Að lokum skar forseti þingsins á hnútinn og sagði bannað að vitna til orða gesta á nefndarfundum Alþingis, skýra þyrfti inntak laganna betur.

Þáttaskil

Vefsíðan Evrópuvaktin, sem þeir félagar Björn Bjarnason og Styrmir Gunnarsson hafa haldið úti frá vormánuðum 2010, hefur tekið sér hlé. Á heimasíðunni segir að komið sé að

þáttaskilum. Ljóst sé að þjóðin muni ekki fljóta „sofandi inn í Evrópusambandið“. Aðildarviðræður hafi reynst árangurslausar og muni ekki hefjast að nýju nema þjóðin samþykki það í atkvæðagreiðslu. Molaskrifari veltir fyrir sér hvort mögulega sé það svo að síðan leggi upp laupana þar sem ekki fáist lengur styrkir til að halda henni á lofti. Skemmst er að minnast þess að árið 2012 fengu þeir félagar 1,5 milljónir til að halda málþing og gera úttekt, af fjármunum sem þá var ætlað að „stuðla að opinberri og upplýstri umræðu og fræðslu um Evrópusambandið“.

fanney@frettabladid.is

HALLDÓR



Hildarleikur í hafi: hvað getum við gert?

MANNÚÐAR-MÁL



Hermann Ottósson
framkvæmdastjóri



Þórir Guðmundsson
sviðsstjóri Hjalpar- og manúðarsviðs Rauða krossins

Þegar þetta er skrifað voru að berast fréttir af 700 manns sem druknuðu í Miðjarðarhafi rétt suður af ítölsku eyjunni Lampedusa. Þetta eru konur, karlar og börn – fólk sem leggur lífið að veði til að komast í skjól frá stríði og örbirgð heima fyrir.

Íslendingar eru að hjálpa. Varðskipið Týr hefur bjargað hundruðum manna úr sjávarhásku. Rauði krossinn hefur stutt við flóttafólk með ýmsum hætti bæði hér heima og á viðkomustöðum.

En getum við gert meira? Svárið er já, svo sannarlega. Þó að Íslendingar séu fámenn þjóð þá getur hún gert sitt og hún getur tekið af skarið, verið fyrirmynd.

Í fyrsta lagi, þá getum við látið miklu meira af hendi rakna til uppbyggingar í fátækum Afrikulöndum og hjálparstarfs á stríðshráðum svæðum. Það þarf að koma í veg fyrir að fólk þurfi að flýja.

Í öðru lagi þá getum við boðið hingað stærri flóttamannahópum og opnað leið fyrir flóttafólk að sækja um áritun til Íslands. Þá þurfa fjölskyldur ekki að leggja líf sitt í hættu heldur komast með öruggum hætti til landsins þar sem hælissum-

sókn þeirra fengi meðferð. Þetta yrði djörf aðgerð en hún myndi vekja eftirtekt og gæti rutt leiðina fyrir önnur Evrópuríki.

Í þriðja lagi geta stjórnvöld tekið ákvörðun um að endursenda ekki hælisleitendur á grundvelli Dyflinnarsamningsins. Margir þeirra hafa lagt líf sitt í mikla hættu í leit að skjóli.

Aðgerðaáætlun sem inniheldi stóraukna aðstoð við stríðshráð og fátækt fólk heima fyrir, möguleika á hæli án þess að þurfa að hætta lífi sínu á leiðinni og ákvörðun um að endursenda ekki hælisleitendur til ákveðinna landa væri mikilvægt skref til lausnar á miklum alþjóðlegum manúðarvanda.

Við getum aldrei hjálpað öllum. En við getum hjálpað einhverjum og við getum sýnt öðrum að okkur stendur ekki á sama.

Íslendingar hafa áður sýnt að lítill þjóð getur rutt brautina, sýnt dirfsku og gert öðrum þjóðum auðveldara að koma í kjölfarið. Undanfarna daga höfum við horft upp á hildarleik í hafi þegar íslenskir varðskipsmenn hafa bjargað hundruðum manna úr bráðum hásku. Nú vitum við hvað er að gerast. Við höfum ekki lengur neina afsökun.

TRAUSTI
fasteignasala

Guðbjörg G. Sveinbjörnsdóttir
Löggitur fasteignasali

Kristján Baldursson hdl.
Löggitur fasteignasali og leigumíðlari

MALTAKUR 3B, 2. HÆÐ FYRIR MIÐJU

OPÍÐ HÚS

OPÍÐ HÚS ÞRÍÐJUDAGINN 21. APRÍL KL. 17.30-18.00
Rúmgóð og björt 2ja herbergja íbúð alls 82,7 fm. á efri hæð í 2ja hæða fjölbýli í Maltakri. Sérinnangangur er inn í íbúðina. Þvottahús innan íbúðar. Í sameign er 9,6 fm. geymsla. **Ásett verð 31,9 millj.**

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

Skemmtilegur bjánaskapur er samt bjánaskapur

Sif Sigmarsdóttir er sá pistlahöfundur sem skrifar í íslensk dagblöð sem mér þykir hvað mest varið í fyrir ýmissa hluta sakir. Pistlarnir hennar eru skemmtilegir, skringilegir, öðruvísi og fjalla oftast um efni sem mér finnst skipta máli. Það er kannski þess vegna sem það fór fyrir brjóstið á mér þegar ég las pistilinn hennar á föstudaginn í síðustu viku þar sem hún gerði mér upp hegðun og skoðanir til þess eins að koma sínum á framfæri. Það er nefnilega alltaf erfitt fyrir okkur hégómafulla þegar hetjurnar okkar ákveða að fórna okkur, þótt það sé fyrir góðan málstað. Eg geri mér hins vegar grein fyrir því að það er býsna vafasamt af mér að byrja á því að hrósa pistlunum Sifjar og fara svo að hrína út af því að það halli á mig í einum þeirra. Eg vil í það minnsta vara lesandann við þeirri staðreynd að sá maður sem svona pistill fjallar um er ekki endilega hæfastur til þess að meta hann. En það eru fjögur atriði í pistlinum sem trufla mig:

SKOÐUN



Kári Stefánsson forstjóri Íslenskrar erfðagreiningar

Þessi ætlaða en ósýnda hegðun var henni hins vegar ástæða til þess að fordást mig allar götur síðan. Það má líka ráða í frásögnina að henni sé ætlað að sannfæra fólk um að svona hegðun þótt hún hafi ekki verið sýnd sé þeim ástæða til þess að efast um málflutning undirritaðs.

2. Gerðar upp skoðanir

Sif gefur í skyn að ég líti svo á að Hús íslenskra fræða sé sá kostnaðarliður „sem konum og börnum stafar mest hættu af“. Það er ekkert fjær sanni og fátt í mínum málflutningi gefur henni ástæðu til þess að draga þá ályktun. Hún nefnir jarðgöng sem dæmi um annað sem mætti frekar víkja en Húsið og þar ég er henni hjartanlega sammála og hef ekki legið á þeirri skoðun minni. Eg tjáði til dæmis andúð mína á Vaðlaheiðargöngunum í öllum fjölmiðlum, sjónvarpi, útvarpi og í viðtölum og í aðsendum greinum í dagblöðum. Eg er hins vegar ekki viss um hvort ætti að flokka þau göng sem glæp Steingríms Joð eða refsingu hans en það væri of langt mál að fara út í þá sálma hér. Hitt er víst að það var ákvörðun Steingríms Joð að þröngva göngunum upp á þjóðina og það var að mínu mati ein af mörgum slæmum ákvörðunum sem hann tók sem fjármálaráðherra. Svo slæm fannst mér þessi ákvörðun Steingríms Joð að þegar ég fór í svolitla aðgerð um daginn bað ég aðstandendur mína

um að sjá til þess að ég tæki enga mikilvæga ákvörðun að aðgerðinni lokinni fyrr en búíð væri að þvo af mér joðið.

3. Tilefni greinar minnar

Eg tók Hús íslenskra fræða sem dæmi um fjölmargt skritið í forgangsröðunum núverandi og fyrrverandi ríkisstjórnar, sem báðar virðast líta svo á að gott heilbrigðiskerfi sé lúxus sem við getum án verið en alls konar jarðgöng séu nauðþurftir þjóðarinnar. Eg tók þetta dæmi, ekki vegna þess að mér fyndist það gott miðað við ýmislegt annað heldur vegna þess að nýjasta útspil ríkisstjórnarinnar kallaði á það. Forsætisráðherra gaf það klárlega í skyn að ríkið ætti aðgang að fé til þess að klára Hús íslenskra fræða fyrir fyrsta desember 2018. Eg sagði í greininni minni að mér fyndist því betur varið til kaupa á jáeindaskanna og mér finnst það enn. Eg sagði ekki og gaf heldur ekki í skyn að mér fyndist því betur varið í að bora göng í gegnum fjöll eða í góð eða vond hugbúnaðarverkefni á Hvammstanga eða í nokkuð annað af jarðgangaverkefnum og það er beinlínis óheildarlegt af Sif að gefa það í skyn.

4. Samasemmerki milli Húss íslenskra fræða og lista og menningar

Hús eru bara hús og þau stunda ekki fræðistörf heldur fólk sem leitar skjóls í þeim. Það er heldur engin trygging fyrir því að íslensk fræði yrðu betur unnin í nýju flottu húsi vestur á Melum heldur en í núverandi húsnæði sem er

á víð og dreif. Það er hins vegar gaman að bjóða fólki upp á nýtt og gott húsnæði fyrir vinnustað og það er gaman að taka á móti gestum í slíku húsnæði en það er eins með það og annað gaman að það hlýtur að víkja fyrir nauðsynjum. Eg vil samt taka það fram að mér finnst við sem þjóð eiga að styðja íslensk fræði meira en önnur fræði, til dæmis mun meira en þau fræði sem ég og mínir félagar stundum af því að í íslenskum fræðum höfum við bæði augljósar skyldur og getu umfram aðra. Það er hins vegar ekki bara furðulegt að draga samasemmerki milli húss vestur á Melum og lista og menningar, það er líka skritið að draga slíkt merki milli íslenskra fræða og lista og menningar. Íslensk fræði hafa næsta lítið ef nokkuð með listir að gera og hafa harla lítil áhrif á ríkjandi menningu. Ef það reynist ókleift að sannfæra ríkisstjórnina um að halda upp á hundrað ára afmæli fyrsta desember með því að fjarlægja nauðsyn þess að senda sjúklinga til Kaupmannahafnar og veita okkur aðgang að nauðsynlegu lækningatæki og hangir eins og hundur á roði á þeirri hugmynd að gera það með því að hlúa að íslenski menningu og listum væri nær að nota peningana til þess að fella niður virðisaukaskatt af sölu bóka, tónlistar og myndlistar þannig að listamennirnir sem eru burðarásar íslenskrar menningar eigi auðveldar með að koma verkum sínum á framfæri. Það myndi í ofanálag gera það að verkum að í framtíðinni væri úr meiru að móða fyrir þá sem stunda íslensk fræði.

→ Það er hins vegar ekki bara furðulegt að draga samasemmerki milli húss vestur á Melum og lista og menningar, það er líka skritið að draga slíkt merki milli íslenskra fræða og lista og menningar.

Íslensk menning yrði meiri að vöxtum.

Titillinn á pistlinum Sifjar sem ég er að gera að umtalsefni hér er „Listir og menning drepa konur og börn“. Mér finnst hann býsna smekklaus og ekkert fyndinn vegna þess að ótímabær dauði þeirra sem hægt væri að halda á lífi ef við vanræktum ekki heilbrigðiskerfið er ljótur, sorglegur og með öllu óásættanlegur. Það skrítna við þetta allt saman er að mér finnst samt þessi grein Sifjar, eins og allt sem hún skrifar, skemmtileg og það er yfir henni öfundsverður léttleiki. En þrátt fyrir falslausa snilld sína ætti hún að hafa í huga varnadarorð sem gamall kennari minn lét gjarnan falla í byrjun tíma: „Krakkar, þið eruð rosalega gáfuð en þið hafið svo sannarlega ekki efni á því að líta út fyrir að vera vitlausari en þið eruð.“ Hann muldraði síðan gjarnan ofan í barm sér svo enginn heyrdi nema ég og hann: „En þú þarft ekki að hafa áhyggjur af því Kári minn af því að það eru engar líkur á því að þú getir það.“ En það kemur þessu máli ekkert við og er mín eigin privat sorgarsaga.

Græn orka og ferðamenn

Erlendum ferðamönnum hefur fjölgað mjög mikið á Íslandi undanfarin ár. Íslensk orkufyrirtæki fara ekki varhluta af því, enda heimsækja nú á annað hundrað þúsund manns íslenskar virkjanir og tengd mannvirki á ári hverju. Er þá ekki vísað til tengdra mannvirkja á borð við Bláa lónið, Perluna eða Jarðböðin við Mývatn, sem eru gríðarlega vinsælir viðkomustaðir ferðamanna og grundvallast alfarið á nýtingu grænnar orku. Aðgangur að hálandi Íslands grundvallast jafnframt að stóru leyti á vegagerð sem tengist nýtingu grænnar orku. Náttúra Íslands hefur mikið aðdráttar- afl og oft er vísað til könnunar Ferðamálastofu þar sem 80% aðspurðra ferðamanna segja íslenska náttúru hafa haft mikil áhrif á ákvörðun þeirra um að ferðast til Íslands. Hægt er að velja nokkur svör við þessari spurningu og þannig nefnir t.d. 41% svara- enda íslenska menningu og sögu, 17% nefna lágt flugfargjald o.s.frv., líkt og sjá má í töflunni hér til hliðar. Samtala svarhlutfalla er

UMHVERFISMÁL



Gústaf Adolf Skúlason framkvæmdastjóri Samorku, samtaka orku- og veitufyrirtækja

→ Íslenskt orkukerfi er algerlega einstakt í veröldinni og græna orkan mikilvægur hluti af ímynd landsins ...

þannig ekki 100%, heldur 209%. Samorka hefur óskað eftir því að Ferðamálastofa bæti svarmöguleika við þessa spurningu: grænni orku.

Hluti af ímynd landsins

Íslenskt orkukerfi er algerlega einstakt í veröldinni og græna orkan mikilvægur hluti af ímynd landsins, enda henni gjarnan tjaldað til í hvers kyns landkynningarefni. Hér byggist svo gott sem öll raforkunotkun og húshitun á grænum, endurnýjanlegum orkugjöfum en flest önnur lönd þurfa að stærstum hluta að treysta á brennslu jarðefnaeldsneyta á borð olíu og kol, og/eða á kjarnorku. Að mati Samorku væri því afar fróðlegt að fá fram mælingu á vægi grænu orkunnar, einu helsta sérkenni landsins, við val ferðamanna á Íslandi sem áfangastað.

Mjór er mikils vísir

Oft kemur það í hlut stjórnvalda að greiða götuna fyrir verkefnum sem ella hefðu ekki fengið brautargengi. Það er nefnilega þannig að lítil verkefni sem ýtt er úr vör af hugsjónafólki verða hreyfiafl þótt áhrif þeirra verði ekki metin til fjár sem oft vill vera mælikvarði í samfélagi nútímans. Þannig verkefni geta hins vegar breytt viðhorfum manna eða gert heiminn á einhvern hátt betri fyrir bæði stóra og litla hópa í samfélaginu. Rannsóknir og athuganir á stöðu ákveðinna hópa geta líka opnað augu okkar fyrir breytingum sem nauðsynlegt er að ráðast í eða þjónustu sem þarf að veita.

MANNRÉTTINDI



Líf Magneudóttir formaður mannréttindaráðs Reykjavíkurborgar

Með þessum hætti nýttast einmitt styrkir og styrkveitingar mannréttindaráðs Reykjavíkurborgar. Á hverju ári veitir ráðið styrki til félags- og grasrótarsamtaka og einstaklinga. Allt eru þetta styrkir til verkefna sem stuðla að og styðja við mannréttindi með einum eða öðrum hætti. Verkefni eru margs konar og endurspeglja þau fjölbreytni mannlífsins. Oftar en ekki miða þau að því að fræða fólk, vinna gegn hvers kyns fordómum og kynjamisrétti

eða rannsaka umhverfi og lífsskilyrði tiltekinna hópa samfélagsins. Öll verkefni skipta máli fyrir samfélagið til styttri eða lengri tíma.

Nú auglýsir mannréttindaráð eftir styrkumsóknum mannréttindaráðs. Umsóknarfrestur er til og með 22. apríl. Þá auglýsir ráðið einnig eftir tilnefningum til mannréttindaverðlauna Reykjavíkurborgar en þeirri útnefningu fylgja peningaverðlaun í fyrsta sinn frá því að þessi verðlaun voru veitt. Fresturinn til að tilnefna til mannréttindaverðlauna Reykjavíkur rennur út 30. apríl. Eg hvet alla til þess að tilnefna verðuga fulltrúa, sem með starfi sínu vinna að mannréttindum og gegn mismunum, til að hljóta mannréttindaverðlaun Reykjavíkurborgar. Einnig hvet ég alla að sækja um styrki til ráðsins fyrir verkefni sem geta verið lóð á vogarskálar mannréttindabaráttunnar. Það er nefnilega þannig að mjór getur verið mikils vísir. Tilnefningar til mannréttindaverðlauna má senda á netfangið mannréttindi@reykjavik.is og nánari upplýsingar er hægt að nálgast á vefslóðinni <http://reykjavik.is/styrkir>.

LÁTTU ÞÉR LÍÐA VEL

FRÁBÆRT ÚRVAL AF RÚMUM, SÓFUM OG HVÍLDARSTÓLUM

Nettir sófar og stólar með hallandi baki, sem mega standa nánast upp við vegg.



ERMES hægindasófi

Alklæddur leðri eða í slisterku tauáklæði. sófinn er fánlegur í fjöldamörgum útfærslum svo sem tveggja, þriggja eða fjögura sæta. Öll sæti fánleg með rafstýrðum skemlum.



DIVA tungusófi

Nettur og þægilegur tungusófi. Hann er einnig fánlegur sem hvíldarstóll, tveggja eða þriggja sæta og öll sæti stillanleg.



Ezzy og MOBIUS hvíldarstólar

Góðir hvíldarstólar með háu baki og stillanlegum hnakkapúða fyrir auka stuðning. Margir litir í boði.



ISABELLA hægindasófi

Sófinn er í senn glæsilegur og þægilegur. Hann er með hand eða rafstýrðum hvíldarstólum í öllum sætum.

Komdu í heimsókn
- og uppfylltu drauma þína um betri hvíld



Að leita og finna ekki – opið bréf til Jóns Gnarr

Ég vil þakka Jóni Gnarr fyrir að opna umræðuna um mikilvægustu spurningu lífsins um hvort Guð er til eða ekki.

Svarið við þeirri spurningu hlýtur að gefa okkur forsendur sem við byggjum líf okkar á og mótur lífsgönguna á einn eða annan hátt.

Ég met hreinskilni þína og heidarleika þegar þú deilir reynslu þinni með þjóðinni og trú þinni að Guð sé ekki til. Ég dáist líka að leit þinni að Guði á árum áður því af vitnisburði þínum að dæma hefur þú virkilega lagt þig fram um að finna eða nálgast Guð. Þess vegna finnst mér líka afar sorglegt að sjá að eftir alla leit þína kemstu

TRÚMÁL



Guðrún Margrét Pálsdóttir hjúkrunarfræðingur

að þeirri niðurstöðu að Guð sé ekki til.

Mig langar að deila með þér reynslu fjölskyldu minnar. Afi minn lá á Vífilsstöðum farsjúkur af berklum þegar mamma fór að leita Guðs og fyrir henni var bati hans í kjölfarið sönnun þess að Guð væri til. Þabbi var hins vegar algjörlega andsnúinn trúnni á Guð. Eitt sinn er hann var í laxveiði og hafði ekki orðið var þá datt honum það snjallræði í hug að gera tilraun um hvort Guð væri til. Hann kastaði færinu og sagði um leið: Guð, ef þú ert til, gefðu mér þá lax. Hann hafði ekki fyrr sleppt orðinu en lax stökk upp úr ánni og lenti við

fætur hans. Guð þurfti ekki einu sinni veiðistöngina til að gefa honum laxinn sem hann bað um. Þabba varð svo mikið um þetta að hann brunaði í bæinn og tók á móti Jesú sem frelsara sínum. Þessi reynsla mótaði allt hans líf. Ég naut því þeirra forréttinda að alast upp við þá vissu að Guð væri til.

Ekki missa af því besta

En maður lifir ekki á trú foreldra. Ég þurfti að taka ákvörðun eins og allir um það hvort ég ætlaði að gefa Guði líf mitt. Þegar ég lít til baka eftir yfir 40 ára göngu með Guði þá er ekki vottur af efa í hjarta mínu um að Guð sé til. Ég finn oft nærveru hans áþreifanlega. Ég hef ótal oft fengið bæna- svör og Guð er besti vinur minn.

Hann er það sem ég vildi síst vera án í lífinu.

Það er ekki samasemmerki á milli þess að hafa ekki fundið Guð og hann sé ekki til. Þótt ég sjái ekki vindinn er það engin sönnun fyrir því að hann sé ekki til. Ég get fundið hann og séð kraft hans. Sama á við um ástina og einnig Guð, ég sé hann ekki en ég finn fyrir honum og sé verk hans.

Ég skora á þig að prófa að fara með litla bæn í einlægni og vita hvað gerist. Hún gæti hljómað svona: Drottinn Jesús, ef þú ert til þá tek ég við þér sem frelsara mínum og bið þig um að hreinsa mig með blóði þínu úthelltu á krossinum. Gefðu mér trú og fylltu mig af krafti Heilags anda. Ef Guð er ekki til þá gerist

→ Það er ekki samasemmerki á milli þess að hafa ekki fundið Guð og hann sé ekki til.

nákvæmlega ekkert við þessa bæn svo áhættan er engin. Ef Guð er hins vegar til gætirðu ekki tekið betra skref til að nálgast hann. Þú munt þá komast að því að hann er lifandi og persónulegur Guð. Í framhaldi af því væri sterkur leikur að finna Biblíuna og biðja Guð að tala til þín í gegnum hana.

Ég hvet þig, kæri Jón, til að gefast ekki upp því sá finnur sem leitar af öllu hjarta. Ekki missa af því besta í lífinu.

Góðir kennarar – Hvað einkennir þá?

Menntastofnanir teljast til grunnstoða samfélagsins og gott skólastarf er undirstaða velferðar hvítrar þjóðar. Meginhlutverk skóla er að sjá um almenna menntun þegnanna eins og fram kemur í aðalnámskrám. Menntun barna og ungmenna innan veggja skóla felur ekki einungis í sér þá þekkingu og færni sem nútímafólki er nauðsynleg, skólar eiga jafnframt ríkan þátt í að móta viðhorf og gildi samfélagsins. Keðja samverkandi þátta hefur áhrif á gæði skólastarfs og eru kennarar mikilvægir hlekkir í þeirri keðju.

MENNTUN



Jóhanna Einarsdóttir forseti Menntavísindasviðs Háskóla Íslands

→ Keðja samverkandi þátta hefur áhrif á gæði skólastarfs og eru kennarar mikilvægir hlekkir í þeirri keðju.

Sanngirni og réttlæti

Umhyggja og réttlæti voru ein-kenni góðra kennara að mati margra. Kennarar sem gera ekki upp á milli nemenda og koma fram við alla á jafnréttisgrundvelli eru góðir kennarar.

Hvatning og stuðningur

Hvetjandi og styðjandi voru algeng ummæli um þá kennara sem fengu margar tilnefningar. Fólk minnstist kennara sem vöktu athygli á styrkleikum þeirra og hrósuðu þeim fyrir það sem vel var gert.

Varanleg áhrif á líf nemenda

Fólk á ýmsum aldri lýsti því hvernig kennarinn þeirra og kennslan varð kveikjan að nýjum hugmyndum, framtíðaráformum og námsáhrifa. Sumir töldu að kennarinn hafi breytt sýn þeirra á heiminn og haft áhrif á líf þeirra.

Hafðu áhrif

Þegar rýnt er í þau ummæli sem góðir kennarar fengu frá núverandi og fyrrverandi nemendum sínum má ljóst vera að þar fer áhrifamikil fólk. Einstaklingar sem hafa haft áhrif á æsku og lífshlaup fjölmargra.

Ég hvet það unga fólk, sem nú er að huga að framtíðarstarfi og vill hafa áhrif á mótun íslensks samfélags, til að kynna sér fjölbreytt nám á sviði kennslu, uppeldis og þjálfunar við Menntavísindasvið Háskóla Íslands.

Samgöngustyrkur

Það er frábært að hjóla til og frá vinnu. Þetta er þægilegur fararmáti og bætir þrek og hreysti. Á síðustu árum hefur verið mikil fjölgun hjólræiðastíga og almennra göngustíga sem henta vel til hjólræiða og víða hefur hámarks hraði í íbúðahverfum verið lækkaður í 30 km hraða til að auka umferðaröryggi. Aðstæður til hjólræiða eru í raun orðnar frábærar á mörgum stöðum, bílstjórar eru farnir að gera ráð fyrir hjólræiðamönnum og kurteisi í umferðinni er með góðu móti.

SAMGÖNGUR



Ásbjörn Ólafsson formaður Landsamtaka hjólræiðamanna

→ Í dag er hvatinn til að taka upp samgöngustyrki einkum hjá fyrirtækjum þar sem skortur er á bílastæðum en lýðheilsuáhrifin og umhverfissjónarmiðin ættu ekki síður að vera nægir hvatar.

Samgöngustyrkir hvetja til hjólræiða

Það eru margar leiðir til að hvetja til hjólræiða. Ein af þeim er innleiðing samgöngustyrkja en skv. reglum í skattmáti er launagreiðendum gert kleift að borga launþegum að hámarki 7.000.- krónur á mánuði, skattfrjálst, vegna ferða milli heimilis og vinnustaðar að því gefnu að undirritaður sé formlegur samningur um að launþegi nýti almenningsamgöngur eða vistvænna ferðamáta. Það er heimilt að hafa upphæðina hærra og semja má um vistvænna ferðir í þágu vinnuveitanda.

Elstu samningarnir eru sex ára og í dag eru a.m.k. 50 vinnustaðir sem hafa hvatt starfsfólk sitt til notkunar vistvænna samgöngumáta með slíkum samgöngustyrkjum. Í óformlegri fésbókarkönnun reyndist meðalupphæð samgöngustyrkja vera 55 þúsund krónur en það væri afar fróðlegt ef ríkisskattstjóri skoðaði reit 410 á launamála og greindi okkur frá fjölda þeirra sem slíkra styrkja njóta.

Ef upphæð samgöngustyrks er lág er óvíst að hún sé nægur hvati til að starfsmenn sem nota óvistvænna ferðamáta hætta því. Það hefur einnig letjandi áhrif ef starfsmenn hafa nánast ótakmörkuð

og sem stendur skattfrjáls afnot af bílastæðum. Það væri einnig æskilegt að gefa fólk kost á tímaþvænum samgöngustyrkjum enda margir sem eru óvanir vetrarhjólræiðum. Í dag er hvatinn til að taka upp samgöngustyrki einkum hjá fyrirtækjum þar sem skortur er á bílastæðum en lýðheilsuáhrifin og umhverfissjónarmiðin ættu ekki síður að vera nægir hvatar.

Stéttarfélagin gætu tekið þátt

Stéttarfélagin ættu einnig að sjá sér hag í því að efla vistvænna samgöngur t.d. með því að gera fólk kleift að kaupa hjól með íþróttastyrk eða nýjum samgöngustyrk sem mætti ræða í kjaraviðræðum. Það er jú oft drjúgur hluti tekna heimilanna sem fer í reksturs heimilisbilsins. Hver hjólaður kílómetri sparar þjóðfélaginu pening. Hluti af þeim sparnaði felst m.a.s. í því að biðraðir á ljósum minnka og bensín og tími hjá þeim sem kjósa að nota bíl áfram sparast. Það græða allir.

Á heimasíðu Landsamtaka hjólræiðamanna, lhm.is og Wikipedia er hægt að finna fróðleik og dæmi um samgöngusamninga, best er að slá samgöngusamningur inn í leitarvél. Ert þú búinn að hvetja fyrirtækið þitt til að taka upp samgöngustyrki?

Greiðsluaðlögun einstaklinga er komin til að vera

Stærsta verkefni embættis umboðsmanns skuldara frá stofnun þess hefur verið að annast framkvæmd greiðsluaðlögunar fyrir einstaklinga. Þá hefur embættið jafnframt sinnt ráðgjöf fyrir einstaklinga í greiðsluerfiðleikum, tekið á móti erindum er snerta málefni skuldara, annast eftirlit með endurúrtreikningi ólögmastra gengistryggðra lána o.fl. Nýjasta verkefni umboðsmanns skuldara er að taka á móti umsóknum um fjárhagsaðstoð til greiðslu tryggingar fyrir kostnaði vegna gjaldþrotaskipta.

FJÁRMÁL



Ásta S. Helgadóttir umboðsmaður skuldara

Í almennri umræðu um embættið hefur undirrituð orðið vör við þann miskilning að það verði eingöngu starfandi tímaþvæna greiðsluaðlögunar fyrir einstaklinga. Enginn slíkur tímarámi hefur verið settur á embættið með lögum. Jafnvel þótt embættið tæki á sig breytta mynd er ljóst að úrræði greiðsluaðlögunar þarf að vera í boði fyrir almenning þar sem þú hefur margsannað mikilvægi sitt. Í greiðsluaðlögun einstaklinga er leitast við að ná frjálsum samningum við kröfuhafa, með það að markmiði að koma á jafnvægi milli skulda og greiðslugetu, sbr. lög um

greiðsluaðlögun frá árinu 2010. Með úrræðinu fá einstaklingar í verulegum greiðsluerfiðleikum þá aðstoð sem þeir þarfnast í stað þess að lenda á vanskilaskrá eða bú þeirra sé tekið til gjaldþrotaskipta. Endurskipulagning fjárhags getur þannig veitt heimilum lausn undan þungum klyfjum og veitt von til framtíðar.

Úrræðið í stöðugri þróun Vakin skal athygli á því að úrræði greiðsluaðlögunar hefur staðið almenningi til boða á Norðurlöndum um langa hrif, t.d. komu lög um greiðsluaðlögun til framkvæmda í Noregi árið 1993. Íslendingar eru því seinastir Norðurlandþjóða til að innleiða slíkt úrræði. Íslenskt laga-

umhverfi þarfnast engu að síður endurskoðunar þar sem úrræðið er í stöðugri þróun og ýmsir vankantar hafa komið upp í ferlinu frá því lögin tóku gildi fyrir tæpum fimm árum.

Úrræði greiðsluaðlögunar er opið öllum þeim sem uppfylla ákveðin lagaleg skilyrði og berast nú að meðaltali um 30 umsóknir í mánuði hverjum. Þess skal getið að tímabundin frestun greiðslna, svokallað greiðsluskjól, hefst þegar umboðsmaður skuldara hefur samþykkt umsókn, en ekki við móttöku umsóknar líkt og gildi fyrir 1. júlí 2011. Greiðsluskjól er ekki úrræði í sjálfsú sér og varir þar til samningur um greiðsluaðlögun hefur tekið gildi eða umsókn fellur úr gildi. Rúmlega

→ Úrræði greiðsluaðlögunar er opið öllum þeim sem uppfylla ákveðin lagaleg skilyrði og berast nú að meðaltali um 30 umsóknir í mánuði hverjum.

2.700 greiðsluaðlögunarsamningar hafa verið samþykktir og í 97% þeirra hefur verið samið um hlutfallslega eða fulla eftirgjöf samningskragna. Umboðsmaður skuldara hvetur þá sem vilja kynna sér úrræðið að lesa sér til um það á heimasíðu embættisins, www.ums.is en þar er jafnframt hægt að sækja um greiðsluaðlögun sem og önnur úrræði sem hafa verið nefnd hér að ofan.

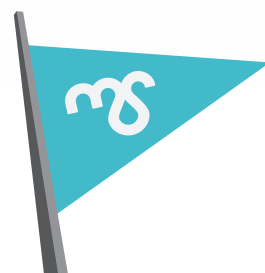
HOLLARI SKÓLAJÓGÚRT



Skólajógúrt er nú **sykurminni** og uppfyllir viðmið Skráargatsins um syurmagn í jógúrt. Jógúrtin er afar **kalkrik**, inniheldur **trefjar** og fæst í fjórum bragðtegundum.

Hrein Skólajógúrt er góður valkostur fyrir þá sem vilja **engan viðbættan sykur**. Hana má bragðbæta með t.d. ávöxtum eða musli.

Veldu það sem hentar fjölskyldu þinni.



Við viljum frið...

Öll börn eru í eðli sínu listamenn. Óbeislað ímyndunarafli, innlifun og sköpunargleði eru aðalsmerki þeirra sem slíkra. Þau lifa sig inn í ævintýrið og skapa ný ævintýri hvort sem er í leik eða listrænni tjáningu.

Það er ómetanlegt fyrir þroska hvers einstaklings ef hlúð er að sköpunargáfu hans með kynnum af list í sinni margvíslegustu mynd, listkennslu, hvatningu til að tjá sig og viðurkenningu fyrir framlag sitt.

Í menningarstefnu Reykjavíkurborgar gegna börn og menningaruppeldi mikilvægu hlutverki. Þar er lögð áhersla á að menning og listir séu snar þáttur í uppeldi og kennslu barna og ungmenna í borginni. Ekki síður er lögð áhersla á þátttöku barna, ungmenna og fjölskyldna í menningarlífinu og að framlag þeirra til menningar sé metið að verðleikum.

Á Barnamenningarhátíð í Reykjavík, sem hefst í dag, má sannarlega upplifa þessi markmið í verki. Þessi fjölskrúðuga hátíð er nú haldin í fimmta sinn og stendur til sunnudagsins 26. apríl. Um 120 viðburðir verða á hátíðinni í ár og fara þeir fram víðs vegar um Reykjavík. Gæði, fjölbreytni,

MENNING



Signý Pálsdóttir formaður stjórnar Barnamenningarhátíðar í Reykjavík

jafnræði og gott aðgengi er haft að leiðarljósi við skipulagningu hátíðarinnar sem rúmar allar listgreinar. Allir viðburðir á Barnamenningarhátíð eru ókeypis og hafa verið það frá byrjun.

Hátíðin er ein af þremur stórum hátíðum sem Reykjavíkurborg heldur og eru þær skipulagðar af Höfuðborgarstofu. Þær eru þátttökuhátíðir líkt og Menningarnótt og Vetrarhátíð. Viðburðirnir mótast af frumkvæði þátttakenda sem eru leik- og grunnskólar, frístundamiðstöðvar, listaskólar, menningar- og listastofnanir, listhópar, listamenn, háskólar, kórar og félagasamtök svo eitthvað sé nefnt. Markhópur hátíðarinnar er frá tveggja ára börnum til unglunga á leið í framhaldsskóla.

Fyrir börn á öllum aldri

Dagskráin er í raun ótrúleg með ótal viðburðum stórum og smáum, allt frá Dimmalim og Svanavatninu í flutningi Símfónihljómsveitar Íslands, nemenda úr Listdansskóla Íslands og Gradualekórs Langholtskirkju í upphafi hátíðar til Bullumsulls í Laugardalslaug í lokin. Af hátíðum innan hátíðar má nefna sviðslistahátíð Assitej fyrir unga áhorfendur, Sumardaginn fyrsta

í öllum hverfum borgarinnar og Ævintýrahöllina í Iðón þar sem ganga má að opnum smíðjum og viðburðum um allt hús frá kl. 10 á morgnana og fram eftir degi frá miðvikudegi til laugardags. Einnig er skemmtilegu ljósi brugðið á sögu eins og með sýningu í Ráðhúsinu og á Austurvelli – Slökkviliðsbílar, dælur og sírenur – sem fjallar um brunann mikla í miðbænum 1915, þegar stór hluti miðbæjarinnar brann til grunna á einni nóttu.

Opnunarhátíðin verður í Eldborg í Hörpu í dag, en þangað er öllum fjórðu bekkjum grunnskóla Reykjavíkur boðið til glæsilegrar dagskrár. Þar verður frumfluttur söngurinn „Það sem skiptir mestu máli“ sem Salka Sól og Gnúsi Yones sömdu út frá lýðræðislega kosnum hugmyndum fjórðu bekkja um jafnrétti. Þar bar hæst frið, jafnrétti, ást og öryggi.

Nemendur í öllum leik- og grunnskólum borgarinnar hafa nú fengið litríkan bækling með sér heim til að skoða með fjölskyldunni og velja af dagskránni sem er aðgengileg á www.barnamenningarhatid.is. Fjölskyldur utan Reykjavíkur eru boðnar sérstaklega velkomnar í borgina á viðburði hátíðarinnar.

Vonandi njóta sem flestir Barnamenningarhátíðar, sem verður umfram allt skemmtileg fyrir börn á öllum aldri.

Ríkið á ekki að vasast í samkeppni

Í sérstakri umræðu um málefni ríkisfyrirtækisins Íslandspóst á Alþingi í síðustu viku kom ýmislegt áhugavert fram.

Ólöf Nordal innanríkisráðherra, sem hefur póstmál á sinni könnu, lýsti því þar yfir að hún teldi að afnema ætti einkarétt ríkisins, þ.e. Íslandspóst, á bréfasendingum. Jafnframt ætti að stefna að því að selja fyrirtækið. Þá lýsti ráðherra því aðfráttarlaust yfir í tvígang að hún teldi að ríkið ætti ekki að vera að „vasast í samkeppnisrekstri“.

Hún svaraði hins vegar ekki skýrt þeirri spurningu Guðmundar Steingrímssonar, málshefjanda umræðunnar, hvort hún teldi ekki að aðgreina þyrfti betur í rekstri fyrirtækisins annars vegar samkeppnisreksturinn og tryggja að hann væri í samræmi við samkeppnislög og heilbriggt rekstrarumhverfi og hins vegar einkaleyfis- og alþjónusturekstur Íslandspóst. Ráðherra vísaði til þess að ákvarðanir um skipulag Íslandspóst væru á hendi fjármálaráðherra.

Staðreyndin er hins vegar sú að Íslandspóstur hefur á undanförunum árum troðið sér inn á ýmsa markaði sem eru misjafnlega lítið skyldir grunnhlutverki fyrirtækisins, að veita almenningi pósthjónustu. Karl Garðarsson alþingismaður rakti í umræðunni að Íslandspóstur ætti prentsmiðjuna Samskipti ehf. að öllu leyti, enn fremur Gagnageymsluna ehf., ePóst og fasteignafélagið Trönu. Þá ætti fyrirtækið tvo þriðjuhluta í flutningsmiðluninni Frakt ehf. og minni hluti í öðrum fyrirtækjum í öskyldum rekstri. Þá stundar Íslandspóstur ýmsa samkeppni við einkaaðila í eigin nafni, til dæmis umfangsmikla sælgætis-, ritfanga- og minjagripasölu í pósthúsum.

Verður óbreytt ástand?

Það er jákvætt að innanríkisráðherra vilji selja Íslandspóst og afnema einkarétt fyrirtækisins á bréfasendingum. Undirbúningur þess mun hins vegar taka tíma og því vaknar sú spurning hvort óbreytt ástand fái að standa enn um sinn.

Eðlilegast væri, til að undirbúa sölu fyrirtækisins og hindra að ríkið sé að vasast í samkeppnisrekstri, að allur samkeppnisrekstur Íslandspóst utan alþjónustu væri settur í sérstakt félag og þannig tryggt að keppinautarnir gætu treyst því að raunverulegur fjárhagslegur aðskilnaður væri í heiðri hafður. Það væri vafasamt að einkavæða Íslandspóst í óbreyttri mynd. Samkeppnisreksturinn væri þá hugsanlega með hundruða milljóna eða milljarða króna forgjöf, sem kæmi úr einkaleyfisrekstri fyrirtækisins.

STJÓRNSÝSLA



Ólafur P. Stephensen framkvæmdastjóri Félags atvinnurekenda

→ Staðreyndin er hins vegar sú að Íslandspóstur hefur á undanförunum árum troðið sér inn á ýmsa markaði sem eru misjafnlega lítið skyldir grunnhlutverki fyrirtækisins.

Verðlagning Íslandspóst hefur af mörgum verið talin skaðleg fyrir samkeppni þar sem viðskiptavinir félagsins í þeim hluta rekstursins sem heyrir undir einkaleyfi þess eru látnir niðurgreiða þann hluta rekstursins sem er í almennri samkeppni. Frá því í ársbyrjun 2012 hefur Íslandspóstur t.d. krafizt tuga prósentu hækkana á gjaldskránni fyrir bréfasendingar, þar sem fyrirtækið er í einkunarstöðu. Á sama tíma hefur hins vegar dótturfyrirtæki Íslandspóst státað af því í tölvupósti til væntanlegra viðskiptavina að hafa ekki hækkad gjaldskrá sína fyrir gagnavörzlu frá því í ársbyrjun 2012.

Fjöldi mála á hendur Íslandspósti er í rannsókn hjá samkeppnisyfirlöndum. Innanríkisráðherra nefndi í umræðunni að mikilvægt væri að fá úr þeim málum leyst; hún gæti ekki lagt mat á það hvort fyrirtækið hefði í raun niðurgreitt samkeppnisrekstur með tekjum af einkaleyfinu, enda hafnaði fyrirtækið því sjálft að það væri tilfellið.

Eitt er að samkeppnisbrot séu sönnuð á ríkisfyrirtæki. Rannsókn Samkeppniseftirlitsins á meintum brotum Íslandspóst hefur staðið árum saman og enn ekki skilað niðurstöðu. Annað er að samkeppni ríkisins við einkaaðila er alltaf ójafn leikur. Það er væntanlega þess vegna sem Ólöf Nordal er þeirrar skoðunar að ríkið eigi „ekki að vasast í samkeppnisrekstri“.

Röng stefna leiðrétt?

Það felst í orðum ráðherra að Íslandspóstur hefur undanförunum ári tekið ranga stefnu og farið að vasast í alls konar samkeppni við einkaaðila þar sem félagið á ekkert erindi og stundað uppkaup á einkafyrirtækjum. Fjármálaráðherrann, sem fer með hlutabréf skattgreiðenda í Íslandspósti, og fulltrúar hans í stjórn fyrirtækisins bera í raun ábyrgð á þessari skógarferð. Góðu fréttirnar eru hins vegar þær að þeir vita nú villu síns vegar og þeim er líka í lófa lagið að leggja stjórnendum fyrirtækisins línurnar um að hætta þessum óeskilega erindrekstri. Þannig geta núverandi stjórnendur þegar í stað lagt félaginu til nýja og ábyrgari stefnu.

Línur skýrast í finnskum stjórnarmálum eftir kosningarnar

Óumdeilanlegur sigurvegari kosninganna er Miðflokkurinn (gamli bænda-flokkurinn) sem bætti við sig 14 þingsætum, en þó minna en spád hafði verið. 30% kjósenda sátu heima og sérfræðingar segja að stór hluti þeirra hafi verið kjósendur Miðflokksins, sem af einhverjum ástæðum fóru ekki á kjörstað. Einnig má halda því fram að Timo Soini og Sann-Finnarnir hafi verið í hópi sigurvegaranna, töpuðu aðeins einu þingsæti og mun minna en spád hafði verið. Græningjar unnu mikinn sigur, juku þingmannafjöldann úr tíu í fimmtán og urðu helmingi fleiri en arftakar gamla kommúnistaflokksins, Vinstra bandalagið, sem töpuðu tveimur sætum og eru með tólf þingsæti.

Formaður Miðflokksins er nú með sterkt umboð til stjórnarmyndunar. Hann mun fækka ráðherrum í tólf úr átján. Grundvöllur nýrrar stjórnar verður „sterkt umboð, traust milli manna, og stefna sem ekki verður margra blaðsíðna dóðrantur“ sagði Juha Sipilä í viðtali við fjölmiðla þegar úrslit lágu fyrir. Lík-

ALPJÓÐAMÁL



Borgþór S. Kjærnested fyrrverandi fréttaritari

legasta samsetningin verður, auk Miðflokksins, hægri flokkur Alexanders Stubb og Sann-Finnarnir með Timo Soini sem annaðhvort fjármálaráðherra eða utanríkisráðherra. Væntanlega heldur sænski þjóðarflokkurinn, með sína níu þingmenn, áfram í ríkisstjórn, en hann hefur verið í ríkisstjórn frá 1979. Á bak við þá stjórn stæðu 124 þingmenn af 200. Einnig er mögulegt að í einhverjum einstökum málum verði unnið yfir flokkamörkin.

Juha Sipilä lofaði að skapa 200.000 ný störf á kjörtímabilinu. Samtök atvinnurekenda hafa bent á að svo marga er ekki að finna á finnskum vinnumarkaði, sem mundi leiða til aukins innflutnings á fólk, sem Sann-Finnarnir eru ekki sérlega hrifnir af. Juha Sipilä er lýst sem reynslulausum stjórnarmálanum þegar kemur að alþjóðamálum. Í kosningabaráttunni vísaði hann til góðra tengsla sinna í alþjóðlegum viðskiptaheimi, en það þarf meira til að áлити stjórnarmálaspekningu ef Finnland á að sinna stöðu sinni á alþjóðavettvangi.

→ Formaður Miðflokksins er nú með sterkt umboð til stjórnarmyndunar.

Mikið veltur á formanni Miðflokksins. Hann getur myndað sterka stjórn með þátttöku hægri flokksins og Alexanders Stubb. Hins vegar munu almennir flokksmenn Miðflokksins mæla með samstarfi við jafnaðarmenn, Sann-Finnana og Sænska þjóðarflokkinn, sem yrði þá ríkisstjórn með 130 þingmenn af 200.

Að mati stjórnarmálafræðinga standa Finnarnir frammi fyrir miklum breytingum á velferðarkerfinu, sem voru ræddar á síðasta þingi, ásamt skuldsetningu þjóðarinnar. Því er ekki óhugsandi að Juha Sipilä leggi áherslu á samstarf við jafnaðarmenn og sleppi hægri flokknum.

Finnar vilja sjá nýja flokka sem vinna kosningasigra taka þátt í ríkisstjórn og sýna hvers þeir eru megnugir þegar allt kemur til alls. Finnski sendiherrann í Reykjavík kallaði þetta „Kiss to death“ aðferðina á fundi í Norræna húsinu nýlega. Ef til vill er þetta framtíð Timos Soini á nýju kjörtímabili.



Graníthellur

Fjárfesting sem steinliggur

Graníthellur hafa mun lengri endingartíma en venjulegar hellur. Þær henta vel fyrir bílaplön, torg, stíga, þrep, litlar hleðslur og garða.

4 400 400

Hafðu samband og láttu sérfræðinga okkar aðstoða þig við að finna réttu lausnina.

CE Allar hellur Steypustöðvarinnar eru framleiddar samkvæmt viðburðnum stöðum.



STEYPUSTÖÐIN
Sterkari lausnir

Vorbókatíðindi

Apríl 2015



Kraftmikil og fjölbreytt vorbókaútgáfa

Bókaunnendur fagna viku bókarinnar sem haldin er í kringum dag bókarinnar, þann 23. apríl. Vart liður þó sá dagur að ekki komi út ný islensk bók svo segja má að hér séu allir dagar ársins hátíðardagar bókarinnar.

UNESCO stendur að alþjóðlegum degi bókarinnar sem haldinn er hátíðlegur 23. apríl ár hvert. Bóksalar í Katalóníu hafa haldið upp á daginn allt frá árinu 1926, í minningu Miguel de Cervantes, og kalla hann dag rósarinnar. Alþjóðlegur dagur bókarinnar var hins vegar fyrst haldinn á þessum degi árið 1995. Dagsetningin varð fyrir valinu vegna tengingar við dánardag bæði Cervantes og Shakespears, auk þess sem margir aðrir þekktir rithöfundar tengjast deginum. Einn þeirra er Nóbelskálldið okkar, Halldór Laxness, en hann fæddist þann 23. apríl árið 1902.

Allur gangur er þó á því hvenær deginum er fagnað. Svíar hafa ekki hikað við að færa daginn til þegar hann

hefur borið upp í kringum páska og á Bretlandi er dagur helgaður bókum fyrsta fimmtudag í mars til þess að forðast árekstur við páskafrí námsmanna. Hér á landi þótti fljótt ljóst að ekki dygði dagur til allra þeirra viðburða sem hægt væri að efna til. Deginum var því einfaldlega breytt í viku bókarinnar sem staðið hefur til loka apríl og stundum jafnvel teygt sig aðeins fram í maí.

Að þessu sinni ber daginn upp á sumardaginn fyrsta og þá verða Íslensku þýðingaverðlaunin veitt á Gljúfrasteini. Öflugt þýðingarstarf er einmitt gríðarlega mikilvægt fyrir íslenska bókmenningu, og sjálfstæði íslenskunnar. Vakin verður athygli á bókum og mikilvægi lesturs með ýmsum hætti um allt land í leikskólum, skólum, bókasöfnum, bókabúðum og víðar. Þess ber að geta að dagurinn er einnig helgaður höfundarétti og mikilvægi þess að hann sé virtur í hvívetna.

Ný bók á hverjum degi á fyrstu mánuðum ársins

Það er liðin tíð hér á landi að aðeins séu gefnar út bækur fyrir jóla. Í Vorbókatíðindum sem hér getur að líta eru kynntar 109 nýjar bækur og er þó ekki allt upp talið. Heildarfjöldinn er líklega kominn upp í um 130 bækur eða sem jafngildir því að ný bók hafi komið út hvern einasta dag ársins og ríflega það.

Í blaðinu má finna gott úrval nýrra barna- og ungmennabóka. Í upphafi viku bókarinnar er við hæfi að minna á mikilvægi reglulegs bóklesturs fyrir börn. Nýleg könnun frá Bretlandi hefur leitt í ljós að reglulegur lestur í æsku hefur meiri áhrif á námsárangur á efri skólastigum en menntun foreldra. Meðal annars komu í ljós sterk tengsl á milli reglulegs lesturs í æsku og námsgetu í stærðfræði. Lestur örvar ímyndunarafli og sköpunarkraft, eflir málþroska og orðaforða og eykur víðsýni og skilning. Lestur er lykill að góðri framtíð.

Barnabækur



501 Feluhlutur

Geturðu fundið þá alla?

Þýð.: Baldur Snær Ólafsson

Taktu þátt í skemmtilegum feluleik þar sem ýmsir hlutir leynast innan um krúttlega kettlinga, hvolpa, kanínur og önnur silkimjúk og sæt dýr í þessari frábæru leikjabók.

Góð bók fyrir börn frá þriggja til 10 ára.

24 bls.

Setberg

IB



Blátoppur

Ósk Laufdal

Blátoppur, Birna og Bjartur eru litlir ísbjarnarhúnar. Blátoppur fær blátt nef þegar honum er kalt. Nanok kemur og passar þá. Kötturinn Skúli fylgir Blátoppi hvert sem hann fer. Sölvi leyfir Blátoppi að vera við opinn glugga og hann á hund sem heitir Jói. Helena lánar Blátoppi húfu. Matthildur býr í stóru húsi inni í skógi.

30 bls.

Ósk Laufdal

KIL



Brennu-Njáls saga

Fyrri hluti

Endurs.: Brynhildur Þórarinsdóttir

Myndskr.: Halldór Baldursson

Njála er án efa vinsælasta og þekktasta Íslendingasagan. Í þessum fyrri hluta sögunnar er Hallgerður langbrók og Gunnar á Hlíðarenda í aðalhlutverkum. Hér koma Þjófsaugu, kinnhestur, slitinn bogstrengur og hárlökkur við sögu í einum eftirminnilegasta bardaga Íslendingasagnanna.

64 bls.

Námshagnastofnun

KIL



Egils saga

Endurs.: Brynhildur Þórarinsdóttir

Myndskr.: Halldór Baldursson

Egill Skallagrímsson er ein magnaðasta persóna Íslendingasagna. Hann er fýlugjarn, féggjarn og nískur, skapmikill, ósvífinn og eigingjarn víkingur sem vegur mann og annan í útlöndum. En það er þó máttur orðsins sem bjargar lífi stríðshetjunnar þegar mest liggur við.

64 bls.

Námshagnastofnun

KIL



Seiðfólkið Flóttinn

Jo Salmson

Þýð.: Anna R. Ingólfssdóttir

Myndskr.: Natalia Batista

Hvað ef þú ert einn af óvininum? Sól hefur komist að því að hún er ein af Seiðfólkinu. Hún neyðist til að flýja því líf hennar liggur við. Getur Arel hjálpað vinkonu sinni þrátt fyrir að sú sem rændi Sól, sé náfrænka hans?

Önnur bókin um Seiðfólkið. Höfundarnir hlutu Norrænu barnabókaverðlaunin fyrir bókaflokkinn.

Bókabeitan ehf.

IB



Frábærir leikur og leikir

- Farartækin

- Sveitin

Fullt af þrautum og leikjum.

Meira en 50 litríkir og stórir límmyndir

Þýð.: Baldur Snær Ólafsson

Kynnstu fjölbreyttum og flottum farartækjum í þessum bráðskemmtilegu bókum sem eru fullar af litríkum myndum ásamt margs konar þrautum og leikjum og fleiri en 50 límmyndum. Góð afþreying fyrir börn frá þriggja ára aldri.

24 bls.

Setberg

SVK

VÆNTANLEGAR
Í LOK APRÍL



Freyja og Fróði

Freyja og Fróði hjá tannlækni

Freyja og Fróði í sundi

Kristjana Friðbjörnsdóttir

Myndir: Bergún Íris Sævarsdóttir

Gullfallegar bækur um fjörug systkini sem takast á við ævintýri hversdagsins. Hvað er skemmtilegt að gera í sundi? Og hvernig er að fara til tannlæknis? Gagnlegar og skemmtilegar sögur fyrir börn á aldrinum tveggja til sex ára.

32 bls.

Forlagið - JPV útgáfa

IB



Kata kanína - Glöð eða döpur

Snúðu myndinni af Kötunni til að sjá hvort hún er glöð eða döpur. Þú ræður!

Þýð.: Baldur Snær Ólafsson

Lestu frásagnirnar á hverri síðu fyrir barnið og leyfðu því svo að ákveða hvort Kata á að vera glöð og brosandí eða döpur í bragði.

Kata kanína veitir foreldrum og börnum kærkomið tækifæri til að ræða um tilfinningar. Tilvalin bók fyrir yngstu börnin.

12 bls.

Setberg

HSP

VÆNTANLEG
Í LOK APRÍL



Kort

Aleksandra Mizielinscy og

Daniel Mizielinscy

Þýð.: Karl Emil Gunnarsson

Þessi fallega bók geymir ríkulega myndskreytt kort af fjöldamörgum löndum í öllum heimsálfum, auk fjölbreyttra upplýsinga um náttúru og mannlíf. Bókin hefur slegið í gegn um allan heim, enda í senn listrænt afrek og sannkölluð fróðleiksnáma um jörðina okkar fyrir fólk á öllum aldri.

109 bls.

Forlagið - Vaka-Helgafell

IB



Kuggur 3 og 13

Geimferð

Tölvuskrimslíð

Sigrún Eldjárn

Tvær skemmtilegar bækur um Kugg og vini hans, ferð út í geiminn og furðulegt skrimslí. Rómuð leiksýning sem nú er á fjöllum Þjóðleikhússins byggist meðal annars á þessum bókum.

32 bls.

Forlagið - Mál og menning

SVK



Mjallhvít - Límyndaleikur

Leikjabók með yfir 100 límyndum og myndum til að losa af spjaldi

Þýð.: Baldur Snær Ólafsson

Mjallhvít sleppur frá vondu drottningunni og hittir dvergana sjö!

Hér er ævintýrið um Mjallhvít endursagt með fallega myndskreyttum þrautum og leikjum. Skemmtileg afþreying fyrir börn frá þriggja ára aldri sem hafa gaman af ævintýrum.

16 bls.

Setberg

SVK



Neðansjávargátan

Jørn Lier Horst

Þýð.: Sigurður Helgason

Þriðja bókin um þrjá krakka sem lenda í ótrúlegum ævintýrum.

Spennandi bók í stíl bóka Enid Blyton fyrir stálpaða krakka.

153 bls.

Bókaormurinn

Dreifing: Draumsýn

KIL



Óvættaförl

Adam Blade

Þýð.: Árni Árnason

Átjándi bókin í ævintýraflokknum Óvættaförl.

Góðvættum Avantíu er haldið nauðugum í konungsríki vonda galdarakarlsins Malvels. Þeirra er gætt af hryllilegum nýjum óvættum. Þegar Tom reynir að frelsa góðvættinn þarf hann að fara um neðanjarðargöng undir kastala Malvels þar sem sporðrekamaðurinn Stingur liggur í leynd.

115 bls.

ÍÐNÚ útgáfa

KIL



Rauðhetta - Límyndaleikur

Leikjabók með yfir 100 límyndum og myndum til að losa af spjaldi

Þýð.: Baldur Snær Ólafsson

Rauðhetta er á leiðinni til ömmu sinnar í Töfraskóginum!

Hér er ævintýrið um Rauðhettu endursagt með fallega myndskreyttum þrautum og leikjum. Skemmtileg afþreying fyrir börn frá þriggja ára aldri sem hafa gaman af ævintýrum.

16 bls.

Setberg

SVK



Reimastelpan Reimastrákurinn

Bækur með reim til að læra að reima

Þýð.: Baldur Snær Ólafsson

Lærðu hvernig þú getur orðið meistari í að reima skó!

Leiðbeiningarnar leynast í sögunni. Fylgdu þeim skref fyrir skref og æfðu þig í að hnýta reimina framan á bókinni. Auðveld leið til að læra að reima skóna þína. Tilvaldar bækur fyrir alla krakka sem vilja læra að reima.

8 bls.

Setberg

HSP

VÆNTANLEGAR
Í MAÍ



Skúli skelfir

Heimsmetabók Skúla skelfis

Skúli skelfir fær lús

Skúli skelfir gabbar tannálfum

Skúli skelfir og töfratómatsósan

Francesca Simon

Þýð.: Guðni Kolbeinsson

Skúli segir frá heimsmetum, fær lús, gabbar tannálfum og eltist við töfratómatsósu. Skemmtilegar sögur af skelfilegum dreng sem vekja hlátur hjá fyllindasta fólki.

109 bls.

Forlagið - JPV útgáfa

KIL



Stína

Lani Yamamoto

Stína stórasæng hlaut Dimmalimverðlaunin og Fjöruverðlaunin sem besta barnabók ársins 2013 og var tilnefnd til Bókmenntaverðlauna

Norrðurlandaráðs. Nú er þessi verðlaunabók komin út á ensku. Undirfógur saga af Stínu sem tekst að vinna á kuldanum með forvitnina og vináttuna að vopni.

22 bls.

Crymogeia

IB



Bekkir þú Línu langsock?

Astrid Lindgren

Þýð.: Þuríður Baxter

Tommi og Anna trúa varla sínum eigin augum þegar þau sjá Línu langsock þramma heim að Sjónarhóli í fyrsta sinn. Þau héldu að krakkar gætu ekki haldið á alvöru hestum – en Lína getur það, enda sterkasta stelpa í heimi. Fyrsta sagan um þetta sjálfstæða og uppátækjasama stelpuskott er fánleg á ný, og heillar unga lesendur nú sem fyrr.

32 bls.

Forlagið – Mál og menning

IB

ENDUR
ÚTGÁFA



Divergent

Arfleifð

Veronica Roth

Þýð.: Magnea J. Matthíasdóttir

Lokabókin í Divergent-þrileiknum. Ofbeldi og valdabarátta hafa splundrað fylkjakerfinu sem Tris Prior ólst upp við. Þegar hún fær tækifæri til að kanna heiminn utan borgarmarkanna grípur hún það fegins hendi. Kannski eiga þau Tobias möguleika á að skapa sér líf utan girðingarinnar... Líf án lyga, svika og sártra minninga.

503 bls.

Björt bókaútgáfa

KIL

RAF

ENDUR
ÚTGÁFA



Eleanor og Park

Rainbow Rowell

Þýð.: Marta Hlín Magnadóttir

Eleanor er nýja stelpa í skólanum og fellur ekki inn í hópinn; ósamstæð fót úr Rauðakrossbúðinni, úfnar rauðar krullur ... Svo sest hún við hliðina á Park í skólalínum. Hann er hljóðlátur, framandi og óendanlega svalur. Ein vinsælasta ungmennabók síðasta árs. Sjálfur John Green gefur henni 5 stjörnur.

358 bls.

Björt bókaútgáfa

KIL

RAF

ENDUR
ÚTGÁFA



Illur seiður

Norn er fædd

Carol Gardarsson

Þýð.: Einar Örn Stefánsson

Sögusviðið er Manitoba í Kanada í lok 19. aldar. Hér er sögð uppvaxtarsaga íslenskrar stúlku, en samfélagið hefur brennimerkt hana sem norn. Hún berst fyrir betra lífi í umhverfi sem ógnar henni; sérstaklega þarf hún að vara sig á nágranna sínum sem svífst einskis.

250 bls.

Salka

KIL



Þriggja heima saga 3

Ormstunga

Kjartan Yngvi Björnsson og Snæbjörn Brynjarsson

Hörkuspennandi framhald bókana

Hrafnsauga og *Draumsverðs* sem hlotið hafa frábærar viðtökur hjá gagnrýnendum. Þriggja heima saga er magnaður sagnaflokkur fyrir alla sem hafa gaman af furðusögum. „Fantasía með breiðri vísun, sannferðugum persónum og góðri sögu.“ FB / Fréttablaðið (um *Draumsverð*).

583 bls.

Forlagið – Vaka-Helgafell

KIL



Skrifa í sandinn

Marjun Syderbø Kjelnæs

Þýð.: Heiðrún Hödd Guðmundsdóttir

Barnabókaverðlaun Norðurlanda 2011. Verðlaunabók fyrir unglinga sem fjallar um fjölbreytileika lífs þeirra og mismunandi kringumstæður. Bein-skeytt og óritskoðað ferðalag inn í hugsunarhátt og tilfinningar unglinga.

173 bls.

Bókaormurinn

Dreifing: Draumsýn

KIL



Skuggahliðin

Sally Green

Þýð.: Salka Guðmundsdóttir

Fyrsta bókin í hörkuspennandi og myrkum þrileik sem fjallar um blend-inginn Nathan, afkvæmi svartanornar og hvítanornar, sem er skemmdur á sál og líkama eftir áralangar pyntingar hvítanorna. Nathan finnur hið illa edli svartanornanna ná tökum á sér en þráir að ráða örlögum sínum sjálfur. Ekki fyrir viðkvæmar sálir!

320 bls.

Forlagið – JPV útgáfa

KIL



1984

George Orwell

Þýð.: Þórdís Bachmann

Hrollvekjandi framtíðarsaga sem á ekki síður erindi nú en þegar hún var rituð fyrir nær sjötíu árum. Eitt af meistara- verkum nútíma bókmennta eftir einn snjallasta rithöfund Engendinga á 20. öld.

340 bls.

Ugla

KIL



Aftur á kreik

Timur Vermes

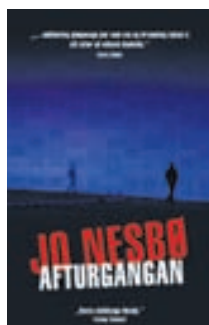
Þýð.: Bjarni Jónsson

Má hlæja að Hitler? Adolf Hitler vaknar árið 2011 í almenningsgarði í Berlín eftir að hafa sofði frá 1945. Almennungur telur að um hæfileikaríkan leikara sé að ræða en hann heldur sínu striki. *Aftur á kreik* er furðuleg, ögrandi og drepfyndin satíra sem varpar ógnvænlegu ljósi á samtímann.

384 bls.

Forlagið – Vaka-Helgafell

KIL



Afturgangan

Jo Nesbø

Þýð.: Bjarni Gunnarsson

Áttunda bók Jo Nesbø í bókaflóknum um Harry Hole. Æsispennandi saga um heim eiturlýfja og spillingar sem hefst á því að Oleg, sonur fyrrverandi unnustu Harrys, er handtekinn, sakaður um morð. Harry trúir ekki að hann sé sekur og tekur málið í eigin hendur.

518 bls.

Forlagið – JPV útgáfa

KIL



Alex

Pierre Lemaitre

Þýð.: Friðrik Rafnsson

Hrollvekjandi, myrkur og lævislega fléttaður spennutryllir í anda Hitch-cocks; frumleg og ófyrirsjáanleg saga sem rígheldur allt til síðustu blaðsíðu. Pierre Lemaitre er margverðlaunaður höfundur og einn vinsælasti spennu-sagnameistari Frakka, hlaut m.a. Goncourt-verðlaunin 2013.

375 bls.

Forlagið – JPV útgáfa

KIL



Barn 44

Tom Rob Smith

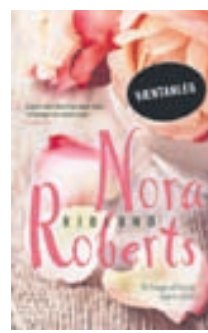
Þýð.: Helgi Jónsson

Sovétríkin eru paradís, segir Stalín, þar sem glæpir eru ekki til. Leo Demidov trúir á þetta sterka ríki, þar til hann fer að rannsaka einkennileg barnamorð. Yfirvöld þræta fyrir að þessir glæpir hafi verið framdir og því er Leo að storka ör-lögunum. Aðeins ein manneskja stendur með honum, eiginkonan Raisa. Leo ætlar sér að komast að hínu sanna um þennan skelfilega fjöldamorðingja.

416 bls.

Tindur

KIL



Biðlund

Nora Roberts

Þýð.: Halla Sverrisdóttir

Biðlund er bókin í sumarfríð! Enginn stendur Noru Roberts framar þegar alvöru ástarsögur eru annars vegar. Saga þeirra Becketts og Clare er í senn hjartnæm og dramatísk, rómantísk og spennandi. Er Clare reiðubúin að hefja nýjan kafla í lífi sínu? Er hægt að byrja upp á nýtt?

360 bls.

Forlagið – Vaka-Helgafell

KIL



Blátt blóð

Oddný Eir Ævardsdóttir

„Ég reyndi kannski ekki allt, kannski of lítið. Kannski of mikið?“ Kona leitar að nógu kátu sæði til að frjóvga ör-væntingarfull egg, sem fer óðum fækkandi. Oddný Eir segir hér ögrandi og persónulega sögu um ævintýrlega viðureign við djúpa þrá.

„Frumleg og fersk ástarsaga sem opnar lesandanum nýjar víddir.“

Fréttablaðið um *Ástarmeistarann*,

2014

98 bls.

Bjartur

KIL



Britt-Marie var hér

Fredrik Backman

Þýð.: Jón Danielsson

Eftir 40 ára hamingjusnauð hjónaband leitar hin smámunasama og þrjúská Britt-Marie út á vinnuarkaðinn. Hún fær starf á frístundaheimili fyrir börn og unglinga í niðurniddu úthverfi þar sem líf hennar tekur óvanta stefnu. Ný og grátbrosleg saga eftir höfund *Maður sem heitir Ove*.

413 bls.

Veröld

KIL



Dansað við björninn

Anders Roslund og Stefan Thunberg

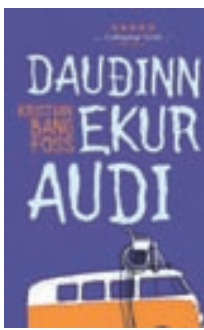
Þýð.: Halla Kjartansdóttir

Frábærlega fléttaður og spennandi tryllir um bræður sem leiðast út í bankarán en um leið áhrifamikil fjöl-skyldusaga. Saga um bræðrabönd, flókið samband föður og þriggja sona – og móður sem þráir að komast burt. „Áhugaverðasti krimmín á svæðinu.“ Friðrika Benónýs, Fbl

697 bls.

Veröld

KIL



Dauðinn ekur Audi

Kristian Bang Foss

Þýð.: Nanna B. Þórsdóttir

Allt leikur í lyndi hjá Asger þar til hann missir vinnuna. Á endanum fær hann starf sem aðstoðarmaður fatlaðs manns, Waldemars. Saman halda þeir í stórkostlegt ferðalag til Marokkó þar sem Waldemar vonast til að fá bót meina sinna. Hárbeitt, gráglettin og átakanleg saga sem situr í hjartanu að lestri loknum.

230 bls.

Forlagið – Vaka-Helgafell

KIL



DNA

Yrsa Sigurðardóttir

Ung kona er myrt á heimili sínu.

Eina vitnið er sjö ára dóttir hennar. Skömmu síðar lætur morðinginn aftur til skarar skriða. Radióamatör fær sérkennileg skilaboð sem tengja hann við bæði fórnarlömbin. „Yrsa toppar þarna allt sem ég hef áður séð ... Hörku-spennandi bók.“ Kolbrún Bergþórsdóttir, Kiljunni

476 bls.

Veróld

KIL

ENDUR
ÚTGÁFA



Ef að vetrarnóttu ferðalangur

Italo Calvino

Þýð.: Brynja Cortes Andrésdóttir

Meistaraleg og bráðfyndin frásaga í mörgum lögum þar sem skipt er um atburðarás, stíl og umhverfi á óvæntum augnablikum í leit tveggja lesenda, karls og konu, að söguþræði sem vekur áhuga þeirra. Ítalski sagnaþulurinn Italo Calvino fer á kostum í þessari óborganlegu bók.

336 bls.

Ugla

KIL



Einn plús einn

Jojo Moyes

Þýð.: Herdís Magnea Hübner

Hrífandi ástarsaga um tvær ráðvilltar sálir. Jess er einstæð móðir sem ferðast með tvö börn sín til Skotlands og ætlar að bjarga sér úr erfiðum aðstæðum. Ed, sjálfhverfur milljónamæringur, slæst í hópin – er hann riddarinn sem kemur til bjargar? Þriðja bókin á íslensku eftir þennan vinsæla höfund.

350 bls.

Salka

KIL



Eiturbyrlarinn ljúfi

Arto Paasilinna

Þýð.: Guðrún Sigurðardóttir

Ekkjan Linnea Ravaska hefur hreiðrað um sig uppi í sveit og hyggst eyða þar ævikvöldinu í friði og ró. Henni verður ekki að ósk sinni, því um hver mánadamót má hún búast við óboðnum gestum sem vilja sinn skerf af ellilífeyri hennar og heimta einnig mat, þjónustu, glens og gaman. Á endanum er ekkjunnin ofboðið.

203 bls.

Skrudda

KIL



Ekki snúa aftur

Lee Child

Þýð.: Jón St. Kristjánsson

Jack Reacher er kominn til Virginíu til að hitta Susan Turner majór sem nú gegnir hans fyrra starfi. En hún er horfin og það er eitthvað sérkennilegt í gangi. Reacher stendur frammi fyrir alvarlegum ásökunum. Og þegar manni er ógnað er tvennt í stöðunni: Að berjast eða flýja. Hvað gerir Jack Reacher?

398 bls.

Forlagið – JPV útgáfa

KIL



Ég á teppi í þúsund litum

Anne B. Ragde

Þýð.: Silja Aðalsteinsdóttir

Hér dregur norski metsöluhöfundurinn Anne B. Ragde upp litríka mynd af þversagnarkenndri móður sinni sem lést árið 2012. Ragde segir frá uppvaxtarárum sínum í Þrándheimi fyrir og eftir skilnað foreldra sinna og lífi móðurinnar eftir að dóttirin flutti að heiman. Grípandi saga um lífsþrótt og seiglu, rík af innileika og kímni.

255 bls.

Forlagið – Mál og menning

KIL



Flekklaus

Sólveig Pálsdóttir

Á miðjum níunda áratugnum ferst ung kona í eldsvoða í Reykjavík. Vitni sér tvö ungmenni forða sér á hlaupum en málið er aldrei upplýst. Lögreglu- maðurinn Guðgeir er í vanda staddur þegar það lendir á borði hans. „Ný stjarna á himni íslenskra glæpasagna,“ segja þeir í Þýskalandi um Sólveigu Pálsdóttur.

223 bls.

Forlagið – JPV útgáfa

KIL

HLB

Hljóðbók frá Hljóðbók.is
Sólveig Pálsdóttir les



Flækingurinn

Kristín Ómarsdóttir

Hrafn er mállaus piltur sem lifir á jaðri samfélagsins og *Flækingurinn* er frásögn af lífi hans einn snjóþungan vetur. Fjórleg, skörp og knýjandi greining á samfélagi, fólki og samböndum. „Sterk og feykivel skrifuð saga sem ber öll bestu höfundareinkenni Kristínar.“

FB / Stundin

365 bls.

Forlagið – JPV útgáfa

SVK



Gleymdu stúlkurnar

Sara Blædel

Þýð.: Árni Óskarsson

Það voru liðnir fjórir dagar síðan líkið af konunni fannst í skóginum en lögreglunni hafði enn ekki tekist að bera kennsl á hana. Louise Rick er að hefja störf hjá sérstökum mannhvarfahóp og við rannsókn þessa máls þarf hún að rifja upp ýmislegt sem hún hefur lagt mikið á sig til að gleyma. Sara Blædel er einn vinsælasti glæpasagna- höfundur Danmerkur.

268 bls.

Bjartur

KIL



Gott fólk

Valur Grettisson

Sölvi og Sara kysstust fyrst á Austurvelli með lungun full af gasi. Tveimur árum síðar banka tveir vinir Sölvu upp á og birta honum bréf. Þar ber Sara hann þungum sökum og krefst þess að hann taki ábyrgð á framferði sínu. – Er hægt að beita ofbeldi? Valur Grettisson er blaðamaður í Reykjavík. Þetta er hans fyrsta skáldsaga.

308 bls.

Bjartur

KIL



Góða nótt, Silja

Sigurjón Magnússon

Góða nótt, Silja vakti mikla athygli þegar hún kom fyrst út árið 1997. Sögusviðið er Reykjavík um haust. Jafnvel í hversdagslegustu samskiptum fólks leynast hættur. En í mannhjartanu er ekkert hversdagslegt, þar ríkir alltaf upplausn, voði og ringulreið – og einmitt þar gerist þessi magnaða saga.

184 bls.

Ugla

KIL

ENDUR
ÚTGÁFA



Grasið syngur

Doris Lessing

Þýð.: Birgir Sigurðsson

Grasið syngur eftir nóbelsverðlaunahafann Doris Lessing fjallar um eldfimt samband hvíttra og svartra í Rhódesíu. Hin hvíta Mary giftist duglausum bónda en þráir svarta húspjóninn Móses. Hún er sundurtætt af togstreitu heitra tilfinninga og rótgróinna kynþáttafordóma. Eitthvað hlýtur að bresta.

278 bls.

Forlagið

KIL

ENDUR
ÚTGÁFA



Haugbúi

Johan Theorin

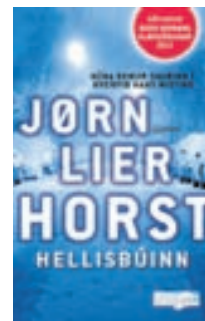
Þýð.: Elín Guðmundsdóttir

Ferðamaður snýr heim til Norður-Ölands eftir langdvöl í öðru landi til að krefjast uppgjors á gamalli skuld – og hann skilur eftir sig blóðuga slóð. Engan nema Gerlof Davidsson, gamla skútuskipstjórn, grunar hver hann er. Hinar mögnuðu skáldsögur Johans Theorins hafa farið sigurför um heiminn.

464 bls.

Ugla

KIL



Hellisbúinn

Jørn Lier Horst

Þýð.: Örn Þ. Þorvarðarson

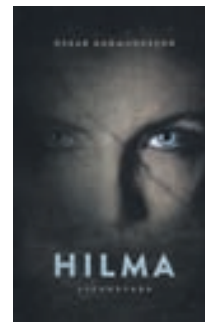
Ný glæpasaga eftir verðlaunahöfundinn Jørn Lier Horst einn fremsta glæpasagnahöfund Noregs.

Nágranni yfirlögregluþjónsins William Wisting finnst látinn á heimili sínu. Skömmu síðar finnst lík á skógarhöggssvæði. Líkfundurinn leiðir til mestu leitar í norski glæpasögu.

344 bls.

Draumsýn ehf

KIL



Hilma

Óskar Guðmundsson

Hefðbundin sjálfsvígisrannsókn tekur óvænta stefnu þegar lögreglukonan Hilma finnur tengsl við fleiri sjálfsvíg og slys. Þótt þessi mál eigi rætur í fortíðinni er Hilma skyndilega komin í æsilegt kapphlaup við tímann og harðsvíraður glæpamaður er á hælum hennar.

444 bls.

Draumsýn ehf

KIL



Höllin

Franz Kafka

Þýð.: Ástráður Eysteinnsson og Eysteinn Þorvaldsson

Í *Höllinni* segir af ferðalangri sem kemur í þorp nokkurt og kveðst vera landmælingamaður en fær blendnar móttökur. Þetta er saga um útleið og útskúfun, um aðkomumanninn leitandi, um völd og valdleysi og um mörk tilfinninga, atvinnu, einkalífs og stofnana, sem reynast oft óljós.

432 bls.

Forlagið

KIL



Jómfrú Ragnheiður

Guðmundur Kamban

Bókin *Jómfrú Ragnheiður* sem kom fyrst út 1930 rekur dramatíska ástarsögu biskupsdóttur í Skálholti og prestssonar frá Hruna. Ragnheiður sver eidd að hreinleika sínum en elur 40 vikum síðar soninn Þórð Daðason. Höfundur teflir hér fram sammanlegri baráttu ástar og lífs gagnvart refsigliðu kirkjuvaldi. 5. prentun á íslensku.

420 bls.

Bókaútgáfan Sæmundur

KIL

ENDUR
ÚTGÁFA



Gagnleg endurhæfing
Nanna Guðný Sigurðardóttir sjúkraþjálfari greinir frá fyrstu niðurstöðum rannsókna sinnar á árangri endurhæfingar á Hrafnistu á málstofu í hreyfivísindum á morgun. **SÍÐA 2**

SMÁRÉTTA HOT PLATE
DJÚSÍ OG HOLLT
1.690KR

Culiacan
MEXICAN GRILL
Doburtaedistrud 4a
www.culiacan.is

SVEPPASÝKING EÐA ÞURRKUR Í SLÍMHÚÐ?

GENGUR VEL KYNNIR Topida Intimate Hygiene Spray þykir sérlega áhrifaríkt við sveppasýkingu, kláða, særindum, þrusku og þurrki í slímhúð. Það inniheldur aðeins náttúruleg efni sem græða sýkta og auma húð.

Flestar konur þjást einhvern tímann á lífsleiðinni af sveppasýkingu í leggöngum eða þurrki í slímhúð. Sumar konur finna fyrir óþægindum tengdum sundlaugarferðum og veigra sér við því að fara í heita potta. Sýklyfjameðferðir geta einnig haft áhrif á bakteríuflóruna og finna sumar konur fyrir óþægindum í leggöngum í kjölfarið.

EINFALT Í NOTKUN

Topida Intimate Hygiene Spray er einstaklega einfalt í notkun en aðeins þarf að spreya á sýkta svæðið og endurtaka eftir þörfum. Spreyið virkar vel á sveppasýkingu í leggöngum, kláða og þurrki í slímhúð. Það þykir kælandi, kláðastillandi og sveppadrepanði ásamt því að lina þrota og þirring fljótt.

Með viðvarandi notkun byggir líkaminn upp heilbrigða bakteríuflóru og jafnar PH-gildið, sem kemur í veg fyrir að sveppurinn fjölgi sér á ný.

NÁTTÚRULEGT EFNI

Topida inniheldur aðeins náttúruleg efni sem græða sýkta og auma slímhúð og viðhalda góðri heilsu. Virku innihaldsefni eru: sea buckthorn-, tea tree-, manuka-, kanil-, hvítlauks-, timjan- og fennel-ilmkjarnaolur.

Topida inniheldur EKKI: stera, kortisón, hormón, paraben, sýklalyf, alkóhól eða peroxíð.



MÆLIR MEÐ TOPIDA

Helga Torfadóttir hefur verið að kljást við þurrki í slímhúð líkamans eftir að hafa gengið í gegnum erfiða krabbameinsmeðferð. „Ég get hiklaust mælt með Topida Intimate Hygiene Spray. Þetta er algjör snilld í úðaformi, sérstaklega vegna skjótrar virkni. Ég fann mun á mér um leið og ég hóf notkun og hefði viljað að þetta sprej hefði verið komið fyrir á markað hérlandis.“

SKJÓT VIRKNI

Helga fann mikinn mun á sér um leið og hún hóf notkun.

Útsölastaðir

Flest apótek og heilsubúðir.

Nánari upplýsingar á: www.gengurvel.is



Áttu í erfiðleikum með að koma hörfræoliunni niður?

Nú fáanleg í hylkjum!

Nýtt

- Ein besta uppspretta omega 3 fitusýra sem völ er á
- Fyrir hormóna-, tauga-, hjarta- og æðakerfin, og heilbrigði frumuveggja.

Fæst í Hagkaup, Fjarðarkaup, Heilsuhúsinu, Iceland, Garðapóteki, Apóteki Garðabæjar, Lyfjaveri, Lyfsalanum, Árbæjarapóteki, Urðarapóteki, Borgarapóteki, Lyfju Smáratorgi og Apótekarinum Helluhrauni.

Natural Health Labs

HAWAIIAN NONI

Veikindabáninn

- Ónæmiskerfi
- Veikindi
- Blóðþrýstingur
- Sýkingar



GOJI BER

Hamingjuberin

- Hár, húð og neglur
- Velliðan
- Sjón og minni
- Stútfull af andoxunarefnum, vítamínum, steinefnum, aminosýrum og fitusýrum



ACAI BER

Fegurðarberin

- Húð, hár og neglur
- Ungt útlit
- Stundum kölluð fegurðarberin
- Verulega ríkt af andoxunarefnum



CURCUMIN

Gullkryddið

- Liðamót
- Bólgur
- Gigt
- Hjarta- og æðakerfi



Fáanlegt í nær öllum apótekum landsins, Lyfja, Apótekið, Apótekarinn, Lyf og Heilsa, Lyfsalinn, Heilsuhúsið, Hagkaup, Fjarðarkaup, Orkusetið, Lifandi Markaður, Sportlif, Heilsuhornið Blómaval, Heilsuver, Heilsulausn.is og Heimkaup

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

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

Stretch og háar í mittið



Verð 15.900 kr.

4 litir:
ljósbaige, hvítt,
svart, gallablátt.

Stærð 34 - 48 (50).

Snið: Regular.

Opið virka daga kl. 11-18
Opið laugardaga kl. 11-16

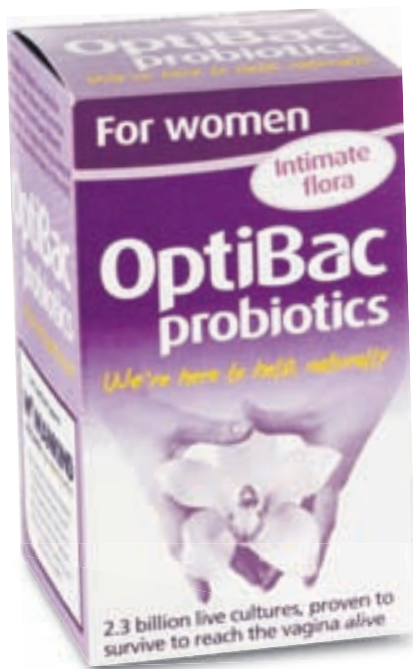
black pepper
FASHION

Laugavegi 178 | Sími 555 1516

Klíkið á myndir og verð á Facebook

OptiBac probiotics

Gegn sveppasýkingu, bakteríusýkingu og þvagfærasýkingu



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

Valbjörg Þórðardóttir
hjúkrunarfræðingur

Fæst í apótekum og heilsubúðum



HREYFING ER MIKILVÆG „Erlendar rannsóknir hafa sýnt fram á að fólk sem fær þverfaglega endurhæfingu líkt og hér á Hrafnistu þar sem teymi sjúkraþjálfara, lækna, hjúkrunarfræðinga og iðjuþjálfara leggur hönd á plóg, sé líklegra til að búa heima 6-12 mánuðum seinna, það flytji seinna á hjúkrunarheimili og sjúkrahússinnlögnum fækki,“ segir Nanna.

NORDICPHOTOS/GETTY

GÓÐUR ÁRANGUR AF ENDURHÆFINGU

HEILSA ALDRAÐRA Nanna Guðný Sigurðardóttir sjúkraþjálfari greinir frá fyrstu niðurstöðum rannsóknar sinnar á árangri endurhæfingar á Hrafnistu á málstofu í hreyfivísindum sem haldin verður á Háskólatorgi Háskóla Íslands á morgun.

Endurhæfing aldraðra hefur ekki verið mikið rannsökuð hér heima en það er að verða æ mikilvægari þáttur í starfi sjúkraþjálfara og annars heilbrigðisstarfsfólks að sinna öldruðum,“ segir Nanna sem hefur starfað í fimm ár á endurhæfingardeild Hrafnistu í Reykjavík og er gæðastjóri Hrafnistuheimilanna. Hún leggur nú einnig lokahönd á rannsókn sem er hluti af meistaranámi hennar í hreyfivísindum við Læknadeild Háskóla Íslands. Rannsóknin ber heitið: „Áhrif endurhæfingar á hjúkrunarheimili, afturvirk rannsókn.“

„Við eigum mikið gagnasafn hér á Hrafnistu sem var tilvalið að nýta til að gera rannsókn sem hefur einnig klínískt notagildi,“ segir Nanna en markmið rannsóknar hennar var að kanna árangur endurhæfingarinnlagna á jafnvægi, gönguhraða, styrk og almenna hreyfigetu þeirra sem dvöldu í endurhæfingarinnlögnum. „Fjölmargar erlendar rannsóknir hafa sýnt fram á tengsl gönguhraða við almenna líkamlega færni aldraðra og sjálfsbjargargetu þeirra auk færni til að búa heima,“ segir Nanna. Þar sem gönguhraði hefur því sterkt spágildi fékk Nanna gögn frá þjóðskrá til að kanna hvort þeir sem bættu gönguhraða marktækt í endurhæfingu byggju heima tólf mánuðum eftir útskrift frá endurhæfingardeildinni. Úr þeim gögnum er hún enn að vinna og verður forvitnilegt að sjá hvort niðurstaðan sé sú sama hér á landi og víða annars staðar.

ENDURHÆFING KEMUR AÐ GAGNI

Nanna er að kanna gögn frá árunum 2011, 2012 og 2013. Hún kannar árangur endurhæfingarinnlagnanna út frá árangursmælingum sjúkraþjálfara á rúmlega 470 manns eins og t.d. jafnvægis-, göngu- og gönguhraðapróf.

„Ég er enn að vinna úr gögnunum og og því eru niðurstöðurnar ekki komnar en erlendar rannsóknir hafa sýnt fram á að fólk sem fær þverfaglega endurhæfingu líkt og hér á Hrafnistu þar sem teymi sjúkraþjálfara, lækna, hjúkrunarfræðinga og iðjuþjálfara leggur hönd á plóg, sé líklegra til að búa heima 6-12 mánuðum seinna, það flytji seinna á hjúkrunarheimili og sjúkrahússinnlögnum fækki,“ segir Nanna.

FLESTIR VILJA BÚA HEIMA

Nanna segir alltaf koma betur og betur í ljós að endurhæfingarmöguleikar aldraðra séu oft vanmetnir. „Það er hægt að endurhæfa aldraða til að auka möguleika þeirra á sjálfstæðri búsetu og veita þeim betri lífsgæði þrátt fyrir sína færniskerðingu,“ segir hún og bendir á mikilvægi þess að halda áfram hreyfingu þegar endurhæfingarinnlögnum lýkur. „Sýnt hefur verið að endurhæfing er áhrifaríkust þegar færni fólks er metin í upphafi, það fær ákveðna meðferð og síðan útskriftaráætlun. Í henni felast víðeigandi úrræði, til dæmis áframhaldandi sjúkraþjálfun, ávísun á félagslega virkni eða með heimilisathugun en þá er t.d. gerð úttekt á þörf á hjálpartækjum til að auðvelda sjálfstæða búsetu.“

Nanna segir sífellt mikilvægara að huga að heilsu aldraðra enda fjölgi þeim hlutfallslega mikið. „Þjóðin er alltaf að verða eldri og flestir kjósa að geta búið sem lengst heima. Því er mikilvægt að aldraðir haldi hreyfifærni sinni eins lengi og hægt er með ýmsum ráðum.“

ÓVÍST MEÐ FRAMHALDIÐ

Heilbrigðisráðuneytið hefur ákveðið að endurnýja ekki samning við Hrafnistu um endurhæfingarinnlög aldraðra sem enn búa í sjálfstæðri búsetu. „Ég er formaður Félags sjúkraþjálfara í öldrunarþjónustu og við sendum frá okkur tilkynningu í febrúar þar sem félagið harmaði þessa ákvörðun,“ segir Nanna. Félagið lagði í fréttatilkynningunni inn fyrirspurn til stjórnvalda um hvort boðið yrði upp á sams konar úrræði í endurhæfingu aldraðra annars staðar en Nanna segir engin svör hafa borist. „Í skýrslu stýrihóps um málefni aldraðra til ársins 2015 kemur fram sá vilji stjórnvalda að aldraðir haldi sem lengst sjálfstæði á eigin heimili og fái til þess nauðsynlega hjálp til sjálfs-hjálp. Unnið hefur verið markvisst að því að seinka flutningi á hjúkrunarheimili og koma í veg fyrir sjúkrahússdvöl með ýmsum úrræðum, þar á meðal endurhæfingarinnlögnum í skamm-tíma. Þessi ákvörðun stjórnvalda um að endurnýja ekki samninginn um endurhæfingarinnlagnir aldraðra virðist því stangast á við þessa stefnu.“



SJÚKRAÞJÁLFARI
Nanna Guðný hefur starfað fimm ár á endurhæfingardeild Hrafnistu í Reykjavík.

MÁLSTOFA

Nanna Guðný er ein þeirra sem taka til máls á málstofu í hreyfivísindum sem haldin verður miðvikudaginn 22. apríl á Háskólatorgi HT-101 klukkan 8.30. Málstofan er á vegum námsbrautar í sjúkraþjálfun.

Gleðilega bókaviku!



Taktu þátt í skemmtilegum leik á Facebook-síðu okkar og eigðu kost á að vinna miða á Kugg í Þjóðleikhúsinu!



Verð
2.999 kr.
verð áður
3.699 kr.

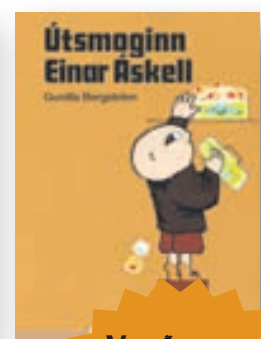
Verð
2.999 kr.
verð áður
3.690 kr.



Verð
2.999 kr.
verð áður
3.690 kr.



Verð
2.699 kr.
verð áður
3.190 kr.



Verð
2.699 kr.
verð áður
3.190 kr.



Verð
1.499 kr.
verð áður
1.690 kr.



Verð
1.499 kr.
verð áður
1.690 kr.



Verð
3.199 kr.
verð áður
3.699 kr.



Verð
1.999 kr.
Fyrir báðar
bækurnar!

Tilboðin gilda í Viku bókarinnar (20. - 26. apríl)



BÓKABÚÐ
MÁLS & MENNINGAR
LAUGAVEGI 18

Opið alla daga
til kl. 22.00

facebook.com
/malogmenning

526
kr.



URTE HAFRAFLÖGUR
verð áður 658 kr.

494
kr.



URTE TRÖLLAHAFRAR
verð áður 618 kr.

330
kr.



HAFRAFLÖGUR FÍNAR
verð áður 413 kr.

20% AFSLÁTTUR

366
kr.

655
kr.



KÓKOSLÍA Í GLERKRUKKU
verð áður 819 kr.

RAP. KÓKOSFLÖGUR
verð áður 458 kr.

628
kr.



URTE MÚSLÍ
verð áður 785 kr.

1.818
kr.



BIO-KULT ORIGINAL
verð áður 2.273 kr.

1.694
kr.



GINGER, TURMERIC & BROMELAIN
verð áður 2.117 kr.

20% AFSLÁTTUR

471
kr.



AMÉ DRYKKUR 3 GERÐIR
verð áður 589 kr.

20% AFSLÁTTUR

1.813
kr.



SONETT HANDSÁPA 1L
verð áður 2.266 kr.

790
kr.



SONETT BATHREINSILÖGUR
verð áður 988 kr.

718
kr.



SONETT UPPÞVOTTALÖGUR
verð áður 898 kr.

3.316
kr.



NATURES AID 3 IN 1
verð áður 4.737 kr.

519
kr.



ECUADOR CHILI SÚKKULABI
verð áður 649 kr.

463
kr.



ISO MÖNDLUMJÓLK ÓSÆT
verð áður 579 kr.



- Fylgstu með okkur á Facebook

ÞRIÐJUDAGUR 21. APRÍL 2015

HLAUPASKÓR

& ÍPRÓTTAFATNAÐUR

Kynningarblað

Búist við 1.000 þátttakendum

Víðavangshlaup ÍR verður haldið í hundraðasta sinn á fimmtudag. Enginn íþróttaviðburður hér á landi á sér jafn langa samfellda sögu.

SÍÐA 6

Orkuríkur matur

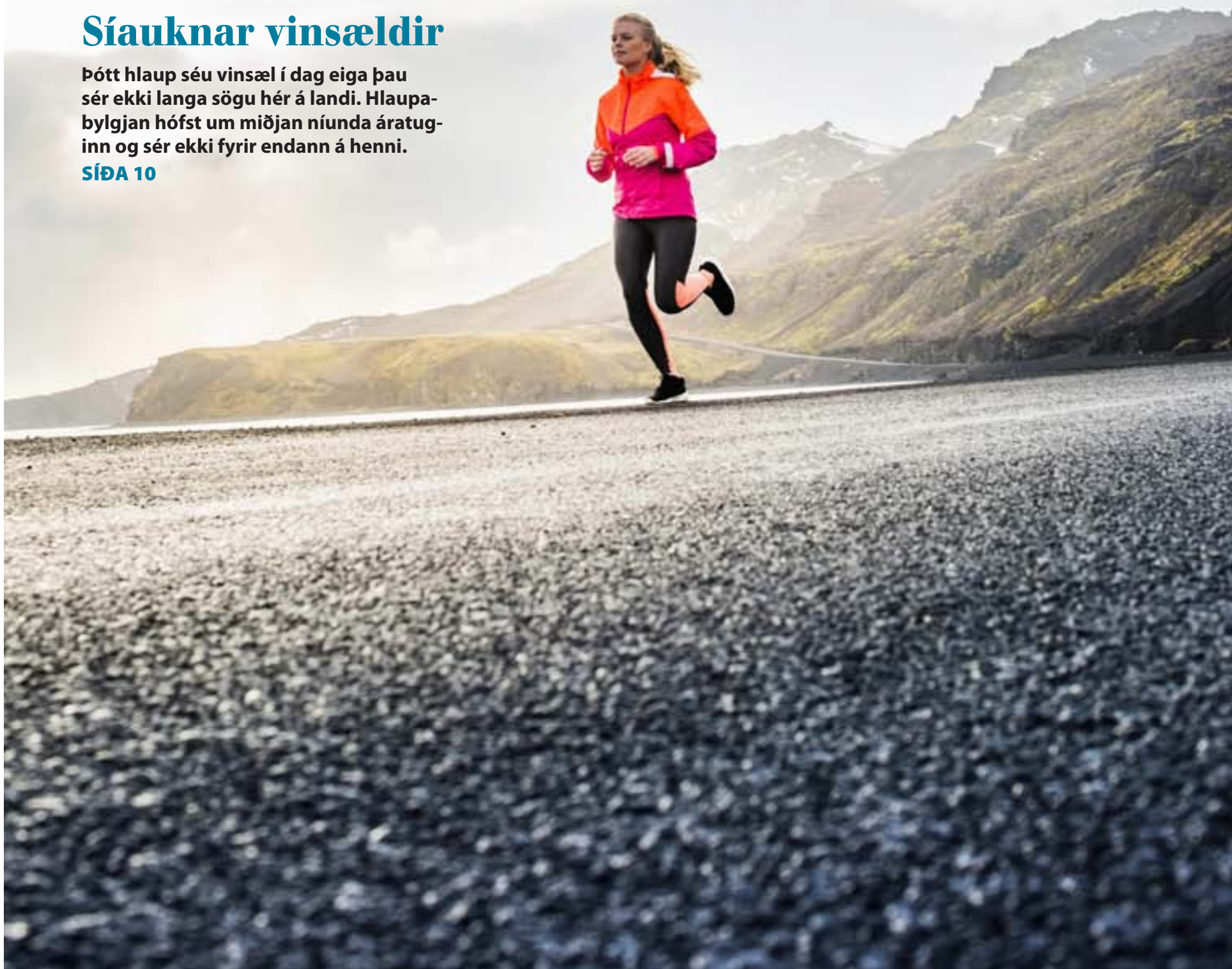
Hlauparar þurfa að huga vel að mataræðinu og borða reglulega. Pasta með túnfiski og eggjakaka með kalkún er tilvalið fyrir hlaupara.

SÍÐA 8

Síauknar vinsældir

Þótt hlaup séu vinsæl í dag eiga þau sér ekki langa sögu hér á landi. Hlaupaþylgjan hófst um miðjan níunda áratuginn og sér ekki fyrir endann á henni.

SÍÐA 10





Powerade Sumarhlaupin að hefjast

Fyrsta Powerade-hlaup sumarsins er Víðavangshlaup ÍR sem fram fer á fimmtudag, sumardaginn fyrsta. Þetta er hundruðasta hlaup ÍR og verður hlaupinn 5 kílómetra hringur um miðbæ Reykjavíkur. Fimm Powerade Sumarhlaup verða í sumar.

Powerade Sumarhlaupin eru mótaröð og eru vegleg verðlaun veitt fyrir flest stig samanlagt í hlaupunum í karla- og kvennaflokki. Í öllum hlaupunum verða Powerade-drykkjarstöðvar. Þátttakendur safna stigum yfir allt sumarið og stigahæsti karl og kona í öllum fimm hlaupunum fá veglegan ferðavinning frá Powerade í verðlaun. Einnig er stigakeppni í aldursflokkum og hljóta stigahæstu hlauparnir vörur frá Vífilfelli.

Mikið er lagt í fyrsta Powerade Sumarhlaup ársins, að sögn Rannveigar Hrannar Brink, markaðsstjóra hjá Vífilfelli, en allir þátttakendur fá Poweradedrykk eftir hlaupið. Lindex býður öllum börnum, 15 ára og yngri, sem hafa skráð sig á netinu frítt í hlaupið. Að loknu hlaupi verður öllum þátttakendum boðið til grillveislu á Arnarhóli þar sem því verður einnig fagnað að kók í gleri heldur upp á 100 ára afmæli á árinu. Skráning er í fullum gangi inni á síðunni hlaup.is og verður opið þar til miðnætis annað kvöld.

Annað Powerade Sumarhlaup

er Fjölnishlaupið sem verður 21. maí frá Íþróttamiðstöðinni í Grafarvogi við Dalhús. Vegalengdir verða 10 km og 1,4 km skemmtiskokk. Eingöngu 10 km hlaup gildir til stiga í Powerade Sumarhlaupunum.

Þriðja Powerade Sumarhlaupið er 23. júní en það er Miðnæturhlaup frá Laugardal. Vegalengdir eru hálfmararöð (21,1 km), 10 km hlaup og 5 km hlaup. Öllum þátttakendum er boðið í sund í Laugardalslaug að hlaupi þessu loknu sem öðrum Powerade-hlaupunum. Boðið gildir í allar sundlaugar í Reykjavík.

Fjórdi Powerade Sumarhlaupið verður Ármannshlaupið 8. júlí. Vegalengdin er 10 km götuþlaup sem hefst við Vöruhótel Eimskips í Sundahöfn. Hlaupið hefst kl. 20 og verður hlaupið meðfram Sæbrautinni niður að Hörpu og farin sama leið til baka. Þetta hlaup er einstaklega hentugt fyrir þá sem vilja bæta tíma sinn því hækkan á hlaupabraut er nánast engin.

Fimmta Powerade Sumarhlaupið verður síðan Reykjavíkurmararöð sem fram fer í 32. sinn í ár. Hlaupið fer fram á



Rannveig ásamt vinkonum sínum eftir 10 km hlaup.

Menningarnótt í Reykjavík eins og undanfarin ár eða 22. ágúst. Í boði er sem fyrr mararöð, hálfmararöð, 42,2 km boðhlaup, 10 km hlaup og 3 km skemmtiskokk.

Einungis 10 km hlaupið gildir til stiga í Powerade mótaröðinni.

Powerade Vetrarhlaupin gengu mjög vel en síðasta hlaupið var 11. mars. Alls voru hlaupin sex.

Hlaupið var frá Árbæjarlaug og skiluðu sér 218 manns í mark í lokahlaupinu. Í Powerade Vetrarhlaupunum má sjá hörðustu hlaupara landsins mæta í hvaða veðri sem er.

Skráning í Powerade Sumarhlaupin fer fram á hlaup.is, marathon.is og á vefsíðum íþróttafélaganna. Hægt er að taka þátt í einstaka hlaupi eða öllum eftir því sem hlauparar vilja.

Powerade-íþróttadrykkur

Powerade-íþróttadrykkur gefur hlaupurum orku og viðheldur vökvajafnvægi í líkamanum. Powerade er þróað með það í huga að endurnýja vökva, steinefni og orku sem tapast við hvers konar líkamspjálfun. Powerade inniheldur fullkomið jafnvægi milli kolvetna, steinefna og vökva sem tryggir hraða endurnýjun vökvabirgða líkamans. Powerade er fyrir alla sem eru virkir og stunda hreyfingu og hentar vel við æfingar, líkamlega áreynslu og hvernær sem þorsti sækir að. Powerade hentar öllum aldri. Hægt er að fá drykkinn með þremur mismunandi bragðtegundum.

NJÓTTU

NÁTTÚRUNNAR Á HLAUPUM
RONHILL HLAUPAFATNAÐUR
FÆST NÚ Í ÚTILÍFI GLÆSIBÆ
VÖNDUÐ FÖT OG BÚNAÐUR
FYRIR NÁTTÚRUHLAUPIN

20% KYNNINGARAFSLÁTTUR
AF ÖLLUM RONHILL VÖRUM


RONHILL

ÚTILÍF

síðan 1974

GLÆSIBÆ

KRINGLUNNI

SMÁRALIND

utilif.is

Langar þig að hlaupa í sumar með Nike?

Um árabil hefur Nike unnið út frá því sjónarmiði að færa innblástur, framúrskarandi tæknieiginleika og stöðugar nýjungar til allra þeirra sem skilgreina sig sem hlaupara. Örvar Rudolfsson, vörustjóri Nike og hlaupari, gefur hér góð ráð og leiðbeiningar varðandi hlaupaskóna sem hægt er að nálgast frá Nike um þessar mundir. Hér ætti hver og einn að geta fundið sér góða hlaupaskó við hæfi.



Örvar Rudolfsson, hlaupari og vörustjóri hjá Nike, gefur góð ráð um hlaupaskó.



NIKE AIR PEGASUS 31

MEIRI DEMPUN, AUKINN HRAÐI

Air Pegasus-hlaupaskórin frá Nike hefur lengi verið einn allra vinsælasti hlaupaskórin frá Nike og er mýkt sólans þar í lykilhlutverki. Pegasus 31 stendur fram- og forverum sínum að því leyttinu til að yfirbygging hans er enn sterkari en áður og heldur hann því fætinum stöðugum allt hlaupið. Skórin býður upp á Nike Zoom Air loftpúðatækni í hælnum sem gefur draumasamspil á milli dempunar og mýktar. Til þess að auka stöðugleika er fyllt upp í ystu rákir sólans með léttu en slitsterku gúmmiefni sem breikkar fótsporið frá hæl og fram í tá.

- 10 mm lækkun frá hæl að tá
- Góð dempun
- Léttleiki í fyrirrúmi
- Aukinn stöðugleiki
- Veitir fætinum góða eftirfylgni í afstigi



NIKE VOMERO 10

MEIRI HRAÐI

Nike Air Zoom Vomero veitir draumablöndu af mýkt og dempun. Hér er bæði verið að vinna með Lunarlon og Zoom Air loftpúðatæknina en munurinn á Pegasus og Vomero er sá að Vomero býður upp á loftpúða bæði í hæl og í tábergi sem gerir skóinn einstaklega hentugan til þess að ná upp meiri hraða fyrr en ella. Lunarlon-tæknin í miðsólunum mýkir svo á sama tíma hvert skref. Möskvaefnið í yfirbyggingunni tryggir léttleika og góða öndun.

- Góð dempun
- Léttleiki í fyrirrúmi
- Andar vel



NIKE LUNARGLIDE 6

LÉTTUR OG STÖÐUGUR

Nike LunarGlide sameinar aukamýkt og stöðugleika við nýjan, léttari Lunarlon-miðsóla og dýnamískan stuðning í yfirbyggingu. Miðsólunum má skipta í tvennt þar sem allri athygli er beint að því að gera skóinn eins mjúkan og hægt er þrátt fyrir að hann sé innanfótarstyrktur. Hönnun sólans kortleggur þrýstinginn á fætinum við hlaup og gerir honum kleift að hreyfast eðlilega. Hælstykkið sér svo um að halda fætinum stöðugum í gegnum hlaupið.

- Góð dempun
- Stöðugleiki bæði í yfirbyggingu og sóla
- Náttúruleg hreyfing



NIKE LUNARECLIPSE 5

MJÚKUR OG STÖÐUGUR

Nike LunarEclipse býður upp á mikla mýkt og góðan stöðugleika frá upphafi hlaups til enda. Möskvaefni í yfirbyggingu tryggir góða öndun og stöðugleika. Innanfótarstyrking við miðsóla veitir góðan stuðning fyrir þá sem slíkt þurfa án þess að auka heildarþyngd skónna. Hælstykkið er sérstaklega hannað til þess að aðstoða við að halda ökkulum og hæl í réttri stöðu á meðan á hlaupi stendur. Lunarlon-tæknin í sóla veitir mýkt og góða dempun.

- Meiri stuðningur í yfirbyggingu
- Stöðugleiki
- Náttúruleg hreyfing
- Dempun og mýkt



NIKE AIR ZOOM STRUCTURE 18

STÖÐUGLEIKI OG HRAÐI

Nike Air Zoom Structure er stöðugasti hlaupaskórin frá Nike. Sólinn er gerður úr stinnara efni en þekktist til þess að auka stöðugleika en einnig má finna í honum Zoom Air-loftpúða sem veitir hágæða mýkt. Structure 18 hefur það fram yfir forvera sína að miðsólun er enn stinnari en áður fyrr. Ný tækni í hæl og í innanverðum miðfæti veitir enn betri vörn gegn rangri beitingu niðurstigs við hlaup. Zoom Air-púðinn er staðsettur við táberg og er sérstaklega hannaður til þess að auka hraða. Möskvaefni í yfirbyggingu veitir góða öndun og stöðugleika þar sem þörfin er mest.

- Aukinn stöðugleiki
- Góð dempun
- Léttleiki í fyrirrúmi



Eygló Ósk Gústafsdóttir

Íþróttakona Reykjavíkur 2014

VIRKAR fyrir mig

Afrekalisti

Íþróttakona Reykjavíkur 2014
Ólympíuleikar 2012, 20. sæti
10. sæti á HM-25 2014
7. og 8. sæti á EM-25 2013
44 Íslandsmet í einstaklingsgreinum
65 Íslandsmeistaratitlar



Lífræn fæða

Ég stefni ótrauð á Ólympíuleikana 2016. Lifestream vörurnar henta mér best vegna þess að þær eru hrein lífræn fæðunæring. Næringarríkt fæði er mikilvægt. Með Lifestream fæðunæringu hef ég betra úthald og hreysti til að takast á við erfiðar æfingar og áskoranir.*

*Ritryndar vísindarannsóknir, birtar í fag tímaritum.

Umboðsaðili: Celsus ehf
Fæst í apótekum, heilsubúðum, Krónunni, Hagkaup og Nettó.

 **lifestream**
náttúruleg uppspretta bætiefna





Hlaupið var stór hluti af hátíðahöldum Reykjavíkur á sumardaginn fyrsta.



Keppt er í ýmsum aldursflokkum í víðavangshlaupinu. Í ár er frítt fyrir börn yngri en 16 ára sem forskrá sig í hlaupið.



Hlaupið hefur farið úr því að vera hreint keppnishlaup yfir í eitt stærsta almenningshlaup sem fram fer á hverju ári. Í ár er búist við yfir þúsund keppendum.



Safnað hefur verið saman yfir 500 myndum úr sögu Víðavangshlaups ÍR frá upphafi. Myndirnar verða sýndar í tónlistarhúsinu Hörpu fyrir hlaupið og meðan á því stendur á fimmtudaginn.

Víðavangshlaup ÍR í hundraðasta sinn

Víðavangshlaup ÍR var fyrst haldið á sumardaginn fyrsta árið 1916. Enginn íþróttaviðburður hér á landi á jafn langa samfellda sögu. Hlaupið fer fram í 100. sinn á fimmtudaginn. Búist er við yfir þúsund þátttakendum sem hlaupa fimm kílómetra um miðbæinn í takt við dýnjandi tónlist og lófaklapp.

Víð munum gera ýmislegt skemmtilegt í tilefni af þessum tímamótum," segir Þráinn Hafsteinsson, íþróttastjóri ÍR. „Í fyrsta lagi verður hlaupaleiðin ný. Byrjað verður í Tryggvagötu, hlaupið upp Hverfisgötu, niður Laugavegin, kringum Tjörnina og endað við Arnarhól. Í öðru lagi verður frítt fyrir alla krakka sem eru yngri en 16 ára og forskrá sig í hlaupið en það er í boði Lindex. Í þriðja lagi fá allir keppendur pylsur og kók í gleri að loknu hlaupi í boði Vífilfells en kók í gleri á einmitt líka hundrað ára afmæli í ár," segir Þráinn. Hann lofar mikilli stemningu og stuði í bænum sem Landsbankinn hefur veg og vanda af. Þá býður ÍTR öllum keppendum í sund að loknu hlaupi.

Myndasýning og nýr vefur

Safnað hefur verið saman yfir fimm hundruð myndum af Víðavangshlaupi ÍR í gegnum árin og verður sett upp myndasýning í Hörpunni fyrir hlaupið og meðan á því stendur. „Myndirnar verða einnig sýndar í Höfða en þangað hefur borgarstjórninn boðið sigurvegurum hlaupsins í gegnum tíðina og helstu forystumönnum íþróttahreyfingarinnar og borgarinnar. Þar verða sigurvegararnir heiðraðir auk þess sem sérstakur söguvefur um hlaupið verður formlega opnaður," lýsir Þráinn. Á söguvefnum, sem aðgengilegur verður á www.ir.is, er hægt að lesa sögu víðavangshlaups ÍR sem Ágúst Ásgeirsson hefur tekið saman. „Þar verður umfjöllun um hvert einasta hlaup og myndir með hverju þeirra."

Saga hlaupsins

ÍR-ingar stofnuðu til víðavangshlaups árið 1916 að enskri fyrirmynd. Helgi Jónasson í Brennu var í fararbroddi ÍR-inga og stjórnaði fyrstu hlaupunum en hlaupið varð strax einn af meginviðburðum í dagskrá sumardagsins fyrsta í Reykjavík.

Fyrsta Víðavangshlaup ÍR hófst við Austurvöll á sumardaginn fyrsta



Ætlunin er að endurvekja stemninguna sem var í árdaga þegar bæjarbúar flykkust í miðbæinn til þess að berja augum hetjurnar sem hlupu.

sem bar upp á skírdag. Hlaupið var suður Tjarnargötu og yfir mýrina sunnan við Tjörnina, eftir Laufásvegi og inn að Hlíð. Þaðan var haldið yfir tún og út á Laugaveg á mót við Gasstöðina, niður Laugaveg og hlaupið endaði í Austurstræti á mót við Pósthúsið. Þátttakendur voru níu og sigurvegari var Jón Kaldal Jónsson myndsmíðanemi. Múgur og margmenni var samankomið við Austurvöll til þess að horfa á hlaupið.

Undir stjórn Guðmundar Þórarinssonar jókst þátttaka mjög í Víðavangshlaupi ÍR á áttunda áratugnum og þá tóku konur fyrst þátt. Fyrsti sigurvegari kvenna var Lilja Guðmundsdóttir, ÍR, hefur unnið flesta sigra í kvennaflokki en átta sinnum hefur hún verið fyrsta konan í mark í Víðavangshlaupi ÍR. Ágúst Ásgeirsson ÍR hefur einnig sigrað átta sinnum í þessu sögufræga hlaupi.

Endurvekja gamlan anda

Þráinn segir ÍR vilja leggja áherslu á þátttöku almennings í hlaupinu. „Hlaupið hefur breyst talsvert í gegnum tíðina. Það hefur farið úr því að vera hreint keppnishlaup yfir í eitt stærsta almenningshlaup sem fram fer á hverju ári," segir hann en þátttakendur í hlaupinu hafa verið 500 til 600 síðustu ár en í ár er búist við því að tala keppenda fari yfir þúsund og jafnvel upp í 1.500. „Áður

fyrir var víðavangshlaupið stór hluti af hátíðahöldunum á sumardaginn fyrsta í miðborginni en eftir að hátíðahöldin færðust út í hverfin varð þetta minni hluti. Nú er ætlunin að endurvekja stemninguna sem var í árdaga þegar bæjarbúar flykkust í miðbæinn til þess að berja augum hetjurnar sem hlupu."

100. víðavangshlaup ÍR

- Haldið sumardaginn fyrsta 23. apríl.
- Keppni hefst kl. 12 í Tryggvagötu við Pósthússtræti.
- Hlaupið er 5 km langt og liggur leiðin um hjarta borgarinnar.
- Forskráning á hlaup.is til miðnættis 22. apríl. Skráning verður í Hörpunni frá kl. 09.30 til kl. 11 á hlaupadag.
- Frítt er fyrir krakka undir 16 ára aldri í forskráningu.
- Keppt er í karla- og kvennaflokki í fjölmörgum aldursflokkum.
- Einnig er keppt í fimm manna sveitakeppni karla og fimm manna sveitakeppni kvenna.
- Boðið til grillveislu fyrir þátttakendur í lok hlaups.
- Verðlaunaafhending fer fram við Arnarhvol kl. 12.45 ef veður leyfir, annars inni í Hörpunni.
- Keppendur fá frítt í sund eftir hlaupið.
- Nánari upplýsingar á ir.is og á Facebook undir Víðavangshlaup ÍR.



ÞYNGDARSTJÓRNUN OG BLÓÐSYKURSJAFNVÆGI MEÐ SLIM PASTA

„Slim Pasta“ kemur alfarið í staðinn fyrir venjulegt pasta og er notað samhliða hollu hráefni eins og grænmeti, kjöti og fiski. Pastað getur þú notað í alla þína uppáhaldsrétti en það hjálpar þér að elda hollan og næringarríkan mat.



„Ég hef notað Slim Pasta reglulega um nokkurra mánaða skeið og mæli heilshugar með þessum vörum, en hann notar Slim Pasta markvisst í ýmsar uppskriftir í staðinn fyrir venjulegar pastavörur með góðum árangri“

Víðir Þór Prastarsson,
íþrótt- og heilsufræðingur



Hvert er fyrsta skrefið?

Verslunin Eins og Fætur Toga býður upp á göngu- og hlaupagreiningar, hlaupaskó, innlegg, hlaupasokka og stuðningshlífur. Með því að fara í hlaupagreiningu og velja rétta skó má að sögn Elvu Bjarkar Sveinsdóttur, annars eigna verslunarinnar, draga verulega úr líkum á álagsmeiðslum við hlaup. Besta mögulega dempun er þar lykilatriði.

Víðskiptavinir Eins og Fætur Toga, að Bæjarlind 4 í Kópavogi, eru annars vegar þeir sem vilja hafa vaðið fyrir neðan sig og velja góða hlaupaskó sem hentar þeirra fótlagi og niðurstigi og búnað áður en farið er af stað og hins vegar þeir sem eru komnir með verki og vandamál. „Best er að fyrirbyggja vandamál með því að velja rétta skó í upphafi. Þá er gengið úr skugga um hvort það séu einhverjar skekkjur sem geta leitt til eymsla í hnjúm, mjöðmum og ökklum,“ útskýrir Elva Björk sem rekur verslunina ásamt Lýð B. Skarphéðinssyni en þau eru bæði íþróttfræðingar að mennt.

Margir finna til

Elva segir marga sem koma í verslunina vera farna að finna aðeins fyrir fyrrgreindum eymslum auk þess sem beinhimnubólga gerir vart við sig hjá mörgum. „Þá skoðum við málið og ráðleggjum með framhaldið. Oft þarf bara nýja skó en sumir geta þurft innlegg, hnéhlífur eða þrýstisokka og bjóðum við meðal annars upp á tábergspúða, upphækkanir, sérsmíðuð, sérmótuð og stöðluð innlegg auk skóbreytinga. Sumir eru líka að kljást við blöðrur og þá geta góðir og saumlausir stuðningshlaupasokkar verið nóg.“

Velji fólk að fara í göngugreiningu er byrjað á að taka söguna og fara yfir hvað er að angra. „Fólk gengur eða hleypur svo á bretti og við tókum myndband aftan á fæturna. Við metum göngulagið og sjáum hvernig álagið kemur niður á hælinn, upp hásinar og hvernig það leiðir upp í hné. Því næst stígur fólk á þrýstiplötu þar sem við sjáum hvernig þrýstingur kemur niður á fótinn og könnum hvort il og táberg sé sigið eða ekki. Svo hæðarmælum við og sjáum hvort einhver mislengd ganglima sé til staðar en ef bak eða mjadmir eru að angra fólk er mjög algengt að annar fóturinn sé styttri. Þessar upplýsingar leggjum við saman og getum í kjölfarið ráðlagt fólk með skó og annan búnað,“ útskýrir Elva.

Getur margborgað sig

Göngugreining fyrir börn kostar 3.990 krónur en fullorðna 4.990 krónur og getur hún að sögn Elvu margborgað sig. Hún segir auðvelt að gera mistök í skókaupum. „Við ráðleggjum fólk eftir bestu getu en starfsfólk verslunarinnar býr yfir áralangri reynslu. Við ráðleggjum líka þeim sem fara ekki í göngugreiningu en í grunninn snýst þetta um að fá bestu mögulegu dempunina út úr skónum og stuðning þar sem hann þarf.“

Í versluninni fást skór frá Brooks, Asics og Mizuno. Þó þeir séu í grunninn hugsaðir sem hlaupaskór gagnast þeir ekki síður þeim sem hyggja á göngur og þeim sem vinna á fótunum á hörðu undirlagi. „Við göngum á hörðu parketi, flísum og malbiki alla daga. Skór með góðri dempun draga úr þeim stöðugu höggum sem líkaminn verður fyrir.“

Starfsfólk Eins og Fætur Toga



Elva og Lýður eru bæði íþróttfræðingar að mennt. Þau vinna náið með íþróttahreyfingunni og fagaðilum í heilbrigðisstétt.

MYNDIR/GVA



Skórnir eru frá Brooks, Asics og Mizuno.

hefur síðastliðin tíu ár tekið nálægt 50.000 Íslendinga í göngu- og hlaupagreiningu en það vinnur náið með íþróttahreyfingunni og fagaðilum í heilbrigðisstétt. „Þá höfum við verið á ferðinni um landið með göngu- og hlaupagreiningar og erum með aðsetur á Akureyri í Eflingu sjúkrahjálfun á um það bil sex vikna fresti.“

Allar nánari upplýsingar er að finna á www.gongugreining.is eða í síma 55 77 100.



Góðir hlaupasokkar geta dregið verulega úr líkum á blöðrumyndun.



Í versluninni fást einnig ýmiss konar stuðningshlífur.

Hlauparar þurfa að borða reglulega

Hlauparar brenna miklu. Fólk sem byrjar að hlaupa finnur fljótt fyrir því að vigtin breytist. Hins vegar er nauðsynlegt að hugsa vel um mataræðið samhliða hlaupunum og setja sér reglur um að fá nægilegt magn af vítamínunum og steinefnum.

Margir velta vöngum yfir hvað þeir ættu að borða þegar þeir auka hreyfingu til muna. Það þarf að borða reglulega yfir daginn og ekki sleppa morgunverði. Hlaupari gæti til dæmis fengið sér morgunverð sem samanstendur af samloku með skinku, kotasælu, osti eða kæfu eftir smekk. Skál af léttri jóгурt, eitt glas af hreinum appelsínusafa og kaffi.

Nasl á milli mála ætti að vera handfylli af hnetum eða möndlum að eigin vali.

Hádegismatur gæti verið pasta með túnfiski, grænu salati og lárperu.

Nasl fyrir hlaup getur verið skál af jóгурt eða súrmjólk með smávegis prótíndufti, hnetum, kanil og jafnvel örllitlu af berjasultu.

Eftir hlaup er gott að fá sér einn þroskaðan banana eða handfylli af rúsinum.

Kvöldmatur gæti verið grillaður kjúklingur með salati, hökkuðum valhnetum, kirsuberjatómötum og fetaosti.

Matur sem hentar vel fyrir hlaupara og þeir geta gripið til er til dæmis egg en þau eru mjög prótínrík. Eitt soðið egg eftir hlaup er ágætis magafylli. Eggjakaka er finna morgunverður og hrökkbrauð með eggjasneiðum er bæði hollt og gott millimál. Spergilkál er afar



Pasta með túnfiski gefur góða næringu fyrir hlaupara.

hollt og ætti alltaf að hafa á diskunum með kjöti eða fiski. Þá er lax talinn ofurfæði og ætti því að hafa hann oft á borðum.

Uppskriftir fyrir hlaupara

Pasta með túnfisk

Þetta er einfaldur, ódýr og hollur réttur. Hann miðast við einn. Það tekur ekki nema nokkrar mínútur að útbúa réttinn og hann er bragðgóður.

50 g spagettí

1-2 vorlaukar, fínt saxaðir
1 hvítlausrif, fínt saxað
2-3 msk. pestó (helst heimager)
1 msk. ólífuolía
1 dós túnfiskur í vatni
2 msk. furuhnetur, ristaðar á pönnu
1 msk. parmesanostur
fersk basilíka
pipar og salt

Sjóðið pasta samkvæmt leiðbeiningum á umbúðum. Vatninu er hellt af túnfiskinum og laukur skorinn niður. Þegar pastað er tilbúið



Auðvelt er að henda í eggjaköku, það tekur stutta stund en hún er holl og saðsöm.

er það sett í skál og túnfiski, pestói, lauk og ólífuolíu hrært saman við. Stráíð furuhnetum, parmesan og basilíku yfir. Bragðbætið með salti og pipar. Svartar ólífur gera heilmikið fyrir þennan rétt.

Eggjakaka með kalkún

Hér er ágætisuppskrift fyrir þá sem stunda hlaup og þurfa að fá sér eitthvað í snarti.

2 egg
2 msk. vatn

4 sneiðar kalkúnaálegg
1 vorlaukur
1 msk. salsa
olía
salt

Þeytið saman egg, vatn og salt. Skerið kalkúnaáleggð í bita. Setjið ólífuolíu á pönnu og hellið eggjunum út í og dreifið um pönnuna. Setjið kalkúnaálegg, salsa og vorlauk út í. Bíðið þar til eggjakakan hefur stífnað en passið að hafa ekki of mikinn hita.

Sérhönnuð merki fyrir hlaupara

RONHILL-hlaupafatnaður og Saucony-hlaupaskór mæta kröfum metnaðarfullra hlaupara. DanSport ehf. er umboðsaðili varanna hér á landi en sérdeild hefur verið opnuð í Útilífi í Glæsibæ með RONHILL. SauconyTriumph 12 ISO hlaupaskórin var valinn besti hlaupaskórin vorið 2015.

Við höfum einbeitt okkur að hlaupamarkaðnum síðustu ár og okkar merki eru RONHILL-hlaupafatnaður og Saucony-hlaupaskór,“ segir Berglind Steinarsdóttir, sölumaður hjá heildversluninni DanSport.

Útilífi í Glæsibæ hefur opnað deild með RONHILL-fatnaði fyrir herra og dömur ásamt fylgihlutum. Í vor og sumar verður lögð áhersla á fatnað þar sem hugsað er um þarfir þeirra sem hlaupa náttúruhlaup. „Við mælum með því að fólk komi við í Útilífi í Glæsibæ og líti á þær lausnir sem RONHILL hefur þróað á hlaupafatnaðinn fyrir drykki, gel og annað sem við þurfum að hafa meðferðis þegar við tökumst á við náttúruhlaup.“

Fislétt hlaupaföt fyrir kröfuharða hlaupara

„ADVANCE-herra- og ASPIRATION-dömulínan frá RONHILL eru fislétt hlaupaföt, hugsuð í grömmum fyrir þá sem eru mjög kröfuharðir í götu-hlaupunum,“ útskýrir Berglind. „Hlaupabolir í þessum línu eru frá 69 grömmum og hægt að fá buxur, sokka og bol samtals 199 grömm að þyngd.“

Saucony leiðandi í hlaupaskóm

„Saucony-hlaupaskórnir hafa svo sannarlega komið sterkir inn á íslenskan markað,“ segir Berglind en á síðustu árum hefur framleiðandinn Saucony verið leiðandi í tækniþróun hlaupaskóa og komið til móts við



Berglind Steinarsdóttir, sölumaður hjá DanSport, heldur á Saucony Triumph 12 ISO skónum en hann var kosinn besti hlaupaskórin vorið 2015.

MYND/VALLI

hámarkskröfur sem metnaðarfullir hlauparar gera. „SauconyTriumph 12 ISO skórin var kosinn besti hlaupaskórin vorið 2015 (EditorsChoice) af RunnersWorld. Hann hefur hámarksdempun, PowerGrid-miðsóla og mjúka yfirbyggingu, ISO fit.“

Við bjóðum einnig upp á utanvegaskó en allar upplýsingar er að

finna á heimasíðu okkar www.dansport.is. Til að fá fréttir af öllu því nýjasta ætti líka að fylgjast með DanSport á Facebook.“

DanSport

DanSport ehf. hefur frá árinu 2001 verið leiðandi fyrirtæki á íslenska íþrótt- og lífsstílsmarkaðnum.

Fyrst með sölu og markaðssetningu á Hummel-íþróttavörum og nú hafa RONHILL-hlaupafatnaður og Saucony-hlaupaskór bæst við flóruna og þar að auki ENDURANCE-lífsstílsfatnaður sem er á mjög góðu verði. DanSport ehf. er einnig stoltur stuðningsaðili margra íþróttafélaga á Íslandi. Nánar á www.dansport.is



ADVANCE- og ASPIRATION-hlaupafötin frá RONHILL eru fislétt og hugsuð fyrir kröfuharða hlaupara. Sokkar, bolur og buxur eru aðeins 199 grömm að þyngd.

Bylting í hlaupaskóm með boost-tækni

Boost-efnið sameinar mýkt og viðbragð og heldur eiginleikum sínum óháð tíma, notkun og hitastigi. Hlauparar eru sammála um að adidas Boost-hlaupaskórnir séu mjög góðir og að í hlaupaskónum sé líkami þeirra fljótari að jafna sig eftir langhlaup.

Íþróttavöruframleiðandinn adidas kynnti Ultra Boost, nýjasta hlaupaskóinn úr boost-fjölskyldunni, í lok febrúar. Sólinn er úr hinu byltingarkennda efni sem kallast boost. Boost sameinar mikla fjöðrun og skilar meiri orku en nokkurt annað efni. Hvert skref er dúnmjúkt og meiri orka þýðir lengri hlaup og hraðari endurheimt. Boost endist mun lengur en hefðbundin efni og heldur eiginleikum sínum óháð ytri aðstæðum.

Afrakstur mikillar þróunarvinnu

Hingað til hafa allir hlaupaskór undanfarna áratugi verið búnir sóla sem er að mestum hluta

búinn til úr efni sem kallast EVA og hefur marga galla. Það verður til dæmis hart í kulda en mjúkt í hita. Þá þjappast efnið smátt og smátt saman með tímanum og missir þannig eiginleika sína. Boost er hins vegar alltaf eins.

„Boost er afrakstur mikillar þróunarvinnu en adidas lagði upp með að hanna efni sem myndi sameina mýkt og viðbragð. Þeir vildu eins mikla mýkt og mögulegt væri en vandamálið við mjúka skó er að þeir draga úr orku, því vildu þeir einnig hámarka viðbragð efnisins,“ segir Ragnheiður Birgisdóttir, sölu- og markaðsstjóri Sportmanna.

Skór framtíðarinnar

Boost-efnið er samsett úr mörgum litlum kúlum af TPU. Hver kúla er lítil og hörð í upphafi en þegar hún er hituð og lofti blásið í hana fær hún þá eiginleika að hún er mjúk viðkomu en er líka eins og skopp-arabolti. Þegar fjöldi slíkra uppblásinna kúlna er límdur saman verður til boost-plata sem sólar eru skornir úr.

„Boost endist líka von úr viti. Meðan sólar úr EVA endast eitt þúsund til fimmtán hundruð kílómetra eru boost-skórnir í lagi allt þar til efra byrðið eða sólinn slitnar. Skór með sóla úr boost-efni eru án efa framtíðin.“



adidas Boost-skórnir eru með sóla úr boost-efni sem sameinar mikla fjöðrun og skilar aukinni orku.



Ivar Trausti segir adidas Boost-skóna henta sér fullkomlega.

MYND/ERNIR

Væri ekki hlaupandi sæll án adidas Boost-skónna

Ivar Trausti Jósafatsson stundar götu-hlaup, brautarhlaup og utanvegahlaup. Hann notar adidas Boost-skó í öllum hlaupum og hefur gert í tvö ár og mælir með notkun þeirra fyrir alla. „adidas Boost-skórnir eru æðislegir. Ég er ekkert unglamb lengur og er með alls kyns „vandamál“ sem ég þarf að passa vel upp á og boost-tæknin fer vel með líkama minn. Ég þori að fullyrða að í adidas Boost-skónum hef ég haldið heill þrátt fyrir nýjar og erfiðari æfingar sem ég ella hefði ekki náð að gera. Vonandi heldur þetta, en án adidas Boost-skónna minna væri ég vafalaust þegar í meiðslum. adidas Boost-skórnir fadma mig og ég fadma þá auðvitað á mótum því án þeirra væri ég ekki hlaupandi sæll og glaður,“ segir hann og brosir.



Ivar Trausti hefur lengi stundað hlaup.

vernd og boðið að fara á blóðþynningarlyf sem ég afþakkaði og ákvað að taka mig sjálfur á. Ég náði að koma mér hægt og rólega í gang með alls kyns hreyfingu og hlaupum sem mér finnst skemmtilegust. Ég tagnaði hins vegar reglulega í kálfavöðvum, fékk erfiðar hásinabólgu og bakið var lélegt. Hjólreiðar, sund og styrktaræfingar hafa hjálpað mikið en mín helstu rök fyrir því að ég hef verið meiðslalaus í tvö ár er að ég hleyp í adidas Boost-skónum sem henta mér fullkomlega. Mér finnst þeir fadma fótinn vel, þeir gefa góða, þægilega dempun sem fer vel með mig enda finnst mér gott að hlaupa í þeim á allan hátt. Ég hef því náð að æfa meira, gera erfiðari æfingar án þess að meiðast og spara því mikinn sjúkrapjálfunarkostnað á sama tíma og ég næ að bæta mig í öllum vegalengdum hægt og sígandi,“ segir Ivar Trausti.

Bætir sig hægt og sígandi

Ivar Trausti hefur þurft að kljást við ýmis stoðkerfisvandamál svo sem brjósklos, kálfa- og hásinavandamál, verki í mjöðmum og svo hefur annað hné hans verið viðkvæmt. Hann hefur lengi stundað hlaup og prófaði hálf maraþon fyrst í Reykjavíkumaraþoninu árið 1991. „Ég stundaði götu-hlaup allt til ársins 1997 sem þá var farið að vera lítið af alls kyns meiðslum svo sem bólgnum hásinum, ítrekað tognuðum kálfum og bakið var orðið lélegt. Ég reyndi að komast af stað aftur nokkrum sinnum allt til ársins 2000 en það gekk aldrei vegna meiðsla. Það endaði með langri hvíld og söfnun aukakílóa. Árið 2008 var mér neitað um að gefa blóð í Blóðbankanum sem ég hafði alltaf gert vegna þess að blóðþrýstingur var orðinn allt of hár. Ég var sendur í skoðun í Hjarta-

Endurheimtur eins góðar og þær geta orðið

Helen Ólafsdóttir byrjaði í skokkhóp haustið 2008 og smitaðist strax af hlaupabakteríunni. Hlaupaæfingarnar undu upp á sig og í dag er hún komin á það stig að æfa eins og afreksíþróttamaður. „Þegar álagið er mikið skiptir skóbúnaðurinn miklu máli. Góðar endurheimtur svokallaðar eru mjög mikilvægar en það er hversu fljótur líkaminn er að komast í það ástand að geta farið aftur á næstu æfingu. adidas Boost-skórnir hjálpa til við endurheimtur eftir erfiða hlaupaæfingu verði eins góðar og best verður á kosíð.“

Skórnir gefa aukaorku

Helen hefur notað adidas Boost-skóna í um það bil tvö ár. „Ég er sérstaklega hrifin af keppnisskónum, adizero adioz Boost, þeir hafa reynst mér mjög vel. Áður en ég prófaði Boost-skóna hafði ég verið að hlaupa í alls kyns skóm en það er engin spurning um að ég mun halda mig við adidas Boost-skóna í framtíðinni því að mínu mati eru þeir bestu skórnir á markaðnum í dag. adizero adioz Boost eru einu skórnir sem ég hef notað í maraþoni þar sem ég hef upplifað að vera í góðu standi á eftir. Þeir eru ótrúlega léttir og svo er einhver kraftur í þeim sem gerir það að verkum að þú upplifir það að þú fái einhverja aukaorku í hlaupaskrefið,“ segir hún.

Ultra Boost ótrúlega góðir

Helen hefur einnig notað adidas Energy Boost og hefur sömu sögu að segja af þeim.



Helen æfir mikið og því eru góðir skór henni mjög mikilvægir.

ABSEND MYND

„Þeir eru líka mjög góðir og eins Ultra Boost-hlaupaskórnir sem ég var að fá. Ultra Boost eru léttir og mjúkir og ég finn strax hvað þeir fara vel með mig.“

Hún ætlar að nota Energy Boost og Ultra Boost samhliða í löngu hlaupin en stefnan hjá henni er að taka þátt í maraþoni erlendis á árinu. „Ég ætla að taka þátt í maraþoni úti annaðhvort í byrjun hausts eða vetrar. Svo eru það hálfmaraþon og tíu kílómetra hlaup herna heima þannig að það verður nóg að gera,“ segir Helen og brosir.

Mælir með skónum fyrir alla sem vilja ná árangri

Ármann Eydal Albertsson ætlar að taka þátt í sínu fyrsta maraþoni í haust. Hann hefur hingað til bæði keppt í fimm kílómetra hlaupum og í hálfu maraþoni. „Undanfarin þrjú ár hef ég notað Boost-skóna frá adidas sem eru með nýja boost-efninu. Ég get staðfest að miklu betra er að hlaupa í skóm úr þessu efni en úr öðrum efnum. Mín upplifun er sú að skórnir minnka högginn á líkamann, þeir fara betur með fótinn og skórinn varðveitir orkuna betur þannig að svörum hjálpar enn frekar til að komast hraðar. Þetta samantlagt veldur því að líkaminn er fljótari að jafna sig og ég þoli betur langa og erfiða túra og vikur.“

Að mati Ármanns eru nýju skórnir, Ultra Boost, algjör bylting. „Skórinn lagar sig nákvæmlega að fætinum og þar sem sólinn er úr hundruð prósent boost-efni verður enn meiri dempun og betri svörun. Sólinn sjálfur er með nýju mynstri sem gefur gott grip,“ segir hann.

Hann mælir með að allir prófi adidas Boost-skóna, þeir verði ekki fyrir vonbrigðum. „Eftir að hafa æft og keppt í þessum skóm þá get ég mælt með þeim fyrir alla sem er umhugað um fæturna og vilja ná árangri.“



Ármann segir nýju Ultra Boost-skóna vera algjöra byltingu.

MYND/ABSEND



Láttu ekki blöðru stoppa þig!

Notaðu COMPEED® fyrirbyggjandi eða til að græða sárið

Compeed®
Be Unstoppable



Gunnar Páll Jóakimsson keppir hér á malargötum Eyrarbakka snemma á ferli sínum og bar sigur úr býtum.

MYNDIR/ÚR EINKASAFNI

Hlaupabakterían skýtur rótum

Pótt hlaup séu mjög vinsæl á Íslandi eins og víða um heim er tiltölulega stutt síðan almenningur hóf að stunda þau hérlandis. Hlaupaæfingar hófust hjá þröngum hópi fólks upp úr 1970 en um miðjan níunda áratug síðustu aldar hófst hlaupabylgjan hér á landi sem ekki sér enn fyrir endann á.

Stór hluti Íslendinga stundar hlaup að staðaldri, hvort sem það hleypur einsamalt eða í einum af þeim fjölmörgu hlaupahópum sem starfræktir eru víða um land. Þátttaka almennings hefur aukist jafnt og þétt undanfarið ár enda eru hlaup líkamsrækt sem hentar fólki á öllum aldri, kosta lítinn pening og er hægt að stunda nær hvar og hvenær sem er. Það er þó tiltölulega stutt síðan áhugi almennings varð svo mikill og lengi vel voru hlaup hérlandis bundin við lítinn hóp íþróttafólks og þeirra sem höfðu kynnst langhlaupum í námi erlendis.

Einn af þeim sem lengi hafa stundað regluleg hlaup hér á landi er hlaupabjálfarinn Gunnar Páll Jóakimsson en hann hóf að æfa hlaup árið 1972. „Á þessum tíma er þátttaka í hlaupum nær eingöngu tengd íþróttafélögum. Fáir voru að hlaupa nema keppnisfólk og þar í hópi voru fáir eldri en 25 ára. Við æfðum mikið á Melavellinum og í Hljómskálagarðinum. Það voru ekki margir að hlaupa á götum úti og ég get fullyrt að á þessum árum voru nær 100 prósentu líkur á að ég þekkti þann sem æfði hlaup á götum borgarinnar.“

Bylgjan fer af stað

Á meðan fámennur hópur hljóp á Íslandi fór hlaupabylgjan af stað víða um heim á svipuðum tíma. „Í Bandaríkjunum fer til dæmis af stað mikil hlaupabylgja á áttunda áratugnum. Þar átti sigur bandaríkjamannsins Franks Shorter í maraþonhlaupi á Ólympíuleikunum 1972 mikinn þátt í auknum vinsældum langhlaupa.“

Á Íslandi jókst áhugi almennings öllu síðar en áberandi var hve margir fengu hlaupabakteríuna þegar þeir voru við nám erlendis og héldu áfram að hlaupa þegar heim var komið. „Það var þó ekki fyrir en vel var liðið á níunda áratuginn að hægt er að tala um hlaupabylgju hér á landi. Tiltölulega fá hlaup voru í gangi en með aukinni þátttöku almennings og stofnun skokkhópa fór hlaupum að fjölga og í dag er hlaupa-



Á áttunda áratug síðustu aldar tók aðallega keppnisfólk í íþróttum þátt í hlaupum.

dagskráin þétt setin og mörg hlaup í boði sumar helgar yfir sumarið.“

Á þessum upphafsárum var þátttaka kvenna lítil að sögn Gunnars. Hann segir þó að Guðmundur Þórarinnsson, þjálfari ÍR-inga og stjórnandi Víðavangshlaups ÍR, hafi hvatt konur til þátttöku og 1971 kepptu þær í fyrsta sinn í því sögufræga hlaupi. „Mörgum finnst það ótrúlegt en þátttaka kvenna í keppnishlaupum varð ekki almenn fyrr en á áttunda áratugnum. Það var ekki fyrr en árið 1972 sem konum var heimil þátttaka í Boston-maraþonhlaupinu sem er elsta maraþonhlaup heim. Nú stunda konur hlaupin alveg til jafns við karla og þátttaka þeirra í keppni hefur stórkostlega aukist sem er ánægjuleg þróun.“

Stefnt hátt

Gunnar var einnig fyrsti framkvæmdastjóri Reykjavíkumaraþonsins en fyrsta hlaupið fór fram árið 1984. Reykjavíkumaraþon var samstarfsverkefni íþróttahreyfingarinnar og ferðaþjónustunnar þar sem stefnt var á að setja á fót alþjóðlegt maraþonhlaup í Reykjavík. „Ég stjórnaði hlaupinu í upphafi og frá byrjun var stefnt á að setja á fót hlaup sem stæðist alþjóðlega staðla. Því var í upphafi sótt um aðild að alþjóðsam-



Hlaup urðu smátt og smátt vinsælli.



Gunnar Páll er þjálfari Kára Steins.

tökum maraþonhlaupa. Þar með þurfti að uppfylla ýmsa staðla sem ekki höfðu þekkt í öðrum hlaupum hér á landi.“

Þegar litið er til baka segist Gunnar samt verða að viðurkenna að margt var gert af vanefnum á fyrstu árunum en alltaf hafi þó verið horft fram á við enda var hlaupið í stöðugri þróun. „Þátttakan jókst nokkuð stöðugt og árið 2005 varð hálfgerð sprenging í þátttöku. Í dag er Reykjavíkumaraþon mikil hlaupahátíð og keppendur koma víða að þannig að hlaupið stendur vel undir nafni sem alþjóðlegt maraþonhlaup.“

OptiBac probiotics

Flaturlagi á sjö dögum

One Week Flat dregur úr lofti í maga og gerir þaninn kvið flatari.



„Ég mæli með því að nota vandaða meltingargerla eins og frá OptiBac Probiotics til að viðhalda heilbrigðri meltingu og bæta almenna heilsu.“

Hanna Rún Bazev Óladóttir dansari.

Fæst í apótekum og heilsubúðum



ÞESSI GÖMLU GÓÐU Á EINUM STAÐ

BESTA TÓNLISTIN FRÁ 1960 - 1985

GULL BYLGJAN

BYLGJAN
989

AUKATÓNLEIKAR

Ásgeir

ELDBORG Í HÖRPU 16. JÚNÍ KL. 23:00

MÍÐASALA Á MÍÐI.IS

ASGEIRMUSIC.COM



REGLULEGAR TEYGJUR, HVÍLD OG TILBREYTING

Draga má úr hættu á meiðslum og auka liðleika með reglulegum teygjum þótt ekki sé nauðsynlegt að teygja fyrir eða eftir hverja æfingu.

Fyrir rólega hlaupaæfingu er gott að teygja aftan á lærum og kálfum. Til að fá góða teygju aftan á læri er gott að leggja fótinn upp á stól eða borð og halla sér fram og yfir fótlegginn. Til að teygja á kálfum má styðja táberginu við vegg og ýta líkamanum að veggnum. Fyrir hraða hlaupaæfingu ætti að teygja meira, svo sem innan á lærum og á framanverðu læri og á efri hluta líkamans.

Ekki ætti að fara of geyst af stað í æfingarnar og taka tillit til skilaboða líkamans. Ef eymsli gera vart við sig ætti að hvíla sig og leita til læknis eða sjúkraþjálfara ef eymslin hverfa ekki á nokkrum dögum.

Breytið öðru hvoru til og hvílið líkamann á hlaupunum með því að hjóla eða synda inn á milli. Leiðbeiningar teknar af stjarnahlaup.wordpress.com



ÞRÍR TÍMAR FRÁ MÁLTÍÐ AÐ HLAUPI

Síðasta hálfu sólarhringinn fyrir hlaup er ráð að forðast þungmelta fæðu. Í maraþon-undirbúningi er kolvetnarárk fæða meginuppistaðan síðustu dagana en það skiptir minna máli ef um styttri vegalengdir er að ræða. Hvort sem hlaupa á styttri eða lengri leið þarf að gæta þess að borða ekki of mikið rétt fyrir hlaup. Það getur leitt til magaverkja og ónota á leiðinni sem draga úr hlaupagleðinni.

Best er að miða við að borða eitthvað létt um þremur tímum fyrir keppni. Gjarnan er mælt með 1-2 rist-uðum brauðsneiðum með sultu eða marmelaði, djúsglasi, kaffi eða tei og banana.

GÓÐUR UNDIRBÚNINGUR SKIPTIR MIKLU MÁLI

Undirbúningur fyrir keppni í langhlaupi er mikilvægur eins og margir vita. Þegar tekin er ákvörðun um að taka þátt í maraþonhlaupi ætti fólk fyrst af öllu að panta tíma hjá lækni og fá allsherjar ástandsskoðun til að vera viss um að líkaminn muni þola álagið.

Allir (vonandi) vita að það er ekki góð hugmynd að mæta í maraþonhlaup án þess að hafa áður hlaupið vegalengdina. Því er mikilvægt að fylgja góðri æfingaáætlun mánuðina og vikunar fyrir hlaupið.

Gott er að læra hlaupaleiðina áður en farið er af stað, þannig verður auðveldara að skipuleggja hraða og tíma og hægt að gera áætlanir um hlaupið.

Fyrir hlaupadag er mikilvægt að athuga veðurspána svo hægt sé að klæðast eftir veðri. Skipuleggið líka klæðnað þannig að auðvelt sé að fara í eða úr flíkum.

Að lokum ætti alltaf að huga vel að mataræðinu dagana fyrir hlaup og á keppnisdegi.



Eirberg

BAUERFEIND®



Genutrain® hnéhlíf

- Einstakur stuðningur við hnéliðinn og hnéskelina
- Dregur úr verkjum og bólgu
- Við álagseinkennum, liðþófa-vandamálum, tognunum og sliti

Verð: 11.750 kr.



ErgoPad® run & walk innlegg

- Góð dempun í tábergi og hæl
- Einstakur stuðningur við fótbogann
- Minnka þreytu og draga úr álagseinkennum í ökklum og fótum

Verð: 10.750 kr.

HLAUPTU LENGRA með Bauerfeind stuðningshlífum



Compression íþróttasokkar

- Ný og endurbætt útgáfa af vinsælu Bauerfeind íþróttasokkunum
- Örva blóðflæði og súrefnisupptöku
- Minnka þreytuverki í kálfum
- Hraða endurheimt eftir langar æfingar

Verð 8.950 kr.





230 kr.

478 kr.

RAUÐRÓFUSAFI SÝRÐUR
verð áður 288 kr.

RAUÐRÓFUSAFI SÝRÐUR
verð áður 598 kr.



502 kr.

EPLAEDIK M/MÓÐURED
verð áður 628 kr.



2.366 kr.

2.366 kr.

ANNA RÓSA HANDÁBURÐUR
verð áður 2.958 kr.

ANNA RÓSA DAGKREM
verð áður 2.958 kr.

15% AFSLÁTTUR



1.255 kr.

JUNGLE DEODORANT
verð áður 1.477 kr.

50% AFSLÁTTUR



2.649 kr.

METASYS LÍFSTÍLSPRÓGRAM
verð áður 5.298 kr.



30% AFSLÁTTUR



2.458 kr.

2.373 kr.

ENAXIN ORKUMIXTÚRA
verð áður 3.515 kr.

ENAXIN TÖFLUR
verð áður 3.390 kr.

998 kr.



2.465 kr.

HUSK TREFJAR
verð áður 1.248 kr.

HUSK TREFJAR HYLKI
verð áður 3.081 kr.

558 kr.



YUM SLEIKJÓ POKI 5 GERÐIR
verð áður 698 kr.

460 kr.



YOGI GINGER LEMON TE 30G
verð áður 575 kr.

KAUPAUKATILBOÐ
ACTIVE FYLGIR MED



6.916 kr.

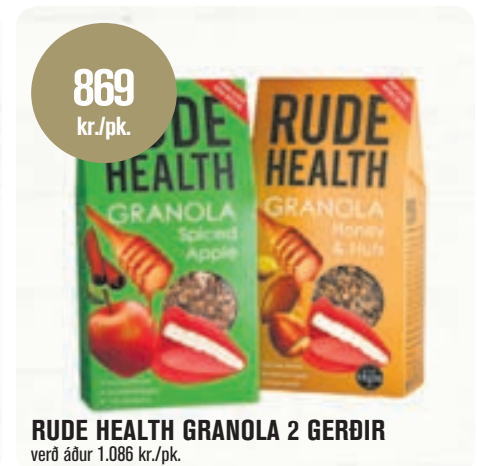
NUTRILENT GOLD
verð 6.916 kr.

2.238 kr.



ZUCCARIN
verð áður 2.798 kr.

869 kr./pk.



RUDE HEALTH GRANOLA 2 GERÐIR
verð áður 1.086 kr./pk.

TILBOÐ GILDA ÚT APRÍL EÐA MEÐAN BIRGÐIR ENDAST

FK
FJARÐARKAUP

BÍLAR & FARARTÆKI

BÍLAHÖLLIN

S: 567-4949



Harley Davidson Touring Electra Glide 72006 ek.23þús. 1450cc. Þyngd 345kg. 67hó. Hlaðið aukabúnaði. Ásett verð 2.990.000.-

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

Ábendingahappinn má finna á www.barnaheill.is



Bílamarkaðurinn



FORD Explorer sport trac 4x4. Árg .07, ek. 252 P.KM, bensín, sjálfssk., Verð 1.390.000. áhv. 1050 þús afb 36 Rnr.231867. Bílamrkaðurinn S:567-1800 Bílamarkadurinn.is



HYUNDAI I30. Árg .12, ek. 89 P.KM, bensín, 5 gírar. Verð 1.650.000 stg áhl.1350 þús afb 23 þús Rnr.106390. Bílamrkaðurinn S:567-1800 Bílamarkadurinn.is



HYUNDAI I 30 classic. Árgærd 2010, ekinn 120 P.KM, bensín, 5 gírar. Verð 1.250.000. tilboð 990.000 þús Rnr.104331. Bílamrkaðurinn S:567-1800 Bílamarkadurinn.is



VW Passat bluemotion. Árg .12, ek. 133 P.KM, dísel, 6 gírar. skoðar skipti Verð 2.680.000. áhl 1.876 þús af 31 þús Rnr.106937. Bílamrkaðurinn S:567-1800 Bílamarkadurinn.is



MMC Pajero. Árg .08, ek. 158 P.KM, dísel, sjálfskiptur. leður , 7 manna ofl skoðar skipti á Ódýrari. Verð 3.890.000. Rnr.231805. Bílamrkaðurinn S:567-1800 Bílamarkadurinn.is

Bílamarkaðurinn
Smiðjuveg 46E, Kópavogi
Sími: 567 1800



EL-GO rafmagnsvespur. Ekkert próf, engin skráning, BARA GAMAN. Vespurnar eru til í fjórum flottum litum. Sama lága verðið 148.900.- kr.

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

STÓRA BÍLASALAN



Nissan Qashqai DCi Árgærd 2014. Ekinn 59þ.km. Beinsk. Dísel. 4x4. Gott eintak. Er á staðnum. Verð 3.690.000kr. Raðnúmer 134662. Sjá nánar á www.stora.is

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



TOYOTA Avensis wagon sol 2009 ng. Árgærd 2013, ekinn 63 P.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 4.090.000. Rnr.240660.



MERCEDES-BENZ E 220 cdi estate . Árgærd 2011, ekinn 117 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.490.000. Rnr.160511.



MMC Pajero. Árgærd 2007, ekinn 126 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.990.000. Rnr.141192.



KIA Sorento ex luxury. Árgærd 2013, ekinn 14 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 7.290.000. Rnr.141421. Hlaðinn aukabúnaði. Dráttarbeiði. 6 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

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



2015 NÝIR FORD F350

Nýr og öflugri en áður, Dísel 440hó, Komdu og kynntu þér málið útvegum allar gerðir af F350, erum að taka niður pantanir, Kíktu á síðuna okkar www.isband.is

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

STÓRA BÍLASALAN



Toyota Yaris Hybrid - NYTT Árgærd 2015. Erum að fá nokkra á lager. Takmarkað upplag. Verð aðeins 3.090.000kr. Raðnúmer 156735. Sjá nánar á www.stora.is.

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



Ekkert

SUDA!



Hljóðlátar viftur
frá **8.990**

Hljóðlátu baðvifturnar



Sérfræðingar í viftum



Íshúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata

Blikk

Allt nauðsynlegt efni til að tengja og ganga frá viftum.



Rörablásari

Hljóðlátu VENTS rörablásararnir. Mjög öflugir og hljóðlátir.



Veðurhlífar

Úrval af grillum og veðurhlífum.





BÍLL DAGSINS

NISSAN X-trail Elegance

Nýskráður 2/2006, ekinn 142 þús.km., bensín, sjálfskiptur. Verð kr. 1.580.000

Tilboð kr.
1.090.000



HONDA

Civic

Nýskráður 8/2001, ekinn 200 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. 490.000



VOLKSWAGEN

Golf Trendline TDi

Nýskráður 3/2012, ekinn 62 þús.km., dísil, 5 girar.

Verð kr. 2.590.000



TOYOTA

Yaris Terra

Nýskráður 3/2013, ekinn 83 þús.km., bensín, 5 girar.

Verð kr. 1.790.000



PEUGEOT

308 Active

Nýskráður 4/2014, nýr sýningarbíll. bensín, 5 girar.

Verð kr. 3.490.000



MAZDA

Premacy Exclusive

Nýskráður 1/2000, ekinn 184 þús.km., bensín, 5 girar.

Verð kr. 460.000



HYUNDAI

130 Comfort Station

Nýskráður 2/2011, ekinn 108 þús.km., dísil, 5 girar.

Verð kr. 1.990.000



HONDA

CR-V Advance

Nýskráður 11/2001, ekinn 238 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. 590.000



BMW

120D

Nýskráður 2/2005, ekinn 127 þús.km., dísil, sjálfskiptur.

Verð kr. 2.190.000



PARFTU 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.

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



BÍLL DAGSINS !!!

TOYOTA Avensis Wagon Sol . Árgerd 2013, ekinn 44 PKM, bensín, sjálfskiptur. Bíllinn er á staðnum. Verð 4.170.000. Rnr.210027.

Nýja bílahöllin
Eirhöfða 11, 110 Rvk.
Sími: 567 2277
www.nyja.is



Ford F350- 6/2005 - ek 185 þkm - Ný Toyo dekk - Einn eigandi - 35" breyttur - Mjög vel með færin - Nýtt í bremsum - Nýjar afturfjaðrir - Klæddur pallur - ARE plasthús - Smurbók frá upphafi - Er á staðnum - Verð er 2.490.000. Raðnr 151747

100 bílar ehf
Pverholt 6, 270 Mosfellsbær
Sími: 517 9999
Opíð 10-18.00, Lau 11-15
www.100bilar.is

Bílar til sölu



FORD F150 super crew. Árgerd 2004, ekinn 92mílur, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.690.000. skipti möguleg á 6cl bensín jeppa. Uppl. í s. 895 7496

250-499 þús.



Frábær Renault clio 2003 ek 92.000 Beinskiptur bensínbíll Ný skoðaður og glæný dekk. Verð 400.000 kr Kolbeinn í síma 663-4555



GÓÐUR BÍLL Á TILBOÐI 350 ÞÚSI!

Ford Focus Wagon árg. 99, ek. 140 þús, sko. 16, lítur vel út. Verð 490 þús, tilboð 350 þús. Möguleiki á 100% visaláni. S. 841 8955

Bílar óskast

BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.

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

Sendibílar



Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Reiðhjól



RAFMAGNIS-REIÐHJÓL

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

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

Vélsleðar



SKOÐA SKIPTI Á BÍL EÐA GOTT STGR. VERÐ

Artic cat Crossfire M7 2006 ekin 4þ.km. með Fox fjöðrun, mjög góður sleði sem ríkur alltaf í gang, verð 750 þús skoða skipti á bíl eða gott stgr verð 590 ÞÚS með möguleiki á 100% visaláni í 36 mán s.691 9374

Fellihýsi

Notaðir ferðavagnar á
www.vikurverk.is



VÍKUR
V-E-R-K
Vikurvarf 6 • 203 Kópavogur
Sími 557 7720 • vikurverk.is

Hjólbarðar



FRÁBÆR DEKKJATILBOÐ

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

Varahlutir

JAPANSKAR VÉLAR BÍLAPARTASALA

Eigum úrval varahluta í Japanska og Kóranska bíla og fleiri teg. Kaupum flestar tegundir bíla. Opíð 8-18 virka daga. S. 565 3400 & 893 2284. www.japanskarvelar.is / www.carparts.is japvel@carparts.is

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

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

Uppl. í s. 663 5315.

Hreingerningar

VY-PRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélag, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 662 4010 www.vy.is

Garðyrkja

Garðaðþjónusta
Íslands ehf
www.garda.is

Vönduð vinnubrögð
Róbert S. 866 9767

Bókhald

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

SKATTFRAMTAL 2015

Framtalsþjónusta fyrir einstaklinga og rekstraraðila. Mikil reynsla - hagstætt verð. Uppl. í síma 517-3977 eða 897-1877. FOB Suðurlandsbraut 6. www.fob.is

Málarar

MÁLNINGI

Alhliða málningarpjónusta. Fagmennska og vönduð vinnubrögð. Sími 659-2959 ingimalari@maxco.is

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

Parketslípun
sólfallaslípun | parketlagnir
551 1309 / 690 5115
golflist@golflist.is
www.golflist.is

Gólf list

99% RYKFRITT

Smidur.com
s. 897 9933

Rafvirkjun

Raflagnir Dyrasimar

Set upp ný dyrasimakerfi og geri við eldri. Endurnýja raflagnir í eldra húsnæði ásamt viðgerðum og nýlögnum.

Fljót og góð þjónusta
Sími 893 1733

Jón Jónsson
Löggitur rafvektaki
www.raflagnir.is

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



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

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímaakerfi, töfluskripti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Rafinn ehf. Löggiltur rafverktaki, tek að mér töfluskripti og almenn rafvirkjastörf. Uppl. í s. 557 4020/892 3429

Trésmíði

INNRETTINGAR.IS
Sérsmíðum innréttingar eftir þínum þörfum. Sérsmíði ehf s. 587 0777.

Önnur þjónusta

ÍSLENSKA GÁMAFÉLAGIÐ

PARFNAST BÍLAPLANIÐ PRIFA EÐA VIÐHALDS?

Við bjóðum upp á eftirfarandi:

Götusópun

Gangstéttarsópun

Pvott á götum, bílastæðum og gangstéttum Málun og merkingar á bílastæðum

Malbiks- og kantsteinaviðgerðir

Umhverfishreinsun

Allar nánari upplýsingar veita ráðgjafar Íslenska Gámafélagsins. www.gamur.is S: 577 5757 eða gamur@gamur.is

Blekhyllki.is

Ódýr blekhyllki og tónar í flesta prentara, Hagkaup Smáralind, Fjarðargata 11 Hf og í síma 517-0150

Hreinsa þakrennur og tek að mér ýms verkferni. S. 847 8704 & manninn@hotmail.com

KEYPT & SELT

Til sölu



STUBBASTANDAR - STUBBAHÓLKAR

Bæði frístandandi og á vegg S:842-2535



myranaut
Ungnautakjöt beint frá býli. Nýjung minnst 1/8 úr skrokk. Hak, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204.



Tilvalin sumargjöf
NITRO
JAFNVÆGISHJÓL
Fyrir 1½ - 5 ára
17.900,-
Nitro - Kirkjubúdi 17-557 4848 - nitro.is

Óskast keypt

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

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fæðu tilboð þér að kostnaðarlausu! www.kaupungull.is

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

Upplýsingar í síma 661 7000

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Kaupum gull til að smíða úr. Spörum gjaldreyri. Heiðarleg viðskipti. Aðeins í verslun okkar Laugavegi 61.

Jón og Óskar - jonogoskar.is

s. 552-4910.

HEILSA

Heilsuvörur

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

Nudd

TANTRA NUDD

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

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

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

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

TIL LEIGU Á AÐEINS 950 KR FM!

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

Uppl. veitir Hafsteinn í s. 690-3031

WWW.LEIGUHERBERGI.IS

Dalshraun 13 Hafnarfirði

Funahöfða 17a-19, Reykjavík

Smiðjuvegi 68-72 Kópavogi

VERÐ FRÁ 55.000 á mán. Rent a room price from 55.000 kr. per month.

gsm 777 1313

leiga@leiguherbergi.is

Stórt herb. stofa, sér baðherb. á göðum stað til langtímaleigu. Reglusemi áskilin. Uppl. í s. 853 6683

Atvinnuhúsnæði

FJÁRFESTINGATÆKIFÆRI

Ný 50 m² bil í Steinhellu 14. Mikil lofthæð. Góðir gluggar. Góðar hurðir. 10 m² milliloft mög. Fyrir frístundir eða líttinn rekstur. Verð: 9,9 m. S: 661-6800 og 564-6500

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.COM

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

GEYMSLURTILLEIGU.IS

Nýjar sérhannað 300 geymslur, stærðir 1,7-7,2 fm. Opnartilboð: Fyrsti mánuðurinn frír. Aðgangur 24 tíma sólarhrings, upphitað og vaktað. Smiðjuvegur 4 Kópavogi. S: 4143000.

FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Ög ódýrt eftir það. Stærðir 1 til 17 m². Nýtt, upphitað og vaktað. S: 564-6500

SUMARTILBOÐ

GEYMSLULAUSNIR.IS

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

WWW.BUSLODAGEYMSLA.IS

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

ATVINNA

Atvinna í boði

KRAFTBINDINGAR EHF

Óska eftir að ráða vana smíði í mótaupplátt. Reiprennandi íslenskukunnáttu algert skilyrði.

Áhugasamir hafi samband við Jónas í síma 788-6900

VÉLAVÖRÐUR

Vantar á Sæfara ÁR 170. Vélataerð 465 kw. Á sæbjúgnaveiði. Uppl. í s. 483 3548 og hsver@simnet.is

Sölufólk óskast!

Álfasala SÁÁ fer fram dagana 6. - 10. maí. SÁÁ auglýsir eftir sölufólki. Góð sölulaun eru í boði fyrir einstaklinga og félagasamtök. Áhugasamir hafi samband við Hilmar í s. 824-7646 eða sendi póst á hilmar@saa.is



TILKYNNINGAR

Einkamáll

Skyndikynni, tilbreyting, ævintýri. www.RaudaTorgid.is (Stefnumót)



FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf.

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

OPIN HÚS Í DAG

Unnarstígur 4. 3ja herbergja íbúð

Eignin verður til sýnis frá kl. 17.15 – 17.45



Falleg 96,7 fm lítið niðurgráfin kjallaraíbúð í mjög fallegu virðulegu eldra steinhúsi. Húsið var allt tekið í gegn að utan árið 1986 og hefur verið í góðu viðhaldi síðan. Íbúðin er rúmgóð og björt við rólega og fáfarna götu í gamla Vesturbænum. Tveir grunnskólar og tveir leikskólar eru í 5 mín. göngufæri. Einnig er stutt niður í miðbæ og á hafnarvæðið. Falleg eign á vinsælum stað. Verð 32,9 millj. Verið velkomin.

Baugakór 7- Kópavogi. 4ra herbergja endaíbúð

Eignin verður til sýnis frá kl. 17.15 – 17.45



Virkilega falleg 140,0 fm. endaíbúð á 3. hæð (efstu) með sér inngangi af svölum og með gluggum í þrjár áttir í góðu lyftuhúsi. Sér staði í bílagæmslu. Allar innréttingar og fataskápar eru frá InnX. Innihurðir og gólfefni eru úr eik. Stórar og skjólsælur svalir til suðurs. Mikil skápláss er í íbúðinni. Góð staðsetning, nærri barnaskóla, leikskóla og íþróttasvæði. Verð 40,9 millj. Íbúð merkt 0301. Verið velkomin.



Reykjavíkurborg



Háteigsskóli – Staða sérkennara

Háteigsskóli auglýsir lausa stöðu sérkennara. Um er að ræða 100% stöðu frá 1. ágúst 2015.

Hæfni

Skilyrði er að umsækjandi hafi lokið sérkennaranámi, hafi réttindi til að kenna í grunnskóla og reynslu af kennslu í grunnskóla. Umsækjandi búi einnig yfir sveigjanleika og lipurð í mannlegum samskiptum.

Æskilegt er að sérkennarinn

- geti tekið að sér nemendur á miðstigi og unglingastigi og hafi gott vald á stærðfræði og íslensku.
- búi yfir góðri tölvukunnáttu en flestar skimanir skólans eru á rafrænu formi.
- hafi skipulags- og stjórnunarhæfileika til að takast á við það verkefni að stjórna námsveri og styðja við kennara.
- hafi réttindi og góða þekkingu á LOGOS, Talnalykli, Milli mála og GRP14h.

Staðan hefur verið auglýst undir krækjunni „laus störf“ hjá Reykjavíkurborg og rennur umsóknarfrestur út fimmtudaginn 23. apríl.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Ásgeir Beinteinsson í síma 530 4300 og/eða með því að senda fyrirspurnir á asgeir.beinteinsson@reykjavik.is

Háteigsskóli er heildstæður grunnskóli með 430 nemendur, staðsettur á horni Háteigsvegur og Bólstaðarhlíðar. Háteigsskóli er grunnskóli án aðgreiningar og er fyrir nemendur á skólaskyldualdri í Reykjavík. Nemendur skólans koma flestir úr skólahverfinu en skólinn er opin fyrir alla nemendur í Reykjavík.

Einkunnarorð skólans eru virðing, samvinna og vellíðan.

Leiðarstef skólans eru að

- menntun sé hvatning til að sýna áráðni, beita hugviti og hafa kjark til að framkvæma
- mennta í hlýlegu og skapandi umhverfi þar sem borin er virðing fyrir sérhverjum manni
- allir fái menntun við hæfi og njóti hæfileika sinna
- allir kennarar líta á alla nemendur sem sína nemendur
- efla sjálfstraust með því að hlusta, hvetja og hrósa.

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



Aðalfundur Eflingar-stéttarfélags 2015

Aðalfundur Eflingar-stéttarfélags 2015 verður haldinn á Grand Hótel þriðjudaginn 28. apríl. Fundurinn hefst kl. 20.00.

Dagskrá.

1. Venjuleg aðalfundarstörf
3. Önnur mál

Endurskoðaðir reikningar félagsins liggja frammi á skrifstofunni að Sætúni 1 Reykjavík frá og með þriðjudeginum 21. apríl nk.

Félagar mætið vel og stundvíslega.

Stjórn Eflingar-stéttarfélags



Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Vissir þú að...
Það er bannað að trjújummen boruðum eftir laur hötti

SMÍÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR

ERUM MEÐ VANA SMÍÐI,
VERKAMENN, MÚRARAR OG PÍPARA
SEM ERU KLÁRIR Í MIKLA VINNU.

HANDAFL EHF S. 777 2 333



Leyndarmál eiginmannsins

Liane Moriarty

Þýð.: Helgi Jónsson

Cecilia finnur gamalt bréf frá eiginmanni sínum, John Paul, bréf sem hann vill ekki að sé lesið fyrir en hann deyr. John Paul er reyndar í fullu fjöri, svo hvers vegna skrifaði hann þetta bréf ef ekki má lesa það? Forvitni eiginkonunnar er vakin og bréfið lætur hana ekki í friði.

350 bls.

Tindur

KIL

VANTANLEG



Mamma, pabbi, barn

Carin Gerhardsen

Þýð.: Nanna B. Þórsdóttir

Þriggja ára stúlka vaknar ein. Hún er læst inni og enginn kemur að vitja hennar. Og dagarnir líða ... Tvö einkennileg mál hafna samtímis á borði lögregluforingjans Connys Sjöberg og hann og félagar hans velta fyrir sér hvort þau geti tengst. Ný glæpasaga eftir höfund Piparkökuhússins sem sló í gegn.

348 bls.

Forlagið – JPV útgáfa

KIL



Morðin í Skálholti

Stella Blómkvist

Áttunda bókin um Stellu sem er að vanda harðsnúin, sjálfstæð og herská. Hvert snýr kona sér þegar eiginmaðurinn er sakaður um að hafa myrt pabba hennar og bestu vinkonu? Hvað gera ættingjar stúlku sem hverfur sporlaust og lögreglan segir að muni aldrei koma í leitirnar? Þeir sem engu hafa að tapa snúa sér til Stellu Blómkvist.

288 bls.

Forlagið – Mál og menning

KIL



Morðið í Austurlandahraðlestinni

Agatha Christie

Þýð.: Jakob F. Ásgeirsson

Nokkru eftir miðnætti verður hin fræga Austurlandahraðlest að nema staðar á miðri leið vegna mikillar snjökumu. Um morguninn kemur í ljós að einn farþeginn hefur verið myrtur í klefa sínum sem er læstur innan frá. Ein snjallasta bók drottningar sakamálasögunnar – og frægasta ráðgáta Hercule Poirots.

260 bls.

Ugla

KIL



Náðarstund

Hannah Kent

Þýð.: Jón St. Kristjánsson

Uppl.: Hildigunnur Þránsdóttir

Agnes Magnúsdóttir bíður aftöku fyrir hrottalegt morð. En er hún sek? Hér er dregin upp margræð og ógleymanleg mynd af nöprum íslenskum veruleika, heitum tilfinningum og hörmulegum örlögum. Bókin hefur fengið frábæra dóma og unnið til fjölda viðurkenningsa víða um heim.

675 mín.

Hljóðbók.is

HLB

Hildigunnur Þránsdóttir les



Skæri blað steinn

Naja Marie Aidt

Þýð.: Ingunnur Ásdísardóttir

Saga um það að komast áfram í samfélaginu, saga um kærleik, hefnd og völd. Og mátt skáldskaparins. „Tilfinningaríkur, nákvæmur og kraftmikill texti.“ – Politiken Þetta er fyrsta skáldsaga Naju Marie sem hlaut bókmenntaverðlaun Norðurlandaráðs fyrir smásagnasafnið *Baviana*, sem Bjartur gaf út 2011.

363 bls.

Bjartur

KIL



Snjór í myrkri

Sigurjón Magnússon

Yfir minningunni um tónlistarkonuna Lillu grúfir dimmur skuggi. Eftir stuttan en glæsilegan feril finnst hún myrt á hrottafenginn hátt. Lítt þekktur rithöfundur fær það verkefni að skrifa ævisögu hennar. Kvöld eitt verður á vegi hans ung kona sem býr yfir óþægilegri vitneskju ...

182 bls.

Ugla

KIL



Stúlkan með náðargjafirnar

M. R. Carey

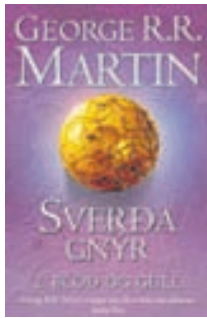
Þýð.: Magnea J. Matthíasdóttir

Á hverjum morgni bíður Melanie í klefanum sínum eftir að komast í tíma. Það besta sem hún veit er að læra um heiminn utan skólastofunnar. Melanie er sérstök stúlka sem býr yfir óvanalegum hæfileikum. Guðirnir voru örlátir daginn sem henni var úthlutað náðargjöfunum. „Eiðlæg, vægðarlaus og átakanlega mannleg ...“

438 bls.

Björt bókaútgáfa

KIL



Sverðagnýr

2: Blóð og gull

George R.R. Martin

Þýð.: Elín Guðmundsdóttir

Magnþrunginn sagnabálkur, kenndur við fyrstu bók bálksins, Game of Thrones, eftir hinum vinsælum sjónvarpsþáttum sem m.a. eru teknir upp á Íslandi. Stark-ættbálkurinn er sundraður og Daenerys, síðasti erfingi dreka-unganna, setur stefnuna á Westeros með hefndarhug í hjarta.

630 bls.

Ugla

KIL



Syndlaus

Viveca Sten

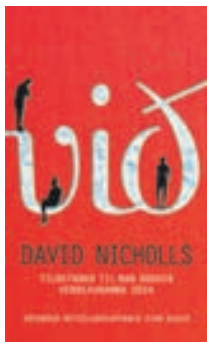
Þýð.: Elín Guðmundsdóttir

Syndlaus er þriðja bókin í röð geysivinsælla glæpasagna sem gerast á Sandhamn, einni af sumarleyfisferlum skerjagarðsins fyrir utan Stokkhólm. Fyrstu bækurnar tvær, *Svikalogn* og *Í innsta hring*, fengu afbragðs viðtökur íslenskra lesenda.

418 bls.

Ugla

KIL



Við

David Nicholls

Þýð.: Arnar Matthíasson

Lífefnafræðingurinn Douglas Petersen reynir að bjarga hjónaböndinu með því að leggja upp í mikla menningarreisum um Evrópu ásamt eigin konu og syni. Á ferð um París, Amsterdam, Feneýjar og Flórens vaknar óneitanlega sú spurning hvort menningarreisur séu heppilegar til að bjarga hjónaböndum og bæta sambandið við börnin. – Grátbrosleg saga um nútímafjölskyldulíf, krydduð kaldhæðnum breskum húmor.

Bjartur

KIL



Vorlík

Mons Kallentoft

Þýð.: Jón Þ. Þór

Fallegan vordag er kyrrðin skyndilega rofin í hjarta Linköping á ofsafenginn hátt. Fjórða bókin um rannsóknarlögreglukonuna Malin Fors. Mons Kallentoft er einn af þekktustu höfundum Svíþjóðar og bækur hans um Malin Fors hafa notið mikilla vinsælda jafnt á Íslandi sem annars staðar.

464 bls.

Ugla

KIL



Ævintýri

Jonas T. Bengtsson

Þýð.: Ísak Harðarson

Einu sinni voru feðgar í felum á jaðri samfélagsins. Faðirinn segir drengnum ævintýri til að útskýra flökkutilveru þeirra en dag einn breytist það í veruleika. Tíu árum síðar stendur drengurinn uppi með annað líf, annað nafn – og fer að leita að sjálfum sér. Mögnuð þroskasaga á mörkum ævintýris og dauðans alvöru.

437 bls.

Forlagið – Mál og menning

KIL



Cold was that Beauty

Icelandic nature poetry

Þýð.: Bernard Scudder

Samant.: Helga K. Einarsdóttir

Íslensk náttúra, ógn hennar og fegurð, er viðfangsefni ljóðanna sem bókin geymir. Ljóðin eru eftir flest helstu skáld Íslendinga fyrir og síðar. Gullfallegjöf handa enskumælandi unndendum ljóðlistar.

88 bls.

Salka

IB

ENDUR ÚTGÁFA



Fardagar

Þankar um hringleið

Ari Trausti Guðmundsson

gola hvíslar/ við undirleik hjartans / grjótglaumur við fót ... *Fardagar* er sjöunda ljóðabók Ara Trausta. Skáldið ferðast hér víðsvegar um Ísland og deilir skynjun sinni af landinu og náttúruöflunum með lesendum. Það leyndir sér ekki að þessi ferðalangur þekkir land sitt í þaula og ber hag þess fyrir brjósti.

54 bls.

Bókaútgáfan Sæmundur

KIL



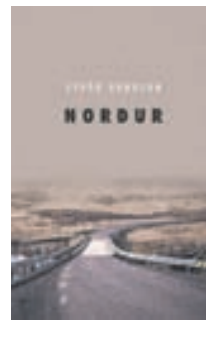
Ljóðasafn

Ingunn Snædal

Ingunn Snædal hefur sent frá sér fimm ljóðabækur, sem hafa vakið athygli og aflað henni vinsælda. Hér er að finna heildarsafn ljóða metsöluskáldsins frá Jökuldal, frá 1995 til 2015, ásamt áður óbirtum ljóðum. Ljóð Ingunnar eru skemmtileg og vekja bæði forvitni og samúð hjá lesanda. Þau gefa góða inn-sýn í flókinn veruleika á hnitmiðaðan og ísmeygilega fyndinn hátt.

Bjartur

IB



Norður

Eyþór Arnason

Eyþór Arnason hefur vakið mikla athygli fyrir ljóð sín en hann hlaut Bókmenntaverðlaun Tómasar Guðmundssonar fyrir fyrstu ljóðabók sína, *Hundgá úr annarri sveit*. Í *Norður* leitar Eyþór í sveitirnar norðan heiða – með nokkrum úttúrdúrum.

102 bls.

Veröld

KIL



Passíusálmarnir

Hallgrímur Pétursson

Umsj.: Möður Árnason

Ný útgáfa Marðar Árnasonar íslenskufræðings á Passíusálmunum gerir þetta vinsælasta íslenska bókmenntaverk allra tíma loksins aðgengilegt. Skýringar, umföllun og samantektir gera efnið leikandi létt og glæsileg bókarkönnun hjálpar enn betur til.

656 bls.

Crymogeia

IB



Þakklæti

Sigurbjörn Þorkelsson

Í bókinni eru 146 ljóð, þar af 112 áður óbirt og 34 úr fyrri ljóðabókum höfundar. Einnig ljóðatengd orð um viðbrögð við áfalli, vonbrigði og glímu, baráttu og erfiðar tilfinningar. 10 Morgunblaðsgreinar, 15 Facebook færslur, 26 ljósmyndir auk eftirmála og annarra orða. Bókin er þó fyrst og fremst óður til lífsins og tjáir þakklæti fyrir undursamlegar gjafir þess.

Lífi lífið!

240 bls.

Sigurbjörn Þorkelsson

IB



Við sem erum blind og nafnlaus

Alda Björk Valdimarsdóttir

Fyrsta ljóðabók Öldu Bjarkar sem hefur áður birt ljóð sín í *TMM* og *Stínu* og var valin Háskólaskáldið 2013 í ljóðasamkeppni *Stúdentablaðsins*. Ný rödd í íslenskri ljóðagerð.

69 bls.

Forlagið – JPV útgáfa

SVK



22 Places You Absolutely Must See in Iceland

22 lugares de Islandia que no te puedes perder

22 Places – Kínverska

Myndir: Vigfús Birgisson

Nú er þessi vinsæla bók um Ísland fánleg í spænskri og kínverskri útgáfu.

96 bls.

Crymogeia

SVK



55 leiðir til þess að bera fram orðið Siglufjörður

Lefteris Jakúmakis

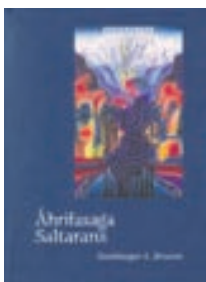
Þýð.: Róbert Viðarsson

55 myndir eftir málaraðil Lefteris Jakúmakis og frásagnir innblásnar af lífinu á Norðurlandi. Umfjöllunarefnið eru margbreytileg, hversdaglífið á Siglufirði, beitningarvinna, þjóðsögur staðarins og fegurð íslenskrar náttúru. Málariinn veltir líka fyrir sér afleiðingum af ofnýtingarstefnu, fjölgun ferðamanna og græðgi auðvaldsins.

88 bls.

Anagramma

SVK



Áhrifasaga Saltarans

Gunnlaugur A. Jónsson

Áhrifasaga Saltarans fjallar um Davíðssálma í sögu og samtíð. Efnið er afar umfangsmikið og vitnar um ótrúlega viðtæk áhrif Sálmannanna á flestum sviðum mannlífsins, jafnt í gyðingdómi og kristni. Áherslan í þessari bók hvílir talsvert á íslenskri áhrifasögu, ekki síst í síðari tíma trúarlífi og menningu.

629 bls.

Hið íslenska bókmenntafélag

IB



Ástin, drekinn og dauðinn

Vilborg Davíðsdóttir

Í *Ástinni, drekanum og dauðanum* lýsir Vilborg Davíðsdóttir vegferð sinni og hennar heittelskaða. Bókin veitir í senn innsýn í veröld krabbameinsins og djúpa sorg þess sem hefur elskað og misst. En hún er ekki síður óður til kærleikans, hvatning til að lifa í árvekni og sættast við að dauðinn er órjúfanlegur hluti af lífinu.

265 bls.

Forlagið – Mál og menning

SVK



Bókin um vefinn

Sjálfshjálparver fyrir metnaðarfulla vefstjóra

Sigurjón Ólafsson

Bókin um vefinn er hugsuð sem handbók fyrir þá sem sinna vefstjórn, reynda vefstjóra sem og nýliða í vefumsjón. Vefstjórar hafa orðið útundan þegar kemur að fræðslu í vefgeiranum, jafnt hér á landi sem erlendis. Þörfin er hins vegar mikil þar sem vefstjórnendur fá yfirleitt vefinn í fangið án nauðsynlegrar þjálfunar og fræðslu.

187 bls.

IÐNÚ útgáfa

KIL



Breyttur heimur

Jón Ormur Halldórsson

Um þessar mundir eru ný stórveldi að eflast; þau eldri missa mátt sinn. Sagan kennir að slíkar breytingar á valdahlutföllum bjóða hættunni heim. Bókin *Breyttur heimur* varpar ljósi á ýmsar óraflóknar og hnattrænar atakalínur okkar tíma og sýnir þær sem samhangandi og skiljanlega heild.

448 bls.

Forlagið – Mál og menning

SVK



Bylting

og hvað svo?

Björn Jón Bragason

Nýstárleg bók sem hverfist um stjórnskiptin 1. febrúar 2009. Hér koma fram nýjar upplýsingar um aðdraganda þeirra og greint er frá örlagaríkum atburðum sem fylgdu í kjölfarið. Ýmislegt mun hér koma á óvart.

210 bls.

Salka

SVK



Djúsbók Lemon

Jón Arnar Guðbrandsson og Jón Gunnar Geirdal

Í *Djúsbók Lemon* er að finna fjöru-tíu sælkerasafa og þeytinga úr besta fánlega hráefni, einfalda, frísklega og stútfulla af hollæfum úr ávöxtum, grænmeti, skyri og náttúrulegu kryddi og bragðefnum. Drykkir sem bjarga deginum!

80 bls.

Forlagið – Vaka-Helgafell

IB



Fyrstu 1000 dagarnir

Sæunn Kjartansdóttir

Fyrstu 1000 dagarnir er aðgengileg handbók fyrir alla foreldra. Í bókinni eru gefin góð ráð um hvernig foreldrar geta búið sig undir fæðingu barns og annast það og örvað fyrstu árin með það að leiðarljósi að byggja upp heilbrigðan og ástríkan einstakling. Sæunn Kjartansdóttir hefur áður skrifað bókina *Árin sem enginn man*.

232 bls.

Forlagið – Mál og menning

SVK



Handbók húsmæðra 1000 húsráð

Er hiksti þig t.d. lifandi að drepa eða fló á skinni? Eru varirnar sprungnar og nefið rautt? Þarftu að losna við óþef úr íbúð og blett úr flík? Eru egginn fúl eða kaffið svikið? Þarftu að fá páfagaukinn til að tala eða fæla burtu flugur og mýs? Svör við öllu þessu og svo miklu fleiru finnur þú í þessari gagnmerku bók. 1000 húsráð fyrir alla, jafnt konur sem karla.

240 bls.

Nýhöfn

KIL



Hjólabókin – Árnessýsla

Dagleiðir í hring á hjóli –

4. bók: Árnessýsla

Ómar Smári Kristinsson

Í mestu ferðamannasýslu landsins er fjöldinn allur af spennandi leiðum fyrir hjólræiðafólk. Rúmlega 200 ljósmyndir gefa innsýn í sýsluna.

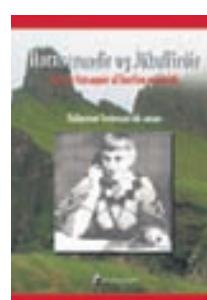
Hjólabækurnar eiga sér enga hliðstæðu hér á landi.

112 bls.

Vestfirska forlagið

KIL

VÆNTANLEG



Hornstrandir og Jökulfirðir 4. bók

Ýmsar frásagnir af horfnum mannlífi

Samant: Hallgrímur Sveinsson

Hornstrandir heilla.

Fjölbreyttar, áhugaverðar og spennuþrungnar frásagnir, sem jafnast á sinn hátt fyllilega við glæpasögur nútímans.

131 bls.

Vestfirska forlagið

KIL



Hreint mataræði

Alejandro Junger

Þýð.: Nanna Gunnarsdóttir og Guðrún Bergmann

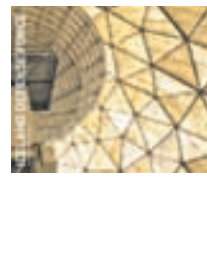
Byltingarkennt kerfi sem hjálpar líkamanum að heila sig á náttúrulegan hátt.

Girnilegar og saðsamar uppskriftir, fræðsla, hvatning og ráð. Þrjár vikur – og áhrifin láta ekki á sér standa!

312 bls.

Salka

KIL



Iceland Defense Force

Bragi Þór Jósefsson

Ljósmyndir Braga Þórs Jósefssonar af mannláusu Miðnesi rétt eftir að Bandaríkjaher hvarf á brott. Byggingarnar hafa lokið upphaflegum tilgangi sínum og biða þess sem verða vill, á valdi náttúrunnar og nýrra herra.

38 bls.

Crymogeia

IB



Iceland Exposed

Páll Stefánsson

Í nær fjóra áratugi hefur Páll Stefánsson ferðast um Ísland og ljósmyndað landið á öllum árstímum og í öllum veðrum. Einstök innsýn hans í margbreytileika umhverfis og birtu hefur skapað honum sérstöðu sem eins fremsta náttúru ljósmyndara Norðurlanda. Ný bók frá honum eru stórtíðindi. Væntanleg í maí.

148 bls.

Crymgea

IB VÆNTANLEG Í MAÍ



Íslandssaga A-Ö

– frá abbadis til Órlygsstaðabardaga

Einar Laxness og Pétur Árnason

Íslandssaga A-Ö, sem nýst hefur söguáhugafólki í um fjóra áratugi, kemur nú út í nýrri handhægrri útgáfu, uppfærð og ríkulega aukin. Hér er fjallað um sögu Íslands eftir uppflettiorðum, frá upphafi til okkar daga. Meðal nýungu er persónusaga fjölmargra Íslendinga sem mótað hafa sögu þjóðarinnar.

600 bls.

Forlagið – Vaka-Helgafell

IB



Listamaður á sögu-slóðum

Johannes Larsen á ferð um

Ísland 1927 og 1930

Vibeke Nørgaard Nielsen

Þýð.: Sigurlín Sveinbjarnardóttir

Myndir: Johannes Larsen

Einstakar teikningar danska listamannsins Johannesar Larsens af sögu-slóðum Íslendingasagna, sem hann teiknaði í tveimur ferðum til Íslands 1927 og 1930. Vibeke Nørgaard Nielsen lýsir ferðum listamannsins um landið. Formáli eftir Aðalstein Ingólfsson.

208 bls.

Ugla

IB



Mannorðsmorðingjar?

Faglegar og persónulegar þælingar um stöðu fjölmiðunar á Íslandi

Björn Þorláksson

Hér er hvorki á ferðinni venjuleg blaðamenskubók né dæmigert fræðirit, heldur umfjöllun um hlutverk íslenskra fjölmiðla með sjálfsævisögulegu ívafi. Björn hlífir hvorki sjálfum sér né öðrum, og útkoman er ógrandi lesning, skemmtileg og upplýsandi.

216 bls.

Salka

SVK



Meðvirkni

– orsakir, einkenni, úrræði

Pia Mellody

Þýð.: Hilmar Ramos

Meðvirkni er ástand sem getur haft áhrif á allt líf okkar: fjölskyldu og frama, hugsanir, tilfinningar og hegðun. Pia Mellody er einn helsti brautryðjandinn í skilgreiningu á meðvirkni og hefur gefið út bækur og kennsluefni um greiningu, orsakir og meðhöndlun vandans. Grundvallarrit um meðvirkni.

288 bls.

Forlagið – Vaka-Helgafell

SVK



Orðaþrautir

Þorsteinn Einarsson

Orðagátur og þrautir af ýmsu tagi sem gaman er að glíma við. Byggir á orðum og bókstöfum sem eiga rætur í okkar daglega lífi.

Lítið og létt kver sem passar í vasann og hentar vel á ferðalögum og hvenær sem er.

Fæst bæði á íslensku og ensku.

84 bls.

Salka

SVK



Pabbi, átt þú uppskrift?

Smári Hrafn Jónsson

Matreiðslubók fyrir byrjendur og lengra komna heimiliskokka.

Vinsæl gjöf handa fólki sem er ný byrjað að búa.

Þægileg bók í A5 stærð.

Fæst hjá Eymundsson og á Facebook-síðu bókarinnar Smári kokkur-Pabbi átt þú uppskrift?

Bók sem slegið hefur í gegn.

60 bls.

Pabbi, átt þú uppskrift?

GOR



Rétturinn til letinnar

Paul Lafargue

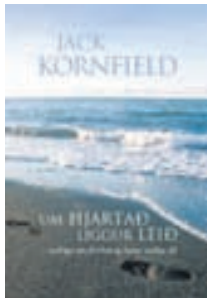
Þýð.: Guðmundur J. Guðmundsson

130 ára vakningarrit sem enn á erindi enda ádeila á soun og græðgi iðnaðarsamfélagsins. Höfundur sem var tengdasonur Karls Marx og einn af frumkvöðlum sósíalísmans deilir hér á almenna dyrkun vinnunnar. Ritíð er eitt þekktasta rit 19. aldar sósíalista en birtist nú í fyrsta sinn á íslensku.

82 bls.

Bókaútgáfan Sæmundur

IB



Um hjartað liggur leið

Jack Kornfield

Þýð.: Sigurður Skúlason

Þessi bók er talin meðal albestu rita um andleg málefni. Höfundur stefnir saman austurlenskri speki og hugsunarhætti Vesturlandabúa og leggur áherslu á gildi þess að losa sig við neikvæðar hugsanir.

297 bls.

Salka

SVK

ENDUR ÚTGÁFA



Vertu úlfur

wargus esto

Héðinn Unnsteinsson

Mögnuð frásögn af ferðalagi manns inn í heim stjórnlýsis, heim sem sumir þekkja, margir óttast en allir ættu að leitast við að skilja betur. Öðrum þræði sigursaga Héðins Unnsteinssonar en líka saga um baráttu við fordóma, kerfið og jafnvel tungumálið sjálf. Hvað er annars að vera heilbrigður?

192 bls.

Forlagið – JPV útgáfa

IB



Sætmeti án sykurs og sætuefna

Nanna Rögnvaldardóttir

Langar þig að segja skilið við sykurrinn? Í þessari bók má finna uppskriftir að fjölbreyttu góðgæti þar sem hvorki er notaður unninn sykur, síróp, hunang eða annað slíkt né tilbúin sætuefni, heldur einungis ávextir. Borðaðu morgunkorn, konfekt, kókur og eftirrétti með góðri samvisku!

144 bls.

Forlagið – Iðunn

IB



Ömmumatur Nönnu

Nanna Rögnvaldardóttir

Margir réttir sem fólk ólst upp við eða fékk hjá ömmu eru nú sjaldsðir. Í Ömmumat Nönnu eru yfir 80 uppskriftir að góðum og umfram allt heimilislefum mat sem töfrar fram notalegar minningar og er ómissandi hluti af íslenskri matarhefð. Sumir réttirnir eru alveg hefðbundnir, aðrir ögn nútímalegri.

160 bls.

Forlagið – Iðunn

IB



Ævisögur og endurminningar



(Esenis tesenis tera) Viðirni veit ég mig vera

Megas og dauðasýndirnar

Óttar Guðmundsson

Magnús Þór Jónsson, Megas, hefur um langt skeið verið einn umdeildasti listamaður þjóðarinnar. Hann hefur gefið út fjölda hljómpatna með eigin lögum og textum, þýtt og samið leikrit, skrifað skáldsögu og málað myndir.

Í bókinni er æviferill Megasar rakinn og verk hans skoðuð.

314 bls.

Skrudda

IB



Fyrir sunnan

Tryggvi Emilsson

Æviminningar Tryggva Emilssonar þykja einstakur aldarspegill. Fyrstu bækurnar tvær, *Fátækt fólk* og *Baráttan um brauðið*, voru tilnefndar til Bókmenntaverðlauna Norðurlandaráðs. Lokabindið segir frá stjórnmaláttökum syðra og harðri lífsbaráttu í braggahverfum Reykjavíkur á eftirstríðsárunum.

383 bls.

Forlagið

KIL

ENDUR ÚTGÁFA



Mörk

Þóra Karítas Árnadóttir

Vel falið leyndarmál fylgir Guðbjörgu Þórisdóttur alla tíð. Nú hefur dóttir hennar, Þóra Karítas Árnadóttir, skrifað sögu litlu stúlkunnar sem vissi ekki hve óeðlilegt var „að búa í tveimur aðskildum heimum, himnaríki og helvíti, í einu og sama húsinu“.

159 bls.

Forlagið – JPV útgáfa

SVK



Villt

Cheryl Strayed

Þýð.: Elísa Jóhannsdóttir

Ung kona fer ein og óvön í 1600 kílómetra langa gönguferð eftir Kambaslóðinni við Kyrrahaf. Hin erfiða ferð bæði styrkir hana og heilar. Eftir þessari vinsælu bók var gerð kvikmynd með Reese Witherspoon í aðalhlutverki og var hún tilnefnd til Óskarsverðlauna.

433 bls.

Salka

KIL

ENDUR ÚTGÁFA

VORBÓKATÍÐINDI 2015

Útgefandi:

Félag íslenskra bókaútgefenda
Barónsstíg 5
101 Reykjavík
Sími: 511 8020
Netf.: fibut@fibut.is
Vefur: www.fibut.is



FÉLAG ÍSLENSKRA
BÓKAÚTGEFFENDA

Umbrot:

Oddi, umhverfisvottuð prentsmiðja

Ábyrgðarmaður:

Benedikt Kristjánsson

Forsíðumynd:

Lárus Karl Ingason

Forsíðuna prýðir bókaunnandinn Auður Haralds, myndin er tekin í Reykjavík, Bókmenntaborg UNESCO.

EIN VÍKA SJÖ DAGAR FULLT AF BÓKUM!

APRÍL
BÓK
MÁNAÐARINS



Viðrini veit ég mig vera

Vildarverð:
3.999.-
Verð:
4.999.-



Í fangabúðum nazista

Vildarverð: 3.299.-
Verð: 3.699.-



Flækingurinn

Vildarverð: 3.599.-
Verð: 3.999.-



Vertu úlfur

Vildarverð: 3.599.-
Verð: 3.999.-



Krúttlegt hekl fyrir litlar tásur

Vildarverð: 3.999.-
Verð: 4.499.-



Ormstunga

Vildarverð: 3.299.-
Verð: 3.699.-

Vildarverð:
3.999.-
Verð:
4.999.-

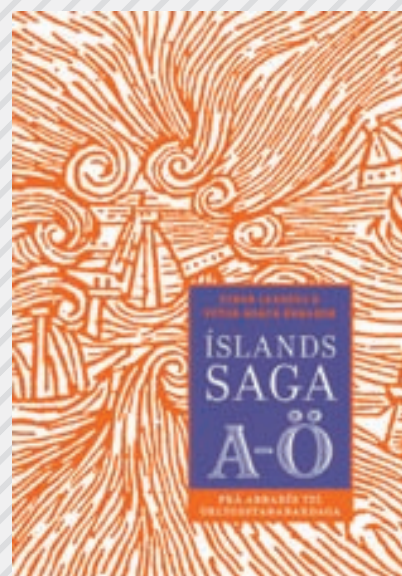


Heilsubók Röggva Nagla



Hreint mataræði

Vildarverð: 3.499.-
Verð: 3.999.-



Íslandssaga A-Ö

Vildarverð: 5.399.-
Verð: 5.999.-



Dýrin

Vildarverð: 3.499.-
Verð: 3.999.-

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4

Álfabakka 14b, Mjódd
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind

Hafnarfirði - Strandgötu 31
Keflavík - Sólvallagötu 2
Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Akranesi - Dalbraut 1

Ísafirði - Hafnarstræti 2
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2

PENNINN

Eymundsson

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

Vöruúrval er mismunandi eftir verslunum. Vildarverð gilda frá og með 21. apríl til og með 30. apríl. Birt með fyrirvara um prentvillur og myndabrengl.



Til hvers að flækja hlutina?

LIFÐU Í NÚLLINU!

365

Öll vitum við að margt af því besta í lífinu kostar ekki neitt. Það fer svo sannarlega ekki fram hjá þeim sem eru með Skemmtipakka 365 eða aðra valda pakka, því nú er GSM áskriftin líka innifalin. Þannig geta viðskiptavinir 365 talað í 60 mínútur og sent 60 SMS fyrir 0 krónur. Viðskiptavinir fá einnig 20 GB í interneti og 100 mín. í heimasíma á 0 kr. Allt þetta ásamt frábærri sjónvarpsdagskrá! Komdu í áskrift og lifðu í núllinu með okkur.

365.is
Sími 1817

0 kr.



0 kr.



0 kr.



4 GSM áskriftir
60 mín. og 60 SMS

60 mín. og 60 SMS fylgja hverri áskrift

Internet
20 GB

Heimasími
100 mín.*

*Greitt er 9,7 kr. upphafsgjald þegar hringt er úr heimasíma

SKEMMTIPAKKINN

Með Skemmtipakkanum fylgja sex sjónvarpsstöðvar, GSM, internet, heimasími, Stöð 2 Mararön og aðild að Vild.

9.290 kr.

Aðeins 310 kr. á dag



©2015 Home Box Office, Inc. All rights reserved. HBO® and all related programs are the property of Home Box Office, Inc.

+

Eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,
INGIBJÖRG ST. SIGURÐARDÓTTIR (LILLA)
Dalbraut 20,
áður Kleppsvegi 16, Reykjavík,
verður jarðsungen frá Laugarneskirkju, föstudaginn 24. apríl, kl. 15.00.
Blóm og kransar vinsamlega afþakkaðir.



Ámundi Sveinsson
Sigurður Ámundason **Svanhildur Pálmadóttir**
Sigurbjörg Ámundadóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

+

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,
MARKÚS F. MARKÚSSON
stýrimaður,
lést á Hjúkrunarheimilinu Sóltúni síðastliðinn sunnudag. Jarðarförin verður auglýst síðar.



Sigríður Markúsdóttir **Jón Kjartansson**
Bjarndís Markúsdóttir **Pétur Maack Pétursson**
Hákon Markússon **Guðrún Bjartmarz**
Þorbjörg Markúsdóttir **Sigurður Einarsson**
Hrafnhildur Markúsdóttir **Þór Þórsson**
Karítas Markúsdóttir **Jón Ingi Hákonarson**
Guðbjörg Markúsdóttir barnabörn og barnabarnabörn.

+

Hjartans þakkir fyrir hlýhug og samúð við andlát og útför systur okkar,
STELLU EYJÓLFSDÓTTUR
hjúkrunarheimilinu Mörk,
áður til heimilis að Kleppsvegi 134.
Sérstakar þakkir færur við starfsfólki á þriðju hæð Markar fyrir einstaka umönnun og hlýhug.



Gyða Eyjólfsdóttir **Hilmar Albertsson**
Ingvar Eyjólfsson **Eyrún Guðnadóttir**
Ragna Eyjólfsdóttir og aðrir ástvinir.
Sverrir Eyjólfsson

+

Minningar- og bænarstund um
KJARTAN TRAUSTA SIGURÐSSON
fararstjóra
sem lést 12. þessa mánaðar verður haldin í Dómkirkjunni í dag, þriðjudaginn 21. apríl, kl. 17.00.



Vinir og vandamenn.

+

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,
SIGRÍÐUR SVANHILDUR M. SNÆLAND
lést fimmtudaginn 16. apríl. Jarðarförin verður auglýst síðar.



Kristófer Þorleifsson
Dröfn Snæland **Jón Ari Eypórsson**
Guðfinna Kristófersdóttir **Ágústa Dröfn Kristleifsdóttir**
Eggert Þór Kristófersson **Pálmi Vilhjálmsson**
Jóhanna Kristófersdóttir barnabörn og barnabarnabörn.
Einar Kristinsson

+

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,
MARGRÉT KRISTÍN JÓNSDÓTTIR
frá Holti á Síðu,
sem lést 16. apríl sl., verður jarðsungen frá Prestbakkakirkju á Síðu, laugardaginn 25. apríl nk. kl. 14.00. Þeir sem vilja minnst hennar vinsamlegast láti Hjúkrunarheimilið Klausturhóla njóta þess.



Kristín Marín Siggeirsdóttir **Eysteinn G. Guðmundsson**
Anna Björg Siggeirsdóttir **Kristinn E. Hrafnsson**
Þórarinn Björn Sigurjónsson **Bjarney G. Blöndal**
Una Margrét Árnadóttir **Örn Alexander Ámundason**
Guðmundur Gauti Eysteinnsson **Ólafur Eysteinn Eysteinnsson**
Lilja Kristinsdóttir **Briat Þórarinsdóttir Blöndal**

Sjötug athafnakona

Fanný Jónmundsdóttir hefur komið víða við um ævina. Hún hefur rekið verslun, haldið námskeið og starfað sem fyrirsæta og leiðsögumaður. Í dag fagnar hún sjötugsafmæli.

Fanný Jónmundsdóttir, leiðsögumaður, fyrrverandi fyrirsæta, fatahönnuður og verslunareigandi svo fátt eitt sé nefnt, er sjötug í dag. Fanný segir að afmælisfagnaðurinn muni biða fram að helgi en þá kemur sonur hennar sem er búsettur í Danmörku til landsins. „Þá ætlum við fjölskyldan, börn, barnabörn og tengdabörn, að skjótast út á land og njóta Íslands í fullu veldi.“

Fanný lauk leiðsögumannanami fyrir nokkrum árum og hefur haft nóg að gera undanfarið. „Það er svo mikið að gera að ég gæti verið í fjórföldu starfi,“ segir Fanný en hún segist vera upptekin allt sumarið og fram í október í hringferðum um landið með ferðamönnum frá öllum heimsálfum. Á veturna taka svo norðurljósaferðir við. „Starfið sem leiðsögumaður er mjög gefandi, en það er líf mitt og yndi að vera úti í íslenskri náttúru með góðu fólki.“

Áður en Fanný fór að starfa sem leiðsögumaður var hún fyrirsæta og rak einnig tiskuverslun í mörg ár. „Ég setti líka upp tiskusamtök, Karonsamtökin, ásamt nokkrum öðrum. Eitt leiddi af öðru og ég var fljótt farin að hanna ullarvörur og skinnvörur fyrir Álafoss, Íðunni, Sláturfélag Suðurlands, Víkurþrjón og fleiri.“

Fanný hefur komið víða við. Hún hefur haldið námskeið og gefið út hljóðsnældur með slökun og jákvæðri hvatningu. Þá hefur hún líka haldið nokkrar listsýningar en hún hefur gert þó nokkuð af mósaíkíkonamyndum af Maríu mey. „Ég lærði hefðbundna gamla aðferð hjá rússneskum prófessor við listaháskólann í Pétursborg en ákvað svo að breyta til og nota mósaík.“

María hefur greinilega komið víða við á ævinni og segist



SJÖTUG Fanný Jónmundsdóttir stefnir á að njóta þess sem lífið hefur upp á að bjóða. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFAN

ekkert vera að fara að setjast í helgan stein. „Ég stefni á að vera lifandi og njóta þess sem lífið hefur upp á að bjóða, ég er það heppin að eiga fjögur yndisleg börn og tengdabörn og tíu barnabörn. Ég á líka yndisleg systkini og góða vini. Fyrir þau er ég ævinlega þakklát.“ sandra@frettabladid.is

+

Elskulegur eigenmaður minn, faðir, tengdafaðir, afi og langafi,
ÓLAFUR ÁRNASON
símaverkstjóri,
lést á Landspítalanum í Fossvogi 19. apríl sl. Útför verður gerð frá Áskirkju þriðjudaginn 28. apríl kl. 13.00.



Elin Hrefna Ólafsdóttir
Ólafur I. Ólafsson **Hólmfríður Skarphéðinsdóttir**
Kristín H. Ólafsdóttir **Helgi Gunnlaugsson**
Guðmundur H. Ólafsson **Svandís Sigvaldadóttir**
Elinborg L. Ólafsdóttir **Leiv Tvenning**
Aðalheiður S. Kjartansdóttir **Knut Vesterdal**
Eggert H. Kjartansson **Sandra Svavarsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

+

Ástkær eigenmaður minn, sonur okkar, faðir og afi,
AXEL WOLFRAM
Kambahrauni 2, Hveragerði,
lést á líknardeild Landspítalans síðastliðinn laugardag.



Ása Jóna Pálsdóttir
Ragna Ólöf Wolfram **Johan Wolfram**
Jóhann Rúnar Wolfram **Páll B. Wolfram**
Sigríður Harpa Wolfram og fjölskyldur.

+

Innilegar þakkir til allra þeirra sem sýndu okkur samúð og hlýhug við andlát og útför sambýlismanns míns, fóstursonar, fósturfóður og bróður,
BRAGA BJÖRGVINSSONAR
frá Höskuldsstaðaseli, Breiðdal.
Edda Björgmundsdóttir Ragnheiður Höseasdóttir
Guðbjartur Guðmundsson Sigurbjörg Júlíusdóttir
Marey Björgvinsdóttir Þóður Þórgímsson
Ingibjörg Björgvinsdóttir Hans Eiríksson
Björn Björgvinsson
Baldur Björgvinsson Nanna Svansdóttir
Unnur Björgvinsdóttir Guðmundur Björgólfsson og fjölskyldur.



+

Ástkær móðir og tengdamóðir okkar, amma og langamma,
ANNA G. BECK
Árskógum 6, Reykjavík,
lést þann 16. apríl sl. Útförin fer fram frá Fossvogskirkju miðvikudaginn 22. apríl kl. 13.00. Þeim er vildu minnst hennar er bent á minningarkort Hringins.



Steinar Beck **Bryndís H. Kristjánsdóttir**
Þórolfur Tómasson **Ingibjörg Þorsteinsdóttir**
Hans Jakob Beck ömmubörn og langömmubörn.

+

Ástkær eigenmaður minn, bróðir okkar og frændi,
EINAR GÍSLASON
Porrasölum 9-11, 201 Kópavogi,
lést á Landspítalanum 17. apríl. Útförin fer fram frá Lindakirkju í Kópavogi föstudaginn 24. apríl kl. 15.00. Blóm og kransar afþakkaðir, en þeim sem vilja minnst hans er bent á Flygilsjóð Lindakirkju 322-13-300880 kt. 550302-2920 eða ABC barnahjálpi.



Beverly Gíslason
Guðfinna Gísladóttir **Jón Eldjárn Gíslason**
Áslaug Ólafsdóttir **Rúnar Einarsson**
Guðfinna Dóra Ólafsdóttir **Jón Kristjánsson**
Hjördís Ólafsdóttir **Gunnar Rúnar Ólason**
Kristín J. Sigurðardóttir **Anna Björnsdóttir**
Einar Gústafsson **Elsa Hafsteinsdóttir**
Einar Kristinsson **Þórgímur Ísakson**
Kristín Erla Gústafsdóttir

+

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar okkar ástkæra
GÍSLA ÁSMUNDSSONAR
frá Vestmannaeyjum.
Aðstandendur.



+

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir og amma,
JÓNÍNA ÁRNADÓTTIR
Markarvegi 16 í Reykjavík,
lést á Landspítalanum í Fossvogi 19. apríl sl.



Arna Kristjánsdóttir **Ívar Trausti Jósafatsson**
Þóður Ingimar Kristjánsson **Ann Kristín Hrólfssdóttir**
og barnabörn.

+

Þökkum öllum þeim sem sýndu okkur samúð og hlýhug við fráfall
HERDÍSAR JÓNASDÓTTUR
Sérstakar þakkir til starfsfólks á hjúkrunarheimilinu Lögmannshlíð fyrir einstaka alúð og umhyggju.



Jónas Hallgrímsson **Anna Þorgilsdóttir**
Vilhjálmur Hallgrímsson **Arnfríður Jónsdóttir**
Elinór Hallgrímsson
Katrín Hallgrímssdóttir barnabörn og barnabarnabörn.

VORUM AÐ BÆTA ÞREMUR NÝJUM RÉTTUM Á MATSEÐILINN



Sómi kynnir þrjá nýja og ljúffenga rétti sem einfalt er að hita upp heima sem máltíð fyrir 2-3. Ljúffengt Tex-Mex kjúklingalagasagne, indverskur tandoori kjúklingur og osta tortellini í rjómasósu. Bættu þessum þremur frábæru réttum á matseðilinn þinn!

**TEX-MEX
KJÚKLINGALASAGNE**



**OSTA TORTELLINI
Í RJÓMASÓSU**



**INDVERSKUR
TANDOORI KJÚKLINGUR**



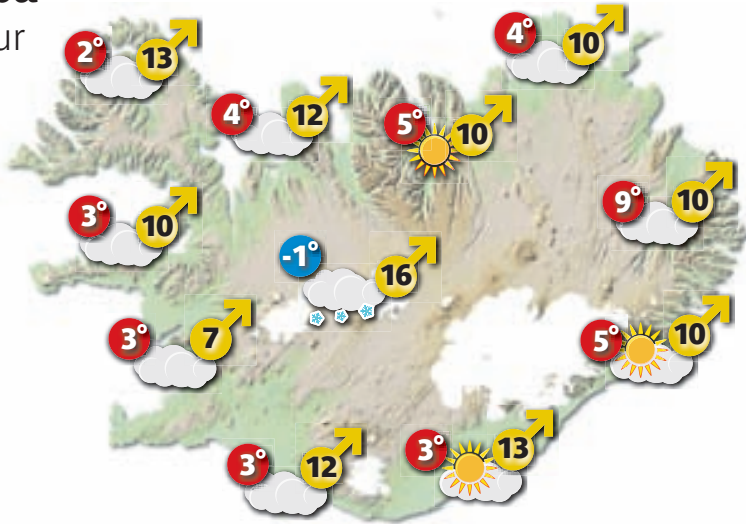
SÓMI

Ferskt á hverjum degi

Veðurspá

Priðjudagur

Stíf suðvestan-átt í dag, víða 10-18 m/s. Skúrir eða él á Suður- og Vesturlandi, einnig vestan til á Norðurlandi. Austanlands er hins vegar útlit fyrir þurr og bjart veður. Hiti á bilinu 0 til 8 stig, hlýjast á Austfjörðum.



Miðvikudagur



6°
→5



10°
→6



3°
→11



7°
↓6



5°
→8



-1°
→9

Fimmtudagur



3°
↓6



3°
↓9



-2°
→9



4°
←8



0°
↓6



-5°
↓12

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

KROSSGÁTA

LÁRÉTT

2. heilu, 6. samtök, 8. sægur, 9. hár, 11. skóli, 12. hald, 14. tjón, 16. eftir hádegi, 17. efni, 18. yfirgaf, 20. til dæmis, 21. skraut.

LÓÐRÉTT

1. óskorðaður, 3. í röð, 4. loftauga, 5. sarg, 7. vínandi, 10. tækifæri, 13. flik, 15. jag, 16. bókstafur, 19. ullarfloki.

LAUSN

LÁRÉTT: 2. öllu, 6. aa, 8. mor, 9. ull, 11. fg, 12. skaft, 14. ógagn, 16. eh, 17. tau, 18. fof, 20. 'tí, 21. flúr.
LÓÐRÉTT: 1. laus, 3. lm, 4. loftgát, 5. urg, 7. alkóhól, 10. lag, 13. fat, 15. nudd, 16. eff, 19. rú.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Bárður Örn Birkisson (1.839) hafði hvítt gegn Hjörvari Steini Grétarsyni (2.554) í áskorendaflokki Íslandsmótsins í skák.

Hvítur á leik

28. Hxd5! Bxd5 29. Hxd5 Hg7? (29... Hf7 veitir mesta vörn) 30. Bh6 (30. Hd4+! er best) 30.... Kh8 31. Bxg7+ Kxg7 31. Hd7+ He7 32. Hxe7+ Rxe7 33. Bc2 með mun betri stöðu á hvítan. Hjörvar var heppinn að halda jafntefli í skákinni.

www.skak.is Rimaskóli Íslandsmeistararinn Grunnskólasveita.



Myndasögur

PONDUS

Eftir Frode Øverli



GELGJAN

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



BARNALÁN

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



GRÍÐARLEGT ÚRVAL AF ÓLUM, BEISLUM OG TAUMUM FYRIR HUNDA.

SUDOKU

LÉTT

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

MÍDLUNGS

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

PUNG

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

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

Prættin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni. Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

Voltaren[®]
Gel 

Voltaren Gel

Nú í enn STÆRRI pakka!



Verkjastillandi og bólgueyðandi!

Fæst án lyfseðils

Inniheldur 11,6 mg af díklófenakvíetýlamíni. Ábendingar: Staðbundnir bólgukvillar. Skammtar og lyfjagjöf Fullorðnir og börn 14 ára og eldri: 2-4 g af hlaupi borið á aumt svæði 3-4 sinnum á sólarhring. Mælt er með handþvotti eftir notkun, nema verið sé að meðhöndla hendur. Ef meðhöndla á bráð, minniháttar meióslí í stoðkerfi skal ekki nota Voltaren lengur en 7 daga án samráðs við lækni. Hafið samband við lækinn ef einkenni eru viðvarandi eða versna eftir meðferð í 7 sólarhringa. Frábendingar: Ofnæmi fyrir einhverju innihaldsefnanna, asetýlsalisýlsýru og öðrum bólgueyðandi gigtarlyfjum (NSAID). Sjúklingar sem hafa fengið astma, ofsakláða eða bráða nefslímubólgu af völdum asetýlsalisýlsýru eða annarra bólgueyðandi gigtarlyfja (NSAID) eiga ekki að nota lyfið. Má ekki nota á síðustu 3 mánuðum meðgöngu. Má ekki nota handa börnum og unglíngum 14 ára og yngri. Sérstök varnaðarorð: Má eingöngu bera á heila og heilbrigða húð og alls ekki á slímhúðir, augu, sár, exem, vessandi húðbólgu. Getur valdið húðertingu. Varast skal mikið sólarljós, notkun samhliða bólgueyðandi lyfjum eða að hylja notkunarsvæðið með loftþéttum umbúðum. Gæta skal sérstakrar varúðar hjá öldruðum eða astma-/ofnæmis-sjúklingum (hefur valdið berkjukrampa). Hætta á meðferð ef útbrot koma fram eftir notkun. Við notkun á stór húðsvæði eykst hættan á altækum aukaverkunum, t.d. á nýru. Við brjóstgjöf eða meðgöngu má eingöngu nota lyfið í samráði við lækni. Getur dregið úr frjósemi en þau áhrif ganga til baka. **Lesið leiðbeiningar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá.** Markaðsleyfis hafi: Novartis Healthcare A/S. Umboð á Íslandi: Artasan ehf., Suðurhrauni 12a, 210 Garðabæ.

MENNING

Andi ástar og drauma svífur yfir

Kvennakór Kópavogs syngur annað kvöld í sal Ferðafélagsins í Mörkinni 6.

Eftir rýsjóttan vetur svífur andi ástar og drauma yfir vortónleikum Kvennakórs Kópavogs að sögn Ásdísar Arnardóttur, einnar í hópnum. Líka örlítil von um sólríkt sumar. „Það sakar ekki að láta sig dreyma,“ segir hún.

Létt klúbbastemning verður á tónleikumum sem verða í Ferðafélagssalnum í Mörkinni 6. Þeir hefjast klukkan 20.30 en húsið verður opnað klukkustund fyrr með fordrykk og lifandi tónlist.

Hluti tónleikanna er tileinkaður íslenskum þjóð-

og dægurlögum en annar hluti er settur saman af þekktum erlendum lögum í djassútsætingum. Gestir sitja við borð og barinn verður opinn eitt-hvað fram eftir kvöldi.

Með kórnum koma fram þau Stefanía Svavarsdóttir söngkona, Richard Korn, sem leikur á bassa, og Ellert S.B. Sigurðarson á trommur og gítar. John Gear leikur á trompet og píanó og hann er jafnframt stjórnandi kórsins.

- gun



KVENNAKÓR KÓPAVOGS Vortónleikarnir verða með létrri klúbbastemningu þetta árið.

Að lifa með en ekki af náttúrunni

Erna Ómarsdóttir og Damien Jalet eru höfundar Black Marrow sem verður ásamt tveimur öðrum verkum sýnt á danskvöldinu BLÆÐI í Borgarleikhúsinu á Listahátíðinni í Reykjavík í vor. Þau hafa nú unnið saman af og til í ein tíu ár.

Magnús Guðmundsson
magnus@frettabladid.is



Á Listahátíðinni í Reykjavík í vor verður boðið upp á einstaklega spennandi danskvöld í Borgarleikhúsinu. BLÆÐI er sýning þar sem þrjú stór nöfn í dansheiminum leiða saman hesta sína í þremur sjálfstæðum sýningum.

Damien Jalet er eini danshöfundurinn sem tengir saman öll þrjú verkin. Fyrst skal telja tvö bröt úr hinu geysivinsæla Babel (words) eftir Damien Jalet og Sidi Larbi Cherkaoui. Þá Les Médues eftir Damien Jalet, sem er ásækið verk fyrir kventríó og var upprunalega samið fyrir Louvre-listasafnið í París. Dagskránni lýkur svo með verkinu Black Marrow eftir Damien Jalet og Ernu Ómarsdóttur.

Ýtum hvort öðru áfram

Leið Ernu og Damien's lágu einmitt fyrst saman þegar þau dönsuðu saman í sýningunni Foi eftir Sidi Larbi sem þau tóruðu svo með um heiminn fyrir um tíu árum og segir Damien að þau hafi strax fundið að það ætti vel við þau að vinna saman. „Við fundum á fyrsta degi að það hentaði okkur vel að vinna saman. Við höfum svipaða sýn á hlutina að mörgu leyti en erum svo líka gjörólík að öðru leyti. En við virðumst deila einhverjum samiginlegum grunni,“ segir Damien og heldur áfram: „Málið er að ég geri aðra hluti þegar ég vinn með Ernu en þegar ég vinn einn. Þetta er ekki spurning um einhvers konar samtali heldur eru þetta tengsl og svo ýtum við hvort öðru áfram.“ Erna tekur undir þetta og segir að þau séu nú stundum farin að minna á gömul hjón. „En

svo er líka mikilvægt í svona samstarfi að kunna að stíga til hliðar og leyfa hinum aðilanum að vinna. Koma sínum hugmyndum að. Þetta er spurning um traust og það er til staðar hjá okkur.“

Verk sem taka breytingum

„Á sínum tíma þá gerðum við Transaquadania Out of the Blue í Bláa lóninu fyrir Íslenska dansflokkinn,“ segir Erna og leggur áherslu að þetta tengist því sem komi í framhaldinu. „Þar unnum við með vatnið og lónið, bjuggum til okkar eigin ímynduðu goðsögn um lónið sem táknaði upphaf lífsins. Sama ár var okkur svo boðið að vinna í Ástralíu og þar unnum við með hinn pólinn sem talaðist á við Transaquadania. Það verk er Black Marrow.“

„Black Marrow er upprunalega samið fyrir Chunky Move, einn helsta nútímadansflokk Ástralíu, og var frumflutt á listahátíðinni í Melbourne árið 2008. Verkið sækir vissulega innblástur í frumbyggja Ástralíu en er á sama tíma eins konar samtíma ritúal. Það tekst á við tengsl okkar við jörðina, samspil náttúru og siðmenningar og upphaf hlutanna og möguleg endalok.“

„Í framhaldinu gerðum við verk hér heima sem heitir Into Thin Air og byggir á Transaquadania svona eftir að það er komið upp úr vatninu. Það sem sagt þróaðist á sinn hátt. Eins er Black Marrow samið fyrir Ástralíu en útgáfan sem við vinnum hér er búin að taka ákveðnum breytingum og er nú samin með og fyrir Íslenska dansflokkinn.“

Efnið er olía

„Ef við reukum nál í gegnum jörðina á Íslandi,“ segir Damien og brosir, „þá kemur hún að endingu upp í Ástralíu. Það er svona dæmi um hvernig við tengjum þetta líka

„Iðnvæðingin hefur breytt okkur og mótað. Fært okkur fjarri upprunanum. Frumbyggjarnir heila jörðina, lifa með henni í sátt en við sjúgum úr henni allt líf. Við erum í leit að jafnvægi en er það of seint?“

Damien Jalet

í heild. Ástralía er heit og þurr. Ísland blautt og kalt. Tvær eyjar í hafinu sín hvorum megin á hnettinum. Við vinnum líka mikið með efni jarðarinnar. Vatn sem lifgjafa og upphaf og olíuna sem er þarna líka. Afsprengi lífs og órjúfanlegur hluti af jörðinni. Við skoðum líka hvernig olían, eða öllu heldur nýting okkar á henni, hefur farið með jörðina. Við skoðum hvernig frumbyggjar Ástralíu lifa með náttúrunni en ekki af henni.“

Parfir og langanir

Damien segir að þegar þau hafi farið að skoða frumbyggja Ástralíu í samhengi við nútímasamfélagið hafi verið sláandi hversu háður nútíminn er jarðefnaeldsneyti. „Iðnvæðingin hefur breytt okkur og mótað. Fært okkur fjarri upprunanum. Frumbyggjarnir heila jörðina, lifa með henni í sátt en við sjúgum úr henni allt líf. Við erum í leit að jafnvægi en er það of seint?“

Erna bætir við að þau séu líka að skoða hversu háð við erum lífsstíl okkar í dag. „Hvaðan kemur allt sem við nýtum? Við erum að breyta náttúrunni á óafturkræfan hátt. Ástæðan er kannski ekki síst sú að einhvers staðar á leiðinni hafi þetta hætt að snúast um þarfir hjá okkur og farið að snúast um langanir.“

Leitin sem skiptir máli

Damien og Erna segja verkið hafa þróast í nýja og spennandi átt núna í æfingaferlinu á Íslandi þar sem þau eru að vinna verkið upp á nýtt með dönsurum Íslenska dansflokksins. „Nú erum við að vinna með öðru fólki,“ segir Damien, „og það er ekki hægt að troða þessu áfram. Verkið þarf að fá að þróast og vera í samhljómi við þá sem eru að takast á við það hverju sinni.“

Erna áréttar að Black Marrow sé í rauninni ljóðrænna en það er pólitískt þar sem líkamarnir fá að tala frekar en orðin.

„Þannig að það er í raun í mörgum lögum. Í verkinu er að finna fegurð og ljótleika og það er í senn einfalt og flókið. Málið er að við erum í leit að sannleika án þess að komast að niðurstöðu en það er leitin sem skiptir máli. Öll sköpun breytir manni og þroskar. Því getur verið erfitt að koma aftur að verki en þá er líka gott að hafa einhvern óbreytanlegan fasta eins og við höfum núna í tónlistinni. Ben Frost frumsamdi tónlistina og var með okkur á æfingaferlinu í Melbourne og tónlistin er það eina sem mun haldast alveg óbreytt.“



DANSHÖFUNDARNIR Erna Ómarsdóttir og Damien Jalet eru höfundar Black Marrow sem verður sýnt á Listahátíðinni í Reykjavík í vor.

FRETABLAÐIÐ/ERNIR



VALUR – HAUKAR

LEIKUR ÞRÚJÚ Í UNÐANÚRSLITUM

Í Vodafonehöllinni
í kvöld kl. 19.30

GRILLAÐIR BORGARAR FYRIR LEIK!

María Ólafsson og Ásgeir Orri Eurovisionfarar
mæta og taka lagið í hálfleik!

Áfram Valur!



BLACK MARROW Mynd úr sýningunni í Ástralíu á sínum tíma árið 2008.



Eirberg

LÍFSTÍLL



MARLEY

Liberate hátalari

Fjórir 1" hátalarar með frábær hljómgæði
8 tíma ending á rafhlöðu.

19.950 kr.



Positive Vibrations heyrnatól

50mm hátalarar með þéttum bassa.
Innbyggður hljóðnemi fyrir símtöl og
fjarstýring

12.950 kr.



Smile Jamaica heyrnatól

Settu smá lit í lífið.
Tær og flottur hljómur.

3.950 kr.



Twitter helgarinnar Barnaefni, Snapchat og Selma Björns



Halldór Halldórsson
@DNADORI
19. apríl

Ef ég flyt frá Íslandi, þá verður það ekki út af krónunni, veðrinu eða ríkistjórninni – heldur út af barnaefninu.



Hrafn Jónsson
@hrafnjonsson
17. apríl

Klapp er ruglaðasta form af sértrúarsafnaðarhegðun sem ég veit um. Allir með tóm augu að berja saman höndum.



Anna Margrét Gunnarsdóttir
@adhdkisan
17. apríl

Er að hugsa um að setja snapchat á cv-ið mitt. Gæti verið mjög góð hugmynd EÐA rosalega góð hugmynd!



Unnur Eggertsdóttir
@UnnurEggers
18. apríl

OMG loksins lenti ég sjálf í því að einhver likeaði óvart árs gamla mynd af mér á instagram og unlikeaði strax #busted #glory #rólegurstalker



Steiney Skúladóttir
@steiney_skula
17. apríl

S/o á alla sem áttu I am með Selmu Björns. Djös legend er sjomlan!!

HELGIN HJÁ FRÆGA FÓLKINU

Það var nóg um að vera hjá stjórnunum yfir nýfyrstaðna helgi enda alltaf nóg að gera við það að koma fram á tónleikum, fara á verðlaunaafhendingar, frumsýningar, viðra hundinn og ferðast á milli heimsálfa.



Í STUÐI Dr. Phil og eiginkona hans, Robin McGraw, voru hress og kát í Texas um helgina þar sem Country Music Awards-hátíðin fór fram.



SÓLSKINSSKAP Sharon Stone spókaði sig í blíðskaparveðri að því er virðist í Los Angeles á laugardaginn.



Á FERÐALAGI Paul McCartney var á ferð og flugi um helgina og skellti sér til Japans.



PRJÚ FLOTT Miley Cyrus, Dave Grohl og Joan Jett voru öll í stuði í Ohio um helgina þar sem þrítugasta Rock and Roll Hall of Fame Induction athöfnin fór fram.



TVÆR STJÖRNUR George Clooney og Julia Roberts voru við tökur á myndinni Money Monster í New York um helgina.



SÓLBLÓM Popsöngkonan Katy Perry er á tónleikaferðalagi og spilaði á tónleikum í Guangzhou í Kína á laugardaginn.

ALLTAF HRESS Steven Tyler skellti sér til Texas og mætti á fimmtugustu verðlaunaafhendingu Country Music Awards sem fram fóru um helgina.



TÖFF-ARI Mickey Rourke mætti á frumsýningu myndarinnar Ashby á Tribeca kvikmyndahátíðinni í New York.

HEILSUNUDDAR LÖRUMGÆFLAÞUNINGADRÍM

LAGERSALA REKKJUNNAR

AÐEINS ÞRÍR DAGAR!
Mánudag, þriðjudag og miðvikudag

rekkjan
HEILSURÚM

30.000



fréttapýrstir notendur

Smelltu þér á Fréttablaðsappið og lestu
blaðið hvar sem er og hvenær sem er



Fáðu Fréttablaðið ókeypis í spjaldtölvuna og
snjallsímann með Fréttablaðsappinu. Sláðu inn
Fréttablaðið á Google Play, Windows store
eða í App store og náðu í appið.



FRÉTTABLAÐIÐ

SMÁRA BÍÓ HÁSKÓLA BÍÓ

PAUL BLART: MALL COP 2
ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ

AUSTUR
ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ

ÁSTRÍKUR
A GÓÐABAKKA
HUMANIT TAL

FORSALA HAFIN eMiði.is og mida.is

Sýningartímar á eMiði.is og miði.is

LAUGARÁS BÍÓ **Coca-Cola**

PAUL BLART: MALL COP 2
ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ

ÁSTRÍKUR 2D
ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ

AUSTUR
ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ

FAST & FURIOUS 7
ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar	
MALL COP 2	5:50, 8, 10:10	L
ÁSTRÍKUR 2D	5:50	L
AUSTUR	8, 10	16
FAST & FURIOUS 7	7, 10	12

SAMBÍÓIN

★★★★★ TOTAL FILM

TOM HARDY ER STÓRKOSTLEGUR Í ÞESSUM MAGNADA PRILLER BYGGÐUR Á SAMME METSÖLUBÓK FRAMLEIÐANDI ÞESS

CHILD 44
ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ

LIAM NEESON

RUN ALL NIGHT
ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ

ALFABAKKA		
CHILD 44	kl. 5-8-10:55	
CHILD 44 VIP	kl. 5-8-10:55	
RUN ALL NIGHT	kl. 5:30-8-10:30	
TÖFRARÍKID	kl. 6	
FAST AND FURIOUS 7	kl. 5-8-10:55	
GET HARD	kl. 8-10:20	
INSURGENT	kl. 8-10:40	
CINDERELLA	kl. 5:30	
EGILSHÖLL		
CHILD 44	kl. 5:10-8-10:50	
RUN ALL NIGHT	kl. 5:30-8-10:30	
FAST AND FURIOUS 7	kl. 5:10-8-10:50	
KRINGLUNNI NÚMÉRÍÐ SETI		
CHILD 44	kl. 6-8-9-10:20	
RUN ALL NIGHT	kl. 10:55	
BLÓÐBERG	kl. 5:40-8	
TÖFRARÍKID	kl. 6	
KEFLAVÍK		
CHILD 44	kl. 8	
PAUL BLART: MALL COP 2	kl. 8	
ÁSTRÍKUR Á GÓÐABAKKA	kl. 6	
LOKSINS HEIM	kl. 5:50	
FAST AND FURIOUS 7	kl. 10:10	
AKUREYRI		
CHILD 44	kl. 7:30-8-10:20	
RUN ALL NIGHT	kl. 10:20	
GET HARD	kl. 8	
CINDERELLA	kl. 5:30	
ÞRIÐJUDAGS TILBOÐ Í DAG GILDIR EKKI Á ÍSLENSKAR MYNDIR		

Leikreglur handa útvöldum

BAKPANKAR
Erlu Bjargar Gunnarsdóttur



Konur ná ekki eins góðum árangri á vinnumarkaði og karlar. Að meðaltali eru konur 15% framkvæmdastjóra á Íslandi þrátt fyrir að vera í meirihluta sérmenntaðra og sérfræðinga á landinu. Í nýrri rannsókn segir að konur séu ekki jafn árangursmiðaðar og karlar og séu frekar í vörn en sókn. Talið er að karlar nái frekar á toppinn því þeir eru metnaðargjarnari, grófari og sjálfsöruggari en konur. Konum skrikar fótur í metorðastiganum því þær eru tilfinningaríkar, þakklátar og viðkvæmar. Já, og setja heimilið í forgang í stað þess að fara á golfvöllinn að plotta eftir vinnu. Konur kunna ekki leikreglurnar. Eru út undan.

Deim er því ráðlagt að verða meðvitaðar um þessar leikreglur til að komast áfram í starfi. Ég bilast.

EKKI af því að þetta geti alls ekki verið satt. Heldur af því að ég er ógurlega hrædd um að árangri sé enn ruglað saman við græðgi, metnaði sé ruglað saman við mikilmennskubrjálaði og það að hafa algjörlega óraunhæfa trú á eigin getu og greind sé álitid gott sjálfsöruggi. Og þetta eru svo sannarlega ekki góðir kostir hjá stjórnendum og leiðtogum.

OG við hljótum að geta verið sammála um að það var ekki þakklæti, viðkvæmni og eðlileg forgangsröðun sem olli bankahruninu á Íslandi. Ég hefði þegið örlítið af auðmýkt og

nákvæmni árin fyrir hrún. Að fólk hefði bara stundum farið heim að skúra. Ræktað sína nánustu. Forgangsraðað og munað hvað er mikilvægast. Það gefur manni svokallaða jarðtengingu.

ÉG hef haft alls kyns yfirmenn. Konur og karla. Metnaður til að láta gott af sér leiða, hugrekki og góð sjálfsmynd eru vissulega kostir en ef við það er bætt auðmýkt, vandvirkni, innsæi og meðvitund um eigin takmarkanir erum við með skothelda blöndu.

SVOLEIÐIS fólk þarf engar leikreglur. Enda eru leikreglur bara svo augljós leið til að stjórna leiknum. **#6dagsleikinn**



FORSPRAKKI
Örvar Geir, talsmaður hópsins, var innilegur er hann dró að sér andann á Austurvelli í gær.



HASSREYKINGAMENN
Um hundrað og fimmtíu manns mættu á samkomuna að sögn Örvars. Hér sést Jón Sigurðsson sem samkundumenn höfðu sett mark sitt á.



HRESSIR
Menn voru ófeimnir við að draga upp kannabis og reykja þrátt fyrir að efnið sé ólöglegt hér á landi.

Alþjóðlegur grasreykingadagur í gær

Áhugamenn um grasreykingar komu saman í gær og fögnuðu deginum fyrir utan Alþingishúsið. „Fögnum umræðunni inni á þingi,“ segir forsprakinn Örvar.

Guðrún Ansnes Þorvaldsdóttir
gudrun@frettabladid.is

Alþjóðlegur dagur grasreykinga var haldinn í gær og sameinaðist hópur þeirra sem adhyllast slíkt hételendis á Austurvelli. „Þetta voru eins konar mótmæli en samt ekki,“ segir Örvar Geirsson, annar þeirra sem standa að deginum og forsprakki Reykjavík Homegrown.

Fólk hefur hist á Austurvelli þennan dag undanfarin fimm ár og í ár komu saman um hundrað

og fimmtíu manns. „Við viljum skerpa á þörfinni fyrir afgangsgæðinguna og fögnum þeirri umræðu sem hefur átt sér stað inni á Alþingi,“ segir Örvar og vísar meðal annars í afstöðu heilbrigðisráðherra.

„Fyrir okkur skiptir þessi dagur máli og er megininntakið það að þjappa saman hópnum. Við erum ekki að skaða neinn og sjáum ekki muninn á því að fá okkur jónu saman, eða skála í bjór opinberlega,“ útskýrir Örvar.

NORRÆNA HÚSÍÐ KYNIR: NORRÆN KVÍKMYNDA HÁTÍÐ
15.-22. APRÍL 2015

ÞRIÐJUDAGUR 21. APRÍL
18:00 Kappgang (DK) 103 mín.
20:00 Natt til 17 (NO) 83 mín.



BÍÓ PARADÍS

HAPPY HOUR Á BARNUM 17-20

ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ 1000 KALL MIÐINN!

Blind	18.00, 20.00	The Grump	20.10
Wild tales	18.00	Stations of the cross	22.00
Citizenfour	18.00	Whiplash	22.10
Black coal, thin ice	20.20, 22.20		



Gamalt leyniorð

4:20 er ansi gildishlaðið og nær yfir dagsetninguna og tíma mótmælanna og síðast en ekki síst er hér átt við leyniorð sem namar notuðu á sjötta og sjöunda áratug síðustu aldar og endurspegladi tímann til að kveikja sér í jónu, strax eftir skóla.

TOM HARDY
GARY OLDMAN
NOOMI RAPACE
JOEL KINNAMAN
PADDY CONSIDINE
 WITH **JASON CLARKE**
 AND **VINCENT CASSEL**
 FROM PRODUCER
RIDLEY SCOTT



A brave, slow-burn of a thriller
 Total Film – James Mottram



CHILD 44

BASED ON THE INTERNATIONAL BEST SELLING NOVEL

PARAMOUNT ENTERTAINMENT PRESENTS IN ASSOCIATION WITH WORLDVIEW ENTERTAINMENT A SCOTT FREE PRODUCTION A DANIEL ESPINOSA FILM TOM HARDY GARY OLDMAN NOOMI RAPACE "CHILD 44" JOEL KINNAMAN PADDY CONSIDINE WITH JASON CLARKE AND VINCENT CASSEL COSTUME DESIGNER MINA GOLD EXECUTIVE PRODUCERS JON ERIKSTRAND
 EXECUTIVE PRODUCERS JENNY BEAVEN WITH PIETRO SCALIA AND OYLAN TICHEKOR AND PRODUCED BY JAN ROBERTS DIRECTED BY OLIVER WOOD EDITOR MATTHEW STILLMAN PRODUCTION DESIGNER DAVID WISNIEWSKI
 EXECUTIVE PRODUCERS ADAM MERRINS ELISHA HOLMES DOUGLAS URBANSKI KEVIN PLANK MOLLY CONNORS MARIA GESTONE SARAH E. JOHNSON HOYT DAVID MORGAN
 PRODUCED BY RIDLEY SCOTT MICHAEL SCHAEFER GREG SHAPIRO WRITTEN BY TOM ROB SMITH DIRECTED BY RICHARD PRICE MUSIC BY DANIEL ESPINOSA

e one WORLDVIEW SCOTT FREE DOLBY DIGITAL © 2015 Summit Entertainment, LLC All Rights Reserved. [NYSE: LGT]

CATCH THE KILLER EXPOSE THE TRUTH

KOMIN Í BÍÓ

SAMBÍÓN EGILSHÖLL SAMbio.is KEFLAVÍK SAMBÍÓN AKUREYRI SAMBÍÓN KRINGLAN SAMBÍÓN ÁLFABAKKI SAMBÍÓN

Spá Fréttablaðsins



Hefst 3. maí

- | | |
|-----------|-------------|
| 1. SÆTI ? | 7. SÆTI ? |
| 2. SÆTI ? | 8. SÆTI ? |
| 3. SÆTI ? | 9. SÆTI ? |
| 4. SÆTI ? | 10. SÆTI ? |
| 5. SÆTI ? | 11. ÍBV |
| 6. SÆTI ? | 12. Leiknir |

ÍBV HAFNAR Í 11. SÆTI

Eyjamen falla úr Pepsi-deildinni eftir sjö ára dvöl á meðal þeirra bestu. ÍBV var ekki langt frá því að falla í fyrri þegar liðið endaði í tíunda sæti en mikill manna-missir í vetur verður liðinu alltof dýrkeyptur. Allir bestu leikmenn liðsins eru farnir og breiddin er mjög lítil. Heimavöllurinn er vanalega sterkur og karakterinn í liðinu en það verður bara ekki nóg til að bjarga sér að þessu sinni.

→ Lykilmaðurinn í sumar

Ef Eyjamenn ættu að geta treyst á eitthvað í sumar þá eru það mörk frá **Jonathan Glenn**. Hann sýndi í fyrri að hann er úrvals markas- skorari sem hleypur á eftir öllum sendingu í gegnum vörnina og klárar færin sín ágætlega. Hann er hugrakkur og setur hausinn í alla bolta ef hann getur skorað. Það er honum að þakka að ÍBV er enn í efstu deild og ábyrgðin er ekki minni núna.



→ Binni bjartsýni

Er um alltaf bestir í mótlæti Við erum að búa til nýtt lið og höfum misst mikið en ef við verjum bara Hásteinsvöllinn og stöndum saman þá verðum við áfram á meðal þeirra bestu.

→ Siggi svartsýni

Nú förum við niður Síðasta árið okkar í deildinni í bili. Við höfum þokast neðar í töflunni á hverju ári og vorum heppnir að bjarga okkur í fyrri.

→ Nýju andlitin

Aron Bjarnason Fram
Benedikt O. Bjarnas. Fram
Hafsteinn Briem Fram
Avni Pepa Albaníu
Mees Siers SönderjyskE
Tom Evan Skogsrud Kongsv.

Fylgstu með þessum

Aron Bjarnason er einn af þeim leikmönnum sem náðu aðeins að skína í slöku liði Fram í fyrri. Tekniskur og skemmtilegur kantmaður sem getur skorað nokkur mörk.

EINKUNNASPJALDIÐ VÖRNIN ★★★★★ SÓKNIN ★★★★★ PJÁLFAFINN ★★★★★ BREIDDIN ★★★★★ LIÐSSTYRKURINN ★★★★★ HEFÐIN ★★★★★

Gengið síðustu sex tímabil | 2009 10. sæti | 2010 3. sæti | 2011 3. sæti | 2012 3. sæti | 2013 6. sæti | 2014 10. sæti • Íslandsmeistarar 3 (síðast 1998) • Bikarmeistarar 4 (síðast 1998).



1-0 Pavel Ermolinskij og félagar í KR unnu stórsigur á Stólunum í fyrstu orrustu liðanna um titilinn.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

ÚRSLIT

DOMINO'S-DEILD KARLA

LOKAÚRSLIT, FYRSTI LEIKUR

KR - TINDASTÓLL 94-74

KR: Brynjar Þór Björnsson 22/12 fráköst, Michael Craion 21/16 fráköst/7 varin skot, Helgi Már Magnússon 14/4 fráköst, Darri Hilmarsson 13/6 fráköst, Björn Kristjánsson 6/5 fráköst, Finnur Atli Magnússon 5/5 fráköst, Þórir Guðmundur Þorbjarnarsson 4, Pavel Ermolinskij 3/6 fráköst/7 stoðsendingar, Þorgeir Kristinn Blöndal 2, Ingvaldur Magni Hafsteinsson 2.

Tindastóll: Helgi Rafn Viggósson 18/10 fráköst, Pétur Rúnar Birgisson 11/9 stoðsendingar, Svavar Atli Birgisson 8, Ingvi Rafn Ingvarsson 8, Sigurður Páll Stefánsson 6, Helgi Freyr Margeirsson 6, Darrel Keith Lewis 6/7 fráköst, Viðar Ágústsson 5, Darrell Flake 4.

NÆSTI LEIKUR

TINDASTÓLL - KR

FIM. KL. 19.15

visir.is

Meira um leik gærvöldisins

Þetta er ekki ómögulegt

FÓTBOLTI Stórlíðin Barcelona og Bayern eru í ólíkri stöðu í kvöld í seinni leik liðanna í átta liða úrslitum Meistaradeildarinnar. Bæði eru reyndar á heimavelli en Barca vann 3-1 sigur á Pars Saint-Germain á útivelli í fyrri leiknum á sama tíma og Bayern tapaði 3-1 fyrir Porto.

„Þegar þú vinnur hjá stóru félagi þá ertu snillingur og súper taktiker. Þegar þú tapar þá ertu með fullt af vandamálum. Þetta er eins og úrslitaleikur og verður mjög erfiður. Ég hef samt trú á mínum leikmönnum,“ sagði Pep Guardiola, þjálfari Bayern.

„Þetta er ekki ómögulegt. Við erum að spila á heimavelli og þurfum ekki að vera stressaðir. Við höfum 90 mínútur til þess að snúa þessu við,“ sagði Philipp Lahm, fyrirlíði liðsins. Thomas Müller sagði líka að Bayern þyrfti ekki kraftaverk til þess að vinna 2-0.

„Við værum að gera mistök ef við ætlum bara að verjast í 90 mínútur. Við munum aldrei lifa það af,“ sagði Jackson Martinez, fyrirlíði og markahæsti maður Porto, en mikill áhugi er á Porto-liðinu í heimalandinu. Leikir kvöldsins hefjast klukkan 18.45 og verða sýndir beint á sportstöðvum Stöðvar 2.

- 66j

Förum ekki í sumarfrí í apríl

Deildarmeistarar Vals eru komnir út í horn í undanúrslitaeinvígi sínu gegn Haukum í Olís-deildinni. Liðið er 2-0 undir og eitt tap enn markar endalok tímabilsins. „Einn sigur og þá er allt hægt,“ segir þjálfarinn.

HANDBOLTI „Allar klisjurnar eiga við og þær eru allar réttar. Við verðum bara að vinna þennan leik, ekkert annað dugir til,“ segir línumaðurinn Kári Kristján Kristjánsson hjá Val en annað árið í röð er deildarmeistarinn 2-0 undir í undanúrslitunum. Í fyrri voru Haukar í þeirri stöðu en þeir náðu að snúa stöðunni sér í vil og fara í úrslitin með því að vinna næstu þrjá leiki gegn FH.

Valmenn þurfa því að leika þennan sama leik, einmitt gegn Haukum, og byrja á því á heimavelli í kvöld. Haukar hafa 2-0 forystu í einvígi liðanna og hafa komið deildarmeisturinum í mikil vandræði. Haukar urðu af Íslandsmeistaratitlinum í fyrri eftir æsilega rimmu gegn ÍBV og ætla sér alla leið í ár – það er augljóst á leik þeirra.

„Ég er ekkert að spá í hvað þeir eru að hugsa. Ég er meira að hugsa um okkur. Við vitum að möguleikarnir eru til staðar og við vitum að við eigum í fullu tré við þetta lið,“ bætir Kári Kristján við. Hann hrósar liði Haukanna og segir að liðið hafi verið einna best í deildinni eftir áramót. En Valmenn geta engu að síður sjálfum sér um kennt að stórum hluta.

„Fyrsti leikurinn var skelfilegur. Svo einfalt var það. En við förum illa að ráði okkar í næsta leik. Bæði var skotnýtingin léleg og einnig nýttum við illa þau hraðauppplausnir sem við fengum. Haukar töpuðu átta boltum í leiknum og það verður við að nýta okkur.“

35 prósent skotnýting

Óskar Bjarni Óskarsson, þjálfari Vals, tekur undir þetta. „Við hefðum getað klárað leikinn með því að nýta hraðauppplausnir betur,“ sagði hann. „Það er sérstaklega mikilvægt þegar sóknarleikurinn gengur jafn illa og í þeim leik.“

Valmenn skoruðu aðeins níttján mörk á Ásvöllum um helgina og skotnýting liðsins var 35%. Lykil-menn eins og Guðmundur Hólmur



HLUSTIÐ Á MIG Óskar Bjarni Óskarsson, þjálfari Vals, leggur línurnar fyrir sína menn. Valmenn verða að vinna Hauka í kvöld.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Helgason voru langt frá sínu besta en hann nýtti aðeins tvö af fjórtán skotum sínum í leiknum.

„Við vorum að taka ákvarðanir of snemma og koma of hægt á vörnina þeirra. Það var ekki gott „flot“ í leiknum okkar og þeir náðu að stýra okkur í að taka þægileg skot fyrir vörnina þeirra og markvörðinn – sem hefur verið frá-bær. En þó svo að hann sé góður er hægt að gera mun betur gegn honum.“

Þjáningin er yndisleg

Óskar Bjarni hefur þrútt fyrir allt ekki áhyggjur – það er að minnsta kosti ekki að heyra á honum.

„Þessi þjáning er yndisleg. Úrslitakeppnin er jól og hátíð fyrir okkur þjálfarana og bara gaman. Þetta er erfið staða en við verð-

um að vinna úr henni. Við þurfum bara að vinna einn leik og þá er þetta orðið að einvígi á ný,“ segir hann og segir að það sé engin krísa á Hlíðarenda.

„Auðvitað kemur upp ótti og hræðsla í fólkinu í kringum mann þegar liðið er 2-0 undir. En leikmenn hafa stöðugt trú á því að þeir geta klárað þetta. Það er engin þörf á hallarbyltingu – við verðum bara að vinna rétt úr hlutunum. Auðvitað er það svo að við þurfum að athuga vel okkar gang, skoða leik okkar og vinna úr vandamálunum. Ekkert gerist af sjálfu sér.“

Drottning og „burger“

Kári Kristján er ánægður með þann stuðning sem Valmenn hafa fengið og á von á enn betri mæt-

„Auðvitað kemur upp ótti og hræðsla í fólkinu í kringum mann þegar liðið er 2-0 undir.“

Óskar Bjarni Óskarsson, þjálfari Vals.

ingu í kvöld en í fyrstu tveimur leikjunum. „Eurovision-drottningin kemur meira að segja og þenur raddböndin fyrir okkur. Er hægt að biðja um meira en að fá borgara og Maríu Ólafsdóttur?“ spyr línumaðurinn í léttum tón.

Í hinna undanúrslitarimmunni eigast við nýliðar Aftureldingar og ÍR. Þar er staðan 1-1 en liðin mætast í Mosfellsbæ í kvöld. Báðir leikir hefjast klukkan 19.30.

eirirur@frettabladid.is

Þær skosku eru sýnd veiði en ekki gefin

Íslenska kvennalandsliðið í fótbolta slapp við Dani og Svisslendinga í undankeppni Evrópumótsins 2017.

FÓTBOLTI Íslenska kvennalandsliðið slapp við tvö erfið lið þegar dregið var í undankeppni EM í gær. Íslenska liðið lenti í riðli með Skotlandi, Hvíta-Rússlandi, Slóveníu og Makedóníu.

„Það getur vel verið að þetta líti vel út á einhverjum pappír- um. Kvennafótboltinn er bara á svo mikilli uppleið og þessi lið eru alltaf að styrkjast. Þetta verður erfiðara og erfiðara með hverju árinu,“ sagði Margrét Lára Viðarsdóttir, fyrirlíði íslenska liðsins. Það er búist við að baráttan um efsta sætið í riðlinum verði á milli Íslands og Skotlands.

„Skotar eru með hörkulíð og þær eru líka að koma upp með marga efnilega leikmenn. Þær eru því sýnd veiði en ekki gefin eru

með hrikalega sterkt lið,“ sagði Margrét Lára. Ísland gat lent í riðli með tveimur sterkum þjóð- um sem voru með liðinu í undan- keppni HM 2015.

„Það er hægt að segja að við séum aðallega heppnar að sleppa við Danmörku og Sviss úr öðrum styrkleikaflokki. Þrátt fyrir það þá tel ég að við fáum þriðja sterkasta liðið úr þeim flokki. Þetta verður mjög erfið en það er líka skemmtilegt að fá ný lið. Við höfum mikið verið að spila á móti þessum sömu liðum endalaust. Það er því gaman að fá nýjar áskoranir og ný verk- efni,“ sagði Margrét Lára.

Íslenska liðið var í fyrsta sinn í fyrsta styrkleikaflokki í þessum draetti og öll liðin í riðlinum voru því neðar á styrkleikalistanum.

„Það er magnað afrek og ég held að fólk átti sig ekki á því hvaða lið við erum að skilja eftir í öðrum styrkleikaflokki. Við erum klárlega að njóta góðs að því núna. Við verðum að nýta okkur þennan meðbyr, vinna þennan riðil og fara beint á EM. Það er markmiðið,“ segir Margrét Lára. Hún hefur tekið þátt í tveimur úrslitakeppnum EM, bæði í Finnlandi 2009 og í Sví- þjóð 2013.

„Það hefur tekist tvisvar að komast á EM en það væri samt óneitanlega gaman að brjóta blað í sögunni og komast beint á EM,“ segir Margrét Lára að lokum en íslenska liðið sló Írland út í umspili fyrir EM 2009 og Úkraínu í umspili fyrir EM 2013.



Í PRÍÐJA SINN Á EM? Margrét Lára Viðarsdóttir er komin aftur í landsliðið eftir fæðingarorlof. Hér fagnar hún með Söru Björk Gunnarsdóttur og Hólmfríði Magnúsdóttur.

FRÉTTABLAÐIÐ/DJÓRVIC

- 66j



Merki heimilistækjadeildar

FYRIR HEIMILIN Í LANDINU

AEG

Amma og mamma eiga AEG. Mig langar líka í AEG.



AEG

Vandaðir þurrkarar í vætutíðinni. Margar gerðir.



AEG

Uppvottavélar í úrvali. Margir verðflokkar.



AEG

Kraftmiklar ryksugur sem flestir þekkja. Ending, gæði og traust.



Tefal

Ekki bara vinsælir pottar og pönnur heldur öflug heimilistæki í miklu úrvali.



ZANUSSI

Kælikápar, uppvottavélar, þvottavélar, þurrkarar og eldavélar.

Ítölsk hönnun á góðu verði.



SAMSUNG

Þvottavélar með mörgum tækninýjungum: Eco-Bubble, demants-tromla, kolalus mótör, keramik element.



SAMSUNG

Þurrkarar í ýmsum verðflokkum



SAMSUNG

Til innbyggingar og frístandandi. Hnífapör í efstu „skúffu“. Mjög öflug vatnsdæling.



SAMSUNG

„Amerískir, franskir“ og venjulegir kælikápar.



brabantia
solid company

bodum

Hágæða nytjalist. Tilvaldar gjafavörur.



Emile Henry
FRANCE



FLAME

OBH NORDICA

Flott heimilistæki í fjörugum litum.



Kaffivélín sem sýður vatnið



SteamOne

Afkastamikil gufusléttun fyrir öll efni. Hentar vel fyrir hótél, veitingahús, fataverslanir og að sjálfsögðu heimilið.



ROMMELSBACHER

Framleiðandi sem er þekktur fyrir endingu.



BRAUN



BRAUN
Ferðavekjari
Lítill og nett.



BRAUN
CoolTec CT2s
rafmagns-
rakkvél.



BRAUN
Satin Hair HD350
Hárblásari.



BRAUN
Skin Spa
Face & Body
Care Set



OralB
rafmagns-
tannburstar

NIVONA

Öflugur framleiðandi úrvals kaffivéla sem hafa fengið góð meðmæli.



ZWILLING

Vandaðir hnifar og fylgihlutir



ORMSSON

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

Lágmúla 8 • Reykjavík • sími 530 2800 • ormsson.is



Stöð 2 kl. 18.55 Ísland í dag

Vandaðir þættir þar sem fjallað verður um allt frá pólitíkinni og viðskiptum og yfir í mat og heilsu, menningu og mannlíf. Þáttastjórnendur eru Sindri Sindrason, Edda Sif Pálsdóttir og Ásgeir Erlendsson en fjölmargir aðrir fjölmiðlamenn munu koma að stækkun þáttarins með innslögum og viðfangsefnum sem þeim eru hugleikin. Það ættu því allir að finna eitthvað við sitt hæfi.

Í KVÖLD



The Big Bang Theory

STÖÐ 2 KL. 20.05 Áttunda þáttaröðin um félagana Leonard og Sheldon sem eru afburðasnjallir eðlisfræðingar sem vita nákvæmlega hvernig alheimurinn virkar. Hæfileikar þeirra nýtast þeim þó ekki í samskiptum við annað fólk og allra síst við hitt kynið.



The New Girl

GULLSTÖÐIN KL. 18.05 Fjórða þáttaröðin um Jess og sambylinga hennar. Jess er sóm við sig en sambylingar hennar og vinir eru smám saman að átta sig á þessari undarlegu stúlku, sem hefur nú öðlast vináttu þeirra allra.



Pretty Little Liars

STÖÐ 3 KL. 21.20 Fimmta syrpa þessara dramatísku þátta um fjórar vinkonur sem þurfa að snúa bókum saman til að varðveita skelfilegt leyndarmál.

Bylgjan kl. 19.15 Erna Hrönn

Erna Hrönn með þægilega tónlist á Bylgjunni.



19:40

SÆLKERAHEIMSREISA Í REYKJAVÍK

Í þessum vönduðu og glæsilegu þáttum fer Vala Matt í ferð um Reykjavík og heimsækir Íslendinga af erlendum uppruna. Í þessum þætti af Sælkerahemsreisunni lítum við í Parísareldhúsið hennar Dominique. Þar eldar hún fyrir okkur dýrindis Parísar Bístró mat. Franskt og dásamlegt í Reykjavík.

STÖÐ 2

- 07.00 Barnatími Stöðvar 2
- 08.05 The Middle
- 08.30 Gossip Girl
- 09.15 Bold and the Beautiful
- 09.35 The Doctors
- 10.15 Anger Management
- 10.40 Friends with Better Lives
- 11.05 The Smoke
- 11.50 The Face
- 12.35 Nágrannar
- 13.00 Britain's Got Talent
- 14.00 Britain's Got Talent
- 15.05 Mr Selfridge
- 16.00 Time of Our Lives
- 16.55 A to Z
- 17.20 Bold and the Beautiful
- 17.40 Nágrannar
- 18.05 Simpson-fjölskyldan
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2
- 18.47 Íþróttir
- 18.55 Ísland í dag
- 19.35 Sælkerahemsreisa um Reykjavík
- 20.00 The Big Bang Theory
- 20.20 White Collar
- 21.05 Veep
- 21.35 A.D. Kingdom and Empire
- 22.20 Gotham
- 23.05 Last Week Tonight with John Oliver
- 23.35 Louie
- 00.00 Grey's Anatomy
- 00.45 Forever
- 01.30 Bones
- 02.15 Girls
- 02.45 Vanishing on 7th Street
- 04.15 I Am
- 05.35 White Collar

STÖÐ 3

- 18.40 Baby Daddy
- 19.00 Wipeout
- 19.45 Traffic Lights
- 20.30 One Born Every Minute UK
- 21.20 Pretty Little Liars
- 22.05 The Gates
- 22.50 The 100
- 23.30 Wipeout
- 00.15 Traffic Lights
- 01.00 One Born Every Minute UK
- 01.45 Pretty Little Liars
- 02.30 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

Krakkastöðin

07.00 Könnuðurinn Dóra 07.24 Mörgæsimar frá Madagaskar 07.45 Doddi litli og Eyrnastór 07.55 Sumardalsmyllan 08.00 Áfram Diego, áfram! 08.24 Svampur Sveins 08.45 Elías 08.55 UKI 09.00 Kalli á þakinu 09.22 Brunabílarnir 09.47 Víkingurinn Víc 10.00 Strumparnir 10.25 Ævintýri Tinna 10.47 Töfrahetjurnar 11.00 Könnuðurinn Dóra 11.24 Mörgæsimar frá Madagaskar 11.45 Doddi litli og Eyrnastór 11.55 Sumardalsmyllan 12.00 Áfram Diego, áfram! 12.24 Svampur Sveins 12.45 Elías 12.55 UKI 13.00 Kalli á þakinu 13.22 Brunabílarnir 13.47 Víkingurinn Víc 14.00 Strumparnir 14.25 Ævintýri Tinna 14.47 Töfrahetjurnar 15.00 Könnuðurinn Dóra 15.24 Mörgæsimar frá Madagaskar 15.45 Doddi litli og Eyrnastór 15.55 Sumardalsmyllan 16.00 Áfram Diego, áfram! 16.24 Svampur Sveins 16.45 Elías 16.55 UKI 17.00 Kalli á þakinu 17.22 Brunabílarnir 17.47 Víkingurinn Víc 18.00 Strumparnir 18.25 Ævintýri Tinna 18.47 Töfrahetjurnar 19.00 The Lorax

RÚV

- 17.10 Vísindahorn Ævars
- 17.20 Músahús Mikka
- 17.43 Robbi og skrímsli
- 18.06 Millý spyr
- 18.15 Táknafréttir
- 18.25 Vísindahorn Ævars Vísindamaður dagsins er Jeanne Villepreaux Power.
- 18.30 Melissa og Joey
- 18.50 Öðin hennar
- 19.00 Fréttir
- 19.25 Íþróttir
- 19.30 Veðurfréttir
- 19.35 Kastljós
- 20.00 Úrslitakeppni karla í handbolta
- 20.45 Djöflaeyjan
- 21.15 Hefnd
- 22.00 Tíufréttir
- 22.15 Veðurfréttir
- 22.20 Horfinn
- 23.20 Spilaborg
- 00.05 Kastljós
- 00.30 Fréttir
- 00.45 Dagskrárlok

SKJÁREINN

- 06.00 Pepsi MAX tónlist
- 08.00 Everybody Loves Raymond
- 08.20 Dr. Phil
- 09.00 The Talk
- 09.45 Pepsi MAX tónlist
- 15.15 Cheers
- 15.40 My Kitchen Rules
- 16.25 The Odd Couple
- 16.45 Benched
- 17.05 An Idiot Abroad
- 17.50 Dr. Phil
- 18.30 The Tonight Show
- 19.10 The Talk
- 19.50 Kirstie
- 20.15 Jane the Virgin
- 21.00 Parenthood
- 21.45 Elementary
- 22.30 Inside Men
- 23.15 Madam Secretary
- 00.00 Blue Bloods
- 00.45 The Good Wife
- 01.30 Elementary
- 02.15 Inside Men

Golfstöðin

- 08.55 PGA Tour 2015 – Highlights
- 09.50 PGA Tour 2015
- 12.50 Golfing World 2015
- 13.40 PGA Tour 2015 - Highlights
- 14.35 Inside the PGA Tour 2015
- 15.00 PGA Tour 2015
- 18.00 Golfing World 2015
- 18.50 PGA Tour 2015
- 21.50 Golfing World 2015
- 22.40 This Is the Presidents Cup
- 23.05 PGA Tour 2015 - Highlights

HRINGBRAUT

10.00 Lífsstíll 10.30 Hringtorg 11.00 Úr smíðu Páls Steingrímssonar 12.00 Lífsstíll 12.30 Hringtorg 13.00 Úr smíðu Páls Steingrímssonar 16.00 Lífsstíll 16.30 Hringtorg 17.00 Úr smíðu Páls Steingrímssonar 18.00 Lífsstíll 18.30 Hringtorg 19.00 Úr smíðu Páls Steingrímssonar 20.00 Fólk með Sirry 21.00 Atvinnulífið 21.30 Neytendavaktin 22.00 Fólk með Sirry 23.00 Atvinnulífið 23.30 Neytendavaktin

SKEMMTILEGUR PRÍÐJUDAGUR!

Fáðu þér áskrift á 365.is

365

21:10

VEEP

Fjórða þáttaröðin af þessum bráðfyndnu gamanþáttum. Julia Louis-Dreyfus er hér í hlutverki þingmanns sem ratar í starf varaforseta Bandaríkjanna.



21:40

A.D.: KINGDOM AND EMPIRE

Einstaklega vandaðir og áhrifamiklir þættir úr smíðju NBC sem skarta Jóhannesi Hauki Jóhannessyni í einu hlutverkanna.



22:00

THE NORMAL HEART

Áhrifamikil mynd um ungan mann sem reynir að vekja athygli á AIDS og hættem þess með Alec Baldwin og Julia Roberts í aðalhlutverkum.



07:00-20:30

BARNAEFNI ALLA DAGA

Vandað talsett barnaefni og skemmtilegir þættir fyrir yngstu áhorfendurna alla daga á Krakkastöðinni.



SPORT

- 07.00 KR - Tindastóll
- 09.45 Real Madrid - Malaga
- 11.25 Spænsku mörkin 2014/2015
- 11.55 Porto - Bayern München
- 13.45 PSG - Barcelona
- 15.30 Meistaradeild Evrópu – fréttaþáttur
- 16.00 Ensku bikarmörkin 2015
- 16.30 KR - Tindastóll
- 18.00 Þýsku mörkin
- 18.30 Barcelona - PSG Bein útsending.
- 20.45 Meistaradeildin - Meistaramörk
- 21.15 Bayern München - Porto
- 23.05 Barcelona - PSG
- 00.55 Meistaradeildin - Meistaramörk

SPORT 2

- 07.00 Messan
- 08.15 Messan
- 11.10 Football League Show 2014/15
- 11.40 Crystal Palace - WBA
- 13.30 Messan
- 14.45 Stoke - Southampton
- 16.30 Norwich - Middlesbrough
- 18.20 Leicester - Swansea
- 20.00 Premier League Review
- 20.55 Messan
- 22.10 Chelsea - Man. Utd.
- 00.00 Premier League Review

INN

20.00 Hrafnaþing 21.00 433 21.30 Gönguferðir

GULLSTÖÐIN

- 17.15 Friends
- 17.40 Modern Family
- 18.05 The New Girl
- 18.30 The Big Bang Theory
- 18.50 Veggfóður
- 19.35 Doktor
- 20.15 Grimm
- 21.00 Broadchurch
- 21.50 Chuck
- 22.35 Cold Case
- 23.15 Veggfóður
- 00.00 Doktor
- 00.35 Grimm
- 01.20 Broadchurch
- 02.10 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN

- 11.50 Africa United
- 13.20 Big
- 15.05 Great Expectations
- 16.55 Africa United
- 18.25 Big
- 20.10 Great Expectations
- 22.00 The Normal Heart
- 00.15 Killing Bono
- 02.05 Being Flynn
- 03.45 The Normal Heart

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

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó FM 90,1 Rás 2 FM 90,9 Gullbylgjan FM 89,5 Retro 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



Fyrir þínar
bestu stundir



C&J SILVER STILLANLEGT

með Shape heilsudýnum

C&J stillanleg rúm:

- Inndraganlegur botn
- 2x450 kg lyftimótorar
- Mótur þarfnast ekki viðhalds
- Tviðert stál í burðargrind
- Hliðar- og endastopparar
- Hljóðlátur mótur

Stillanlegur botn og Shape heilsudýna

Stærð cm	Fullt verð	TILBOÐ
2x80x200	442.300 kr.	369.900 kr.
2x90x200	466.800 kr.	379.990 kr.
2x90x210	487.300 kr.	389.990 kr.
2x100x200	487.300 kr.	389.990 kr.

Fáanlegt í fleiri stærðum

Verð frá **369.900 kr.**



Gafl seldur sér,
mikið úrval.

SHAPE DELUXE heilsurúm

Heilsudýna sem:

- Lagar sig fullkomlega að líkama þínum
- 26 cm þykk heilsudýna
- 2 cm latexlag bólstrað í áklæði
- 4 cm gel memoryfoam
- 4 cm shape memoryfoam
- Non-slip efni á botni dýnnunar
- Engir rykmaurar
- 5 ára ábyrgð!
- Ofnæmisprófuð
- Burstaðir stálfætur

Stærð cm.	Fullt verð	Tilboð
100x200	129.900	103.920
120x200	164.900	131.920
140x200	184.900	147.920
160x200	209.900	167.920
180x200	234.900	187.920

20% afsláttur

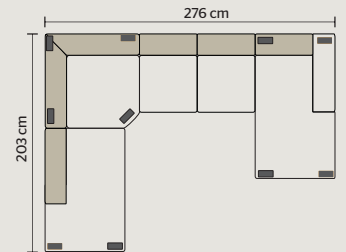
KOMIN
AFTUR



JACKPOT U-sófi

Svart, slitsterkt áklæði -
hægri og vinstri tunga.

Fullt verð: 189.900 kr.



Aðeins **149.900 kr.**



Jazz

hægindastóll með skemli

Topgrain leður á slitflötum.
4 litir: Brúnn, koníaks
brúnn, ljós og svartur.

Fullt verð: 119.900 kr.

Aðeins **89.900 kr.**

LÚXUS HANDKLÆÐI á ótrúlegu Dorma verði

Lúxus á hverjum degi	Stærð cm	Gerð	Dorma verð
Okkar frábæru Grand handklæði eru ofin úr 100% tyrkneskri bómull. Sérstök aðferð við gerð handklæðanna gerir það að verkum að þau þerra einstaklega vel og veita þér þá mykt sem þú átt skilið.	15x21	Þvottapoki	125 kr.
	30x30	Þvottastykki	175 kr.
	40x60	Handklæði	475 kr.
	50x100	Handklæði	795 kr.
	70x140	Handklæði	1.495 kr.
	90x170	Handklæði	2.495 kr.

100% tyrknesk lúxusbómull, 500 gsm



Þú finnur
Dormabæklinginn á dorma.is

DORMA

Láttu drauminn rætast

Afgreiðslutími
Mánudaga til föstudaga frá kl. 10-18
Laugardaga frá kl. 11-16
www.dorma.is

Holtagörðum
512 6800
Dalsbraut 1, Akureyri
558 1100

MORGUNMATURINN



„Oftast er það AB mjólk með hafrakoddum og heimagerðu músli. Um helgar fæ ég mér egg frá landnámsþænum mínum úti í garði, ásamt góðu brauði og grænmeti.“

Sóley Kristjánsdóttir, plötusnúður og vörumerkjastjóri.

Íslenskur arkitektanemi í mynd Jodie Foster

Svavar James Kristjánsson, nemi í arkitektúr, leikur í Money Monster sem leikstýrt er af Jodie Foster.

„Ég er að leika með honum Darra í bíómynd, við erum tveir sem eigum að leika Íslendinga,“ segir Svavar James Kristjánsson en hann fer með lítið hlutverk í myndinni Money Monster ásamt Darra Ingólfssyni.

Money Monster er leikstýrt af Jodie Foster og með aðalhlutverk fara Julia Roberts og George Clooney. Svavar var við tókur í heilan dag en hann er búsettur í New York þar sem hann lærir arkitektúr.

„Þetta eiginlega lenti hjá mér mjög furðulega. Ég fékk bara Facebook-skilaboð einn daginn þar sem var

spurt: Hey, langar þig að vera í bíómynd?“

Hann sló til, fór í prufur og hreppti hlutverkið. „Ég var fyrst rosalega stressaður yfir þessu öllu saman en svo var þetta bara mjög gaman,“ segir hann hress og bætir við að gaman hafi verið að sjá hvernig allt fór fram og upplifa það að vera á „setti“.

Leikstjórnin var að sjálfsögðu á

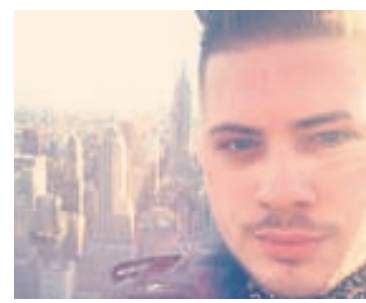


JODIE FOSTER

svæðinu og ber Svavar henni vel söguna og viðurkennir að hann hafi verið ögn taugatrektur yfir því að hitta hana.

„Ég hafði hitt hana deginum áður í „fitting“ og þá eiginlega svona róuðust taugarnar,“ segir hann og bætir við að Foster hafi verið afskaplega indæl og jarðbundin en tókur standa nú yfir á myndinni í New York.

-gló



LEIKUR LÍTIÐ HLUTVERK Svavar er búsettur í New York þar sem hann lærir arkitektúr. MYND/SVAVAR JAMES

MARABON

MARABON Í KVÖLD?

Á Stöð 2 Frelsi finnur þú **Stöð 2 Marabon** sem gerir þér kleift að horfa þegar þér hentar á heilu seríurnar, þátt eftir þátt.

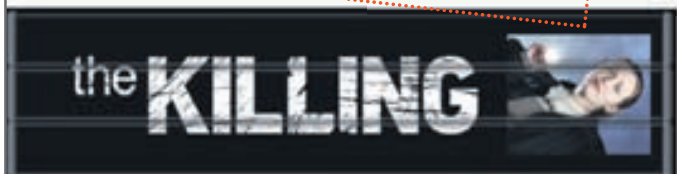
NÝTT

THE JINX

Spennandi heimildarþættir um líf og feril bandaríska auðjöfursins Roberts Durst. Hann hefur verið sakaður um þrjú morð en sekt hans aldrei verið sönnuð. Í þáttunum koma fram upplýsingar sem varpa nýju ljósi á málið.



TRYGGÐU ÞÉR ÁSKRIFT!



SLAKUR Óskar Örn hafði þegar skrifað heila bók um hvernig eigi að ná sér í áhorfendur. Hann er kokhraustur er hann veltir framhaldinu fyrir sér.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Bandarískir sjónvarpsrisar hanga á húninum

Stikla sem kvikmyndagerðarmaðurinn Óskar Örn Arnarson hlóð upp á YouTube í síðustu viku hefur gert allt vitlaust. Áhorfstölur nálgast óðfluga átta milljónir.

Guðrún Ansnes Þorvaldsdóttir
gudrun@frettabladid.is

„Ég sá þetta reyndar fyrir,“ segir Óskar Örn Arnarson, sem gerði stiklu upp úr sýnishorni nýjustu Star Wars-myndarinnar, The Force Awakens, og Interstellar.

Þar sést Matthew McConaughey fara í gegnum allan tilfinningaskalann á meðan hann horfir á sýnishornið. Óskar kom þessari stiklu sinni fyrir á YouTube og skemmst er frá að segja að hún hefur slegið rækilega í gegn meðal netverja.

Á þeim sex dögum sem hún hefur verið sýnileg á alnetinu hefur hún verið skoðuð hátt í átta milljón sinnum. „Ég setti þetta inn um morguninn og fór svo að sofa. Þegar ég vakna er allt farið á fullt og hefur ekki stopp að síðan,“ segir Óskar spenntur.

Gróðamaskína

Spurður um hvort svona árangur sé ekki ávísun á háar fjárhæðir, svarar hann: „Samkvæmt því sem ég les, er talað um tvö þúsund dali á hverja eina milljón áhorfenda,“ og verður blaðamaður uppveðraður fyrir hans hönd. Óskar bætir svo við: „En ég á ekki þetta efni sem ég nota í stiklunni minni svo það er harla ólíklegt að eitthvað verði úr, strax.“

Hann á sumsé von á að myndbandið muni skila honum fjölda

→ Haukur Jarl Kristjánsson, yfirmaður Pay Per Click-deildar Nordic eMarketing



á YouTube um það bil átta klukkustundum eftir að stiklan var frumsýnd.

fylgjenda og sé horft til lengri tíma, muni það enda með að skila honum aurum í kassann ef hann heldur áfram að gera myndbönd.

„Nú þegar hafa Good Morning America og ABC News haft samband við mig og beðið um leyfi til að sýna stikluna mína,“ upplýsir Óskar og bætir við að alls hafi fimm starfsmenn síðarnefndu stöðvarinnar hringt í hann.

Ekki hræddur við lögsókn

Hann segist ekki óttast að verða fyrir barðinu á lögsóknarsjúkum Bandaríkjamönnum: „Þvert á móti reyndar. Ég held að þetta hafi bara haft góð áhrif markaðslega, fyrir báðar myndirnar,“ segir hann og bætir við að téð Star Wars-stikla hafi nú þegar aukið virði Disney-sam-

„Fyrst og fremst tel ég að þetta mikla áhorf muni gagnast honum mikið, þegar fram líða stundir, frekar en í beinhörðum peningum núna. Þetta náði til dæmis á forsíðu YouTube,“ segir Haukur.

Bendir Haukur á Stony, Þorstein Sindra Baldvínsson, sem komst á mála hjá Pepsi og Samsung vestanhafs eftir að hafa slegið í gegn á miðlinum. „Tímasetning svona efnis er líka allt,“ bætir Haukur við, en Óskar kom efninu

steyppunnar um tvo milljarða dala og telur ekki ólíklegt að hann eigi þar einhvern hlut að máli.

Varðandi framhaldið segist hann vera að ígrunda sína stöðu vel – hann hefur ekki gefið þessari stikluframleiðslu nægan gaum en telur þessar vinsældir gefa honum spark í rassinn. „Ég hef verið að vinna að auglýsingastofunni minni 99 og skrifað bók, sem einmitt snýst um það hvernig eigi að fá fimm milljónir birtinga á einum sólarhring.“ Óskar segist allt eins eiga von á að feta í fótspor þekktra Íslendinga sem hafa komið sér áfram í krafti YouTube, svo sem Stony, sem komst á mála hjá Pepsi eftir að hafa slegið rækilega í gegn á miðlinum.



UNDER ARMOUR DAGAR Í ÚTILÍF



UNDER ARMOUR.

Í DAG ERU 122 DAGAR Í
REYKJAVÍKURMARAFON!

ALLUR UNDER ARMOUR
HLAUPAFATNAÐUR
OG HLAUPASKÓR Á

20%

AFSLÆTTI TIL 26.APRÍL
SUMARGJÖF HLAUPARANS
ER UNDER ARMOUR

ÚTILÍF

síðan 1974

utilif.is

GLÆSIBÆ

KRINGLUNNI

SMÁRALIND



Póst dreifing

DREIFING: dreifing@postdreifing.is
 EF BLAÐIÐ BERST EKKI: 800 1177

Opið allan sólarhringinn

í Engihjalla,
 Vesturbergi og
 Arnarbakka



Iceland

FRÉTTIR AF FÓLKI

Brynhildur komin heim

Borgarleikhúsið fær til liðs við sig nýja og öfluga leikara á næsta leikári. **Brynhildur Guðjónsdóttir** leikkona er ein þeirra en hún hefur fengið góða dóma í hlutverki Karítasar í samnefndu verki í Þjóðleikhúsinu. Hún hefur áður átt góð ár í Borgarleikhúsinu og var þar fastráðin í ein

tíu ár, eða allt frá 1999 til 2010 þegar hún ákvað að söðla um og flytja til Bandaríkjanna til að læra leikritun í Yale. Því má segja að Brynhildur sé komin heim með mikinn auð í farteskinnu. - kbg



Ánægja með Arnald í The New York Times

Bókin Reykjavíkurnætur eftir rit höfundinn **Arnald Indriðason** fékk prýðisgóða dóma í The New York Times og Chicago Tribune í síðustu viku.

Í dómnum sem birtist í The New York Times er bókin sögð undirstrika á góðan hátt þá eiginleika sem gera bækur Arnaldar ánægjulegar og einnig er farið fögrum orðum um Reykjavíkurnætur í Chicago Tribune.

Reykjavíkurnætur kom út hjá Forlaginu árið 2012 og fjallar um fyrsta mál lögreglumannsins Erlendar sem er löngu orðinn lesendum Arnaldar góðkunnur. - gló



Mest lesið **VÍSIR**

- 1 Þjálfari Fram um hegðun foreldra: „Fásinna og hrein og bein lygi“
- 2 Sextán ára tók þátt í björgun drengjanna tveggja
- 3 Vísindamenn keppast við tímann: Sudan sá eini karlkyns eftir af sinni tegund
- 4 Eins og heimilislausir hafi haldið til í Seljavallalaug
- 5 Fjórhjólslaslys í Grafarvogi: Slasaðist tóluvert og liggur á gjörgæslu



GERIÐ GÆÐA- OG VERÐSAMANBURÐ



Fermingar tilboð

GIÖF FYLGIR
 Vandyck sængurverasett að eigin vali fylgir öllum fermingar-rúmum í ár

Vandyck sængurverasett

12 mán.
 vaxtalausar greiðslur*

VALHÖLL

5 svæðisskipt heilsudýna Pokagormakerfi, gæðabólstun. Verð með PU-leðurbotni og fótum.

120x200 cm **Verð aðeins kr. 79.900.-**
 140x200 cm **Verð aðeins kr. 89.900.-**

SAGA / FREYJA

Hágæða 7 svæðisskiptar heilsudýnur

Pokagormakerfi, þrýstijöfnun í yfirdýnu sterkir hliðarkantar, gæðabólstrum Verð með PU-leðurbotni og fótum

120x200 cm **Verð aðeins kr. 119.900.-**
 140x200 cm **Verð aðeins kr. 139.900.-**



Svefnsofar nýjar gerðir
 Verð frá kr. 159.000



Tungusófar nýjar gerðir
 Verð frá kr. 249.900

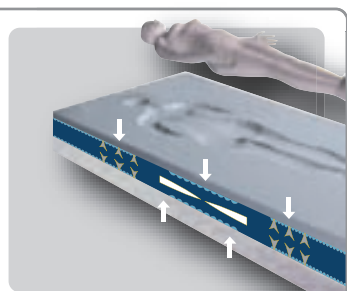


Stillanleg rúm
 BODYPRINT / ROYAL / IQ-CARE

- Tviðert stálgrind
- Einföld og þægileg fjarstýring
- Hljóðlátir og krafmiklir mótórar
- Lyftigeta 2x611 kg. hvor botn
- Hliðar- og endastopparar svo dýnur færast ekki í sundur.



Reverie
 2x 90x200 cm
 Verð frá kr. 399.900



IQ-CARE heilsudýnur
 EIN BESTA HEILSUDÝNA Í HEIMI
 Svæðisskipt þrýstijöfnunardýna sem veitir fullkominn stuðning.



Ný hágæða heilsurúm
 BEST OF BELGIUM
 Besta belgíska framleiðsluvaran Hágæða rúm fyrir þá allra vandlátustu

Jason Milano Nýjir hvíldarsófar og hvíldarstólar



Svefn & heilsa
 ★★★★★

Listhúsinu Laugardal - Sími 581 2233
 Baldursnesi 6, Akureyri - Sími 461 1150
 Opið virka daga kl. 10:00 - 18:00
 Laugardaga 12:00 - 16:00

www.svefn.is



*3.5% lántökugjald