



Þó nokkuð margir voru strandaglópar á Keflavíkflugvelli í gær, þar sem miklar tafir urðu á flugsamgöngum til og frá landinu vegna veðurs. Nokkrum flugferðum var aflýst og um margra klukkustunda seinkun var að ræða í sumum tilvikum. Þessir þreyttu ferðalangar biðu fregna af ferðalögum sínum og sumir lögðu sig hreinlega á meðan. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Togstreita hamlar hagkvæmni

Samningar Sjúkratrygginga Íslands hafa verið stefnumótandi fyrir þróun og gerð heilbrigðiskerfisins sökum vöntunar á heilbrigðisáætlun. Svört skýrsla Ríkisendurskoðunar um stofnunina kom út í gær. Varaformanni velferðarnefndar kom niðurstaðan ekki á óvart. Heilbrigðisáætlana sé þörf til að uppræta vandann.

STJÓRNSÝSLA Togstreitu gætir milli lykilstofnana í heilbrigðiskerfinu og má rekja hana til óljósrar stefnu stjórnvalda um skipulag heilbrigðiskerfisins. Afleiðingin er sú að fjármunir nýtast illa og hamlar það því að samningar, kaup og greiðsluþáttaka vegna heilbrigðisþjónustu séu þjóðhagslega hagkvæm.

Þetta er meðal þess sem fram kemur í svartri skýrslu Ríkisendurskoðunar um Sjúkratryggingar Íslands (SÍ) sem kaupanda heilbrigðisþjónustu.

SÍ var komið á fót með lögum árið 2008 en hlutverk þeirra er að hafa umsjón með verkþáttum sem varða samninga um kaup á heilbrigðisþjónustu og greiðslu endur-

gjalds fyrir hana. Heildstæð stefna um heilbrigðisþjónustu hefur síðan þá ekki legið fyrir. Sömu sögu er að segja af langtímastefnu fyrir stofnunina. Afleiðingin er sú að samningar SÍ hafa verið stefnumótandi fyrir þróun og gerð kerfisins.

Meðal þess sem vakir er athygli á í skýrslunni er að útgjöld SÍ til sérgreinalækna jukust um tæp 50 prósent að teknu tilliti til verðlagsþróunar, fóru úr 6,1 milljarði í 9,8 milljarða, milli 2012 og 2016. Þá er þess einnig getið að samstarf um gæðaeftirlit milli Embættis landlæknis og SÍ hafi ekki verið fyrir hendi frá stofnun SÍ. Stærsta ástæðan er „ósamstaða stofnananna“.

Sem dæmi um þetta er nefnt í

Þessar niðurstöður koma mér í sjálfu sér ekkert á óvart.

Ólafur Þór Gunnarsson, varaformaður velferðarnefndar



skýrslunni að SÍ hafi haldið áfram greiðslum til meðferðarþjónustu í Krýsuvík til dagsins í dag þrátt fyrir alvarlegar athugasemdir Landlæknis við fyrirkomulag þjónustunnar frá árinu 2016. Þá er þess einnig getið að SÍ hafi árið 2016 komist að

þeirri niðurstöðu að ákveðnir þjónustuþættir Reykjalundar væru allt að tvöfalt dýrari en þjónusta annars staðar. Þrátt fyrir það var þeim viðskiptum haldið áfram.

„Þessar niðurstöður koma mér í sjálfu sér ekkert á óvart,“ segir Ólafur Þór Gunnarsson, þingmaður VG, læknir og varaformaður velferðarnefndar Alþingis. „Við sem samfélag höfum ekki verið nægilega dugleg að búa til heilbrigðisáætlanir og fylgja þeim eftir. Í því endurspeglast þessi vandi sem er að koma upp.“

Svandís Svavarsdóttir heilbrigðisráðherra gat ekki veitt svör um málið í gær. Svar aðstoðarmanns hennar var á þann veg að það yrði gert síðar í vikunni. – jõe

Tilvera ræðir ófrjósemi karla

LÍFID Björn Gunnar Rafnsson, í Tilveru, segir ófrjósemi karla feimnis-mál. Mikilvægt sé að búa til vettvang til að ræða þessi mál. „Ég hef sagt öllum sem vilja heyra frá minni reynslu og aldrei hef ég heyrt karlmann segja mér á móti að hann sé með sæðisframleiðslu undir meðal-lagi,“ segir Björn. – gha / sjá síðu 22

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Kári Stefánsson svarar Sif Sigmarsdóttur. **11**

LÍFID Genki Instruments er íslenskur tónlistartækniþroti sem hefur það að markmiði að gera tækni aðgengilegri og náttúrulegri fyrir tónlistarmenn. **20**

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ • FÓLK
• FERMINGAR

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

KASSAÐU
ÞIG INN Á
ÞJÓÐHÁTÍÐ

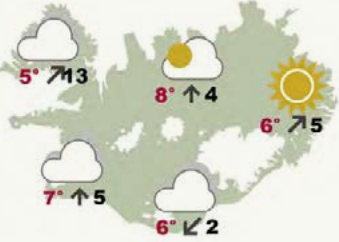
7000 KR.

AFSLÁTTUR AF MIÐAVERÐI MIÐAÐ VIÐ
FULLT VERÐ EFTIR AÐ FORSÖLU LÝKUR

Sæktu appið á kass.is

Kass
frá Íslandsbanka

Veður



Suðlæg átt í dag og víða strekkingur en hægari norðaustan til. Skýjað og lítilsháttar væta um tíma en þurrt og bjart norðan- og austanlands. Kólnar í kvöld. **SJÁ SIÐU 16**



Maðurinn og stúlkan kynntust í gegnum Snapchat.

Árs fangelsi fyrir kynlíf með barni

DÓMSMÁL Rúmlega tvítugur karlmaður var fyrir viku dæmdur í tólf mánaða fangelsi í Héraðsdómi Reykjaness fyrir að stunda kynlíf með fjórtán ára stúlku. Maðurinn var átján ára þegar brotið átti sér stað.

Í janúar 2016 leitaði móðir brotþola á lögreglustöð þar sem dóttir hennar hafði orðið fyrir miklu áreiti af hálfu hins sakfellda og kærustu hans. Rannsókn málsins hófst í kjölfarið.

Hinn sakfelldi neitaði sök. Hann sagði að hann og stúlkan hefðu kynnt á Snapchat á vormánuðum 2015. Þau hefðu „náð vel saman og verið ákveðin í því að vilja sofa saman“. Hann sagði að hún hefði sagt honum að hún væri fædd árið 2000. Hins vegar átti hún afmæli síðla árs og var því ekki orðin fimmtán ára þegar samneyti þeirra átti sér stað. Sagði hinn sakfelldi að hann hefði aldrei sofði hjá stelpunni hefði hann vitað aldur hennar.

Brotþoli bar því aftur á móti við að hún hefði sagt ákærða að hún væri aðeins fjórtán ára áður en af kynlífi varð.

Í niðurstöðu dómsins segir að hinum sakfellda hefði mátt vera ljóst að stúlkan væri annaðhvort fjórtán eða fimmtán ára. Hann hefði hins vegar ekki gert tilraun til að finna út fæðingardag hennar. Var hann því sakfelldur.

Refsing mannsins er bundin almennu tveggja ára skilorði. Þá er honum gert að greiða stúlkunni 700 þúsund krónur í miskabætur og laun verjanda síns og réttargæslumanns stúlkunnar, alls rúma 1,1 milljón. – jõe

Umskurður drengja á dagskránni



Bjarni Karlsson prestur og Sigurður Hólm Gunnarsson, varaformaður Siðmenntar, ræddu í gær á Kex Hosteli hvort rétt væri að banna umskurð drengja með lögum. Ljóst er að frumvarp Silju Daggar Gunnarsdóttur Framsóknarmanns um bann við umskurði drengja er umdeilt. Meðal annars hafa pistlahöfundar Fréttablaðsins, þau Sif Sigmarsdóttur og Kári Stefánsson, deilt um frumvarpið á síðum blaðsins. Sjá nánar síðu 11. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Sunna komin í endurhæfingu

LÖGREGLUMÁL „Ég talaði við Sunnu í gær og hún er byrjuð í sinni endurhæfingu á spítalanum í Sevilla og það er allavega mjög jákvætt skref fyrir hana,“ segir Páll Kristjánsson, lögmaður Sunnu Elviru Þorkelsdóttur, sem slasaðist alvarlega á Spáni um miðjan janúar. Hún var flutt á annan spítala á Spáni skömmu fyrir helgi eftir langa bið eftir að komast í viðeigandi meðferð og endurhæfingu.



Sunna Elvira hefur legið alvarlega slösuð á Spáni frá því um miðjan janúar.

ingu. Páll segir enn ekkert komið út úr tilraunum íslenskra yfirvalda til að fá farbanni Sunnu aflétt en að lögreglan á höfuðborgarsvæðinu vinni að málinu. – aa

Háþróað og ómannað loftfar í gagnið í sumar

Landhelgisgæslan undirbýr að taka í notkun ómannað, háþróað loftfar til gæslustarfa. Loftfarið flýgur í mikilli hæð án þess að nokkur verði þess var og er útbúið ratsjá og hitamyndavélum. Tilraunaverkefni til tveggja mánaða.

LÖGGÆSLA Landhelgisgæslan hefur í hyggju að taka í notkun ómannað loftfar til löggæslustarfa í sumar. Loftfarið, eða dróninn, hefur um tíu klukkustunda flugþol og er búinn hitamyndavélum og ratsjábúnaði. Stefnt er að samvinnu lögreglu og Landhelgisgæslu með notkun búnaðarins.

Dróninn er allt að 150 kíló að þyngd og sérstaklega útbúinn fyrir eftirlit á sjó. Þeir drónar sem koma til greina geta verið á flugi nánast allan daginn og er stjórnað af starfsmönnum Gæslunnar á jörðu niðri.

Það er EMSA, siglinga- og öryggisstofnun Evrópu, sem á loftfarið og mun lána Landhelgisgæslunni búnaðinn í tvo mánuði í sumar ef allt gengur eftir. „Dróninn er í þeirra eigu og því fellur nánast allur kostnaður á stofnunina. Aðildarríkin geta fengið hann til afnota til að starfa á sínum svæðum og því erum við að undirbúa að fá slíkt tæki í tilraunaverkefni í sumar til löggæslustarfa,“ segir Auðunn Kristinnsson, verkefnastjóri aðgerðasviðs Gæslunnar.

Vindur og ísing eru helstu þættir sem trufla flug slíkra loftfara og því



Eftirlit á sjó verður nú gert mun auðveldara með ómönnuðu loftfari sem bætist við flota Landhelgisgæslunnar í sumar. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM



Dróninn er litill og því getur hann safnað upplýsingum án þess að nokkur á jörðu niðri verði hans var. MYND/LANDHELGISGÆSLAN

er þetta tilraunaverkefni til að sjá hvort hægt sé að stjórna tækinu við íslenskar aðstæður. Dróninn er stærri en þeir drónar sem við sjáum dagsdaglega. Vænghaf hans

er um sex metrar og þarf hann flugbraut til að lenda líkt og flugvélar. „Við erum að skoða Hornafjörð og Snæfellsnes. Við þurfum flugvöll þar sem er tiltölulega litill umferð,“ bætir Auðunn við.

Markmiðið með þessu er að efla gæslu á sjó í sumar og einnig verða gerðar tilraunir með búnaðinn á landi í samstarfi við lögreglu. Með þessum búnaði gæti samstarf Landhelgisgæslunnar og lögreglu aukist. Búnaðurinn er háþróaður og getur nýst við hin ýmsu eftirlitsstörf. Embættin hafa unnið saman að umferðareftirliti á sumrin með þylum og einnig flogið á slóðir rjúpnaveiðimanna og kannað stöðu veiðimanna. sveinn@frettabladid.is

-6°
21° Tilfinning
-7°
-8°

Hitaðu bílinn með fjarstýringu – Webasto bílahitari

LT BÍLASMÍÐURINN HF
BÍLDSHÖFÐA 16
SÍMI: 567-2330
www.bilasmidurinn.is • bilasmidurinn@bilasmidurinn.is

Webasto
Feel the Drive



RENAULT
Passion for life

Nýr Renault CAPTUR

Einn vinsælasti bíllinn í sínum flokki



KOMDU OG REYNSLUAKTU RENAULT CAPTUR Í DAG

Renault Captur er einn af vinsælustu bílum landsins í sínum stærðarflokki. Þessi sparneytni og snaggaralegi bíll hefur slegið í gegn hjá kaupendum sem vilja bíl sem þægilegt er að stíga inn í, þeir sitja hátt í og sjá vel út um alla glugga.

Renault Captur er fánlegur beinskiptur eða sjálfskiptur með bensín eða dísilvélum sem nota einungis frá 3,7/100 km* í blönduðum akstri.

Komdu og reynsluaktu nýjum Captur í dag.

RENAULT CAPTUR ZEN

Verð: 2.750.000 kr.

Verð á mánuði: 31.037 Kr.**

**Miðað við reiknivél lykill.is á Lykilláni til 84 mánaða og 30% innborgun.
Árleg hlutfallstala kostnaðar 9,36%. Nánari upplýsingar um lánakostnað á lykill.is



**„ÞÚ TANKAR SJALDNAR
Á RENAULT“**

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 söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

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



Færeyskur þingmaður til rannsóknar vegna fíkniefnamisferlis

FÆREYJAR Danskir lögglumenn komu á dögum til Færeyja til að rannsaka meint fíkniefnamisferli færeyska þingmannsins Bjarna Hammer. Málið þykir hið versta fyrir jafnaðarflokkinn.

Sagt var frá málinu á forsiðu dagblaðsins Sósíalsins í gær og var fyrir-sögnin á þá leið að þingmaðurinn hefði ætlað að útvega ungum stúlkum hass. Rannsókn blaðamanna

leiddi til þess að þeir afhentu lög-reglunni í Þórshöfn upplýsingar sem þeir höfðu. Það gerðu þeir í janúar.

„Þetta var sérstök aðstaða sem við vorum í á meðan rannsókn okkar stóð. Það var mat okkar, í samráði við lögfræðinga, að farsælast væri að afhenda lögreglunni gögnin,“ segir Barbara Holm, ritstjóri Sósíalsins, í samtali við Kringvarpið.

Áður en blaðið kom út í gær hafði

orðrómur farið á kreik um að Hammer væri tengdur fíkniefnaheiminum. Neitaði hann því í samtali við Vágapotalinn að hafa nokkurn tímann selt fíkniefni. Þingmaðurinn starfaði sem lögglumaður í Færeyjum áður en hann settist á þing. Meðan á þingsetu hans stendur er hann í leyfi frá lögglustörfum.

Meðal þess sem sagt var frá í Sósíalnum í gær er upptaka af sím-



Forsíða Sósíalsins frá því í gær.

tali þar sem Hammer heyrir ræða við unglingsstúlku. Sú upptaka er frá 22. desember síðastliðnum og heyrir hann þar meðal annars segja að hann gæti útvegað efnin milli jóla og nýárs.

„Ég er algjörlega eyðilagður,“ segir Aksel Johannesen, formaður Jafnaðarflokksins og forsætisráðherra Færeyja. Flokkurinn mun funda um málið á næstu dögum. –jóe

Afstaða ASÍ skýrist á miðvikudag

KJARAMÁL Boðað hefur verið til formannafundar aðildarfélagi ASÍ á Hilton Reykjavík Nordica á miðvikudaginn klukkan ellefu. Þar verður rætt um þá stöðu sem er uppi í tengslum við endurskoðun kjarasamninga.

Gylfi Arnbjörnsson hefur leitað eftir samþykki fulltrúa í samninganefnd ASÍ til þess að hægt verði að hafa uppi leynilega rafræna atkvæðagreiðslu um uppsögn kjarasamninga. Allir fulltrúar í samninganefndinni þurfa að samþykkja slíka tillögu.

Fulltrúar samninganefndar ASÍ hafa að undanförunu, og síðast í gær, fundað með SA og stjórnvöldum vegna stöðunnar. Fulltrúar ASÍ í forsendunefnd telja að forsendur kjarasamninga séu brostnar, en þegar sú staða kemur upp ber aðilum að leita viðbragða hjá gagnaðila og/ eða stjórnvöldum til að kanna hvort vilji sé til þess að koma til móts við aðila vegna forsendubrestsins. Á vef ASÍ segir að nú sé beðið viðbragða við þessum málaleitunum.

–jhh



Utanaðkomandi miðli málum

BARNAVERND Velferðarráðuneytið segir aðgerða þörf til að endurheimta traust í málefnum barnaverndar, eftir að formenn Barnavernda Reykjavíkur, Hafnarfjarðar og Kópavogs kvörtuðu yfir samskiptum við starfsmenn Barnaverndarstofu.

Fagaðilar móti verklag um hvernig þeir sem stýra málaflokknum eigi að haga samskiptum sín á milli. Utanaðkomandi aðila verði falið að miðla málum. –ósk

Laun lykilstjórnenda bankanna þriggja 1.000 milljónir í fyrra

Lykilstjórnendur stóru viðskiptabankanna þriggja fengu samanlagt rúman einn milljarð króna í laun, hlunnindi og árangurstengdar greiðslur á síðasta ári. Bankastjóri Arion banka með ríflega 5,9 milljónir á mánuði. Ragnar Þór Ingólfsson, formaður VR, segir greinilega alltaf svigrúm til að „moka undir toppana“.

VIÐSKIPTI Laun, hlunnindi og árangurstengdar greiðslur til 26 lykilstjórnenda stóru bankanna þriggja námu 1.023 milljónum króna í fyrra. Launakostnaður bankanna vegna lykilstjórnenda, að stjórnnum meðtöldum, hefur hækkað um 40 prósent frá árinu 2013, eða um nærri 340 milljónir króna. Á sama tíma hefur launavísitalan hækkað um 34 prósent.

Þetta kemur fram þegar laun bankastjóra og framkvæmdastjóra Landsbankans, Íslandsbanka og Arion banka eru skoðuð í nýbirtum ársreikningum bankanna þriggja.

Í heildina er um 26 starfsmenn í bönkunum þremur að ræða eins og þeir birtast í ársreikningum bankanna. Við það má bæta að greiðslur til stjórnarmanna bankanna námu samanlagt rúmunum 196 milljónum króna.

Íslandsbanki, sem er að fullu í eigu ríkisins, er með sex framkvæmdastjóra en í uppgjöri síðasta árs er einnig færður inn kostnaður vegna starfsloka tveggja framkvæmdastjóra. Alls 331,5 milljónir króna. Birna Einarsdóttir, bankastjóri Íslandsbanka, var svo með 58 milljónir í árslaun eða sem nemur rúmlega 4,8 milljónum króna á mánuði. Lækka þau eilítið milli ára.

Landsbankinn, sem ríkið á rúm 98 prósent í, greiddi 205,5 milljónir til fimm framkvæmdastjóra og vegna starfsloka eins fyrrverandi. Lilja Björk Einarsdóttir, sem ráðin var bankastjóri í fyrra, var með 2,8 milljónir á mánuði á níu og hálfmánaðar tímabili.

Arion banki, sem íslenska ríkið átti 13 prósent hlut í þar til í gær,



Lilja Björk Einarsdóttir, bankastjóri Landsbankans.

Höskuldur Ólafsson, bankastjóri Arion banka.

Birna Einarsdóttir, bankastjóri Íslandsbanka.

Laun lykilstjórnenda bankanna 2017

| | Framkvæmdastjórar | Bankastjóri | Alls 2017 |
|--------------|-------------------|----------------|-----------------|
| Íslandsbanki | 331,5 milljónir | 58 milljónir | 389,5 milljónir |
| Landsbanki | 205,5 milljónir | 27 milljónir | 232,5 milljónir |
| Arion banki | 329,8 milljónir | 71,2 milljónir | 401 milljónir |
| Alls | | | 1.023 milljónir |

er með níu framkvæmdastjóra sem fengu alls 329,8 milljónir í sinn hlut. Árslaun bankastjórans, Höskuldur Ólafssonar, námu 71,2 milljónum króna í fyrra, eða sem nemur ríflega 5,9 milljónum á mánuði. Laun Höskuldur hækkuðu um ríflega níu prósent milli ára.

Ragnar Þór Ingólfsson, formaður

VR, segir það ekki fara fram hjá nokkrum manni að sjálftakan og mis-skiptingin sé sífellt að aukast.

„Þetta er ein af ástæðum kraumandi óánægju í grasrót stéttarfélaganna með hversu getulaus hún virðist vera til að streitast á móti þessari þróun.“

Ragnar segir grátlegt að mörg

» Ríkið á rúm 98 prósent í Landsbankanum, en Íslandsbanki er að fullu í eigu ríkisins. Ríkið átti 13 prósent hlut í Arion þar til í gær.

þessara fyrirtækja á fjármálamarkaði séu í eigu lifeyrissjóða fólksins eða ríkisins.

„Það er óþolandi að fylgjast með þessari taumlausu græðgi þegar hinum almenna launamanni er gert að sýna höfsemi. Það virðist alltaf vera svigrúm til að moka undir toppana.“ mikael@frettabladid.is

SÉRTILBOÐ Á FIAT 500

400.000 KR. AFSLÁTTUR

INNIFALIÐ

VETRAR- OG SUMARDEKK

ÞJÓNUSTUSKOÐUN* Í 2 ÁR

FIAT 500 POP

TILBOÐSVERÐ FRÁ: 1.990.000 KR.

VERÐ FRÁ: 2.390.000 KR.

STADALBÚNAÐUR:
Loftkæling, snertiskjár, 15" álfelgur, bluetooth, aksturstölv, bakskynjarar ofl.

Umboðsaðili Fiat - Þverholti 6 - 270 Mosfellsbær - s. 534 4433

www.fiat.is - www.isband.is - isband@isband.is - Opið virka daga 10-18 - Laugardaga 12-16



Way of Life!

SUZUKI SWIFT BÍLL ÁRSINS Í FLOKKI SMÆRRI FÓLKSBÍLA

KOMDU
OG PRUFAÐU
SWIFT

HANN FÆR ÞIG TIL AÐ
BRÓSA



2018 RJC
Automotive Researchers' & Journalists' Conference of
CAR OF THE YEAR

BANDALAG ÍSLENSKRA
BÍLL
ÁRSINS
2018
BÍLABLAÐAMANNA

VERÐ FRÁ KR.
▶ 2.160.000

KÍKTU VIÐ OG KYNNTU ÞÉR MARGVERÐLAUNAÐANN
SUZUKI SWIFT.

SUZUKI SWIFT ER FÁANLEGUR SJÁLFSKIPTUR, BEINSKIPTUR OG FJÓRHJÓLADRIFINN.



FLUTT MEÐ
EIMSKIP

Fáðu nánari upplýsingar á suzuki.is

Suzuki bílar hf. | Skeifunni 17 | Sími 568 5100

Ágreiningur um staðsetningu stöðvar opnun veitingahúss við Keríð

SKIPULAGSMÁL Eigendum Kersins í Grímsnesi hefur verið sýnað um leyfi til uppbyggingar á staðnum. Gunnar Þorgeirsson, oddviti Grímsness- og Grafningshrepps, segir sveitarstjórnina vilja að framkvæmt verði annars staðar á svæðinu en óskað sé eftir.

„Í tillögunni er meðal annars gert ráð fyrir að núverandi bílastæði verði stækkuð auk þess sem byggð verði aðstaða fyrir starfsfólk, salerni og veitinga- og verslunaraðstöðu,

Okkur hugnast illa að setja hús þarna í vegkantinn.

Gunnar Þorgeirsson, oddviti Grímsness- og Grafningshrepps



» Í tillögu eigenda Kersins er gert ráð fyrir að stækka bílastæðin á svæðinu og að byggð verði aðstaða fyrir starfsfólk og salerni, svo eitthvað sé nefnt.

samtals allt að 300 fermetrum,“ segir í bókun sveitarstjórnar sem féllst ekki á tillögu Kerfélagsins um breytt skipulag. Nauðsynlegt sé að

vegtenging frá Biskupstungnabraut að Kerínu verði færð austar.

„Við viljum færa afleggjarann austar en nú er, því ef keyrt er inn og út af bílastæðinu þá eru þeir sem mætast að öllu jöfnu á blindhæð. Þetta er stórhættulegur staður,“ segir Gunnar Þorgeirsson.

Oddvitinn segir staðsetningu afleggjarans hafa verið í lagi á meðan það hafi komið kannski tíu bílar á viku að Kerínu. Nú sé öldin önnur. „Þegar það koma tíu bílar á

þrjátíu mínútna fresti þá er þetta orðin gríðarleg trafíkk. Bílastæðin eru smekktfull, alla daga, alltaf.“

Gunnar segir að sveitarstjórnin vilji að í framtíðaruppbyggingu félagsins verði horft til lengri tíma en nokkurra vikna. „Okkur hugnast illa að setja hús þarna í vegkantinn. Við horfum til þess að veigtengingin yrði tekin austur fyrir svæðið og að uppbyggingin yrði þar utan í brekkunni. Svo getur fólk bara gengið upp að Kerínu.“ – gar



Sæbrautarvitinn verður líkur þessum. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Landfylling undir vita

SIGLINGAMÁL Gerð landfyllingar vegna nýs innsiglingarvita við Sæbraut hefjast senn. Hönnun á vitanum og áningarstað þar við stendur yfir og bjóða á út framkvæmdir fljótlega.

„Taka skal tillit til þess að um er að ræða strandsvæði þar sem eru margir notendahópar sem eru að nýta strandlengjuna til útivistar og samgangna. Því skal gæta sérstakrar varúðar við framkvæmdina og skal virða allar reglur og leiðbeiningar um vinnutíma, merkingar, hávaða og rask,“ segir í umsögn skipulagsfulltrúa Reykjavíkur vegna leyfis fyrir landfyllinguna. – gar

Þyngri refsingar í gettounum

DANMÖRK Danska ríkisstjórnin boðar nýjar aðferðir í baráttu gegn afbrotum í úthverfum þar sem glæpatíðni er há, svokölluðum gettóum. Refsingar vegna afbrota sem framin eru í gettounum verða tvöfalt þyngri en vegna sams konar afbrota sem framin eru annars staðar.

Haft er eftir Søren Pape Poulsen dómsmálaráðherra að þyngri refsingar geti varðað skemmdarverk, þjófnað og hótanir. Það verði þó ekki ríkisstjórnin sem ákveður hvar og hvenær þyngri refsingum verður beitt, heldur lögreglustjórar á hverjum stað. – ibs

Gagnrýnir að upplýsingar úr skýrslutöku lögreglu séu birtar

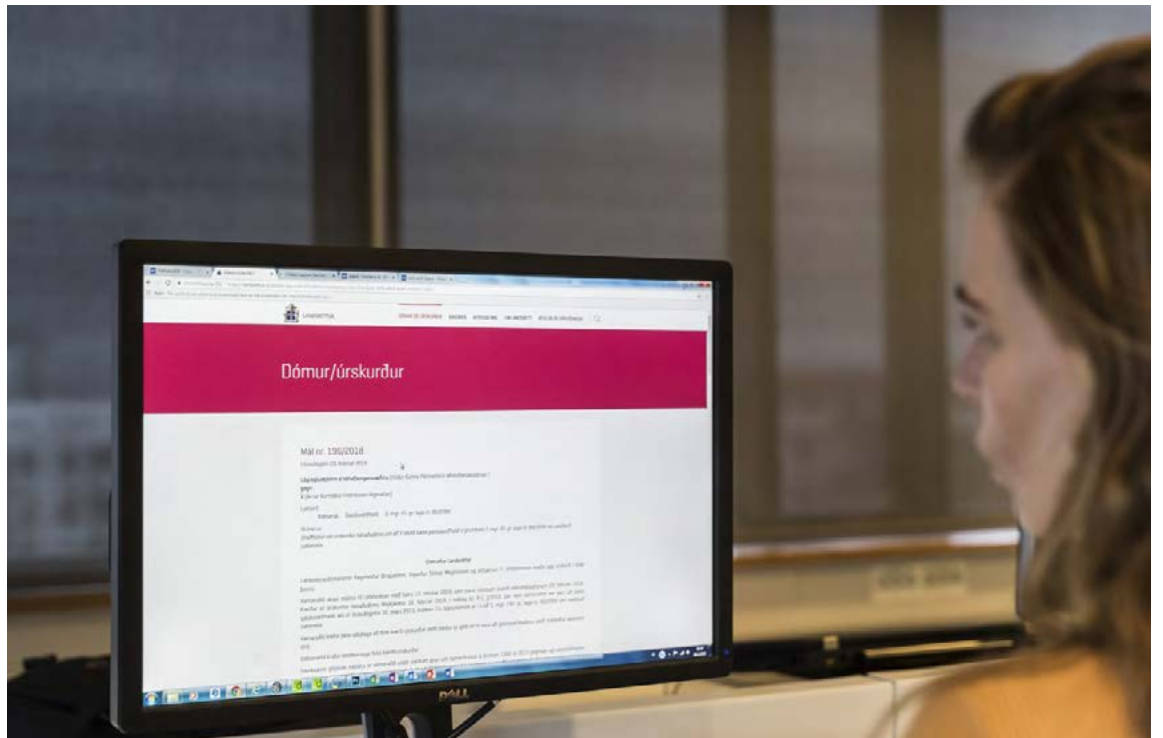
Réttargæslumaður kæranda í kynferðisbrotamáli gagnrýnir að upplýsingar úr skýrslutöku hjá lögreglu séu birtar á netinu og hefur gert athugasemd við málið hjá lögreglu. Landsréttur staðfestir mánaðarlangan gæsluvarðhaldsúrskurð yfir barnaverndarstarfsmanni sem grunaður er um brot gegn sjö börnum.

DÓMSMÁL „Ég er búinn að gera athugasemd við þetta hjá lögreglu,“ segir Sævar Þór Jónsson, réttargæslumaður þriggja ungmenna sem hafa kært fyrrverandi starfsmann Barnaverndar Reykjavíkur fyrir kynferðisofbeldi. Hann gagnrýnir að gæsluvarðhaldsúrskurður Landsréttar yfir manninum hafi verið birtur á netinu. Greint var frá úrskurðinum í fjölmiðlum í gær. Sævar kveðst hafa gert athugasemdirna um leið og hann vissi af úrskurðinum.

Samkvæmt úrskurði Landsréttar er maðurinn grunaður um brot gegn sjö börnum á árunum 1998 til 2012. Brotin geta varðað allt að 16 ára fangelsi. „Brot þau, sem til rannsóknar eru, yrðu að teljast svívirðileg að almenningsáliti ef sönnuð yrðu. Þegar á allt er horft þykir verða að telja nauðsynlegt vegna almannahagsmuna að taka kröfu lögreglustjóra til greina,“ segir í úrskurðinum þar sem fallist er á gæsluvarðhaldsúrskurðinn til 16. mars.

„Það er verið að fjalla um hluti sem koma fram í skýrslutöku hjá lögreglu og ég hefði ekki talið það tímabært að fara að fjalla um vitnisburði umbjóðenda minna hjá lögreglunni á þessu stigi málsins,“ segir Sævar.

Eftir því sem Fréttablaðið kemst næst kveða reglur dómstólsins á um að gæsluvarðhaldsúrskurði séu birtir opinberlega, án nafna og kennitölu sakbornings eða annarra sem skýrsla er tekin af, þegar gæsluvarðhalds er krafist á grundvelli almannahagsmuna. Þegar gæsluvarðhalds er krafist á grundvelli rannsóknarhagsmuna geti lögregla



Ítarlegar upplýsingar úr skýrslutökum yfir kærendum eru birtar í gæsluvarðhaldsúrskurðinum á netinu sem greint var frá í gær. Á einum stað er nákvæmlega greint frá skyldleika eins kæranda við sakborning. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

» Ég hefði ekki talið það tímabært að fara að fjalla um vitnisburði umbjóðenda minna.

Sævar Þór Jónsson, lögmaður

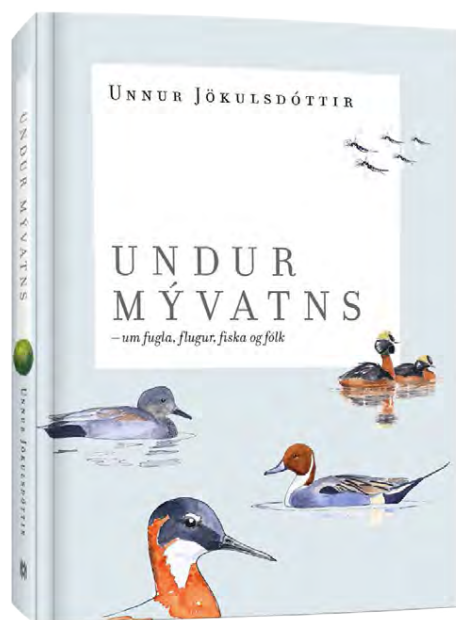


krafist þess að úrskurður sé ekki birtur opinberlega.

Á einum stað í úrskurðinum segir að þeir sjö einstaklingar sem hafi lagt fram kærur í málinu séu mjög misjafnlega tengdir, ýmist náskyldir, vinir eða ótengdir sín á milli. Á öðrum stað er nákvæmlega greint frá skyldleika eins kæranda við sakborning.

„Það er líka athugasemd,“ segir

Sævar. „En það er eitt sem ég hef líka reynt að ítreka í þessu máli við fjölmiðla og það er að umbjóðendur mínir eru ekki vinir þessa manns. Þetta eru ekki vinabönd. Þau fengu ábendingar um að hann væri stuðningsfulltrúi vegna starfa hans fyrir barnaverndarnefnd og þau leituðu til hans út af því. En það eru engin vinatengsl milli þessara aðila.“ jonhakon@frettabladid.is



VERÐLAUNABÓK UM HEILLANDI HEIM



2. prentun komin

Gullfallegar vatnslitamyndir

CANDY

ER KOMIÐ Í HEIMILISTÆKI



25% KYNNINGARAFSLÁTTUR

23. FEBRÚAR TIL 10. MARS

Hin sívinsælu heimilistæki frá Candy fást nú í Heimilistækjum. Fullur lager af flottum og notendavænum tækjum á hagstæðu verði frá einum vinsælasta heimilistækjaframleiðanda meðal Íslendinga síðastliðna áratugi. Fjölbreytt úrval af þvottavélum, uppþvottavélum og kælikápum fyrir allar stærðir og gerðir heimila. Nýjasta viðbótin frá Candy eru Bianca þvottavélarnar með Smart Ring, Simply Fi appi og raddstýringu. Endurnýjaðu kynnin við Candy á frábærum kynningarafslætti.

CANDY

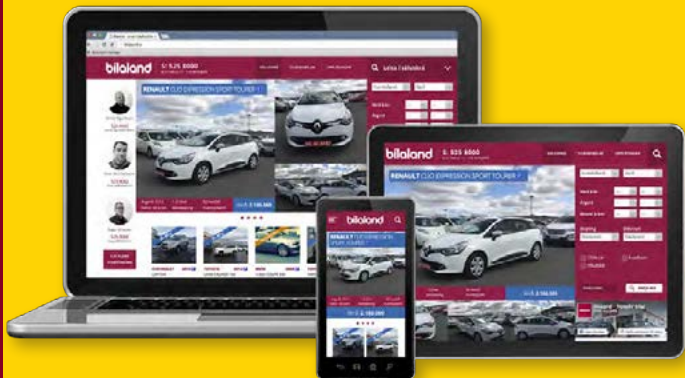


 **Heimilistæki** ht.is

7 VERSLANIR UM LAND ALLT

ÚRVAL NOTAÐRA BÍLA

BÍLALAND BÝÐUR BÍLA Á FRÁBÆRUM
KJÖRUM! KOMDU STRAX Í DAG OG TRYGGÐU
ÞÉR GÓÐAN BÍL FRÁ BÍLALANDI



www.bilaland.is



Rnr. 370830

RENAULT Clio GT
Nýskr. 11/16, ekinn 17 þ.km,
bensín, beinskiptur.

VERÐ 2.590 þús. kr.



Rnr. 144853

HYUNDAI i20 Classic
Nýskr. 05/15, ekinn 48 þ.km,
dísil, beinskiptur.

VERÐ 1.790 þús. kr.



Rnr. 390838

TOYOTA Yaris Active
Nýskr. 06/15, ekinn 25 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.

VERÐ 1.890 þús. kr.



Rnr. 153213

NISSAN Juke Acenta
Nýskr. 01/15, ekinn 25 þ.km,
dísil, beinskiptur.

VERÐ 2.190 þús. kr.



Rnr. 144865

KIA Picanto LX
Nýskr. 01/16, ekinn 50 þ.km,
bensín, beinskiptur.

VERÐ 1.390 þús. kr.



Rnr. 121410

NISSAN Micra Visia
Nýskr. 09/14, ekinn 18 þ.km,
bensín, beinskiptur.

VERÐ 1.190 þús. kr.

bilaland

Opið frá kl. 9–18 og á laugardögum frá kl. 12–16.

Kletthálsi 11 - 110 Reykjavík og
Hyundai notaðir bílar - Kauptúni 1 - 210 Garðabæ
Sími: 525 8000 - bilaland@bilaland.is



www.facebook.com/bilaland.is



Barn fær meðferð eftir meinta efnavopnaárs stjórnarliða á al-Shifuniyah á sunnudag. NORDICPHOTOS/AFP

Frekari árásir þrátt fyrir vopnahlésályktun

Þrátt fyrir að Öryggisráð SP hafi ályktað um vopnahlé halda árásir Assad-liða á Austur-Ghouta áfram. Að minnsta kosti níu dóu í gær. Guterres kallar eftir tafarlausri innleiðingu vopnahlés. Lavrov segir af og frá að efnavopn hafi verið notuð.

SÝRLAND Sameinuðu þjóðirnar itrekuðu þá ósk sína í gær að vopnahléið í Sýrlandi, sem Öryggisráðið samþykkti á laugardag, yrði innleitt tafarlaust. Um er að ræða þrjátíu daga vopnahlé en þegar það var samþykkt á laugardag stóð til að það tæki strax gildi.

Vopnahléið hafði þó ekki enn tekið gildi í gær. Sögðu Rússar, helstu bandamenn ríkisstjórnar Bashars al-Assad Sýrlandsforseta, að ekki væri hægt að innleiða vopnahléið fyrr en komist hefði verið að samkomulagi um hvernig bæri að standa að innleiðingunni.

Á meðan hafa Assad-liðar haldið áfram árásum sínum á Austur-Ghouta, síðasta stóra vígi uppreisnarmanna nærri höfuðborginni Damaskus. Eftirlitssamtök á svæðinu greindu frá því í gær að sautján almennir borgarar hefðu farist í loftárás á bæina Douma og Harasta. Var því tala látinna komin upp í að minnsta kosti 550 frá því á sunnudaginn fyrir rúmri viku þegar Assad-liðar settu aukinn þunga í sókn sína.

Vladimir Pútín, forseti Rússlands, fyrirskipaði þó tímabundið vopnahlé af manúðarástæðum í gær. Á það hlé að hefjast í dag og mun það standa yfir frá klukkan 9 til 14 daglega næstu daga. Almennum borgurum verður leyft að yfirgefa svæðið og hjálparsamtökum að koma inn.

Sergei Shoigu greindi frá hinu tímabundna vopnahléi í gær. Sagði hann jafnframt að nánari upplýsingar um hvernig fólksflutningum frá Austur-Ghouta verði háttáð yrðu birtar á næstunni.

Alls hefur 31 farist í árásum Assad-liða á Austur-Ghouta frá því Öryggisráðið samþykkti ályktunina á laugardaginn samkvæmt bresku eftirlitssamtökunum Syrian Observatory for Human Rights.

Fréttastofa Sana, sem er á bandi ríkisstjórnarinnar, greindi frá því í gær að einn almennur borgari hefði sæst þegar sprengjur féllu á Qassahverfi Damaskus. Sprengjurnar voru sagðar hafa komið frá uppreisnarmönnum í Austur-Ghouta.

„Austur-Ghouta getur ekki beðið.



Antonio Guterres, framkvæmdastjóri Sameinuðu þjóðanna. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

**Austur-Ghouta
getur ekki beðið.
Það er kominn tími til að
stöðva þetta helvíti á jörðu.**

Antonio Guterres, framkvæmdastjóri Sameinuðu þjóðanna

Það er kominn tími til að stöðva þetta helvíti á jörðu,” sagði Antonio Guterres, framkvæmdastjóri SP, í gær. Sagði hann jafnframt að ályktanir Öryggisráðsins gerðu einungis gagn ef þær væru innleiddar á árangursríkan hátt. Því byggist hann við tafarlausri innleiðingu vopnahlésins.

Vopnahléið sem Öryggisráðið samþykkti á laugardag nær þó ekki til fylkinga sem SP álita hryðjuverkasamtök, til að mynda hryðjuverkasamtök sem kenna sig við íslamskt ríki. Hernaðarbandalagið gegn ISIS gerði loftárásir á samtökin í Deir al-Zour á sunnudag og felldi að minnsta kosti 10 almenna borgara í árásumum að því er eftirlitssamtök greina frá.

Heilbrigðisstarfsfólk í Austur-Ghouta sagði frá því á sunnudag að líklega hefði verið gerð efnavopnaárs á almenna borgara í bænum al-Shifuniya. Læknirinn Yaqub sagði til að mynda í viðtali við AFP að hann grunaði að klórgas hefði verið notað. Þriggja ára barn hefði kafnað, sjúklingarnir lyktuðu af klór og þeir kvörtuðu yfir kláða í húð og augum. Óháð félagasamtök og heilbrigðisráðuneyti uppreisnarmanna sögðu sömu sögu. Þetta hefur þó ekki fengist staðfest, að því er BBC greinir frá.

Sergey Lavrov, utanríkisráðherra Rússa, sagði í gær að allar sögur um notkun klórgass væru kjaftæði og til þess gerðar að spilla fyrir Öryggisráðinu og vopnahléinu. Sýrlandsstjórn hefur itrekað neitað því að hafa notað efnavopn í sjö ára sögu átakanna.

Hins vegar hafa rannsakendur, meðal annars frá SP, komist að því að stjórnarherinn hafi notað klórgas í árásum sínum að minnsta kosti þrisvar. Þá hafa rannsakendur einnig haldið því fram að stjórnarherinn hafi drepið rúmlega átta tíu almenna borgara í bænum Khan Sheikhoun í apríl síðastliðnum með saríngasi. thorgnyr@frettabladid.is

Konur í Sádi-Arabíu fá að þjóna í hernum

SÁDI-ARABÍA Yfirvöld í Sádi-Arabíu hafa í fyrsta skipti gert konum kleift að sækja um að þjóna í hernum þar í landi. Hafa konur nú frest þangað til á fimmtudag til að sækja um. Þær verða þó ekki sendar til að berjast erlendis heldur munu þær sinna öryggisgæslu í Riyadh, Mekka, al-Qassim og Medínu.

Ákvörðunin kemur í kjölfar ýmissa breytinga Salmans konungs á stöðu kvenna þar í landi. Á síðasta ári var tilkynnt um að frá og með júní næstkomandi megi konur keyra bíla og þá var tilkynnt um það

í síðasta mánuði að konur fái að mæta og horfa á knattspyrnuleiki.

Hins vegar hefur reglum um að konur þurfi að hafa karlkyns fylgdarmann ekki verið breytt þrátt fyrir að það sé stefna stjórnvalda. Reglurnar kveða á um að fullorðnar konur þurfi að fá leyfi karlmanns til að ferðast, giftast og jafnvel vinna eða sækja lækisþjónustu. Mega þær heldur ekki tala við sér óskylda karlmenn.

Til að sækja um í herinn þarf að uppfylla tólf skilyrði. Meðal annars þarf kona að vera ríkisborgari í Sádi-

» **Ákvörðunin kemur í kjölfar ýmissa breytinga Salmans konungs á stöðu kvenna þar í landi.**

Arabíu, vera á milli 25 og 35 ára, vera útskrifuð úr framhaldsskóla og eiga, ásamt karlkyns fylgdarmanni, lögheimili í því héraði þar sem konan vill gegna herþjónustu. – þea



Konur fá að ganga í sádiarabíska herinn á næstunni. Þær fá að keyra bifreið frá og með júní, en um þær fyrirætlanir var tilkynnt í fyrra. NORDICPHOTOS/AFP



Angela Merkel, kanslari Þýskalands, ásamt líklegasta arftaka sínum, aðalritaranum Annegret Kramp-Karrenbauer. NORDICPHOTOS/AFP

Einu skrefi frá lokum stjórnarkreppunnar

ÞÝSKALAND Kristilegir demókratar (CDU) í Þýskalandi samþykktu stjórnarsáttmála CDU og Jafnarmannaflokksins (SPD) í atkvæðagreiðslu flokksmanna í gær. Þetta þýðir að nú eru þjóðverjar einu skrefi frá endalokum stjórnarkreppunnar sem hefur varað þar í landi frá kosningum septembermánaðar. SPD á eftir að samþykkja samstarfið en atkvæðagreiðsla flokksmanna, sem fer fram með bréfpósti, stendur nú yfir. Tilkynnt verður um niðurstöður þeirrar atkvæðagreiðslu þann 4. mars næstkomandi.

Af þeim 975 sem saman voru komnir á flokksþingi gærdagsins greiddu einungis 27 atkvæði gegn áframhaldandi samstarfi við SPD. Flokkarnir tveir störfuðu saman í ríkisstjórn á síðasta kjörtímabili og hefur stjórnin gjarnan verið kölluð

Stórbandalagið, eða Große Koalition upp á þýsku. Báðir flokkarnir fengu skell í þingkosningunum og hefur Jafnarmannaflokkurinn ekki mælt minni en hann gerir nú síðan á níttjándu öld.

Á flokksþinginu í gær sagði Merkel að þótt ýmsir væru ósáttir við stjórnarsáttmálann, meðal annars það að SPD fái fjármálaráðuneytið, hafi ekki verið hægt að ná hagstæðara samkomulagi að sinni. „Við erum ekki að fara að kasta umboðinu frá okkur bara af því við vildum meira. Fólk hefur alltaf getað treyst því að CDU taki ábyrgð. Það er okkar vörumerki,“ sagði kanslarinn.

„Hefðum við átt að leyfa viðræðunum að sigla í strand eingöngu vegna þessa eina ráðuneytis? Mitt svar er nei,“ sagði Merkel um fjármálaráðuneytið. – þea



Aðalfundur Landsbankans hf. verður haldinn miðvikudaginn 21. mars 2018 kl. 17:00, í útibúi Landsbankans við Austurstræti 11 í Reykjavík.

Drög að dagskrá

1. Skýrsla bankaráðs um starfsemi bankans síðastliðið starfsár.
2. Ársreikningur fyrir liðið starfsár ásamt skýrslu endurskoðanda lagður fram til staðfestingar.
3. Ákvörðun um greiðslu arðs og meðferð hagnaðar á næstliðnu reikningsári.
4. Tillaga bankaráðs um starfskjarastefnu lögð fram til samþykktar.
5. Tillögur til breytinga á samþykktum.
6. Kosning bankaráðs.
7. Kosning endurskoðanda.
8. Ákvörðun um þóknun til bankaráðsmanna fyrir næsta kjörtímabil.
9. Heimild til kaupa á eigin hlutum.
10. Önnur mál.

Aðrar upplýsingar

Hluthafar eiga rétt á því að fá mál sett á dagskrá aðalfundar og leggja fram ályktunartillögur. Tillögur og óskir um að koma máli á dagskrá aðalfundar þurfa að vera skriflegar og berast bankanum fyrir kl. 16:00 þriðjudaginn 6. mars 2018.

Endanleg dagskrá fundarins og gögn er lögð verða fyrir aðalfundinn verða aðgengileg á vefsíðu bankans á slóðinni <https://bankinn.landsbankinn.is/fjarfestar/adalfundur/> miðvikudaginn 7. mars 2018.

Samkvæmt 63. gr. a. hlutfélagalaga nr. 2/1995 skal tilkynna skriflega um framboð til bankaráðs skemmst fimm dögum fyrir aðalfundinn. Tilkynna skal skriflega um framboð til bankaráðs fyrir kl. 16:00 föstudaginn 16. mars 2018, til skrifstofu bankastjóra, Austurstræti 11, Reykjavík. Upplýsingar um frambjóðendur til bankaráðs verða lagðar fram og birtar á vef bankans tveimur dögum fyrir aðalfundinn.

Eitt atkvæði fylgir hverri einni krónu í hlutafé í bankanum að frádregnum eigin hlutum sem eru án atkvæðisréttar. Atkvæðaseðlar og önnur gögn verða aðgengileg á fundarstað frá kl. 16:30 á fundardegi. Umboðsmenn hluthafa skulu framvísa skriflegum umboðum við inngang.

Reykjavík, 27. febrúar 2018
Bankaráð Landsbankans hf.

SUNSTAR
G·U·M
HEALTHY GUMS. HEALTHY LIFE.®

Tannlæknar
mæla með
GUM
tannvörum

Mundir þú eftir að bursta og skola í morgun?

Fæst í næsta apóteki og helstu stórmörkuðum

ARTASAN
www.artasan.is

Getuleysi Öryggisráðsins



Kjartan Hreinn Njálsson
kjartanh@frettabladid.is

Á síðustu átta dögum hafa rúmlega 550 manns, stór hluti þeirra börn, verið myrtir í Ghouta-hverfi í útjaðri Damaskus. Hersveitir hlíðhollar ríkjandi valdi í Sýrlandi hafa með stuðningi Rússa jafnað spítala við jörðu í hverfinu með ítrekuðum loftárásum. Hersveitirnar varpa tunnum, yfirfullum af sprengiefni, sprengjubrotum og jafnvel eiturefnum, úr þyrlum yfir hverfinu þar sem fjögur hundruð þúsund óbreyttir borgarar lifa milli vonar og ótta. Á milli þeirra leynast 580 uppreisnarmenn. Sýrlensk yfirvöld eru reiðubúin að fremja fjöldamorð á eigin þegnum til að útrýma þeim.

Þetta hömlulausa ofbeldi er ekki aðeins að finna á sjálfum vígvellinum í Sýrlandi, heldur birtist það í annarri mynd víðsfjarri húsarústunum og barnsgrátinum í Ghouta-hverfi. Í fundarsal Öryggisráðs Sameinuðu þjóðanna þar sem fulltrúar þjóðanna koma saman undir því yfirskeyni að koma sýrlensku þjóðinni til hjálpar. Öryggisráðið komst loks að samkomulagi um vopnahlé í Ghouta um helgina, eftir ítrekaðar tilraunir og ótal fundi. Síðan þá hafa rúmlega þrjátíu óbreyttir borgarar verið myrtir í loftárásum á Ghouta.

Óhætt er að segja að Öryggisráð Sameinuðu þjóðanna hafi algjörlega, og ítrekað, brugðist sýrlensku þjóðinni.

Stríðandi fylkingar í Sýrlandi bera ábyrgð á mannföllum, en ábyrgð ríkjanna fimm sem eiga fastasæti og hafa neitunarvald í Öryggisráðinu er ekki minni. Þessar þjóðir hafa leyst áttökunum að halda áfram. Slíkt er vanhæfi þessara svokölluðu stórvelda að þeim hefur ítrekað mistekist að tryggja grundvallarmannréttindi hóps sem þurft hefur að þola einhverjar mestu hörmungar sem sést hafa.

Sýrlenska borgarastyrjöldin er mesti harmleikur okkar tíma, og það fyrir ýmsar sakir. Mannfallið og það gegndarlausu ofbeldi sem átt hefur sér stað þar ber nóturlegt vitni um þá villimennsku sem tegundin okkar er fær um að sýna. En um leið, verandi hin upplýsta og tengda kynslóð, neyðumst við í ljósi hörmunganna til að horfa inn á við og spyrja af hverju við látum þetta viðgangast. Engin kynslóð í sögunni hefur haft jafn gott aðgengi að upplýsingum og staðreyndum, og það er hægðarleikur að beita sér í þágu Sýrlendinga.

Sama hversu smá ríkin eru, þá hafa þau burði og umfram allt siðferðilega skyldu til að halda á lofti gildum sínum og berjast fyrir mannréttindum Sýrlendinga. Ekki verður unað lengur við getuleysi Sameinuðu þjóðanna, því þurfa almennir borgarar að sýna manngæsku í verki og koma bræðrum sínum og systurum í Sýrlandi til aðstoðar.



Stríðandi fylkingar í Sýrlandi bera ábyrgð á mannföllum, en ábyrgð ríkjanna fimm sem eiga fastasæti og hafa neitunarvald í Öryggisráðinu er ekki minni.

Halldór



Frá degi til dags

Kjörkassaáhyggjur Pirata
Björn Leví Gunnarsson, þingmaður Pirata, er duglegur að halda stjórnarlíðum við efnið með alls konar fyrirspurnum, misþægilegum. Sigríður Andersen dómsmálaráðherra hefur svarað ítarlegum spurningum þingmannsins um hvaða gæðakröfur séu gerðar til atkvæðakassa í kosningum. Í lögum er kveðið á um að atkvæðakassi skuli „þannig búinn að ekki sé unnt að ná kjörseðli úr honum án þess að opna hann og þannig að unnt sé að læsa honum.“ Þá er ráðuneytinu aðeins kunnugt um að á árunum 2013-2017 hafi kassar orðið fyrir hnjaski í Reykjavíkurborgardæmunum fjórum sinnum. Innsigli hafi þó ekki rofnað enda engir pappakassar á ferðinni.

Kosningaholufyllingar
Götur í Reykjavík eru víða torfærari en yfirborð tunglsins. Við þessu hefur verið amast misserum saman en nú bregður svo við að Reykjavíkurborg biður borgarbúa um að senda ábendingar um slæmar holur. Þessi skyndilegi áhugi borgaryfirvalda á holum kemur borgarfulltrúanum Guðfinnu Jóhönnu Guðmundsdóttur spáskt fyrir sjónir en hún dregur þá ályktun að yfirvofandi kosningar ráði þarna miklu. Í framhaldinu spáir hún því á Facebook, með tilheyrandi broskalli, að byrjað verði að þrifa borgina fyrir en venjulega á þessu ári.
thorarinn@frettabladid.is

Krónan er fyrir auðmenn



Ágúst Ólafur Ágústsson
þingmaður Samfylkingarinnar

Nú segja atvinnurekendur að ekki sé hægt að hækka laun og verður það að teljast frekar hefðbundin orðræða í upphafi kjarasamninga. Hins vegar sakna ég umræðu um áhrif krónunnar á fyrirtækin. Það er ljóst að sveiflur krónunnar leika mörg fyrirtæki grátt. Eitt árið er krónan „of veik“ og annað árið er hún „of sterk“.

Présentubreyting á gjaldmiðlinum getur haft mun meira að segja en présentubreyting í launum. Oddi sagði upp tæplega 90 manns um daginn en launakostnaður þar nemur um 38% af tekjum. Hins vegar tekur verð á innfluttum samkeppnisvörum 100% mið af gengi gjaldmiðils. Hvernig getur gjaldmiðill sem er með tugprósenta sveiflur, og stöðuga rýrnun sé litíð til lengri tíma, verið hentugur fyrir fyrirtæki í landinu?

Það er því óskiljanlegt hvað atvinnurekendur eru áhugalausir í því að berjast fyrir stöðugum gjaldmiðli. Það er ekki hægt að búa við stöðuga krónu þar sem hún er alltof litill gjaldmiðill í ólgusjó alþjóðaviðskipta. Enn ótrúlegri er málflutningur þeirra sem verja krónuna með þeim rökum að gengisfellingar séu svo heppilegar. Gengisfellingar krónunnar eru aðeins leið til að færa fé frá almenningi til sumra fyrirtækja og skila engu nema hærri verðbólgu og lakari kjörum fyrir launafólk.

Það er einnig óskiljanlegt að hafa stjórnvöld sem finnst það eðlilegt að íslenskur almenningur og þorri íslenskra fyrirtækja búi við krónuna og hennar fylgiskipa sem eru háir vextir og verðtryggingin á sama tíma og ákveðin stórfyrirtæki og auðmenn geta kosið skjól annarra gjaldmiðla en samt notið góðs af háum vöxtunum og verðtryggingu fjármagni. Sagan sýnir að krónan er fyrir auðmenn en ekki almenning.

Þrátt fyrir að laun hafi hækkað talsvert undanfarin misseri eru það hinar krampakenddu sveiflur krónunnar sem hafa verri áhrif á fyrirtækin í landinu en launahækkanir. Með upptöku stærri gjaldmiðils, eins og flestar nágrannaþjóðir okkar hafa kosið að gera, myndi íslenskur almenningur og fyrirtæki njóta góðs af meiri stöðugleika, lægri vöxtum og engri verðtryggingu.



Hvernig getur gjaldmiðill sem er með tugprósenta sveiflur, og stöðuga rýrnun sé litíð til lengri tíma, verið hentugur fyrir fyrirtæki í landinu?

UMHVERFIS- OG AUÐLINDARÁÐUNEYTIÐ

Kuðungurinn 2017

Umhverfisviðurkenning umhverfis- og auðlindaráðuneytisins

Úthlutunarnefnd á vegum umhverfis- og auðlindaráðuneytisins óskar eftir tilnefningum um fyrirtæki eða stofnun, sem vegna verka sinna og athafna á síðasta ári er þess verðugt að hljóta umhverfisviðurkenninguna Kuðunginn fyrir árið 2017. Óskað er eftir því að stutt greinargerð fylgi með tilnefningunni.

Fyrirtæki og stofnanir geta bæði tilnefnt sig sjálf eða verið tilnefnd af öðrum.

Tillögur skulu berast umhverfis- og auðlindaráðuneytinu eigi síðar en 25. mars nk. merktar „Kuðungurinn“ á netfangið postur@uar.is eða með pósti í umhverfis- og auðlindaráðuneytið, Skuggasundi 1, 101 Reykjavík.

Nánari upplýsingar er að finna á www.stjornarradid.is/kudungurinn

Anne Frank



Kári Stefánsson
forstjóri
Íslenskrar erfða-
greiningar

Opið bréf til Sifjar Sigmarsdóttur um yfirlætisfullt orðagjálfur um frelsi, víðsýni og virðingu.

Ágæta Sif, það er einfaldlega ekki hægt að tjá sig um umdeild mál svo öllum líki þannig að ég bjóst við hvössum viðbrögðum þegar ég lýsti andstöðu minni við frumvarp til laga um að gera umskurð piltbarna ólöglegan á Íslandi. Ég reiknaði líka með því að orð mín yrðu af mörgum misskilin á þann hátt að mér fyndist umskurðurinn allt í lagi og jafnvel eðlilegur. Væntingar mínar reyndust réttar um hvort tveggja og það hefur rignt yfir mig fúkyrðum úr öllum áttum ásamt undurþýðum blíðuatlotum eins og frá þér þegar þú kallar greinina mína „yfirlætisfullt orðagjálfur um frelsi, víðsýni og virðingu“. Ég reikna með því að þú hafir að vanda rétt fyrir þér í mati þínu og ætla því að gera aðra tilraun til þess að hlúa að skoðun minni á þessu máli:

Ég eins og flestir er þeirrar skoðunar að umskurður piltbarna sé óæskilegur og ógeðfelldur og þjóni ekki beinlínis hagsmunum barnsins. Hann er að öllum líkindum sársaukafullur þótt hann sé ekki hættulegur í höndum fagmanna og hann er ekki limlesting eins og umskurður stúlkubarna. Ég held því fram að það sé verðugt verkefni að berjast gegn því að piltbörn séu umskorin og lít á það sem jákvæðar fréttir að aðgerðin sé á undanhaldi í Bandaríkjunum þar sem meiri hluti karlmanna er umskorinn enn þann dag í dag. Það er svo í mínum huga allt annað mál að setja lög sem geri það að glæp á Íslandi að umskera piltbörn.

Í fyrsta lagi tíðkast það ekki á Íslandi að umskera piltbörn nema í algjörum undantekningum þegar það er læknisfræðileg ástæða fyrir því. Þess vegna væru löggin ekki sett til þess að stemma



Ef hugmyndin er sú að byrja að tjá andstöðu okkar við það sem vegur að réttindum eða heilsu barna í heiminum með því að banna það með lögum á Íslandi er margt brýnna og alvarlegra en umskurður piltbarna. Við gætum til dæmis bannað það með lögum að henda sprengjum á húsnæði þar sem börn búa, að vísa úr landi flóttabörnum sem eiga hvergi í hús að vanda, að börn svelti og að stúlkum sé þröngvað í hjónabönd fyrir fermingaraldur, svo nefnd séu nokkur dæmi sem láta umskurð piltbarna blikna.

stigu við umskurði á Íslandi, heldur til þess að heimurinn vissi að við værum á móti umskurði þegar hann er framinn í öðrum löndum. Venjulega setjum við lög á Íslandi til þess að ákvarða rétt manna í landinu, setja hegðun þeirra skorður eða beina henni í ákveðinn farveg, en sjaldan til þess eins að tjá skoðun á atferli manna í öðrum löndum. Ef hugmyndin er sú að byrja að tjá andstöðu okkar við það sem vegur að réttindum eða heilsu barna í heiminum með því að banna það með lögum á Íslandi er margt brýnna og alvarlegra en umskurður piltbarna. Við

gætum til dæmis bannað það með lögum að henda sprengjum á húsnæði þar sem börn búa, að vísa úr landi flóttabörnum sem eiga hvergi í hús að vanda, að börn svelti og að stúlkum sé þröngvað í hjónabönd fyrir fermingaraldur, svo nefnd séu nokkur dæmi sem láta umskurð piltbarna blikna.

Í öðru lagi hefur umskurður piltbarna verið mikilvægur partur af menningu gyðinga í tvö þúsund ár og tengist trú þeirra órofa böndum. Gyðingar hafa lengst af verið farandþjóð, sem hefur búið á víð og dreif um heiminn og hefur orðið að berjast með kjafti og klóm fyrir réttinum til þess að njóta eigin menningar hvar sem þeir hafa verið. Samkvæmt því sem vinir mínir úr þeirra röðum segja mér líta þeir svo á að með því að gera það að glæp að fara að einni elstu og sterkustu hefð í gyðingdómi væri verið að gera það að glæp að vera gyðingur á Íslandi. Þeir benda á að þótt það megi leiða að því rök að barninu steðji agnarlitil hætta af umskurðinum og svolitill sársauki, sé það ekkert miðað við þá hættu og þann sársauka sem andstaða við gyðingdóm hafi skapað þjóð þeirra í gegnum tíðina, milljónir á milljónir ofan hafi týnt lífi sínu hennar vegna. Þeir halda því fram að andstaða eins og sú sem endurspeglar í frumvarpinu sé lífshættuleg þeim börnum gyðinga sem verið sé að umskera í dag. Þeir standa á því fastar en fótunum að gyðingahatur tilheyrir ekki fortíðinni og benda gjarnan á nýleg dæmi máli sínu til stuðnings. Ég man eftir því þegar ég kom til Birmingham í Alabamafylki í Bandaríkjunum árið 1978 og sá skilti á dyrum almenningsalernis á lestarstöð sem á stóð: Enga svertingja, hunda eða gyðinga (no blacks, no dogs, no jews). Það hefur heldur ekki farið framhjá gyðingum að

flytjandi frumvarpsins er úr sama stjórn-málaflokki og ráðherrann sem bannaði Íslendingum að bjarga gyðingabörnum úr klóm nasista árið 1939.

Það sem mér finnst að vissu leyti gott við þessa umræðu, Sif, og málflytning þeirra sem hafa hent í mig skít, er að menn virðast vera reiðubúnir til þess að gleyma öllu öðru þegar kemur að hagsmunum barna, jafnvel að slökkva á heilbrigðri skynsemi. Það sem mér finnst slæmt við umræðuna er að það er svo margt í íslensku samfélagi sem vegur harkalegar að hagsmunum barna en umskurður piltbarna þar sem hann er stundaður, og við erum ekki að gera neitt til þess að takast á við það. Þetta minnir mig um margt á ræðu sem faðir minn flutti við lok Keflavíkur göngu sem ég gekk ásamt langafa og langömmu barnsins þíns. Samtök hernámsandstæðinga voru með samskot til styrktar Viet Kong meðan á göngunni stóð. Faðir minn byrjaði ræðuna á því að segja: Hvernig dettur ykkur þetta í hug? Hvað skyldu hermenn Viet Kong halda þegar þeir komast að því að það eru 15.000 bandarískir hermenn á Íslandi og í stað þess að nota peningana í baráttuna til þess að losna við þá erum að senda þeim peninga?

Að lokum, Sif, þú endar gagnrýni þína á greinina mína með eftirfarandi orðum: Væri ekki hægt, með sömu rökum, að segja það forræðishyggju að ríkið banni mér að ganga upp að Kára og slá hann kinnhest? Mér er spurn.

Það er ljóst af þessum orðum að þú ert búin að búa svo lengi á Englaferðum að þú hefur gleymt því að þegar síðhærð kona eins og þú slærð mann eins og mig kinnhest þá er það gjarnan dauðadómur yfir legna manninum með strengjalaus bogann.

ISUZU D-MAX

**STERKUR PALLBÍLL
VERÐUR STERKARI**

Sparneytnari, hagkvæmari og hljóðlátari ISUZU D-MAX

Isuzu D-Max BASIC dísil, beinskiptur. Verð: **4.850.000 kr.** (3.911.290 kr. án vsk.)
Isuzu D-Max PRO dísil, sjálfskiptur. Verð: **5.690.000 kr.** (4.588.700 kr. án vsk.)

164 hestöfl – 3.500 kg dráttargeta. Eyðsla frá 7,0 l/100km*

GE bílar
Reykjanesbæ
www.gebilar.is
420 0400

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bilaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

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



*Míðað við uppgefnar tölur framleiðanda um eidsneyðingunni í blönduðum akstri.
ENNEKKA / SIA / N.N.84518

Ókeypis A
SUNNUDAGUM Í
DORMA SMÁRATÖRGI

DORMA
Láttu drauminn rættast

**Fermingar
dagar í Dorma**
Smáratorgi | Holtagörðum | Akureyri | Ísafirði

www.dorma.is
VEFVERSLUN
**ALLTAF
OPIN**



NATURE'S SUPREME
heilsurúm m/Classic botni

Aukahlutir á mynd:
Koddar og höfuðgaff.
Val um þrjá liti á botni:
Hvítt, svart og grátt.



**FERMINGAR
TILBOÐ** + **DÚNKODDI**

- Svæðaskipt pokagormakerfi
- Burstaðir stálfætur
- Sterkur botn
- Vandaðar kantstyrkingar
- 320 gormar á m²

Öllum fermyngartilboðum á heilsurúmum hjá Dorma fylgir Scandinavian Bedding dúnkoddi að verðmæti **4.900 kr.**

Nature's Bedding

Nature's Supreme með Classic botni og fótum

| Stærð í cm | Fullt verð | Fermyngartilboð |
|------------|------------|-----------------|
| 80x200 | 82.900 | 66.320 |
| 90x200 | 89.900 | 71.920 |
| 100x200 | 96.900 | 77.520 |
| 120x200 | 109.900 | 87.920 |
| 140x200 | 119.900 | 95.920 |

Fermyngartilboð

Afgreiðslutími Rvk
Mánudaga til föstudaga kl. 10-18
Laugardaga kl. 11-17
Sunnudaga kl. 13-17 (Smáratorgi)
www.dorma.is

Holtagörðum, Reykjavík
Smáratorgi, Kópavogi
Dalsbraut 1, Akureyri
Skeiði 1, Ísafirði

DORMA
Láttu drauminn rættast



Aron Kristjánsson tók við Aalborg 2016 og gerði liðið að dönskum meisturum á síðasta tímabili. NORDICPHOTOS/GETTY

Fjölskyldan í forgangi

Aron Kristjánsson hættir sem þjálfari Danmerkurmeistarara Aalborg í sumar og flytur heim til Íslands. Aron segist ekki hættur í þjálfun þótt hann sé á heimleið.

HANDBOLTI „Þetta hefur verið að myndast í svolitinn tíma. Þegar við fluttum með fjölskylduna út ákvæðum við að taka eitt ár í einu. Það sem er best fyrir okkur núna er að fjölskyldan búi á Íslandi næstu árin,“ segir Aron Kristjánsson en í gær bærust fréttir af því að hann myndi hætta sem þjálfari Danmerkurmeistaranna Aalborg að tímabilinu loknu. Hann heldur þá heim á leið með fjölskylduna sem hefur búið úti með honum síðasta árið.

„Við ætludum að taka ákvörðun um þetta í febrúar, hvernig framhaldið yrði. Í byrjun mánaðarins það ég um að losna undan samningi hérna. Þetta kom þeim í opna skjöldu en sem betur fer var orðið við þessari ósk. Eins og hann sagði er einn hlutur mikilvægari en handbolti og það er fjölskyldan. Það er gott að vera búin að fá niðurstöðu því þetta var búið að liggja þungt á manni í svolitinn tíma.“

Aron tók við Aalborg sumarið 2016 og gerði liðið að dönskum meisturum á síðasta tímabili. Aron var þjálfari íslenska karlalandsliðsins á árunum 2012-16, auk þess sem hann stýrði KIF Kolding Köbenhavn 2014-15 og gerði liðið tvisvar að dönskum meisturum. Aron segir erfitt að fara frá Aalborg en ákvörðunin hafi á endanum ekki verið flókin.

„Það hefur gengið vel og við urðum meistarar í fyrra. Það urðu talsverðar breytingar á liðinu fyrir þetta tímabil og okkur var spáð 5. sæti, þar sem við erum í dag. Við komumst líka í undanúrslit í bikarkeppninni og finnst við eiga möguleika á að bæta okkur enn meira fyrir úrslitakeppnina,“ segir Aron. „Þetta er ungur og spennandi hópur

🔗 Hvert fer Aron?

Liðin hér heima horfa eflaust hyru auga til Arons Kristjánssonar sem flytur aftur heim til Íslands í sumar. Hér eru lið sem gætu leitað til hans.



IBV hefur ekki unnið titil síðan 2015 þrátt fyrir að hafa á að skipa frábærum hópi og náð í sterka leikmenn á síðustu árum. Er Aron síðasta þúslíð í þúsluspieli Eyjamanna?



Stjarnan er með sterkan hóp þótt það sjáist ekki á stöðu liðsins í Olís-deildinni. Garðbæingar stefna hátt og vilja komast upp úr hjólförum meðalmennskunnar. Stjarnan var nálægt því að falla á síðasta tímabili og gengið í vetur er undir væntingum.



Selfoss hefur væntanlega engan áhuga á að losna við Patrik Jóhannesson en hann hefur nokkrum sinnum verið orðaður við erlend félagslið. Það verður þó að teljast afar ólíklegt að hann yfirgefi hið spennandi lið Selfoss.

👤 **Eins og hann sagði er einn hlutur mikilvægari en handbolti og það er fjölskyldan.**

Aron Kristjánsson

að vinna með. Það er erfitt að hætta en þetta var einföld ákvörðun þegar maður þurfti að velja milli þessara tveggja hluta.“

Mikið álag hefur verið á liði Aalborg í vetur en auk leikjanna heima fyrir hafa lærisveinar Arons stadið í ströngu í Meistaradeild Evrópu. Aalborg á nú aðeins einn leik eftir í Meistaradeildinni og getur því

einbeitt sér að fullu að því að verja danska meistaratitilinn.

„Við erum í harðri baráttu við Team Tvis Holstebro um að ná 4. sæti í deildinni, upp á það að taka með okkur stig í úrslitakeppnina. Markmiðið er að komast í undanúrslitin og ná í verðlaun fyrir félagið. Það er uppbyggingarfasi í gangi hjá félaginu sem gæti tekið nokkur ár,“ segir Aron.

Hann segist hvergi nærri hættur í þjálfun þótt hann sé á heimleið. En er hann búinn að þreifa fyrir sér á þjálfaramarkaðnum hér heima?

„Nei, en ég hef fengið nokkur simtöl og skilaboð í dag. Ég býst fastlega við því að vera áfram tengdur handboltanum.“ ingvithor@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Fréttablaðið eykur þjónustu sína.

Kringlan

SMÁRALIND

BONUS

FJÖRÐUR

Samkaup

N1

nettó

olis



FRIDJUDAGUR 27. FEBRÚAR 2018

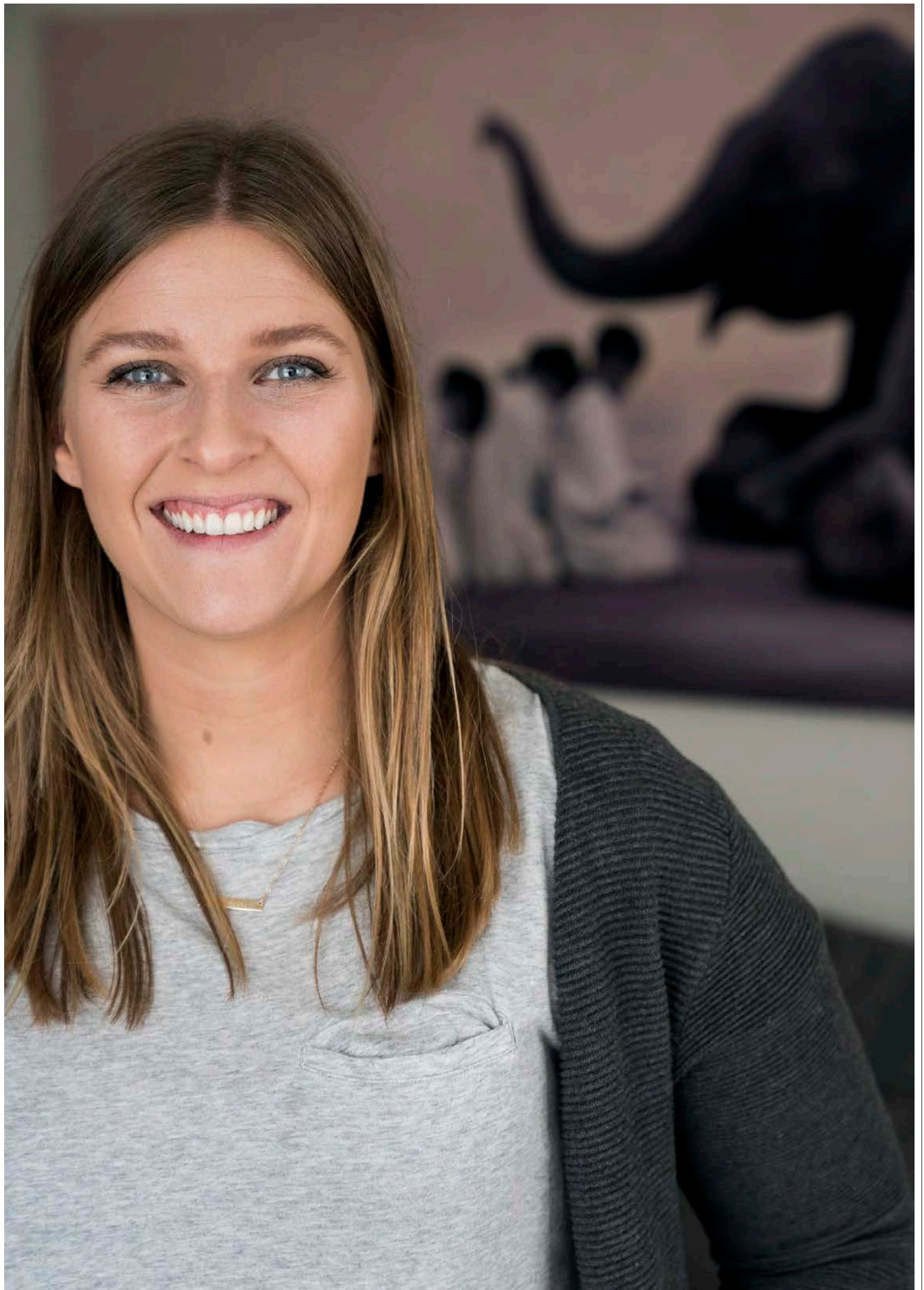
Heilsa



Anna Sigríður Arnardóttir hefur stundað utanvegahlaup í nokkur ár og segir hlaupin gefa sér aukna vellíðan og gera sig hamingjusamari. ➔8

ENZYMEDICA®

Áttu við meltingarvandamál að stríða?



„Ég þyngdist mikið á einum tímamarki og var komin í allt of háa kílóatölu. Það var bara allt orðið erfitt og líf mitt einkenndist af streitu.“ MYNDIR/EYÞÓR

Fór í einkaþjálfaranám fyrir sjálfa sig

„Mig langaði til að betrubæta lífið með hreyfingu og mataræði og eftir því sem ég læri meira, þeim mun meira langar mig til að hjálpa öðrum,“ segir Sigríður Bára Ingadóttir vélaverkfræðingur sem lýkur prófi í einkaþjálfun í vor. ➔2

Sigríður Inga
Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is



Ég þyngdist mikið á einum tímupunkti og var komin í allt of háa kílóatölu, þótt hún skipti í sjálfu sér ekki öllu máli. Það var bara allt orðið erfitt og líf mitt einkenndist af streitu. Ég ákvað að gera eitthvað í því og fór að hreyfa mig reglulega. Við mamma fórum saman í ræktina tvisvar í viku, sem var mjög gaman og varð að okkar gæðatíma saman. Á rúmu einu og hálfu ári náði ég að koma mér í betra form, léttast og líða betur. Þessi reynsla varð til þess að ég fór að fá meiri áhuga á því hvað maður setur ofan í sig og hvað hægt er að gera til að bæta almenna velliðan,“ segir Sigríður Bára Ingadóttir sem lýkur námi í einkaþjálfun í vor.

Hún er með meistarafráðu í vélaverkfræði og vinnur dagsdaglega hjá Green Energy Geothermal sem framleiðir jarðvarmavirkjanir en meðfram vinnunni sinnir hún ÍAK einkaþjálfaranáminu hjá Keili. Hún segir það ganga upp með því að nýta tímann vel og skipuleggja sig fram í tímann.

„Á einu og hálfu ári náði ég að koma mér í betra form, léttast og líða betur. Þessi reynsla varð til þess að ég fékk meiri áhuga á því hvað maður setur ofan í sig og hvað hægt er að gera til að bæta velliðan.“

Gott skref

„Ég er mjög ánægð með að hafa tekið þetta skref. Kennararnir og starfsfólkið er yndislegt og nemendahópurinn, sem er alls um sextíu manns, er ótrúlega skemmtilegur og fjölbreyttur. Á haustönninni voru allir saman í tímum en á vorönn skiptist námi í einkaþjálfun og styrktarþjálfun og ég valdi hið fyrrnefnda. Það er allur gangur á því hvaða bakgrunn nemendur hafa. Ég taldi mig t.d. ekki hafa neina reynslu af íþróttum en þegar ég fór að hugsa betur út í það þá æfði ég ballett í þrettán ár svo ég hafði kannski smá reynslu af skipulagðri hreyfingu,“

Ekki kvefast á skíðum



PreCold® getur komið í veg fyrir kvef og stýtt kveftíma um allt að helming.

PreCold® má nota fyrirbyggjandi eða þegar kvefeinkenna verður fyrst vart. PreCold® er auðvelt í notkun, hefur skjóta verun og hentar fullorðnum og börnum frá 4 ára aldri.

Fæst í apótekum og Fríhöfninni - www.precold.is



ZYMETECH

Dreifingaraðili: Vistor hf. Hörgatúni 2 - 210 Garðabæ - S. 535 7000



Ný sending af vinsælu Brax buxunum og kósý bómullar bolunum frá Efexelle

Tískan

Skipholti 21, 105 Reykjavík
Sími 551 0770 | www.tiskan.is

B/A/S/L/E/R MaxMara BRAX



Sigríður Bára er fyrst Íslendinga til að fá viðurkennda vottun sem Whole30 þjálfari.

segir Sigríður.

Hún segist fyrst og fremst hafa farið í nám í einkaþjálfun fyrir sjálfa sig en finnst þó ekki ólíklegt að hún komi til með að starfa við það í framtíðinni meðfram núverandi starfi. „Ég hef mikinn áhuga á að betrubæta lífið með hreyfingu og mataræði og eftir því sem ég læri meira, þeim mun meira langar mig til að hjálpa öðrum,“ segir hún og brosir.

Sérhæfð í Whole30

Sigríður er fyrst Íslendinga til að fá viðurkennda vottun sem Whole30 þjálfari en það er prógramm sem margir kannast við. Það á rætur sínar að rekja til Bandaríkjanna og hefur verið mjög vinsælt þar í landi. Whole30 gengur út á að ákveðnir matarflokkar eru teknir út í þrjátíu daga og svo kynntir inn kerfisbundið að þeim tíma liðnum.

„Á þessum þrjátíu dögum sleppir fólk því að borða kornvörur, sykurlaugar og belgjurtir og auk þess neytir það ekki áfengis. Ég kynntist Whole30 fyrst óformlega þegar ég æfði CrossFit fyrir sex árum en mér fannst það ekki fyrr en ég las bók sem heitir Food Freedom Forever sem er eftir einn af höfundum Whole30 að ég fór

ad kynna mér prógrammið betur. Eftir lestur bókarinnar áttaði ég mig á því hvað matur hefur mikil áhrif á mig. Í raun snýst allt lífið um mat. Við erum sífellt að spá í hvað eigi að vera í matinn, við gleðjumst með mat og syrgjum með mat. Þegar við hittum vini og fjölskyldu kemur matur yfirleitt við sögu,“ segir Sigríður.

Með Whole30 er hægt að komast að því hvaða mataræði hentar hverjum og einum best, bæði líkamlega og andlega. „Whole30 gerir fólk meðvitaðra um hvaðan maturinn sem þau borðar kemur og ekki sist innihaldsefni matvæla en það er t.d. ótrúlegt hversu mikið er um sykurlaugar og sætufni í matvörum. Einkunnarorð Whole30 eru: Endurræstu heilsuna, venjur og samband þitt við mat,“ upplýsir Sigríður.

Núllstilling á mataræðinu

„Fyrir mér er Whole30 gott tæki til að núllstillast sig og ég nota það til að ná betri stjórn á mínum matarvenjum. Ef mér finnst mataræðið komið út í vitleysu tek ég fjóra, fimm daga á Whole30 til að koma mér á rétta braut aftur. Þetta er ekki lífstíðarkúr heldur leið til að koma manni í rétta hugafarið varðandi mataræði,“ tekur hún fram.

Sigríður hefur verið með hóp vinnufélaga í Whole30 nú í febrúar og veitt þátttakendum aðhald og góð ráð. „Það hefur gefist vel og ég ætla að halda áfram að vera með svona hópa. Whole30 er alltaf frítt en þeir sem vilja meira aðhald og utanumhald geta sótt stuðning hjá þjálfara eins og mér. Þetta prógramm er tilvalið fyrir vinahópa eða vinnufélaga sem vilja taka sig í gegn,“ segir hún.

Hreyfing er Sigríði einnig hugleikin. Þegar hún er spurð um ráð til að koma meiri hreyfingu inn í daglega lífið segist hún mæla með léttum göngutúrum, sleppa því að taka lyftuna og ganga upp alla stiga og leggja bílnum lengra frá búðinni þegar farið er í innkaupaleiðangur. „Ég mæli líka með að fólk setji sér mælanleg, raunhæf markmið. Það er besta leiðin til að ná árangri. Það getur verið ákveðinn skrefafjöldi á hverjum degi eða göngutúr í tuttugu mínútur tvisvar í viku,“ segir hún að lokum.

Fylgjast má með Sigríði Ingadóttur á Instagram undir nafninu vtsigga. Ef áhugi er á að vera með Whole30 hóp má hafa samband í gegnum Facebook: [facebook.com/coach-siggaingadottir](https://www.facebook.com/coach-siggaingadottir)

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

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfrey@frettabladid.is, s. 512 5368 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@frettabladid.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordis@frettabladid.is, s. 512 5338

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgríms Hallgrímsson

Sölu menn: Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@frettabladid.is, s. 512 5433 | Máté Dalmy, mate@frettabladid.is, s. 512 5442

Dregur úr bólgum og verkjum í liðum

Turmeric munnúðinn er sá fyrsti sinnar tegundar í heiminum. Farið er fram hjá meltingarveginum með því að úða út í kinn og verður upptakan allt að fjórum sinnum meiri en annars.

Turmeric (*Curcuma longa*) á sér djúpar rætur í indverskum lækningafræðum þar sem það hefur verið notað við bólgusjúkdómum eins og liðagigt, til þess að lækna meltingarvandamál, hreinsa blóðið, við húðvandamálum, morgunógleði og lífrarvandamálum í meira en 2000 ár,“ segir Hrönn Hjálmsdóttir næringar- og heilsumarkþjálfari hjá Artasan.

Sá fyrsti í heiminum!

„Turmeric munnúðinn frá Better You er sá fyrsti sinnar tegundar í heiminum. Að baki liggja áralangar rannsóknir en sú vinna fólst að mestu í því að koma efninu á það form að það verði frásögunarhæft gegnum slímhúð í munni. Virku kúrkúminteindirnar þrjár eru einangraðar úr túrmeriksameindum og þær hjúpaðar með náttúrulegri sterkju. Þannig verða kúrkúmínsameindirnar vatnsuppleysanlegar og komið í veg fyrir að þær myndi stærri þyrpingar (fari í kekki). Þessum hjúpuðu kúrkúmínsameindum er svo blandað við vatn og búin til lausn sem dreifist jafnt með munnúðanum,“ útskýrir Hrönn.

Fjórum sinnum betri upptaka!

„Rannsóknir sýna að innan við 1% virka efnisins kúrkúmíns frásögast í meltingarveginum og fer inn í blóðrásina. Þetta á við þegar við

Það er vel þekkt að fólk með auma liði, stírðleika í baki og t.d. meltingarvandamál finni töluverðan mun með reglulegri inntöku á túrmeriki. Munnúðinn frá Better You er snilld og upptakan er margföld á við það sem áður þekktist.

Hrönn Hjálmsdóttir, næringar- og heilsumarkþjálfari



tökum það inn í töfluformi eða borðum með mat. Aðferðin sem notuð er við vinnslu á Turmeric munnúðanum frá Better You gerir það að verkum að kúrkúmínsameindirnar frásögast afar vel gegnum slímhúð í munni. Þannig ratar efnid beint út í blóðrásina og tryggir það mun meiri upptöku á öllum þremur tegundunum af virku kúrkúmínsameindunum. Rannsóknir hafa sýnt að upptakan verður yfir 4 sinnum meiri með munnspreyi heldur en í töflum.“



Athugið! Túrmerik hefur afar sterkan gulan lit og þarf því að passa fatnað og annað eins og þegar rötin sjálf er meðhöndluð.



Hristið vel fyrir notkun og sprautið fjórum sinnum út í kinnarnar.

Liðagigt eða húðvandamál?

Það er vel þekkt að fólk með auma liði, stírðleika í baki og t.d. meltingarvandamál finni töluverðan mun með reglulegri inntöku á túrmeriki. Ef þú þjáist af:

- liðagigt
- bakverkjum
- meltingarvandamálum
- húðvandamálum
- eða öðrum bólgusjúkdómum

ættir þú að ihuga að taka inn túrmerik ásamt því að draga úr neyslu á unnum matvælum og reyna að forðast kolvetnaríkan mat. Það er ekki að ástæðulausu að túrmerik er svona vel þekkt í gegnum árbúsundirnar vegna lækningamáttar síns. Ef fólk er hins vegar að taka lyf, er nauðsynlegt – eins og alltaf, að lesa fylgiseðlana og kanna hvort það sé í lagi að taka náttúru-lyf samhliða.

Fyrir alla – líka vegan!

Turmeric munnúðinn hentar bæði grænmetisættum og vegan og má nota hann á hvaða tíma dags sem er. Hristið vel fyrir notkun og sprautið bragðgóðum vökvunum fjórum sinnum út í kinnarnar.

Hann inniheldur ekki:

- Glúteín
- Mjólkurafurðir
- Ger
- Soya
- Gerviefni (litar- og bragðefni)

Sölustaðir: Apótek, heilsubúðir og heilsubúðir verslana

Bólgueyðandi töfrakrydd

„Margir sjúkdómar eiga upptök sín í bólgum af einhverju tagi og eru krónískar bólgur rötin að mörgum lífsstílsjúkdómum sem og að flestum þeim sjúkdómum sem hrjá nútímamanninn. Bráðar (skammtíma) bólgur eru líkamanum

nauðsynlegar en að sama skapi verða þær að vandamáli ef þær eru langvarandi (krónískar). Eins og áður sagði eru bólgueyðandi áhrif túrmeriks afar mikil oft á tíðum en það hefur hvorki bælandi áhrif á ónæmiskerfið né veldur aukaverkunum,“ segir Hrönn.

Ginger, Turmeric og Bromelain

Mögnuð blanda sem byggð er á árbúsunda gömlum austurlenskum lækningahefðum. Hún getur m.a. reynst vel við bólgum ýmiskonar og er afar góð fyrir meltinguna.



„Nánast alla tíð hef ég átt við vandamál í öndurnarfærum að stríða sem lýsti sér m.a í stífluðu nefi og þrátt fyrir aðstoð sérfræðinga versnaði vandamálið stöðugt. Eftir að hafa notað „Ginger, Turmeric & Bromelain“ í rúma viku fann ég greinilegan mun á mér og eftir mánuð var vandamálið horfið, ég gat dregið andann áreynslulaust, án hjálparefna í fyrsta skipti síðan á unglingsaldri“

Prymur Sveinsson



Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsubúðir verslana.

Veisla fram undan

Matarhátíðin Food and Fun hefst 28. febrúar og stendur til sunnudagsins 4. mars. Í ár mætir fjöldi þekktra matreiðslumanna til leiks og matreiða þeir á sextán af betri veitingahúsum landsins. Hér eru þeir kynntir til sögunnar ásamt frábærum og hugmyndaríkum matseðlum. Góða skemmtun.



MATHÚS GARÐABÆJAR

Eero Vottonen vann „Global Chef Challenge“ sem haldin var á World Chefs – Association of Chefs árið 2016. Sama ár var hann einnig valinn matreiðslumaður ársins

í Finnlandi. Eero hefur starfað á nokkrum af bestu veitingastöðum Finnlands ásamt því að hafa bæði keppt og þjálfað í Bocuse d'Or keppninni.

FOOD AND FUN MATSEÐILL

Lax, græn epli, dill og piparrót
Finnst bókhrættiflatbrauð með ígulkerjasmjöri, sýrðum rjóma og sveppum

Reyktur þorskur, hrogn og kartöflur
Lambmjöðm og -frampartur með gerjuðum hvítlauk, lauk og grillaðri lambafitu í gljóa

Aðalbláber, krækiber og söl



SUMAC

Athanasios Kargatzidis er yfirkokkur og eigandi á Baron Beirút. Athanasios og veitingastaðir hans hafa verið í fararbroddi mið-austurlenskrar matargerðar undanfarin ár og hefur Baron Beirút orðið að áfangastað fyrir alla helstu kokka, veitingamenn og matarunnendur alls staðar að úr heiminum.

FOOD AND FUN MATSEÐILL

Lystauki
Döðlur

Soujouk kryddpýlsa, hráskinka, reyktir tómatar, dibs rumman

Skarkola kibbe

Lavash brauð, kóriander, fennel, allepo
Grillað grasker
Basil tahini, kryddað freeke, kryddjurtasalat

Laxa confit

Granateplasalsa, sýrt valhnetutarator

Lamba shawarma

Moghradieh kúskús, taratorsósa, kryddjurtir, sumac laukur
Tahini sesamís
Döðlubúðingur



ESSENSIA

Marco er Michelinstjörnu-kokkur sem kemur úr hinu fagra Umbria-héraði í miðhluta Ítalíu. Staður hans Postale hefur fengið gríðarlegt lof víða fyrir matreiðslu sem kemur bragðlaukunum ávallt skemmtilega á óvart. Lorenzo

hefur lengi vel verið einn fremsti ólifuoúliu og vínframleiðandi Umbria-héraðs og hefur framleiðsla hans undir merkjum Monte Vibiano Vecchio verið í fararbroddi þegar kemur að nútíma-væðingu og sjálfbærni.

FOOD AND FUN MATSEÐILL

BUFFALÓ MOZZARELLA /
MOZZARELLA DI BUFALA

Buffaló mozzarella, hráar grænar ertur, grisasulta, hörpuskel og límóna.

RÍSOTTÓ / RISOTTO

Risottó, lakkrís, nautatunga, ansjósukrem

SALTFISKUR / BACCALÀ

Saltfiskur steiktur á roðhliðinni, haframjólkurhlaup, ristaðar heslihnatur

GRÍSAHNAKKI / COLLO DI MAIALINO

Langtimaeldaður grisahnakki – mjúkur og stökkur, reykt eggaldin, brokkólítoppar og kryddað karamella

TÍRAMÍSÚ / TIRAMISU

Övenjulegt tiramisú

KOPAR

Amandine er franskur matreiðslumeistari sem vinnur með margar mismunandi útfærslur á hinni klassísku frönsku matargerð. Matreiðsla hennar á rætur sínar að rekja til barnæsku hennar þar sem kvöldverðurinn snerist um að koma fjölskyldunni saman með heidarlegri franskri matargerð með hráefnum úr nánasta umhverfi. Amandine leggur mikið upp úr því að allir sem bragða mat hennar fái sem mesta ánægju af því að njóta framúrskarandi matreiðslu í góðum félagskap.



FOOD AND FUN MATSEÐILL

Ostafroða, stökkt brauð
Shiso & Tempura
Krabbi, hnúðkál, súrur & frönsk skelfisks biska
Bleikja & blómkál, brennt capers smjör
Grillað kálfafilet á beini & smjörsteikt kálfabris
Kartöflu mússúlina, engifer, hvítlaukur & kóriander
Núggat rjómais & kaffikrem



NOSTRA

Jeppe Foldager hefur frá barnæsku verið límdur við eldavélina. Eldamennsku hans er best lýst sem „norrænni matargerð sem er meistaralega blönduð við þær bylgjur sem eiga sér stað í veitingageiranum hverju sinni“. Árið 2017

opnaði hann sinn eigin veitingastað, Niels, á Nobis-hótelinu í Kaupmannahöfn. Áhersla Jeppe hefur alltaf verið á að notfæra sér bestu mögulegu hráefni og leyfa þeim að vera í aðalhlutverki í réttum sínum.

FOOD AND FUN MATSEÐILL

FORRÉTTUR / STARTER

Íslenskt ígulker, rófur, súrmjólk og sólselja

ADALRÉTTUR / MAIN COURSES

Þorskur, reykt bláskeljasósa, íslenskt þang, grænkál og hnúðkál
Íslenskt lamb, kartöflur, lambasoð og ólífur

EFTIRRÉTTUR / DESSERT

Epli með mismunandi áferð, hvítt súkkulaði, skyr og sítróna



GRILLIÐ

Magnus Ek hefur ávallt fylgt sinni eigin heimspeki þegar kemur að matreiðslu. Í þeirri heimspeki felst mikil áhersla á mikilvægi þeirra hráefna sem fást í næsta nágrenni og allir hans réttir hafa mikil tengsl við náttúruna. Eftir gríðar-

lega velgengni veitingastaðarins Oaxen Krog á litlu eyjunni Oaxen rétt fyrir utan Stokkhólm, töldu Magnús og lífsförunautur hans, Agneta Green, kominn tíma til að færa sig í annað umhverfi og opnuðu Oaxen Krog í Djurgården.

FOOD AND FUN MATSEÐILL

SNACK / SNACKS

Hreindýrahjarta, sýrður rjómi og löjrom
Kúfskel, sveppir og ostrur
Grafin bleikja með reyktum kúrbít og mosa

MATSEÐILL / MENU

Grillað toppkál, kartöflu miso, heslihnetur og súrt jarðskokkakrem.
Hörpuskel, garum, villt rósmaín og skyr
Grisahryggur, epli, hansarósir, fennika og sveppaspekk
Lamb, ostrusveppir, villtur hvítlaukur, seljurót og grenikrem
Aðalbláber, hvannarís og hampfræ



MARSHALL RESTAURANT + BAR

Carrie Baird og Max MacKiss-ock eru meðal virtasta matreiðslufólks Denverborgar. Á veitingastað þeirra, Bar Dough, má finna allt frá ítölskum flatbökum yfir í smárétti sem best er að skola niður með glasi af amaro.

FOOD AND FUN MATSEÐILL

RAUÐRÓFUR / BEETS

Hráar og þurrkaðar, rauðrófublöð, stökkur kínóa og óskubætt skyr

SVART TAGLIARINI / SQUID INK TAGLIARINI

Calabriu chili, kræklingur, smokkfiskur og appelsínukrydduð sinnepsblöð

LAMB

Marakko kryddað lambafilet, stökkt tendon, basil, brenndar gulrætur og farro

SÚKKULAÐI & KARAMELLA / CHOCOLATE & CARMEL

Súkkulaði ganache, súkkulaðiflögur, smjörbúðingur og heslihnetukruðeri og ricotta



GEIRI SMART

Sebastian Kofi er einn af mest spennandi ungu kokkum Danmerkur og er á hraðri leið með að verða einn af þeirra allra bestu. Sebastian er „Sous Chef“ á hinum margrómaða Mielcke & Hurtigkarl þar sem hann vinnur náið með Jakob Mielcke við það að þróa matseðil þeirra ásamt því að stýra eldhúsinu.

FOOD AND FUN MATSEÐILL

ÍGULKER / SEA URCHIN

Shiso & tempura
HÖRPUSKEL / SCALLOP
Græn jarðarber & pomeló
SÓLFLÚRA / DOVER SOLE
Kjúklingaskinn & kombu

LAMB

Karamellað krem & bjarnarlaukur
PANDAN LAUF / PANDAN
Adzuki-baunir & kókos

BIRKI / BIRCH

Sellerirót & tonka-baunir



SLIPPURINN POP-UP

Leif Sørensen starfaði sem lærlingur á mörgum af virtustu veitingastöðum Skandinavíu áður en hann sneri aftur á heimaslóðir sínar í Færeyjum og opnaði þar veitingastaðinn KOKS. Með KOKS náði Leif að umbylta matarmenningu Færeyja og náði þar að gera hinni áður vanmetnu matargerð Færeyja hátt undir höfði. Í dag vinnur Leif að því að opna sinn eigin veitingastað í Þórshöfn, Færeyjum.

FOOD AND FUN MATSEÐILL

SNACK / SNACKS

Þangflögur & gerjað sveppakrem
Þorskhrogn, graslaukur & sýrður rjómi

MATSEÐILL / MENU

Nautatartar með agúrku, ylliblómasafa & grænkáli

Þorskur hægeldaður í sjávargrösum, skessujurt & kartöflufroða
Hægeldað grísasiða & kinn af korngrís frá Laxárdal, toppkál, seljurót & stökkt skinn
cabbages & pork skins

Fryst jógúrt með þurrkuðum berjum, marens & rabararakrapi



VOX

Davíð Örn Hákonarson er Reykavíkingur með dass af Borgarnesi í blóðinu og ætlaði sér alla tíð að fara í matreiðslugeirann. Hann varð matreiðslunemi ársins árið 2007 og varð í þriðja sæti í nor-

rænu nemakeppninni í Danmörku í kjölfarið. Eftir dvöl á nokkrum af bestu stöðum Skandinavíu lá leiðin til Frakklands þar sem hann er nú yfirkokkur á hinum vinsæla CO, í 18. hverfi Parisarborgar.

FOOD AND FUN MATSEÐILL

Tapioka / fjallagrös / Vox sýrður rjómi
Gulrætur / grasker / bergamot / kolkrabbi / saffran
Bergamot / Octopus / Saffron
Hleypt egg / reyktar kartöflur / blað sellerí / brauðteningar / kaviar
Blaðlaukur / sinnep vinaigrette / epli / sitrus jurtir / epla edik

Íslenskur þorskur / kamillublóm / endivur / ostrur / sitróna

Dill skyr / límóna / sætt kex / hvítt súkkulaði / kúmen
Dill „Koldskál“ / Lime / Short Bread / White Chocolate / Kúmen
Kóngasveppir / tófú / caramelia súkkulaði / brúnað smjör / heslihnetur / karamella / trufflur



KOLABRAUTIN

Bræðurnir Massimiliano og Matteo Cameli eru báðir matreiðslumenn og eigendur hótelsins og veitingastaðarins Al Vecchio Convento, í ítalska þorpinu Porticio di

Romagna. Matreiðsla þeirra á Al Vecchio Convento heldur í ítölsku hefðirnar ásamt því að draga í sig áhrif af skóglendinu í kring og þeim afurðum sem finnast þar.

FOOD AND FUN MATSEÐILL

FORRÉTTUR/STARTER

Laxarúlla með saffransósu, kryddlögðuðu, nýju greni, kaviarfroðu og balsamik.

PASTA

Svart smokkfiskblek cannelloni með saltfiski, vanillu-tómatsultu og sætum tómötum.

AÐALRÉTTUR/MAIN COURSE

Hægeldað lamb með kastaniukurlí, grænertumauki, dvergjurtum og hindberjasoðgljáa.

EFTIRRÉTTUR/DESSERT

Marsala marengs með zabaione, kókos og jarðsveppasnjó.



101 Kitchen and Wine

Dagsetningar: 28.02 / 01.03

Michele Di Pietro leggur mikla áherslu á að koma sannri og nýjungagjarni ítalskri matargerð á borð matargesta sinna. Alin upp í ítalsk-amerískri fjölskyldu í New Jersey og eldamennskan henni í blóðborin þar sem heimilishaldið á þeim bænum snerist að miklu leyti um það að koma fólki saman yfir einstöku ítölsku borðhaldi. Undanfarið hefur Michele nýtt bakgrunn sinn í veitingageiranum ásamt viðskiptaviti sínu við störf sín sem einn helsti veitingastaðaráðgjafi austurstrandar Bandaríkjanna.

FOOD AND FUN MATSEÐILL

Brasserað lamba shawarma píta með Súmac skyr tzatziki.
Hefðbundinn Miðausturlanda-Miðjarðarhafs skyndibiti Stökkur þorskur Banh Mi.
Klassísk og vinsæl samloka frá Vietnam, mjúkt baguette með pikkludum glurótum, asiuhreðku, krydduðu majonesi
Bleikja gljád með hlýsírópi „BLT“ með kalabrisku chili skyr aioli.
Útfærsla á klassískri amerískri BLT (beikon/salatblað/tómatur) samloka með ítalsk-íslenskum snúningi.
Kryddaðar lambakjötsneiðar í parm hero samloka, tónuð með kalabrisku peperoncino.
(New Jersey - ítalskur stíll)
Klassískt ítalsk-amerískt, venjulega gerð með kjúklingi í raspi en hér með íslenskum snúningi. Þunnar lambakjötsneiðar í raspi, steiktar og þaktar léttri tómát-basilíku sósu og bræddur mozzarella ostur ofan á.

Dagsetningar: 02.03 / 03.03 / 04.03

Seng er hin óumdeilanlega drottning Laos matargerðar og verðugur sendiherra þeirrar matreiðslu um heim allan. Veitingastaðir hennar Thip Khao og Padaek báðir í Washington D.C. hafa hlotið mikið lof gagnrýnenda og fékk Thip Khao Bib Gourmand meðmæli í nýjustu útgáfu af Michelin Guide. Nýverið var Seng einnig tilnefnd til James Beard verðlaunanna sem eru ein æðstu verðlaun sem matreiðslumenn í Bandaríkjunum geta hlotið.



FOOD AND FUN MATSEÐILL

SAKOO YADSAI
Tapióka Perlu „dumplingskoddar“ fylltir með grísafarsi, söltuðum radisum og jarðhnetum
Naem Khao Stökk kókosgrjón, sýrður grís, jarðhnetur, vorlaukur, mint, kórianderlauf og blaðsalat

SAI OUA
Grisapylsa með kryddjurtum, engifer, rauðkáli

JAEW (LAO DIP SÓSUR OG GRÆNMETI)
JAEW BONG Chili mauk, galangal, skallotlaukur, hvít-laukur, pálmasykur, fiskisósa, þurrkaðar rækjur
JAEW MAK KUA Steikt eggaldin, brenndur hvítlaukur, skallotlaukur, fiskisósa, kórianderlauf
JAEW HED Steiktir sveppir, brenndur hvítlaukur, skallot-laukur, fiskisósa, kórianderlauf

HRÍSGRJÓNANÚÐLUSÚPA

KHAO POON NAHM PAA Hrísgjóna vermicelli núðlur, rautt kókoskarri, bleikja, léttsteikt hörpuskel, kálböggjar, baunaspírur, kórianderlauf, rau ram, kaffir súraldin.

„Family Style“

LAAB GOONG Saxaðar gufusoðnar tigrisrækjur, ristað hrísgjónaduft, fiskisósa, chili, vorlaukur, sítrónulax, galangal, kórianderlauf, mint, rau ram,
AWK LUK KAE Lamb, tailenskt eggaldin, svartur tré-sveppur, grænar strengjabauunir, dill
MOAK PAA Gufusoðinn þorskur í bananalaufi með krömdum „sticky rice“, sítrónugrasi, kaffir súraldin, engifer og dill

EFTIRRETTUR

KHAO NOM DAWK BUA Lótuskaka gerð úr hrísgjóna-hveiti, kókosmjólk, sesamfræjum. Framreitt með vanillu, berjum og saltaðri andareggjarauðu.



BURRO

Yun Fuentes fékk sína eldskírni í eldhúsum Púertó Ríkó þar sem hann starfaði sem matreiðslumaður víðs vegar um Old San Juan. Fljótlega eftir það flutti hann til New York þar sem hann starfaði hjá nokkrum virtustu matreiðslumeisturum borgarinnar. Nú starfar hann á hinum margrómaða Alma de Cuba. Yun tók þátt í Food and Fun í Turku árið 2017 þar sem hann heillaði dómnefndina upp úr skónum og hreppti annað sætið.

FOOD AND FUN MATSEÐILL

BLEIKJU CHEVICHE / ARCTIC CHAR CEVICHE
Gerjaður ananas, rocotto pipar, reykt bleikjuhrogn, skyr

EMPANADA / CARNITA EMPANADA

Kolaður hunagsgljádur grís, avókadó, salsa verde, grísapura

KRÓKETTA / RABO ENCENDIDO CROQUETTES

Uxahali, Idiazabal ostur, sýrður rauður jalapeño, beinmergur

LÚÐA / PASTELES DE HALIBUT

Gufusoðin í bananalaufi, grillað tómát sofríto, harðfiskur

REYKTUR LAMBAHRYGGUR / SMOKED LAMB RACK

Mofongo, ristað blaðlauks mojo, ætíþistla escabeche

KÓKOS / COCO

Hvít súkkulaði panna cotta, súkkulaðimús, ristuð kókosneta

MATARKJALLARINN



Robert Rubba er einn af mest spennandi vonarstjörnum Washingtonborgar og veitingastaður hans Hazel fékk nýverið Bib Gourmand meðmæli frá Michelin. Rob hefur unnið hjá mörgum frægustu

FOOD AND FUN MATSEÐILL

LYSTAUKI

Rauðrófugrafin bleikja brioche í skyr

„BBQ“ GULRÆTUR

Heslihneta caesar í ristað bókhveiti í grænolía

PORSKUR & HUMARHALI

„Vadouvan“ smjör í stökkt poppkorn í blaðlaukur í shiso

DAN DAN LAMB

Sveppasóð í seljurótarnúðlur í dill í sterkar jarðhnetur

BRENNT KÓKOS SORBET

Grillaður ananas í mint í hvítt misó

matreiðslumeisturum heims og má þar helst nefna Charlie Trotter, Gordon Ramsay og Guy Savoy. Eldamennsku Robs er best lýst sem tilraunakennendum óði til klassískrar alþjóðlegrar matreiðslu.



APOTEK KITCHEN + BAR

Javier Rodriguez er fæddur og uppalinn í borginni Santiago del Estero í norðurhluta Argentínu. Aðeins 19 ára gamall hóf hann feril sinn sem matreiðslumaður og vann í mörgum af virtustu eldhúsum

veraldar. Árið 2015 sneri hann aftur til Argentínu og opnaði El Papagayo sem hefur á stuttum tíma fengið mikið lof og meðal annars verið valinn besti veitingastaður Argentínu árin 2015 og 2017.

FOOD AND FUN MATSEÐILL

Vistvænt egg, chañar síróp, sýrður rjómi Leturhumar, humita, reykt lardo, sterk paprika Beinmergur, urriðahrogn, kartöflur Smálúða, bagna cauda, kolagrillað grænmeti Lambakóróna, furuhnetur, grillað eggaldin, geitaostur, myntuchimichurri Pönnukaka, villisveppir, karamella Ristuð fikjumjólk, hunang, möndlur, sítrus

Sjá nánar á foodandfun.is



BJÓRGARÐURINN

Esteban Morales er tapas-sérfræðingur frá Barcelona sem hefur fullkomnað hina sígildu list smárétta Spánverja. Hann hefur unnið á þekktustu og bestu tapasstöðum Barcelona og í Baskalandi. Esteban tók þátt í Master Chef árið 2017.

FOOD AND FUN MATSEÐILL

SMÁKK / TEASER

Gazpacho – Andalúsía
Kalt tómatsæyið

4 RÉTTA TAPAS

Smokkfiskur - Katalónía
Djúpsteiktur smokkfiskur með hvítlaukskremi Risarækja - Andalúsía
Grilluð risarækja með saffran og papriku sósu Reykt önd og confit - Baska
Reykt önd og confit rúlla með fikjusultu Kálfur – Spánn
Grillaður kálfur með brenndum blaðlauk

8 RÉTTA TAPAS

Smokkfiskur - Katalónía
Djúpsteiktur smokkfiskur með hvítlaukskremi Risarækja - Andalúsía
Grilluð risarækja með saffran og paprikusósu Reykt önd og confit - Baska
Reykt önd og confit rúlla með fikjusultu Kálfur – Spánn
Grillaður kálfur með brenndum blaðlauk Saltfiskur – Baska
Djúpsteiktur saltfiskur með tómátconcasé og Balears eyja sósu Ratatouille - Sitges
Linsóðið egg með tómötum, papriku og eggaldini Hráskinka – Spánn
Spænsks úrvals skinka á grilluðu brauði Creme Catalana og sítrónubaka – Spánn

12 RÉTTA TAPAS

Smokkfiskur - Katalónía
Djúpsteiktur smokkfiskur með hvítlaukskremi Risarækja - Andalúsía
Grilluð risarækja með saffran og paprikusósu Paella – Katalónía
Sjávarrétta Paella með skelfiski og rækjum Spænsk eggjakaka - Andalúsía
Kartöflu- og eggjakaka með kartöflum, cheddar osti Kræklingur – Katalónía
Hvítvinsóðinn kræklingur með tómátconcasé Reykt önd og confit - Baska
Reykt önd og confit rúlla með fikjusultu Saltfiskur – Baska
Djúpsteiktur saltfiskur með tómátconcasé og Balears eyja sósu Ratatouille - Sitges
Linsóðið egg með tómötum, papriku og eggaldini Naut – Katalónía
Hægelduð nautamjóðm með aligo Kálfur – Spánn
Grillaður kálfur með brenndum blaðlauk Hráskinka – Spánn
Spænsks úrvals skinka á grilluðu brauði Creme Catalana og sítrónubaka – Spánn

Ferminingar

ÞRIÐJUDAGUR 27. FEBRÚAR 2018

Kynningar: Advania, Dressmann, Hard Rock, MS,

Ölgerðin



Fermingarmyndin af Emblu Rún er tekin fyrir utan Árbæjarsafn. MYND/KRUMMADÍS

Í rauðum stígvélum á fermingarmyndinni

Embla Rún Herbjörnsdóttir fermdist í Bústaðakirkju í mars 2016 hjá séra Pálma Matthíassyni. Hún segir daginn hafa verið gríðarlega vel heppnaðan og hann lifir enn í minningunni. Flestar gjafirnar voru í formi peninga sem Embla Rún geymir í banka. Hún splæsti þó á sig nýjum síma. ➔2



Fallegt fermingarborð með ýmsum myndum úr lífi Emblu Rúnar.

Framhald af forsiðu →

Elín Albertsdóttir
elin@365.is



Embla Rún er á sextánda ári. Hún sér ekki eftir því að hafa fermst enda er hún trúuð og var mjög dugleg að mæta í fermingarmessur áður en stóri dagurinn rann upp. „Ég fór í þrettán messur,“ segir hún. Embla hlakkaði mikið til fermingardagsins og hún hvetur alla krakka til að fermast. „Þetta var ótrúlega skemmtilegur og eftirminnilegur dagur. Við fengum veislusal hjá afa mínum í Ekrunni og fengum um eitt hundrað gesti. Bóðið var upp á mat og kökur. Við fengum kokka til að sjá um matinn en mamma bakaði kökur. Veislan byrjaði klukkan fjögur og gestir sátu fram eftir kvöldi.“

Embla fékk fallegan kjól og hælaskó fyrir fermingardaginn en í myndatökunni vildi hún vera í rauðum stígvélum og rifnum gallabuxum við kjólinn. „Ég hef mjög gaman af fötum og langaði til að poppa myndina upp með þessum klæðnaði. Ég fylgist vel með tísku og finnst gaman að fara í búdir.“ Hún segist hafa fengið mest

„Það er mjög gott að fá pening því þá getur maður keypt það sem vantar. Flestir vina minna fengu líka pening í fermingargjöf.“

af peningum í fermingargjöf og eigi þá að mestu enn. „Ég keypti mér síma og lagði afganginn inn í banka. Foreldrar mínir gáfu mér pening og flestir gestir líka. Yfirleitt fékk ég um 10 þúsund frá hverjum gesti en vinir gefa 5.000 krónur. Það er mjög gott að fá pening því þá getur maður keypt það sem vantar. Flestir vina minna fengu líka pening í fermingargjöf.“

Þegar hún er spurð hvað hafi verið eftirminnilegast þennan dag, svarar hún að það hafi verið veislan. „Það var ótrúlega gaman að taka á móti öllum þessum gestum og svo var þetta dagurinn minn.“



Ánægð á stóra deginum.



Glæsileg fermingarerta á borðum.



Nýleg mynd af Emblu Rún. Hún verður sextán ára í september.

Embla er í 10. bekk en næsta vetur stefnir hún á nám í Menntaskólanum við Sund en hann er nálægt heimili hennar. „Ég ætla á félagsfræðibraut en ég er ekki búin að ákveða hvað ég ætla að gera í framhaldinu. Mér finnst gaman að leika handbolta og ætla að halda því áfram. Ætli maður stefni ekki á landsliðið,“ segir hún. Embla segist eiga eina systur, eina hálf systur og tvær stjúpsystur. Foreldrar hennar eru Helga Rut Sigurðardóttir og Herbjörn Sigmarsson. Embla Rún verður gestur í tveimur fermingum þetta vorið og hlakkar mikið til.



Matur og huggulegheit með bleiku þema.






Fermingarmyndir

Ný heimasíða
www.ljosmyndastofa.is

Jón P. Ljósmyndari







Fermingarmyndataka + spariföt, fjölskyldumynd, systkinamynd, kirtill, hversdagsföt, áhugamál, leikmunir, útimyndir, o.fl. | 519 9870 | myndir@ljósmyndastofa.is



Sparaðu eins og meistari

Til þess að verða meistari í þínu lífi þarftu að setja þér raunhæf markmið. Skráðu þig í reglubundinn sparnað hjá Íslandsbanka strax í dag og taktu fjármálin með trompi. Eins og meistari!

islandsbanki.is/meistari

Líður vel innan kirkjunnar

Kristinn Snær spáir lítið í skreytingar og aukahluti en meira í athöfnina og gesti sem fagna með honum. Hann heldur með Manchester United og hefur meðal annars áhuga á umhverfismálum.

Starri Freyr
Jónsson
starri@365.is



Kirkjustarfið og trúin gefur Kristni Snæ Guðjónssyni mikið og segir hann að sér líði vel með að vera þátttakandi í öllu því sem kirkjan hefur upp á að bjóða. Hann mun fermast í Lindakirkju þann 18. mars og segir að miðað við þær stundir sem hann hafi eytt þar verði hún örugglega bæði fjörug og skemmtileg. „Ég fermist til að staðfesta og játa trúna. Þar sem kirkjustarfið hefur verið stór partur af lífi mínu kynnti ég mér ekki aðra möguleika í stöðunni. Sem dæmi hef ég tekið mikið þátt í KFUM-starfinu og er núna þátttakandi í Lindubuffinu sem er æskulýðsstarfið í kirkjunni.“

Fermingarfræðslan var að hans sögn bæði skemmtileg og fræðandi. „Það sem stendur upp úr er að ég hef kynnst frábæru fólki og lært mikið meira um lífið og trúna. Það var sérstaklega gaman í ferðinni sem við fórum í Vatnaskóg í haust. Guðmundur Karl og Dís, prestarnir í Lindakirkju sem sjá um fermingarfræðsluna, eru líka frábærir kennarar og hægt að læra mikið af þeim.“

Mikill sælkeri

Kristinn vildi látlausa veislu og segist hafa óskað sérstaklega eftir kökuveislu þar sem hann sé mikill sælkeri. „Við eigum eftir að kaupa fermingarfötin. Mamma segir að ég vaxi svo hratt að það þýði ekkert að kaupa þau fyrr en á síðustu stundu svo þau verði ekki orðin of lítil. Ég mundi gjarnan vilja bara vera í íþróttagalla eða fótboltafötum en ætli maður láti sig ekki hafa það að vera í einhverju spari-dressi. Ég er ekki mikið að pæla í skreytingum og aukahlutum heldur meira í deginum sjálfum, athöfninni og fólkinu sem kemur til með að fagna deginum með mér.“

Kristinn Snær og besta vinur hans, Tristan Enok, völdu sama daginn til að fermast og um leið í sömu athöfn. „Veislan verður svo haldin á Selfossi en þar bjó ég fyrstu árin og því þykir mér vænt um þann stað auk þess sem margir veislugestanna koma þaðan. Hálfbróðir minn er einnig að fermast 20. maí nk. fyrir norðan og ætlum við að halda sameiginlega veislu á fermingardaginn minn. Þetta verður bara látlaust og þægilegt kökubod með ættingjum og vinum.“



„Það sem stendur upp úr er að ég hef kynnst frábæru fólki og lært mikið meira um lífið og trúna.“

Kristinn Snær Guðjónsson

Mikill fótboltaáhugamaður

Kristinn Snær er nemandi í Hörðuvallaskóla í Kópavogi og utan kirkjustarfsins eru helstu áhugamál hans fótbolti, að teikna og íþróttir almennt. „Ég spila fótbolta með 4. flokki HK og held með Manchester United í enska boltanum en ég er mikill aðdáandi liðsins. Svo er ég líka aðstoðarþjálfari hjá 8. flokki karla hjá HK og þjálfá strákana

tvisvar sinnum í viku. Ég hef einnig áhuga á umhverfis- og jafnréttismálum, á eldamennsku og bakstri og finnst einnig mjög gaman að ferðast um landið á sumrin. Næsta sumar verður einmitt klassískt fjölskyldusumar hjá okkur og mun innihalda nokkur fótboltaótt og útilegur ásamt því sem ég mun æfa mikið fótbolta og sennilega passa systkini mín eitthvað.“

„Þetta verður bara látlaust og þægilegt kökubod með ættingjum og vinum,“ segir Kristinn Snær fermingarbarn. MYND/ERNIR

Sparaðu og við hvetjum þig áfram

Landsbankinn greiðir 6.000 kr. mótframlag þegar fermingarbörn leggja 30.000 kr. eða meira inn á Framtíðargrunn eða í verðbréfasjóð. Ef báðir kostir eru nýttir leggur Landsbankinn því til 12.000 kr. í mótframlag. Þannig viljum við hvetja til sparnaðar.

Nánari upplýsingar um verðbréfasjóði má nálgast á landsbankinn.is/sjodir.



ÞVÍ AÐ ÞÍN ER FERMINGIN

VEISLAN OG DAGURINN AÐ EILÍFU



**ALLT SEM ÞARF FYRIR FERMINGUNA
FRÁ ÓSKALISTANUM TIL VEISLUBORÐSINS**

Frumlegir réttir á hlaðborðið

Pótt margir séu vanafastir þegar kemur að fermingarmatnum er alltaf gaman að prófa nýjar uppskriftir og útfærslu af klassískum réttum. Hér gefur Ylfa Helgadóttir þrjár ljúffengar uppskriftir.

Starri Freyr
Jónsson
starri@365.is



Ylfa Helgadóttir, matreiðslumeistari og landsliðsþjálfari kokkalandslíðsins, fermdist á fallegum vordegi árið 2002. Veðrið var milt og hún segist eiga mjög góðar minningar frá þessum degi.

„Athöfnin var í Bústaðakirkju þar sem ég fermdist við hlið vinkonu minnar sem er enn þá besta vinkona mín. Ég var í hvítri buxna-drátt og er eitt markmið ársins að komast í þessa dragt á þrítugsf-mælinu mínu í sumar. Veisluna héldum við í Sandgerði þar sem amma mín og afi búa. Við buðum upp á heitan mat sem við keyptum af kokki af svæðinu. Ég man mér fannst mjög flott að vera með aðkeyptan mat. Mamma mín setti mikinn metnað í að hafa veisluna flotta og hafði mig með í ráðum í flestum þáttum hennar. Ég er mjög þakklát fyrir það.“

Hér gefur Ylfa þrjár skemmtilegar og gómsætur uppskriftir að fermingarréttum.

Aðeins öðruvísi brauðterta

1 pk brauðtertubrauð

Hummus

1 dós kjúklingabaunir

1 msk. tahini

Safi úr 1 sitrónu

½ tsk. salt

1-2 msk. ólífuolía

½ dl vatn

1 búnt dill eða önnur kryddjurt (má sleppa)



Ylfa Helgadóttir er landsliðsþjálfari kokkalandslíðsins. MYNDIR/VILHELM

Fylling og skraut

1 dós kjúklingabaunir

2 msk. ólífuolía

1 tsk. broddkúmen

1 tsk. karry

1 tsk. mulin kórianderfræ

1 tsk. paprika

1 tsk. chiliduft (cayenne)

1 tsk. salt

2 rauðlaukar

6 stk. harðsoðin egg

2 gúrkur

2 dósir ólífur

1 pakki cherry-tómatar

1 pakki fetaostur

1 búnt kóriander

Aðferð: Setjið öll hráefni fyrir hummusinn í blandara og maukið vel. Ef þið notið safann úr kjúklingabaunadósinni þarf ekki að bæta við vatni. Ef þið viljið skola baunirnar, eða geyma safann, þá mæli ég með smá vatni.

Opnið hina dósina af kjúklingabauninum og skolið þær. Baunum

er svo velt upp úr olíu og öllum þurrkryddunum. Ristað inn í ofni á 175°C í u.þ.b. 10 mín. Rauðlaukur, gúrka, egg, tómatar og ólífur eru skorin niður í sneiðar. Kóriander er saxaður.

Samsetning: Hummus er smurt á brauðin og álegginn er skipt niður á milli hæða, t.d. gúrka á eina hæð, egg á aðra og rauðlaukur á þá næstu. Síðan er öllu raðað efst og á hliðar, einnig baunum, ólífum og tómötum. Fetaosturinn er mulinn yfir og kóriander settur yfir til að skreyta. Gott að krydda með svörtum pipar yfir allt.

Franskt sumarsalat

Íssalat

Radísur

Radísuspirur

Sýrðar perur

Bakað valhnetusmjördeig

Geitaostur

Hunang

Kerfill

Sýrðar perur

Perur

100 g edik

100 g vatn

100 g sykur

Vatn, edik og sykur er hitað þar til sykur leysist upp. Vökvi kældur alveg niður. Perur skornar frekar gróft, helst í óreglulega píramída. Pikklegi hellt yfir perur og kælt.

Bakað valhnetusmjördeig

Smjördeig

Valhnetur

Egg

Salt

Hrásykur

Aðferð: Smjördeig flatt út og penslað með eggi. Gróft hökk-uðum valhnetum stráð yfir. Salti og hrásykri stráð yfir allt saman. Bakað á 160°C í 10 til 15 mín. Þar til deigið er bakað og gullinbrúnt. Skorið í tígla.

Íssalat er rifid niður og raðað í skál eða á fat. Radísur eru skornar þunnt raðað á salatið og geitaosturinn er mulinn yfir. Perur, smjördeigstíglar og spirur fara yfir. Hunangi og pikkleginum af perunum er rétt dreypt yfir. Skreytt með kerfli.

Sitrónumöffins

Möffins

1,2 dl rjómi

1,2 dl sykur

2 egg, létt þeytt

1,8 dl hveiti

1 tsk. lyftiduft

Rifinn börkur af 1 sitrónu

Aðferð: Rjóma, sykri og eggjum blandað saman í skál og þeytt þar til mjúkt. Hveiti og lyftidufti er bætt smám saman við og að lokum sitrónuberki. Þeytt áfram þar til blandan er kekkjalaus. Bakað í 15–20 mín. á 180°C. Kældar svo út á borði.

Sitrónukrem

1¼ dl sitrónusafi

100 g smjör

1¼ dl sykur

1 egg

3 eggjarauður

Aðferð: Smjör og sitrónusafi sett í pott, hitað þar til smjörið bráðnar. Hinu hráefninu bætt út í og hrært þar til þykknað. Kælið.



Franskt sumarsalat inniheldur m.a. bakað valhnetudeig, radísur, geitaost og sýrðar perur. Sannarlega skemmtileg nýjung á fermingarborðið.



Kjúklingabaunir, hummus, ólífur, fetaostur og ilmandi krydd breyta gömlu góðu brauðtertunni í nýjan og spennandi rétt á fermingarhlaðborðið.



Sitrónumöffins er skemmtileg útfærsla af þessum klassiska rétti.

Ítalskur marens

200 g eggjahvítur

400 g sykur

100 g vatn

Safi úr ½ sitrónu

2 msk. maizenamjöl

Aðferð: Athugið fyrst hvort skálin sem á að þeyta rjómann í sé ekki tandurhrein. Þá er hún þurrkuð með edikvættum pappír. Líka þeytarinn. Eggjahvíturarnar eru settar í hrærvélina og þeyttar létt. Sykurinn, vatnið og sitrónusafinn

er sett í pott og gert að sírópi. Þegar sírópið hefur náð 118°C er því samstundis hellt út í stífþeyttar eggjahvíturarnar á meðan vélin vinnur. Þá er maizenamjölinu hellt út í.

Vélin er síðan látin halda áfram að þeyta þar til skálin hefur kólnað lítillega. Marensinn er settur í sprautupoka og geymdur í kæli. Sitrónukreminu er sprautað inn í möffinsin og marens smurt ofan á. Gott er að setja þær stutt undir grill til að fá fallegan brúnan lit eða nota lítið logsúðtæki.

Eigulegir skrifborðsstólar á góðu verði.



19.257 kr.

19.257 kr.

20.940 kr.

lönbúð 8 | 210 Garðabæ | s. 565 6317

S. Gunnbjörnsson ehf
heildverslun

Þríkrossinn



Skartgripur með táknræna merkingu, seldur til styrktar blindum og sjónskertum á Íslandi. Íslenskt handverk. Fæst um land allt.

BLINDRAFÉLAGIÐ
Samtök blindra og sjónskerta á Íslandi
STOFNAD 1939

Stuðningur til sjálfstæðis

VAXTALAUSAR*
AFBORGANIR FRÁ

5.918
KRÓNUM

FERMINGARTILBOÐ



FYLGIR MEÐ ÖLLUM
HEILSURÚMUM Á
FERMINGARTILBOÐI



DANA DREAM MEDIUM

Hlý og létt dúnsæng (650 gr).
80% andadúnn, 20% smáfiður.
100% bómullar áklæði.

VERDMÆTI: 19.900 KR.

CHIRO UNIVERSE



Aukahlutur
á mynd: Gafli.

FERMINGARTILBOÐ

HEILSURÚM FYRIR UNGT, VAXANDI FÓLK

| STÆRÐ | FULLT VERÐ M/CLASSIC BOTNI | FERMINGAR- TILBOÐ | AFBORGUN Á MÁNUÐI* |
|---------|-------------------------------|----------------------|-----------------------|
| 90X200 | 79.900 KR. | 63.920 KR. | 5.918 KR. |
| 100X200 | 89.900 KR. | 71.920 KR. | 6.608 KR. |
| 120X200 | 99.900 KR. | 79.920 KR. | 7.298 KR. |
| 140X200 | 114.900 KR. | 91.920 KR. | 8.333 KR. |

* Miðað við vaxtalausar kreditkortagreiðslur í 12 mánuði, með 3,5% lántökugjaldi og 405 kr. greiðslugjaldi pr. afborgun

• Fimmsvæðaskipt poka-
gormakerfi.

• Heilsu- og hægindalag
tryggir réttan stuðning.

• Vandaðar kantstyrkingar.
• Slitsterkt og mjúkt áklæði.

• Val um svart eða hvítt PU
leður eða grátt áklæði á botni.

SERTA OPERA



Aukahlutur
á mynd: Gafli.



STÆRSTI DÝNUFRAM-
LEIÐANDI VERALDAR

FERMINGARTILBOÐ

HEILSURÚM FYRIR UNGT, VAXANDI FÓLK

| STÆRÐ | FULLT VERÐ M/CLASSIC BOTNI | FERMINGAR- TILBOÐ | AFBORGUN Á MÁNUÐI* |
|---------|-------------------------------|----------------------|-----------------------|
| 120X200 | 121.000 KR. | 96.800 KR. | 8.754 KR. |
| 140X200 | 135.000 KR. | 108.000 KR. | 9.720 KR. |

* Miðað við vaxtalausar kreditkortagreiðslur í 12 mánuði, með 3,5% lántökugjaldi og 405 kr. greiðslugjaldi pr. afborgun

• Sjölaga heilsu- og
hægindahluti tryggir réttan
stuðning við mjóbak.

• Vandað fimmsvæðaskipt
pokagormakerfi. Minni
hreyfing, betri aðlögun.

• Slitsterkt og mjúkt
bómullaráklæði sem
andar vel.

• Steyptar kantstyrkingar.

FAXAFENI 5
Reykjavík
588 8477

DALSBRAUT 1
Akureyri
588 1100

SKEIDI 1
Ísafirði
456 4566

AFGREIÐSLUTÍMI
Mán.-fös. 10-18 | Lau. 11-16
www.betrabak.is

Betra
BAK

Verð og vörupplýsingar í auglýsingunni eru birtar með fyrirvara um prentvillur.

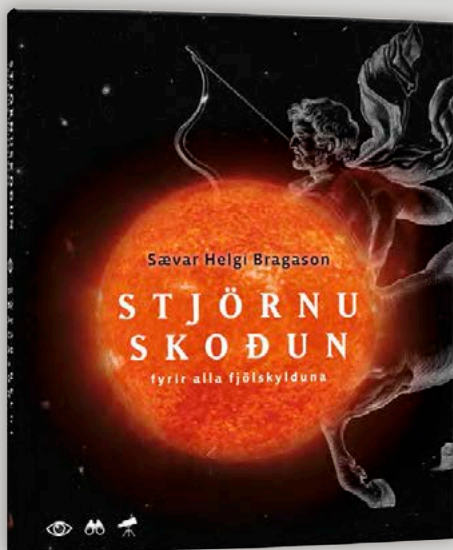
FLOTTAR Í FERMINGAR-PAKKANN



Klassískar bækur eftir Halldór Laxness sem allir ættu að lesa



Fallegar gjafabækur sem endast út lífið



Fróðleg og skemmtileg bók sem fær okkur til að horfa oftar til himins

LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | www.forlagid.is
Opíð alla virka daga 10-19 | Laugardaga 11-16



Séra Guðrún hefur nú skartað bleikum lokk í næstum ár því hún vildi poppa upp prestalúkkið. MYND/EYFÖR

Fær harðsperrur í brosvöðvana

Séra Guðrún Karls Helgudóttir er sóknarprestur í fjölmennustu sókn landsins. Hún segir Guð alltaf vera í tísku.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@365.is



Börn vilja fermast af mörgum ástæðum,“ segir séra Guðrún. „Ferming er sterk fjölskyldu-hefð á Íslandi og fermingardagurinn þeirra dagur og tími. Þau fá veislu, athygli og gjafir því þau eru þau, og upplifa kærleika og viðurkenningu frá fólkinu sínu. Börn fermast líka vegna þess að þau vilja leyfa Guði að vera hluti af lífi sínu og hafa þrá og löngun til að hafa Jesú Krist sem leiðtoga lífs síns.“

Fermingardagurinn sé stór stund í lífi allrar fjölskyldunnar.

„Það er mikil hátíð og helgi yfir fermingardegnum og andrúmsloftið er alveg sérstakt. Sjálf fer ég í mitt finasta þúss og það er yndislegt að sjá fermingarbörnin, sem ég hef hitt í allan vetur, svo falleg og fin á þessum degi, og með þrúðbúna fjölskylduna með sér. Allir eru svo innilega glaðir og maður fær harðsperrur í brosvöðvana þann daginn því brosað er allan hringinn,“ segir séra Guðrún og hlær.

Fermingarbörnin í Grafarvogi velja sér ritningarvers sem þau fara með á fermingardaginn.

„Margir muna ritningarversin sín alla æfi og það er dýrmaett að mega velja sér þau. Margir velja sömu versin og mamma eða amma völdu sér, og það er gaman þegar þau ganga í erfðir. Eins er með sálma-bækurnar; mörg börn koma með sálma-bókina frá mömmu, ömmu eða afa, og þá eru nöfn þeirra allra rituð framan á bókina.“

Ástin, lífið og dauðinn

Grafarvogssókn er fjölmennasta sókn landsins og í ár eru fermingarbörnin 198.

„Þegar ég hitti börnin fyrst á haustin hafa þau yfirleitt ekki fyrirframgefnar hugmyndir um það sem fram undan er, en ég upplifi þau full eftirvæntingar. Ég hef sjaldan orðið vör við að þeim sé kvöð að koma í fermingarfræðsluna. Börnin eru áhugasöm og einlæg í sinni trú og við leggjum áherslu á að þau sækji helgihaldið. Stærstur hluti þeirra

kemur svo miklu oftar til kirkju en til er ætlast og oft ganga 200 unglingar til altaris í sunnudagsmessum Grafarvogskirkju,“ segir séra Guðrún.

Fermingarfræðslan fer fram einu sinni í viku fyrir jól en eftir áramót tekur við mismunandi þema á einstaka laugardögum.

„Fermingarfræðslan tekur á því hvernig lífa skal sem kristin manneskja og hvernig það er að vera manneskja í þessum heimi. Inntak fræðslunnar er upplifun og lífsleikni. Mörgum börnum kemur á óvart að trúin okkar sé ekki bókstafstrú, og virðast uppi hugmyndir um að þjóðartrú Íslendinga snúist um að trú á öllu bókstaflega. Þess vegna er gaman að ræða við krakkana um Biblíusögurnar og um hvað þær snúast.“

Guðrún segir fermingarfræðsluna sér í lagi áhugaverða fyrir krakka sem velja fyrir sér spurningum um lífið og tilveruna.

„Í fræðslunni gefst þeim rými til að ræða stóru lífsspurningarnar, tilgang lífsins og dauðann, fyrirgefninguna, ástina og kærleikann. Fermingarbörnin eru áhugasöm um þessa þýðingarmiklu hluti sem snerta líf okkar allra og hafa á þeim miklar skoðanir.“

Lögd er áhersla á að börnin þurfi ekki að vera heittrúuð, enda segir Guðrún að þrettán ára börn séu það yfirleitt ekki.

„Fermingarfræðslan er rétti staðurinn til að komast að því og hvort kristin trú og lífsstíll sé eitthvað sem þú vilt vera opin fyrir. Við þá ihugun er lítið um brottfall úr fræðslunni, heldur bætist þvert á móti við í hóp fermingarbarnanna allan veturinn.“

Ekki strax orðin fullorðin

Í eina tíð var sagt að börn kæmst í fullorðinna manna tölu við fermingu.

„Í dag eru tímarnir breyttir og um að gera að leyfa börnunum ekki að fara í fullorðinna manna tölu fjórtán ára, heldur leyfa þeim að njóta ungdóms og sakleysis. Fermingarundirbúningurinn er hins vegar einstakt og þroskandi

tækifæri til að velja fyrir sér stóru lífsspurningunum í heilan vetur,“ segir séra Guðrún.

Hún segir presta farna að merkja að þekking fermingarbarna á trúmálum fari þverrandi.

„Nú þegar nánast allt sem tengist trúmálum er horfið úr skólunum hættu börn að vera læs á menningu sína og uppruna. Það er umhugsunarvert og jafnvel hættulegt, því þar með minnkar menningarläsi og þekking á sögu þjóðarinnar. Menning og saga Íslendinga byggir meðal annars á kristnu og kærleiksríku lífern sem störbætti lífskjör og lífsgæði þjóðarinnar. Í fermingarfræðslunni sjáum við nú skýrar hvað krakkar vita lítið um þá trú, sem mótaði þjóð okkar og samfélag.“

Við fermingarathöfnina fara fermingarbörn með trúarjátninguna og bænina Faðir vor.

„Langflest kunna Faðir vor og ég held að stórum hluti foreldra biðji bænina enn með börnum sínum. Trúarjátningin er svo hluti af rituali messunnar og sameiginleg játning kristinna kirkna í heiminum.“

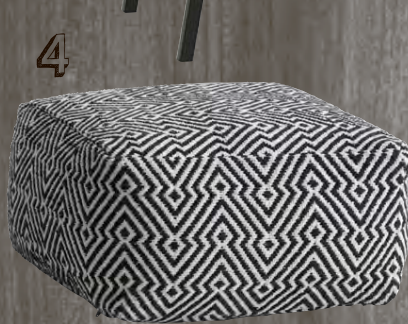
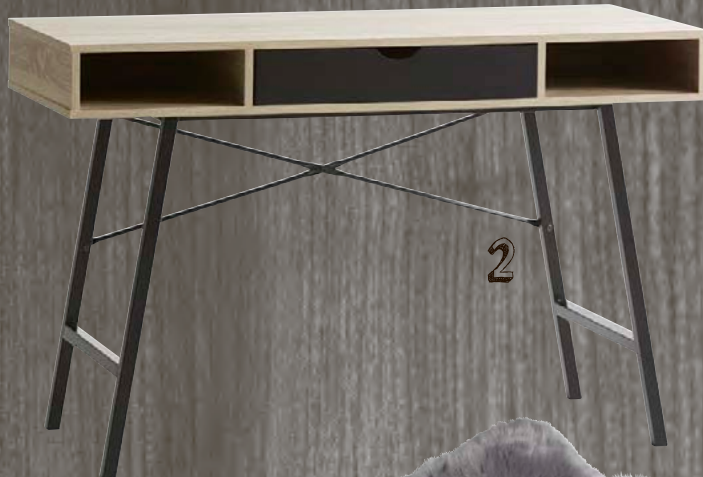
Vilja kynnast Guði betur

Séra Guðrún hefur undanfarinn áratug starfað sem prestur við Grafarvogskirkju og tók við sem sóknarprestur fyrir tveimur árum.

„Ég vildi verða prestur vegna áhuga míns á heimspeki, fólki og vegna þess að ég trúi því að til sé eitthvað æðra mannfólkinu, sem ég kalla Guð. Ég sé sannarlega ekki eftir því enda er ekkert skemmtilegra, betra né jafn gefandi og prestsstarfið.“

Hún segir fermingaraldurinn vera tíma breytinga.

„Unglingsárin eru að mörgu leyti ekki auðveldasti aldurinn en á sama tíma eru unglingar forvitnir um tilveruna og farnir að uppgötva að lífið er ekki alveg einfalt. Guð er líka alltaf í tísku og alls ekkert úti, þrátt fyrir að víða sé reynt að taka allt úr okkar lífi sem lýtur að trúar- og lífs-sköðunum. Það hefur engin áhrif á krakkana. Þau eru forvitin um Guð og opin fyrir því að kynnast Guði betur.“



FRÁBAERAR FERMINGARGJAFIR



**RÚMFATA
LAGERINN**
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ

WWW.RFL.IS

- 1. RAGNAR spegill 196 x 135 sm. **29.950** Vnr. 4111350
- 2. ABBETVED skrifborð 48 x 120 sm. **12.950** Vnr. 3620860
- 3. JONSTRUP skrifborðsstóll **12.950** Vnr. 3616775
- 4. MAJLED skemill/púði **7.995** Vnr. 3616880
- 5. TAKS skinn 4 litir 60 x 90 sm. **2.495** Vnr. 6501002
- 6. PATRIK borðlampa **2.995** Vnr. 4970500
- 7. HEJLSMINDE veggihilla með 3 hillum **3.995** Vnr. 3620876
- 8. KONGSSPIR ábreiða 140 x 200 sm. **2.995** Vnr. 4531718
- 9. MALLING snyrtiborð **14.950** Vnr. 3620858
- 10. ROYAL DREAM dýna 120 x 200 sm. **99.950** Vnr. 888000703
- 11. BERBERIS púði 45 x 45 sm. **1.495** Vnr. 6814468
- 12. ILBRO náttborð **5.995** Vnr. 3616902
- 13. INGEBORG sængurver 140 x 200 sm. fæst í nokkrum litum **4.995** Vnr. 1366480
- 14. THYRA andadúnsæng 135 x 200 sm. **34.990** Vnr. 4111350

* TAKS skinn 4 litir, væntanlegt í allar verslanir.

Er veisla framundan?

Hvort sem þú ert að halda afmæli, brúðkaup eða fermingu þá eru veislustandar Krispy Kreme tilvaldir. Þú velur kleinuhringi og magn og við lánum þér stand í veisluna. Sendu okkur tölvupóst á fyrirspurn@krispykreme.is Við hjálpum þér að gera veisluna ógleymanlega.



Smáralind Kringlan Skeifan

Allt fyrir fermingarveisluna



Butterfly rækjur
58-66 stk. í pakka, 1 kg
2.999 kr/pk



Kjúklingspjót, Satay
50 stk. í pakka, 1,5 kg
4.899 kr/pk



Piccolinis smápizzur
3 teg. 40 stk. í pakka.
1.899 kr/pk



Nautalund
Innfluttar, frosnar.
3.999 kr/kg



Makkarónur,
6 teg í pakka, 72 stk
5.699 kr/pk



Nóa konfekt í lausu
1 kg.
2.899 kr/kg



Mini brownies
96 í pakka.
1.949 kr/pk



TILBOÐ
Mini hamborgarar, 120 stk,
með brauði, sósu og osti
15.000 kr/pk



Eitt landsins mesta úrval af DUNI dúkum og servíettum.

STÓRKAUP
BIRGÐAVERSLUN

Faxafen 8 - Sími 567 9585 - www.storkaup.is - storkaup@storkaup.is

Ljúffengir fermingarréttir

Gott í matinn lumar á einföldum og góðum smáréttum í fermingarveisluna. Fylltar beikondöðlur og snittur með camembert og sætri peru eru aðeins brot af því sem finna má á síðunni.

Uppskriftasíðan gottimatinn.is er góður staður til að byrja á þegar kemur að fermingarundirbúningi bæði hvað varðar mat og skreytingar. Á síðunni eru til að mynda flokkar uppskrifta tileinkaðir veislum, fermingum og ostum, þar sem finna má margs konar uppskriftir sem henta fullkomlega fyrir þetta stóra tilefni og getur síðan þannig hjálpað til við undirbúninginn og veitt fólki innblástur. Fjölmargar hugmyndir má finna að snittum, spennandi smáréttum, innbökuðum ostum og ostabökkum sem henta vel í fermingarveislur.

Mozzarella-snittur

1 stk. baguette-brauð
1 dós litlar mozarellakúlur í dós
1 box kirsuberjatómatar
Fersk basilíka
Ólífúolía
Hvítlauksduft
Gróft salt

1. Skerið brauðið á ská í sneiðar, penslið með ólífúolíu, stráið hvítlauksdufti og grófu salti yfir. Ristið í um 2 mínútur í ofni við 200°C.
2. Skerið mozarellakúlurnar í tvennt og dreifið yfir hverja sneið (um það bil þrjár helmingar á hverri sneið) og setjið aftur í ofninn í um 2 mínútur. Leyfið ostinum aðeins að bráðna.
3. Skerið kirsuberjatómata til helminga og saxið góða lúku af ferski basilíku, blandið saman í skál með um ½ msk. af ólífúolíu. Dreifið yfir snitturnar og njótið.



Byrjið veisluundirbúninginn á gottimatinn.is en á síðunni er að finna fjölda ljúffengra uppskrifta.

Fylltar beikondöðlur

Um það bil 25 döðlur
5 msk. rjómaostur frá Gott í matinn
2 msk. hnetusmjör
1 pakki beikon

1. Skerið smá rauf í döðlurnar.
2. Blandið saman rjómaosti og hnetusmjöri, setjið í zip-lock poka og klippið litið gat á endann. Sprautið fyllingu í hverja döðlu.
3. Klippið beikonið í tvennt og

vefjið því utan um döðlurnar. Gott er að miða við að minnsta kosti 1½ til tvo hringi af beikoni á hverja döðlu.

4. Hitið í ofni við 200°C þar til beikonið fer að dökkna.

Camembert-snitna með sætri peru

1 stk. baguette-brauð
1½ Dala camembert-ostur
1½ pera

Klettasalat (um ½ poki)
Ristaðar furuhnetur (um ½ poki)
Ólífúolía
Hvítlauksduft
Gróft salt
Sykur og smjör til að brúna perusneiðarnar

1. Skerið brauðið á ská í sneiðar, penslið með ólífúolíu, stráið hvítlauksdufti og grófu salti yfir. Ristið í um 3 mínútur í ofni við 200°C.
2. Kælið brauðið aðeins og setjið klettasalat yfir hverja sneið.

» Fjölmargar hugmyndir má finna að snittum, spennandi smáréttum, innbökuðum ostum og ostabökkum sem henta vel í fermingarveislur.

3. Skerið peruna í sneiðar sem passa brauðstærðinni ykkar (ekki of þykkar).
4. Stráið sykri á pönnu, hitið þar til hann bráðnar og bætið þá smjörklípu saman við og lækkið hitann.
5. Brúnið perusneiðarnar á báðum hliðum, þegar þið snúið er camembert sneið lögð á hverja perusneið þar til osturinn fer aðeins að bráðna.
6. Þá er peru/camembert-sneiðin færð yfir á snittuna, ofan á klettasalatíð.
7. Ristuðum furuhnetum er að lokum stráð yfir.

Einfaldasti partiréttur aldarinnar

1 askja rjómaostur frá Gott í matinn
Sweet chili sósa
Ferskur kóriander
Ritz-kex eða annað kex

1. Hvolfið rjómaostinum á fallegan disk.
2. Hellið ríkulega af Sweet chili sósu yfir og nógu af kóriander.
3. Njótið með góðu kexi.

Til fermingar barnsins

Þótt veraldlegar gjafir skipti fermingarbörnin minnstu máli á fermingardaginn hefur lengi verið til siðs að gefa fermingar barninu góða gjöf á merkim tímamótum.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
 thordisg@365.is



Mörgum þykir langþægilegast að gefa peninga í fermingargjöf enda getur fermingar barnið þá ráðstafað fermingarfénu að vild. Persónulegar, sérvaldar gjafir hitta þó líka í mark og þá eru gjarnan gefnar veglegri gjafir en ella.

Algengustu fermingargjafir til íslenskra barna á fyrri hluta síðustu aldar voru sálmaþækur, og enn þykir fagurt og viðeigandi að gefa Bibliuna í veganesti til framtíðar þegar fermingar barnið staðfestir skírni sína í kristinni trú.

Armbandsúr tóku því næst við sem vinsæl fermingargjöf, oft frá ömmu og afa. Á sjötta og sjöunda áratugnum varð íslensk húsgagnasmíð úr tekki, einkum kommóður og skatthol, óskagjöf fermingarsúlka, og þegar leið að áttunda og níunda áratugnum þótti nýtsamlegur viðlegubúnaður, tjöld, prímusar og svefnpokar bráðsniðugar fermingargjafir. Einnig ferða-



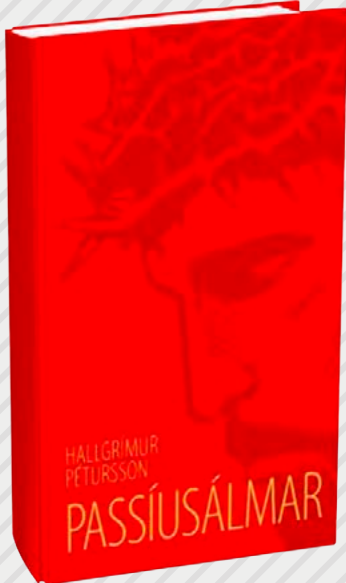
kassettutæki, eða svokallaðir gettöblasterar, sem glumdu úr herbergjum þeirra nýfermdu og líka stundum úti.

Skartgripir, finir pennar og orðabækur hafa löngum þótt góðar og gildar fermingargjafir, sem og nýtt og stærra rúm fyrir unglínginn. Í seinni tíð hafa tölvur, símar, sjónvarpskjáir og vespur vermt óskalista fermingar barna, sem og utanlandsferðir, sem færst hafa í aukana í seinni tíð.

GEF OSS Í DAG!



Skartgripatré | Margir litir
Verð: 7.999.-



Passíusálmur
Verð: 2.199.-



HUGAR FLUG!

Hnattlíkan Gagarin
Margir litir
Verð: 8.999.-



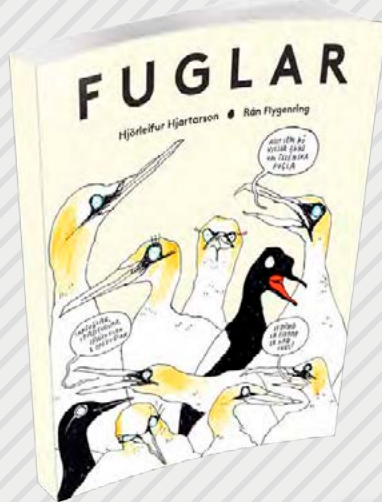
Prívíddar LED ljós
Margar gerðir
Verð: 14.999.-



Heyrnartól Super Style
Margir litir
Verð: 6.999.-



Blekpenni Lamy
Margir litir
Verð: 7.999.-



Fuglar
Verð: 5.999.-



Spakmælabókin
VILDARVERÐ: 2.999.-
Verð: 5.499.-



Ferðataska Cloud, 4 hjóla.
Tveir litir, blá eða svört
Verð: 11.999.-



FRÁBÆR GJÖF!

Pin the countries og Pin the cities hnettir
Verð: 4.999.-



VITRA toolbox
Margir litir
Verð: 4.748.-



Heyrnartól Spectrum
Margir litir
Verð: 4.999.-

vitra.



FÍLLINN Í HERBERGINU!

Eames Elephant | Margir litir | Tvær stærðir | Verð frá: 13.420.-



Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4

Álfabakka 16, 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
Húsavík - Garðarsbraut 9

PENNINN

Eymundsson

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

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Gildistími vildarverðs er til og með 3. apríl eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

Gleymum ekki smáfólkinu

Þar sem börnum er boðið til veislu má ekki gleyma að hafa á boðstólum girnilegt góðgæti sem freistar þeirra og fellur vel að smekk og skapi.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@365.is



Ferming er hátíðarstund stórfjölskyldunnar þar sem börn, unglingar og fullorðnir koma saman í gleði og kærri samveru. Veisluborðið svignar undan finustu kræsingum en stundum er það allt of fint og elegant fyrir smáfólkið. Því er huggulegt að hafa á boðstólum sérstaka smárétti handa kátum veislukrökkum sem munu fara södd og sæl frá borði og tala vel um fermyngarveisluna þar sem var alls konar gott í boði fyrir börnin. Hér eru hugmyndir að góðmeti sem falla í kramið hjá flestum krökkum.



Poppkornskúlur stela senunni á veisluborðinu. Þær eru gerðar úr poppi og bráðnuðum sykurpúðum og skreyttar með litríku sælgæti á toppnum.



Pítsur hitta í mark hjá flestum börnum og sniðugt að hafa pítsusneiðar með nokkrum áleggjum á veislufati.



Kökusleikjór eru ævintýrlega flott freisting og víst að slegist verður um hvern og einn þeirra.

Hver elskar ekki pulsu sem býið er að baka inni í mjúku og gómsætu brauði? Fallegur og freistandi barnaréttur.



Ávaxtasamlukur eru litríkar og lokkandi. Smyrjið snittubrauð með rjómaosti og skreytið með eplum, appelsinum, kivi, jarðarberjum, ferskjum, hnetum og hunangi.

SKÓRNIR ÞÍNIR skornirthinir.is



Nike Air Force 1
Verð 11.995 - 14.995
Stærðir 35,5 - 46



Carosello leðurskór
Verð 10.995
Stærðir 35-41



Nike Stefan Janoski
Verð 8.995
Stærðir 35,5-40



Your shoes hælaskór
Verð 9.995
Stærðir 36-41

skórnir þínir

SMÁRALIND • 2 HÆÐ

BOSS
HUGO BOSS

SAND

POLO
RALPH LAUREN

Stenströms

ARMANI
COLLEZIONI

eterna

gardeur®

HUGO
HUGO BOSS

G-STAR RAW

FINUCCI

bugatti

TINO COSMA

BELLINI
collezione

MANZ
GERMANY QUALITY SHOES SINCE 1898

BARKER
ENGLISH SHOEMAKERS SINCE 1880

LLOYD



Herra
Lagerinn
outlet
líka fyrir konur

**Troðfull
verslun af
merkjavöru!**

50% afsláttur

**af öllum
herravörum**

60% afsláttur

**af öllum
kvenvörum**

Opið virka daga frá kl. 11 til 18 / laugardaga frá kl. 11 til 17 / sunnudaga frá 13 til 17 / Sími 568 9512
Suðurlandsbraut 54 / bláu húsin (við faxafen)



Davíð er bakari og einn eigenda Brikk í Hafnarfirði. MYND/VILHELM

Æðisleg terta með hindberja mousse

Davíð Magnússon bakari er einn eigenda Brikk sem var opnað við Norðurbakkann í Hafnarfirði síðastliðið sumar. Davíð gefur hér uppskrift að uppáhaldstertunni sinni sem er með súkkulaði og hindberjum.



Það er hægt að skreyta fermingartertur á margvislegan máta.



Gott er að hafa alls kyns ber á tertunni.

Elin
Albertsdóttir
elin@365.is



135 g rjómi
135 g glúkósi
230 g hindberjapúrra
500 g mjólkursúkkulaði
7 g matarlím
470 g þeyttur rjómi

Matarlímið lagt í bleyti. Rjómi og glúkósi hituð saman. Hindberjapúrran er hituð í öðrum potti upp að suðu. Matarlímið sett í heita púrruna. Rjóma, glúkósa og púrru hellt yfir súkkulaði til að bræða það og þeytta rjómanum er síðan bætt varlega saman við.

Súkkulaðiþotnar
200 g eggjarauður
240 g sykur
50 g kakóduft
40 g sterkja (kartöflumjöl)
60 g hveiti
100 g smjör
250 g eggjahvítur
40 g sykur

Eggjarauður og sykur þeytt saman. Kakóduft, hveiti og sterkja sigtað saman. Smjórið brætt. Eggjahvítur þeyttar.

Einum þriðja af eggjahvítunum blandað saman við rauðurnar og sykurinn, síðan eru þurrefnin sett saman við og loks er restinni af eggjahvítunum bætt saman við og brædda smjórið sett varlega út í. Öllu blandað saman.

Deigið er sett í tvö hringlaga form og bakað við 180°C í um það bil 20 mínútur.

Tertan er hjúpuð með súkkulaði og skreytt með hindberjum og súkkulaðiskrauti.

Súkkulaði- og hindberjamousse terta

Til útskýringar þá er hægt að kaupa glúkósa í flestum betri verslunum og sömuleiðis hindberjapúrru sem er í frysti og er í raun maukuð hindber.

FERMINGARGJÖFIN Í ÁR?

ARC-TIC RETRO

VERÐ FRÁ:

29.900,-



GILBERT
ÚRSMÍÐUR

Laugavegi 62 - sími: 551-4100

www.gilbert.is

Framúrskarandi fatnaður

Eins og fyrri ár býður Dressmann upp á frábært úrval af fermingarfötum á góðu verði. Auk þess eru verslanir Dressmann stútfullar af nýjum vörum þessa dagana sem henta öllum aldurshópum.

Dressmann hefur lengi verið leiðandi á íslenskum fatamarkaði og njóta fermingardrengir góðs af því. Verslanir Dressmann bjóða upp á mjög mikið úrval fyrir fermingardaginn auk þess sem það er alltaf ávísun á framúrskarandi þjónustu og gæði að versla þar, segir Ellert Baldursson, verslunarstjóri Dressmann í Kringlunni. „Dressmann framleiðir allar vörur sínar undir sama vörumerkinu, DRESSMANN. Við fáum öll jakkafötin í stærðum frá 46 í jakka og 29 tommum í mitti á buxum með þeirri undantekningu að svört jakkaföt koma alveg frá 40 í jakka og 27 tommum í mitti á buxum. Jakkafötin okkar fara svo upp alla töfluna í stærðum rétt eins og fermingardrengirnir. Stöku buxurnar byrja í 29 tommum og skyrturnar í extra small og upp úr. Verslanir okkar bjóða einnig upp á frábært úrval af fylgihlutum eins og bindum, slaufum, klútum, bindisnælum og ermahnöppum svo eitthvað sé nefnt. Við sjáum um allar fatabreytingar ef þörf er á og hlutirnir ganga hratt fyrir sig hjá okkur. Svo skemmir frábært verð heldur ekki fyrir.“

» Allir litir eru inni þó svo að svört jakkaföt og hvít skyrtu séu ráðandi. Margir drengir kjósa að vera í stökum jakka og gallabuxum en við bjóðum einnig mjög gott úrval af þeim.

Allir litir inni

Fermingartískan fer í marga hringi eins og flest annað sem viðkemur tiskunni, segir Ellert, aðspurður um hvað sé vinsælast hjá fermingarstrákum í ár. „Allir litir eru inni þó svo að svört jakkaföt og hvít skyrtu séu ráðandi. Margir drengir kjósa að vera í stökum jakka og gallabuxum en við bjóðum einnig mjög gott úrval af þeim. Aftur á móti er jakkafatasettið yfirleitt fyrsta val foreldra. Jakkafötin eru ekki á undanhaldi enda tímalaus og aðsniðnu fötin verða í flestum tilfellum fyrir valinu.“

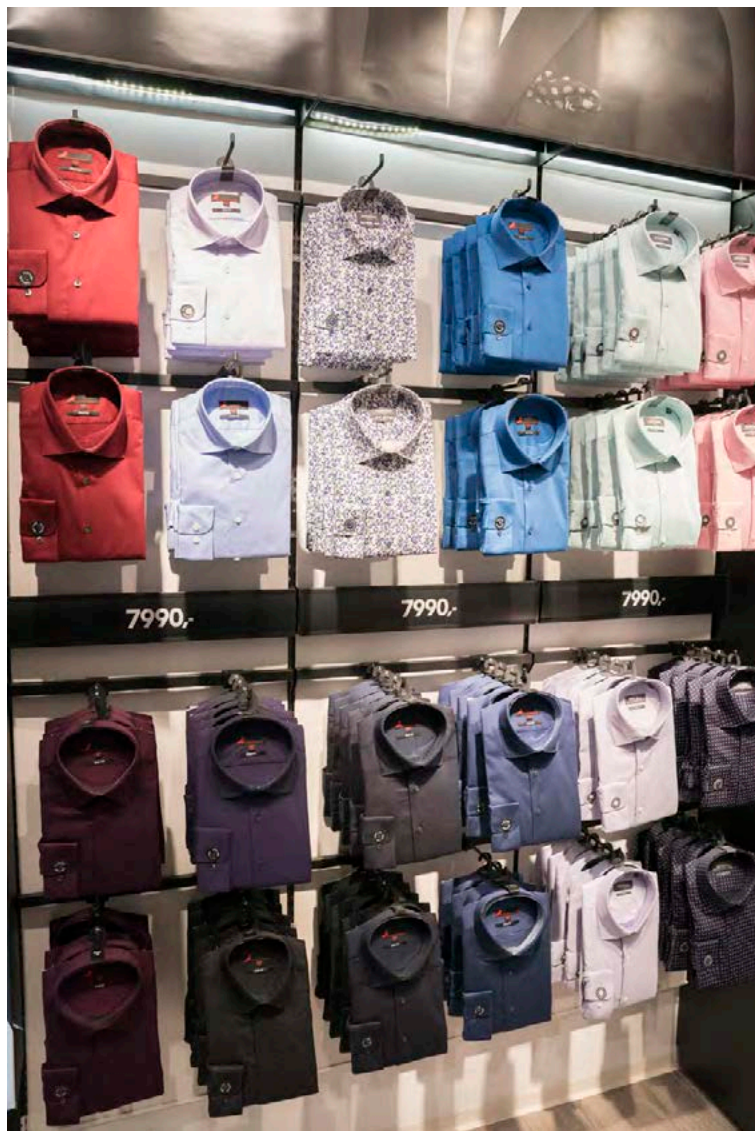
Fullt af nýjum vörum

Utan þess að bjóða upp á gott úrval af fermingarfötum eru verslanir Dressmann að keyra inn vor- og sumarlínuna þessa dagana að sögn Ellerts. „Verslanir okkar eru stútfullar af nýjum vörum sem henta öllum aldurshópum, frá fermingu og upp úr. Úrvalið af galla- og bómullarbuxum og skyrtum hefur ekki verið betra í langan tíma auk þess sem peysurnar standa alltaf fyrir sínu ásamt stuttermum og síðerma bolunum okkar. Svo má ekki gleyma sokkunum okkar og nærbuxum sem flestir karlmenn á landinu nota daglega. Þar má helst nefna boxer nærbuxur og sokka sem Dressmann hannar og selur í samstarfi við knattspyrnugóðsögnina Zlatan Ibrahimovic undir hans nafni.“

Dressmann rekur verslanir í Kringlunni, á Glerártorgi Akureyri auk tveggja í Smáralind, þar af eina XL verslun sem býður upp á stærri stærðir. Sjá nánari upplýsingar á Facebook (DressmannIS) og Instagram (dressmann_island).



Starfsmenn Dressmann í Kringlunni taka vel á móti viðskiptavinum. F.v. eru þeir Sigurjón, Ellert og Halldór. MYNDIR/EYÞÓR



Dressmann býður upp á mikið úrval af skyrtum, bæði beinum og aðsniðnum.

» Verslanir okkar bjóða einnig upp á frábært úrval af fylgihlutum eins og bindum, slaufum, klútum, bindisnælum og ermahnöppum.

Ellert Baldursson



Jakkafatadeildin er tilbúin í fermingartímabilið. Jakkaötin koma bæði bein og aðsniðin.



Mikið úrval af ýmsum aukahlutum má finna í Dressmann.

Fermingargjöf er matsatriði

Það getur verið erfitt að átta sig á hvað sé hæfileg fermingargjöf. Hólmfríður Ólafsdóttir, djákni hjá Bústaðakirkju, segir að það sé matsatriði, en sjálf kys hún að gefa alltaf eitthvað sem tengist fermingunni.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddufreyr@365.is



Nú eru fermingarnar að skella á með tilheyrandi veisluhaldi og finum gjöfum. Það hefur skapast hefð fyrir því að gefa fermingarbörnum peninga í fermingargjöf, en það getur vafist fyrir fólki hvaða upphæð er viðeigandi að gefa fermingarbarni.



Hólmfríður segir að hún gefi alltaf þínu pening og eitthvað sem tengdist fermingunni. MYND/STEFÁN

Það vill að sjálfsgöðu enginn vera nískur, en sumir fara í fleiri en eina fermingu á ári og nokkrar rausnarlegar gjafir á stuttum tíma geta haft sín áhrif á fjárhaginn. Það vill heldur enginn láta aðra gesti líta illa út með því að gefa stærri gjöf en þeir.

Auðvitað er ekkert eitt rétt svar og hver og einn verður að ákveða sjálfur hvað þeir vilja gefa, en Hólmfríður Ólafsdóttir, djákni hjá Bústaðakirkju, gefur okkur hug-

mynd um hvar mörk skynseminnar liggja.

„Ég held að þetta fari alveg eftir hvað fólki finnst,“ segir Hólmfríður. „Persónulega hef ég gefið þeim sem eru nálægt mér, til dæmis systkina-börnum, kannski sjö til tíu þúsund kall í pening og svo alltaf eitthvað tengt fermingunni, einhverja bók, annað hvort Biblíu eða Passíusálma eða eitthvað slíkt. Ég reyni nú að vera hófsöm og hef haft þetta voða

svipað undanfarin svona þrjú ár.

Sumum finnst gott að gefa þeim eitthvað persónulegt sem er valið af kostgæfni handa fermingarbarninu, en sumum finnst það bara við hæfi að gefa þeim pening á fermingardaginn. Þá geta þau nýtt hann ef þau eru að safna sér fyrir einhverju eða eitthvað slíkt,“ segir Hólmfríður. „Einhvern tímann var ég alveg komin í þrot með fermingargjafahugmyndir og þá ákvað ég að gefa

þá þínu pening og svo eitthvað sem tengdist fermingunni.

Það er nú bara byggt á því að þegar ég fermdist fékk ég ekkert sem tengdist fermingunni,“ segir Hólmfríður. „Ég man alltaf eftir að mér fannst það svolítið skrítið. Þess vegna ákvað ég að gefa smá pening, þannig að þau geti keypt sér eitthvað eða ef þau eru að safna upp í eitthvað, eins og er algengt á þessum aldri, og svo líka eitthvað sem minnir þau á ferminguna.

Yfirleitt eru krakkar að safna sér fyrir einhverju á þessum aldri. Það er verið að þakka niður barnadótinu, breyta í herberginu og skipta um húsgögn og eitthvað slíkt,“ segir Hólmfríður. „Það verður mikil breyting við þennan aldur.“

En hvernig finnst Hólmfríði að krakkar ættu að nýta fermingarpeningana? „Þau ættu að hugsa sig vel um allavega,“ segir hún. „Þau gætu til dæmis keypt eitthvað sem þau geta notað í skólanum. En ég myndi reyna að eyða að minnsta kosti hluta af peningunum í eitthvað merkilegt sem minnir þau á ferminguna.“

Fermingargjafirnar eru nú samt ekki það mikilvægasta á fermingardaginn. „Ég myndi segja til fermingarbarnanna að þau ættu að njóta dagsins, eiga góða stund með fjölskyldunni sinni og þakka fyrir það sem þau fá og það að fá að vera með sínum nánustu á svona merkilegum tímamótum,“ segir Hólmfríður.

RAMMAGERÐIN

Síðan 1940

Íslensku ullarteppin okkar eru sígild.

Verð: 15.900 kr.

Bankastræti 9 Skólavörðustígur 12 Skólavörðustígur 20 Perlan - Öskjuhlíð Eldfjallasetur Hvolsvelli Flugstöð Leifs Eiríkssonar

ÆVINTÝRALEGAR FERMINGARGJAFIR

Frábært úrval af útivistar- og íþróttavörum í fermingarpakkann

GJAFAKORT
ÚTILÍFS
ER ÁVÍSUN
Á ÆVINTÝRI

ÚTILÍF

síðan 1974

KRINGLUNNI · SMÁRALIND
utilif.is

Kröfuhörðustu koma í blástur

Pálmar Magnússon, hársnyrtir á Rakarastofu Akureyrar, segir klassískar herraklippingar vinsælar fyrir fermingardaginn. Síða hárið sé að styttest hjá strákunum. Margir mæti í blástur á stóra daginn.

Ragnheiður
Tryggvadóttir
heida@365.is



Síðhærðu strákarnir eru oft skikkaðir í klippingu fyrir ferminguna og þeir sem eru að safna eru margir ekkert hrifnir af því. Þá snyrtum við hárið bara aðeins til. Strákar hafa verið með mikið og sítt hár undanfarið en mér finnst þó eins og hárið sé aðeins að styttest núna," segir Pálmar Magnússon, hársnyrtir á Rakarastofu Akureyrar, þegar hann er spurður út í hártískuna hjá strákunum fyrir ferminguna.

Hann segir stráka á þessum aldri vel meðvitaða um hárið á sér og hafi skoðanir á því hvernig það eigi að vera. Síðhærðir strákar hafi hárið frjálst. „Margir skipta bara í miðju og greiða hárið bak við eyrun. Flestir nota einhver efni, gel og sprej en sleikja hárið samt alls ekki niður heldur hafa það frekar frjálst. Þeir sem ná í stert taka hárið mikið upp og í snúð," segir Pálmar.

Klassísk herraklipping njóti alltaf vinsælda, stutt í hliðum og hnakka og síðari toppur.

„Það heldur sér alltaf að greiða toppinn upp og aftur og til að fá þessa greiðslu þarf að blása hárið til að það haldist uppi," segir Pálmar. Í toppinn þurfi þá meira gel og ekki sé verra að eiga rúllubursta til



Pálmar Magnússon, hársnyrtir á Rakarastofu Akureyrar.

„Þeir vita að þetta gerist ekkert af sjálfu sér, öll þessi „lúkk“ sem þeir sjá á myndum kalla yfirleitt á hárblásara og hársprey. Strákarnir eru meðvitaðir um þetta og fylgjast líka vel með handtökunum hjá manni þegar þeir eru í stólnum. Mómmurnar fylgjast líka vel með, þær sem þurfa að greiða strákunum heima. Þeir vilja að hárið líti eins út og það gerði á stofunni og við fáum þá kröfuhörðustu til okkar í blástur og greiðslu fyrir ferminguna," segir Pálmar.

verksins. Strákar í dag séu duglegir við að blása á sér hárið.

Hvaða fyrirmyndir eru vinsælar hjá strákunum? „Þessir ungu íslensku rapparar eru vinsælir hjá þessari kynslóð og svo fótbolta menn, eins og Ronaldo. Hann er með mjög klassíska og viðráðanlega klippingu. Svo langar marga stráka í eins hár og Paul Pogba, en hann er oft með afgerandi stíl, jafnvel eldraudan hanakamb sem er kannski spurning hvort gangi upp á fermingardaginn.“



Ronaldo er vinsæl fyrirmynd þegar kemur að hártísku hjá strákunum.



Síðhærðir strákar greiða hárið lauslega aftur fyrir eyrun eða upp í hnút.



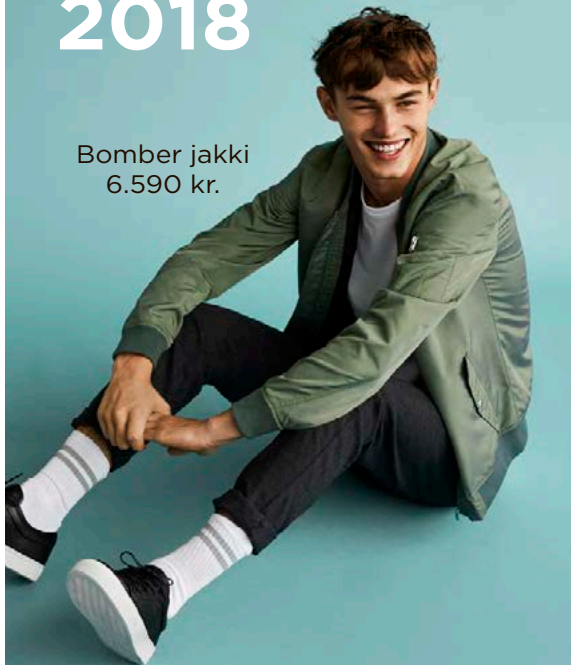
Marga langar í litríkt hár Pauls Pogba.



Strákar í dag eru duglegir við að blása á sér hárið og nota gel og sprej óspart þegar þarf.

FERMING 2018

Bomber jakki
6.590 kr.



Gallabuxur 9.990 kr.



Buxur 10.990 kr.



Jakki 20.900 kr.



Skyrtá 6.990 kr.

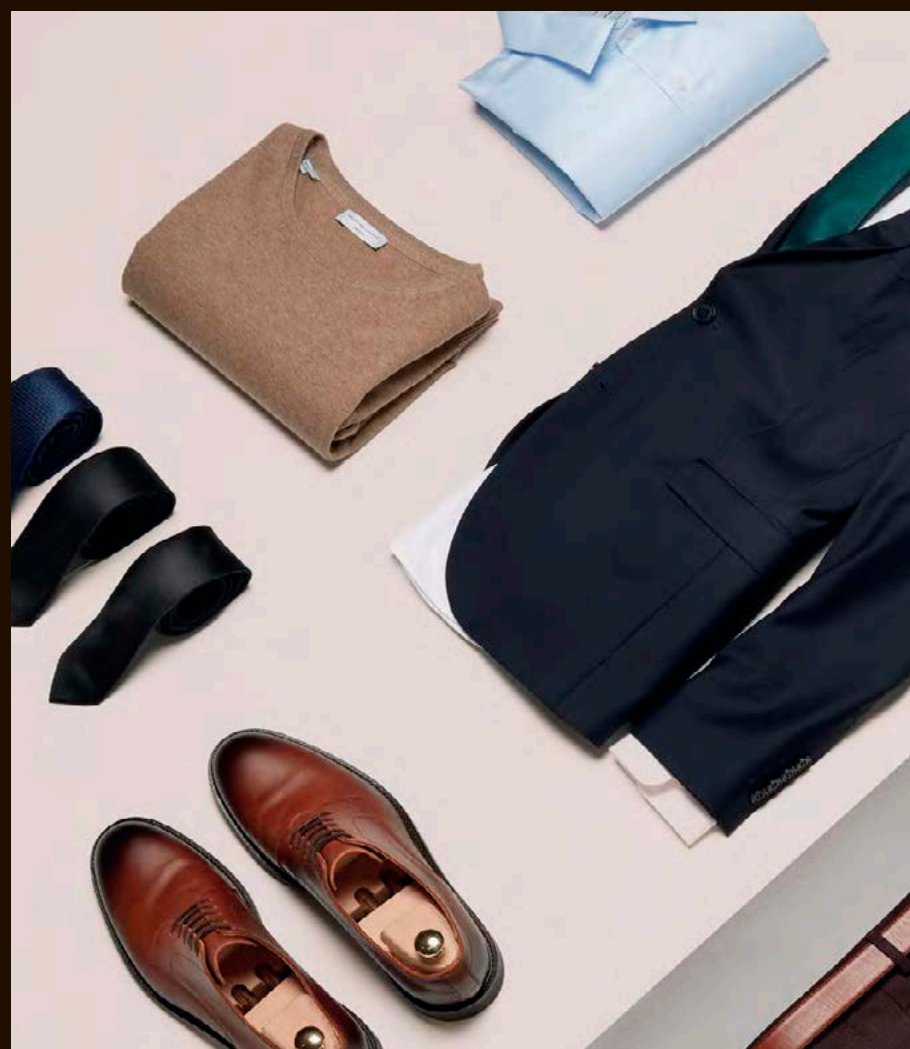


Strigaskór 14.990 kr.

JACK & JONES®

KRINGLUNNI & SMÁRALIND

FALLEG FÖT FYRIR FERMINGUNA



SELECTED
FEMME / HOMME

KRINGLUNNI / SMÁRALIND

FERMING 2018

Skór fyrir alla fjölskylduna



VAGABOND JAMILLA
Kaupfélagið
11.995



VAGABOND JAMILLA
Kaupfélagið
11.995



DUFFY
KOX
8.995



MARCO TOZZI
Steinar Waage
11.995



TAMARIS
Steinar Waage
9.995



TAMARIS
Steinar Waage
9.995



DUFFY
KOX
8.995



IMAC
Steinar Waage
9.995



NIKE AIR HUARACHE ULTRA
AIR
19.995



VAGABOND ZOE
Kaupfélagið
14.995



ECCO SOFT 8
Steinar Waage og ecco Kringlu
16.995



ECCO SOFT 8
Steinar Waage - herra
15.995



VAGABOND LINHOPE
Kaupfélagið - herra
17.995



VAGABOND PAUL
Kaupfélagið - herra
14.995



CONVERSE ALL STAR
KOX - herra
9.995



NIKE COURT BOROUGH
KOX - herra
10.995

Skór.is
netverslun

ALLA SKÓNA OG FLEIRI FERMINGARSKÓ MÁ SJÁ Á SKÓR.IS NETVERSLUN

Kaupfélagið
Kringlan - Smáralind

ECCO
Kringlunni

STEINAR WAAGE
SKÓVERSLUN

KOX
KRINGLUNNI

AIR
Smáralind og Kringlu

Fermingarförðun að hætti Maybelline

Það er að mörgu að huga fyrir fermingardaginn en með hjálp Maybelline verður förðunin leikur einn. Erna Hrund Hermannsdóttir, förðunarfræðingur hjá Maybelline, gefur hér einföld og góð ráð um hvernig hægt er að nota vörur frá merkinu til að skapa léttu og fallega fermingarförðun.

Víð byrjum á að bera gott krem á húðina," segir Erna Hrund sem notaði Hydra Genius-rakakrem frá L'Oréal Paris á fermingarstúlkuna Ingunni Jónu Valtýsdóttur. „Létt rakakrem eru best fyrir unga húð og fyrir tilefni eins og fermingardaginn er best að nota krem sem gefa góðan raka, góða vörn og erta ekki.“

Erna Hrund valdi því næst farða og mælir með léttum farða með góðum raka fyrir fermingardaginn.

„Ung húð er oft með vott af yfirborðspurrk og því er Fit Me!-farðinn frá Maybelline tilvalinn á fermingarstúlkuna. Hann endist vel og lengi, og gefur slétta og ljómandi áferð.“

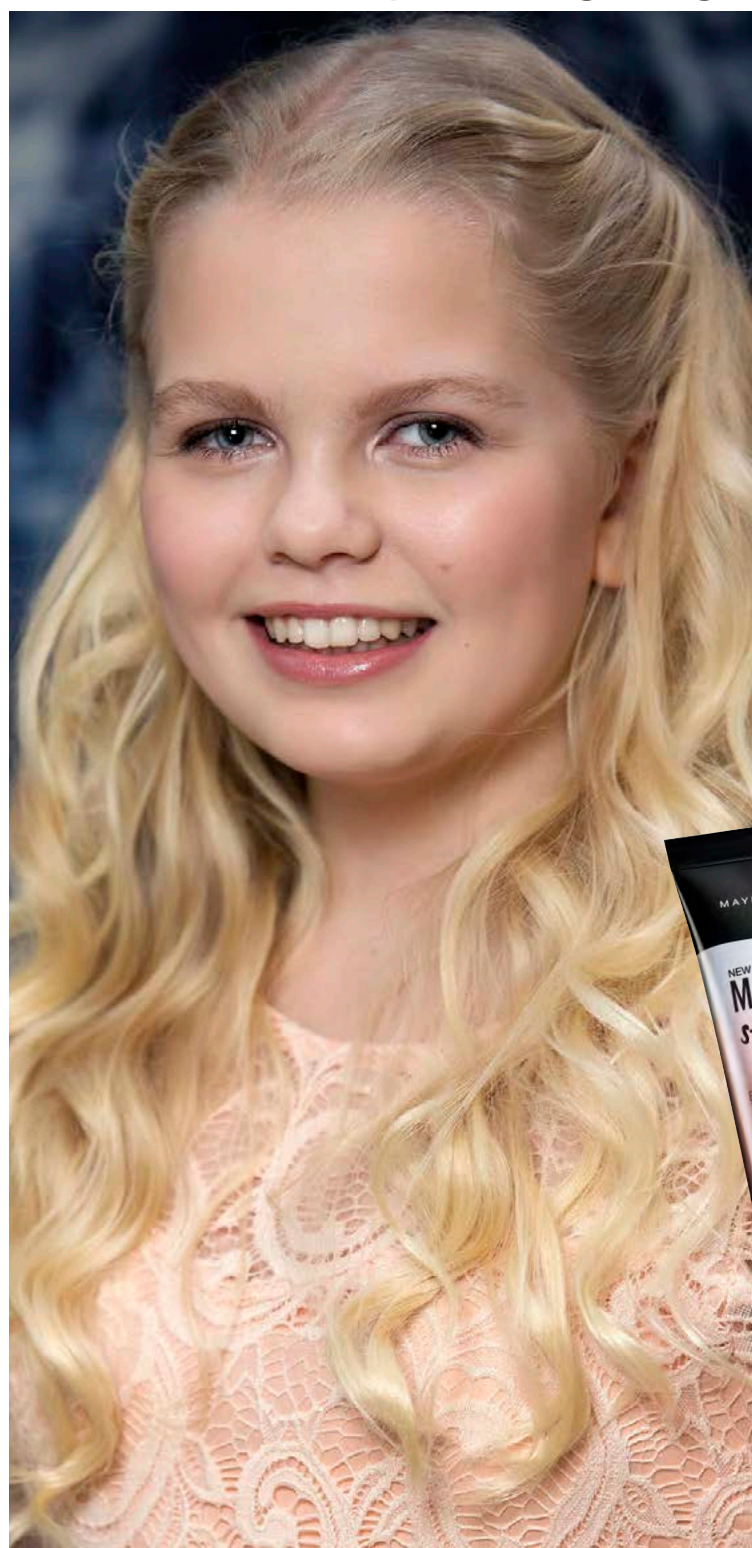
Hún segir hyljara ekki bráðnaudsýnlegan fyrir svo unga húð en notar hann til að þá birti aðeins yfir húðinni.

„Ég valdi hyljara sem er einum tóni ljósari en farðinn og setti undir augun, meðfram nefbroddinum og í kringum nefið. Til að fá jafnan grunn blandaði ég svo öllu létt saman við farðann og setti mjög létt af litlausu púðri til að jafna allt saman og loka áferðinni.“

Þegar kemur að augnförðun þykir Ernu Hrund best að að byrja á því að móta augabrúnirnar.

„Á unglingsstúlkum þykir mér

Fermingarstúlkun Ingunn Jóna er glæsileg með léttu fermingarförðun frá Maybelline.



Vörurnar sem notaðar voru í förðunina

- Lash Sensational maskari
- Fit Me Liquid farði
- Instant Eye Eraser hyljari
- Fit Me Matte & Poreless litlaust púður
- Master Bronze Palette
- Master Blush Palette
- The Nudes Eye-shadow Palette
- Brow Precise Micro Pencil í litnum Blonde
- Master Strobing Liquid Highlighter í litnum Iridescent nr. 100.
- Baby Lips varasalvi í litnum Peach Kiss

Förðun: Erna Hrund Hermannsdóttir með Maybelline & Real Techniques
Módel: Ingunn Jóna Valtýsdóttir



Maybelline býður léttu og fjölbreyttu snyrtivörulínu fyrir fermingarstúlkur.

augnhárunum. Til að gefa birtu og ljóma notaði ég svo fljótandi „highlighter“ í köldum lit og setti í augnkrókana en með því birtir yfir augunum og augnsvæðið stækkar," segir Erna Hrund sem notaði Lash Sensational-maskara til að fullkomna augun.

„Þegar kemur að húðinni vil ég lítið vera í því að móta andlitið. Bara gefa því sólkyssta og fallega áferð. Ég geri það með því að blanda saman litunum í Master Bronze-pallettunni og set sólarpúðrið yfir hæstu punkta andlitsins með léttum Duo Fiber-förðunarbursta. Útlitið er svo fullkomnað með því að setja fallegan lit í kinnarnar," segir Erna Hrund.

Að síðustu var valinn Baby Lips-varasalvi á varir fermingarstúlkunnar.

„Hann gefur léttan lit, mikla næringu og fallegan glans, en vitaskuld er persónubundið hvaða lit stúlkun vill skarta á fermingardaginn. Ég mæli samt með vöru sem gefur mikla næringu og glansandi áferð.“

fallegast að hafa augabrúnirnar náttúrulegar og ekki of dökkar. Því notaði ég mjög ljósan lit og var meira í að búa til hár inn á milli til að hafa allt sem náttúrulegast. Því næst tók ég ljósbrúnan, mattan augnskugga og setti á allt augnlokið, til að dekkja það aðeins og búa til skugga í kringum augun. Á eftir notaði ég sama blýant og ég notaði í augabrúnirnar og setti meðfram efri

» Á fermingarstúlkum er fallegast að hafa augabrúnir náttúrulegar og húðina með sólkysstri og fallegri áferð.



COSMETICS LONDON
EYLURE

MAYBELLINE
MAKE IT HAPPEN
NEW YORK

essie

OROBLU

REAL *by Sam & Nic*
TECHNIQUES®

L'ORÉAL
PARIS



FERMINGARFJÖR Í LYFJUM & HEILSU KRINGLUNNI

**VIÐ BJÓÐUM ÖLL FERMINGARBÖRN OG ÞEIRRA FÓLK
VELKOMIÐ TIL OKKAR HELGINA 3.-4. MARS.**

Okkur langar að bjóða fram aðstoð okkar og hjálpa þeim sem vantar aðstoð við að velja réttar förðunar- og snyrtivörur. Ráðgjafar frá Maybelline, L'Oreal Paris og OROBLU verða á staðnum og hjálpa þér að fullkomna útlitið fyrir stóra daginn.

20% AFSLÁTTUR
AF VÖLDUM VÖRUMERKJUM Á
MEÐAN KYNNINGU STENDUR

www.lyfogheilsa.is

 **Lyf & heilsa**
Við hlustum!

Drögum frekar fram það sem sameinar okkur

Þrjátíu ár eru síðan fyrsta borgaralega fermingin fór fram. Alls fermast 470 krakkar borgaralega í ár. Jóhann Björnsson heimspekingur er kennari hjá Siðmennt.

Ragnheiður Tryggvadóttir
heida@365.is



Ég fermdist sjálfur í kirkju árið 1980. Það var ekkert annað í boði og ég ekkert að pæla í þessum hlutum. Gerði bara eins og allir hinir. Þannig var þetta þá en er ekki endilega í dag. Krakarnir taka sjálfstæða ákvörðun," segir Jóhann Björnsson, heimspekingur og kennari



Jóhann Björnsson, heimspekingur og kennari hjá Siðmennt, segir krakka í dag taka sjálfstæða ákvörðun um ferminguna. Sjálfur gerði hann bara eins og hinir á sínum tíma og fermdist í kirkju.

MYND/STEFÁN

eda trú því við erum með krakka úr mörgum trúfélögum á námskeiðum," segir Jóhann. „Það er jú stundum sagt að umræðuefnin sem hleypa upp fjölskyldubodum séu stjórnmál og trúmál. Við drögum frekar fram það sem sameinar okkur og vinnum með það á námskeiðunum. Við reynum að hjálpast að við að komast að því sem er satt og rétt og gott og fagurt.“

Vilja lýðræðislega umræðu

Jóhann segir meðlimum Siðmenntar hafa fjölgað mikið síðustu ár eda úr um það bil 300 upp í 2.000 manns. „Öllum er gert að greiða trúfélagaskatt og margir sjá ástæðu til þess styðja þessa starfsemi. Eftir að hægt varð að skrá sig í Siðmennt gegnum þjóðskrá hefur meðlimum fjölgað hratt. Það er svo margt að breytast í samfélaginu. Siðmennt er húanískt félag með ákveðin stefnumál og baráttumál fyrir veraldlegu samfélagi og mannréttindum, virkt í þjóðfélagsumræðunni en ekki á flokkspólitískan hátt. Ýmislegt sem við fáumst við hefur áhrif á samfélagið í þá átt að það verði fjölmennarlegra og fyrir alla. Við viljum auka lýðræðislega umræðu um samfélagsmál.

ari hjá Siðmennt, en í ár fermast hátt í 500 börn borgaralega.

Þetta er þrítugasta árið í röð sem Siðmennt stendur fyrir borgaralegum fermingum en fyrsta skiptið, árið 1989, voru þátttakendur 16. Flest eru krakkarnir á höfuðborgarsvæðinu en einnig víðar um landið. Þrjátíu krakkar fermast til dæmis á Akureyri í ár, átján í Árborg og sextán krakkar fermast borgaralega á Suðurnesjunum.

Heimspekileg siðfræði rauður þráður

Út á hvað gengur fermingarfræðsla Siðmenntar? „Áherslan er fyrst og fremst á að efla umhugsunarvirkni krakkanna," útskýrir Jóhann. „Í nútímasamfélagi er hægt að gúgla svo mikið af upplýsingum en áskorunin er þeim mun meiri að lesa úr þeim upplýsingum sem berast. Við leggjum því mikla áherslu á að efla gagnrýna og skapandi hugsun

með krökkunum og kynna fyrir þeim hvernig nálgast má hlutina frá sjónarhóli heimspekilegrar siðfræði. Það gerum við með virknifingum þannig að þau geti tekið afstöðu og myndað sér skoðanir," segir Jóhann. Trúmál komi ekki til umræðu á námskeiðunum.

„Við höfum frekar haft þetta þannig að allir geti tekið þátt með góðri samvisku án þess að þurfa að fara í felur með sínar lífsskoðanir

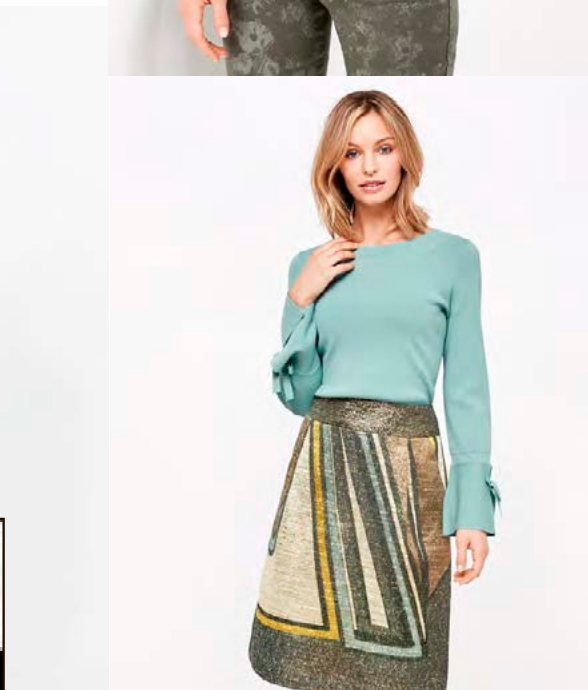


GERRY WEBER OG TAIFUN

FYRIR ALLAR VORVEISLURNAR

Frábær verð, sömu og á hinum norðurlöndunum.

SKOÐIÐ LAXDAL.IS



BERNHARD
LAXDAL
SÍGILD KÁPUBÚÐ

Skipholti 29b • Sími 551 4422 • www.laxdal.is



FERMING GALLERI SAUTJÁN 2018



focus



#galleri17ferming

... fleiri myndir á
facebook.com/gallerisautjan

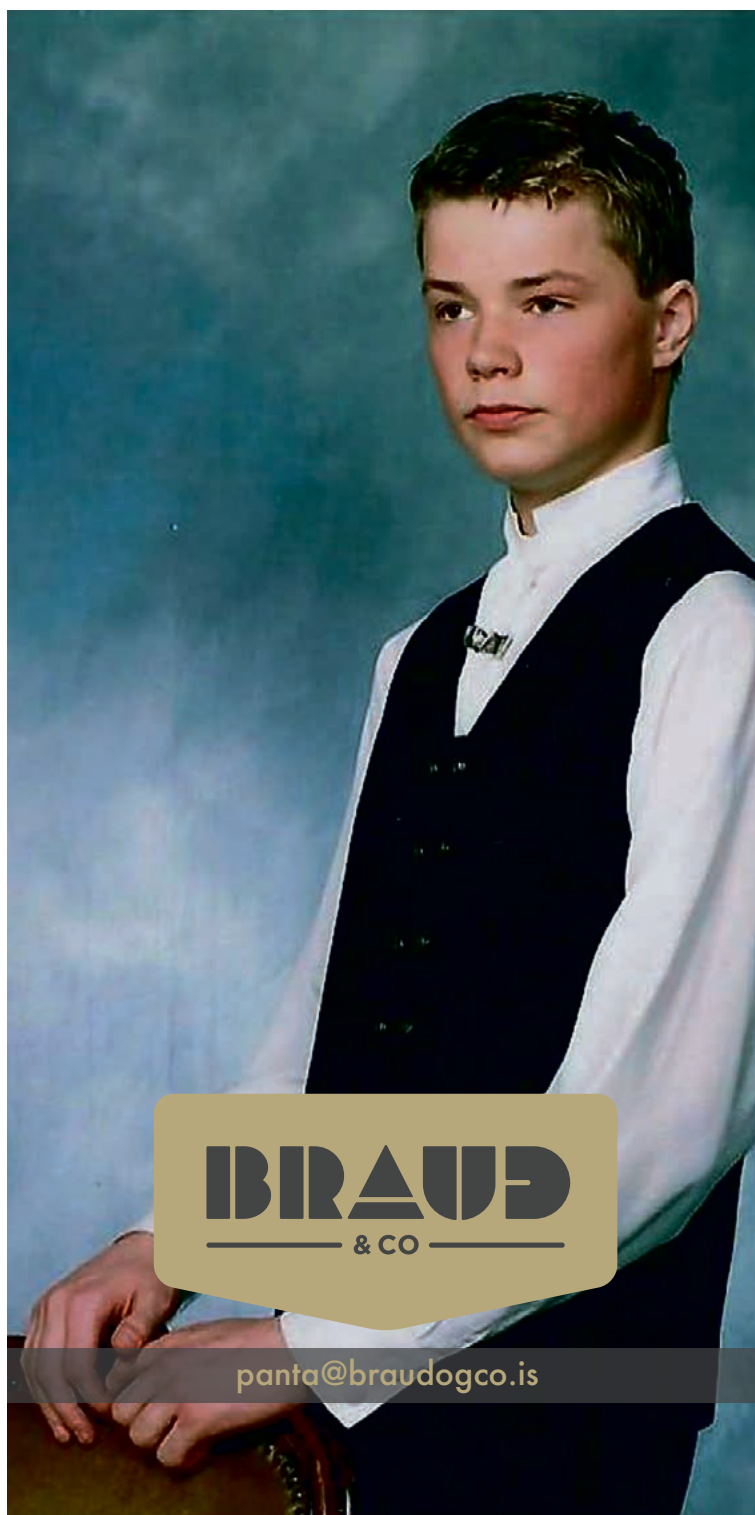
galleri sautján

KRINGLAN | SMÁRALIND



Silja Egilsdóttir, Hrafninnna Káradóttir og Briet Björg Rúnarsdóttir fermast borgaralega 15. apríl á vegum Siðmenntar. MYND/STEFÁN

Gagnrýnin hugsun skiptir máli



BRAUD
& CO

panta@braudogco.is

Silja Egilsdóttir, Hrafninnna Káradóttir og Briet Björg Rúnarsdóttir hafa verið vinkonur lengi og fermast saman borgaralega 15. apríl næstkomandi í Háskólabíói. Þeim finnst fermingarferlið mikilvægur hluti af því að þroskast.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@365.is



Vinkonurnar voru allar ákveðnar í að fermast þótt engin þeirra vildi fermast í kirkju. „Mig langaði að upplifa það sama og jafnaldrarnir, hafa athöfn til að marka ákveðin tímamót,“ segir Silja og hinar taka undir. „Ég vissi alltaf að mig langaði að fermast borgaralega, það kom aldrei til greina að sleppa því bara að fermast,“ segir Hrafninnna og Briet tekur í sama streng og bætir við: „En ég trúir ekki á guð svo þetta var fin lending.“ Silju finnst góð lífsreynsla að fara í gegnum fermingarfræðsluna. „Fræðslan gengur mikið út á gagnrýna hugsun, að meta aðstæður og nota skynsemina,“ segir hún og Hrafninnna bætir við: „Við erum að fræðast mikið um alls konar hluti sem við erum ekki að tala um á hverjum degi, svo er þetta góð æfing í samræðum og að hlusta á annað fólk. Við erum að læra um mjög margt sem skiptir máli

í samfélaginu og heiminum. Það var til dæmis talað um feminisma í síðasta tíma og svo hefur líka verið talað um umhverfismál.“ Briet nefnir sem dæmi að heimspekingar komi og ræði við þau í fermingarfræðslunni. „Það þarf mikið að hugsa út í efnið, þetta er ekki eitthvað sem maður getur bara hlustað á meðan maður er að gera eitthvað annað.“

Þær eru sammála um að það skipti miklu máli að læra gagnrýna hugsun. „Það er mikilvægt að spyrja spurninga, trúá ekki öllu sem við lesum á netinu eða öllu sem fólk segir,“ segir Silja. „Og við lærum líka að hugsa sjálfstætt sem gengur bara mjög vel,“ bætir Hrafninnna við. „Við eigum örugglega eftir að hugsa um þetta lengi,“ segir Briet.

Við borgaralega fermingu hjá Siðmennt er venja að bjóða fermingarbörnum að taka þátt í athöfninni með því að flytja stutt ávörp, lesa ljóð, leika á hljóðfæri, syngja eða dansa. Það eru þó aðeins þau fermingarbörn sem hafa áhuga á því sem koma fram. „Ég hugsa að ég spili á klarinetti mitt,“ segir Silja en hvorug hinna hefur ákveðið sig.

Þær eru einnig komnar mislangt með að ákveða hver fermingarfötin verða en eru sammála um að þau skipti máli. Silja og Briet eru búnar að kaupa kjóla, Silja hvítan og Briet svartan, en Hrafninnna er enn að velta málum fyrir sér. Briet er líka búin að velja greiðslu. „Ég verð með litlar fléttur og blóm aftan á.“ Silja segist ekki ætla að vera með blóm í hárinu enda sé það ekki alveg í hennar stíl. „Ég er með flókið hár og miklar krullur svo það er erfitt að gera einhverja greiðslu en ég er svona að pæla í þessu.“ Hrafninnna er að hugsa um að klippa sig stutt eftir ferminguna. „En ekki alveg stutt samt því ég gerði það einu sinni og sá mjög mikið eftir því. Kannski svona niður að öxlum.“ Þær segja að flestar stelpur vilji ekki klippa sig fyrr en eftir fermingu. „Af því að ef það kemur illa út þá vill maður ekki vera þannig á fermingunni sinni eða fermingarmyndinni,“ segir Silja og bætir við að hún fari í

„Við erum að fræðast mikið um alls konar hluti sem við erum ekki að tala um á hverjum degi, svo er þetta góð æfing í samræðum og að hlusta á annað fólk.“

Hrafninnna Káradóttir

fermingarmyndatöku. „Það verður sennilega milli fermingarinnar og veislunnar,“ segir hún. Hrafninnna reiknar með myndatöku og Briet segir að það verði teknar myndir fyrir boðskortin og svo örugglega líka kringum ferminguna. „Ættin mín er svolítið stór svo við þurfum að bjóða mörgum,“ segir Silja. „Við sendum sumum boðskort en svo er fjölskyldan dugleg að hittast svo ég hugsa að ég afhendi bara föllki boðskortin við eitthvert svoleiðis tækifæri. Mamma ætlar að sjá um veitingarnar og ég fæ að ráða miklu. Ég ætla aðallega að passa að það verði ekki of mikið af fullorðinsmat því það eru mörg börn í ættinni og þá er miklu skemmtilegra að hafa eitthvað sem er þægilegt og gaman að borða.“

Hrafninnna segir að það verði allavega ís í fermingarveislunni hennar. „Afi vann í ísverksmiðju og ég elska ís. Veislan verður heima en við eigum heima í sæmilega stóru húsi svo það komast allir fyrir.“ Briet á von á að það verði næstum hundrað í veislunni hennar. „Ættin mín er líka mjög stór.“

Stelpurnar eru ekkert sérstaklega uppteknar af gjöfum en víðurkenna þó að hafa leitt hugann að þeim. Þær væru allar til í góða myndavél og peninga. „Ég veit að ég fæ húsgögn í herbergið mitt frá ömmu minni en svo væri ég alveg til í nýtt klarinett,“ segir Silja. „Ég myndi spara peningana fyrir framtíðina,“ segir Briet og undir það taka hin fermingarbörnin einum rómi.

KJÓLAR FYRIR FERMINGUNA

STÆRÐIR 14-28 EÐA 42-56



Fallegur fatnaður í stærðum 42-58
sjáðu úrvalið í netverslun www.curvy.is
eða komdu í verslun Curvy að Fákafeni 9



Kjöll
8.990 kr



Kjöll
9.990 kr



Ermar
3.590 kr



Kjöll
6.990 kr



Kjöll
6.590 Kr



Kjöll
6.990 Kr



Kjöll
6.990 kr



Kjöll
9.990 Kr

Afgreiðslutímar í verslun Curvy.is að Fákafeni 9 eru
Alla virka daga frá kl. 11-18 og Laugardaga frá kl. 11-16

SENDUM FRÍTT
UM ALLT LAND

Curvy.is

Fákafeni 9, 108 RVK | Sími 581-1552 | www.curvy.is

Frábær Fujifilm fermingartilboð

Skyndimyndavélar (framkallar myndirnar strax)



Fujifilm Instax Mini 9 + Úrklippubók+ límband
+ Filma (single)

Kr. 13.300.-

Fullt verð kr. 15.295.-



Fujifilm Instax Mini 9 + Taska+
Shacolla frauðrammi + Filma (single)

Kr. 14.500.-

Fullt verð kr. 16.950.-



Fujifilm Instax Mini 9 + Filma (single) +
Accessory kit (taska+ albúm + rammi)

Kr. 15.500.-

Fullt verð kr. 18.150.-



Fujifilm X-T20 með XC16-50 og 16GB minnskort, Vanguard
Uprize 18 taska (mynd X-T20)

Kr. 129.900

Fullt verð kr. 142.150,-

Fujifilm stafrænar myndavélar



Fujifilm X100F (mynd X100F)

Kr. 169.900

Fullt verð kr. 189.900,-

Gilda meðan birgðir endast. Líka hægt að panta í vefverslun okkar – ljosmyndavorur.is/shop

LJÓSMYNDAVÖRUR

Skipholt 31 • 105 Reykjavík • Sími 568 0450 • www.ljosmyndavorur.is

Holl terta á veisluborðið

Kúrbítur er kannski ekki það fyrsta sem fólki dettur í hug þegar dásamlegar tertur ber á góma. Hér er engu að síður uppskrift að ljúffengri og meinholtri kúrbítstertu sem gleður bragðlaukana.



Vanillukremið má skreyta með ýmsum hætti, bæði með ferskum berjum og mynstrum en svo má líka setja út í það matarlit og leika sér á ýmsa lund. MYND/STEFÁN

Brynhildur
Björnsdóttir
brynhildur@365.is



Æ fleiri kjósa hollan lífsstíl og eru ekki tilbúnir til að kasta honum fyrir röða þó komið sé í fermingarveislu. Þeim, og öllum hinum líka, er gott að geta boðið upp á hollan valkost. Emilie Zmaher, bakari og annar eigandi franska sælkerakaffihússins Emilie and the cool kids á Hverfisgötu 83, leggur mikið upp úr hollustu án þess að slá þó nokkuð af bragðgæðum og hún gefur hér uppskrift að kúrbítstertu þar sem hollustan er í fyrirrúmi.

Kúrbítsterta

Fyrir þessa uppskrift þurfum við tvö hringlaga kökuform að þvermáli 26 cm. Einnig er hægt að baka þessa köku í brauðformi, fyrir hversdagslegri tilefni.

200 g hráskykur

100 g hlýnsiróp

420 g hveiti (má einnig nota glútenlaust mjöl af einhverju tagi)

20 g lyftiduft (eða vinsteinslyftiduft)

Salt á hnífsoddi

37,5 cl ólífuolía

450 g rifinn kúrbítur

360 g eplamauk (án sykurs)

**1½ msk. náttúrulegt pistasíu-
aróma**

**50 g gróft muldar pistasíuhnetur,
til að skreyta**

Krem

200 g smjörliki

100 g flórsykur

2 msk. vanilluextrakt eða -dropar

Forhituð ofninn í 165°C.

Blandið saman í skál hveiti, hráskyri, hlýnsirópi, salti og lyftidufti. Notið sleikju eða spaða til að hræra.

Bætið ólífuolíunni út í og hrærið. Bætið í rifna kúrbítum og hrærið. Bætið því næst í eplamaukinu og pistasíuarómanu og hrærið. Skiptið blöndunni jafnt á milli tveggja, vel smurðra, hringforma. Bakið við 165°C í 25 – 30 mínútur. Stingið í kökuna með beittum hnif, athugið hvort hún er alveg bökuð. Ef hrátt deig situr á hnifnum má baka í 5–10 mínútur í viðbót. Leyfið kökunum tveimur að kólna algerlega áður en þær eru teknar úr formunum og kremið er sett á. Útbúið kremið.

Þeytið smjörlikið vel í hrærivél í um það bil 10 mínútur eða þar til það verður létt og mjúkt. Bætið vanillunni og flórsykrinum út í og hrærið aftur í 10 mínútur eða þar til blandan er orðin jöfn og kremkennd.

Setjið helming kremblöndunnar yfir aðra kökuna og dreifið með sleikju.

Leggið hina kökuna yfir og setjið því næst afganginn af kreminu yfir alla kökuna og smyrjið því vel út yfir allt yfirborðið.

Skreytið með pistasíuhnetum og jafnvel ávöxtum eins og til dæmis granateplum eða þess konar litfögum aldinum.

Njótið og munið að allt bragðast betur ef það er gert af ást.

Að gefnu tilefni vilja Emilie og Guðlaug Gunnarsdóttir með-eigandi hennar taka fram að ekki er hægt að kaupa tilbúnar kökur hjá þeim en þær taka fúsar á móti pöntunum.

ÞÍN bíður
fermingar

VEISLA

Tertur, makkarónur, kransakökur og pinnamatur fyrir veisluna.

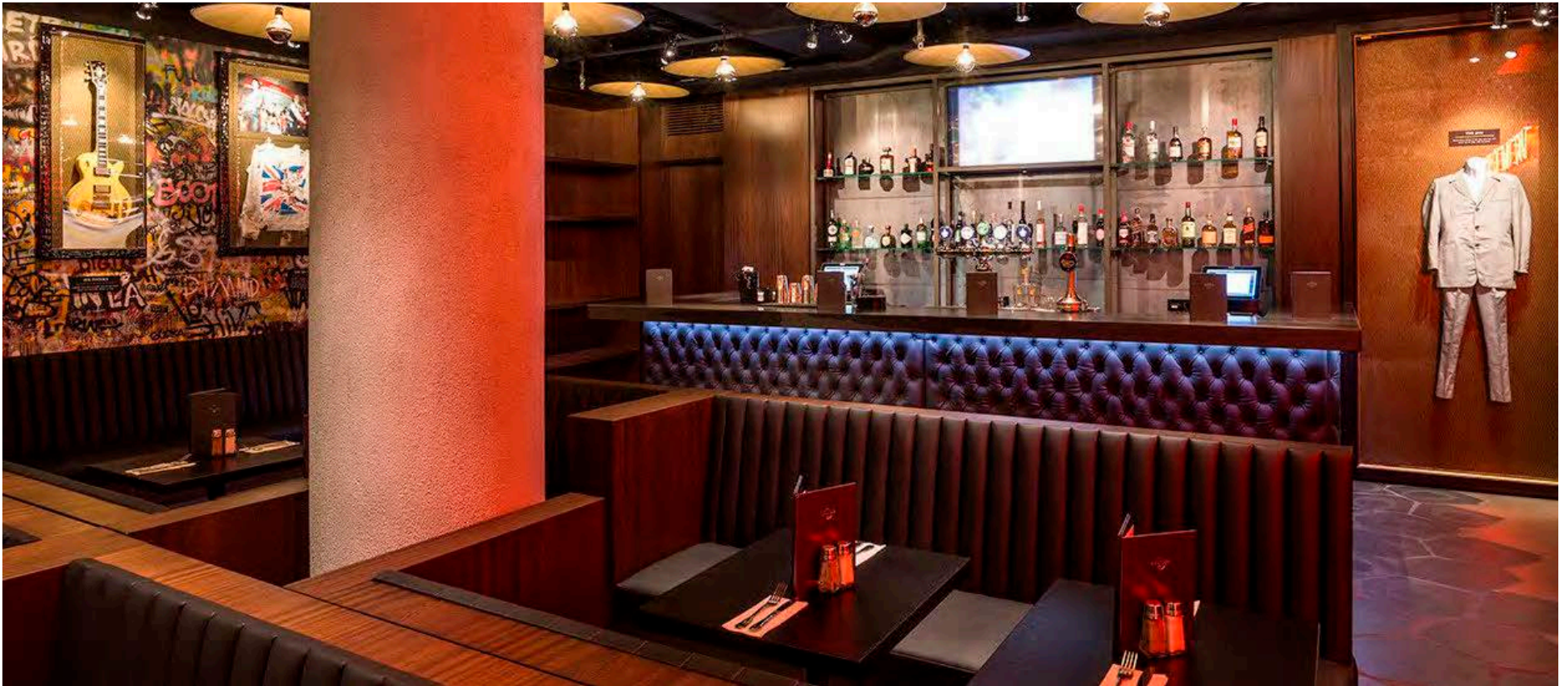
Pantanir &
UPPLÝSINGAR
s: 420 2740



Kruðerí
-KAFFITÁRS-



Emilie Zmaher og Guðlaug Gunnarsdóttir eiga og reka kaffihúsið Emilie's Reykjavík.



Skreytingarnar á Hard Rock standa fyrir sínu og bjóða upp á ýmsa skemmtilega myndamöguleika.

Veislusalur með mikla sögu

Kjallarasalurinn í Hard Rock í Lækjargötu er tilvalinn fyrir fermingarveislur og starfsfólkið leggur sig í líma við að mæta óskum fermingarbarna og aðstandenda þeirra.

Hard Rock Cafe í Lækjargötu er þekkt fyrir góða þjónustu og frábæran mat en færri vita að Hard Rock rekur einnig veisluþjónustu í hæsta gæðaflokki og salurinn í kjallaranum er einn skemmtilegasti veislusalur landsins. Agnar Fjeldsted, veitingastjóri Hard Rock Café, er lærður framreiðslumeistari og starfaði í veislusalnum Rúbín frá 2007 til 2014 og síðan meðal annars hjá Grand Hótel Reykjavík og nú á Hard Rock Café. Arthur Pétursson hefur komið víða við og er því hokinn af reynslu. Hann starfaði á Hard Rock Café Reykjavík frá 1989 til 1994 þegar hann flutti til Bandaríkjanna til að starfa sem yfirmatreiðslumaður hjá Hard Rock Café International á Myrtle Beach og í Orlando. Arthur kom heim 2001 og annaðist reksturinn á Kaffibrennslunni en fór síðan yfir á Múlakaffi í 5 ár. „Svo var ég beðinn að hjálpa til við að koma Hard Rock Cafeá laggirnar að nýju og málin þróaðust þannig að ég varð yfirmatreiðslumeistari stadarins,“ segir Arthur sem er þaulvanur að skipuleggja veislur af öllum stærðum en það má nefna að í Orlando var hann með veisluþjónustu sem tók að sér veislur fyrir allt að átta þúsund matargesti.

Þessir tveir sjá um að skipuleggja veislur á Hard Rock Café og hafa nú þróað sérstakan fermingar-matseðil. „Á fermingareðlinum okkar er val um þrjá forrétti sem eru bornir á borð og aðalréttir á hlaðborði en að sjálfsögðu getum við mætt óskum hvers og eins. Einnig erum við með nokkra mismunandi pinnamatseðla sem hafa verið gríðarlega vinsælir,“ segir Arthur. „Allur matur hjá okkur er matreiðdur frá grunni á staðnum. Við leggjum mikið upp úr góðum hráefnum og frábærri þjónustu.“

Helsti veislusalur Hard Rock er í kjallaranum og Agnar segir hann njóta vaxandi vinsælda. „Í kjallaranum er boðið upp á rokkadar fermingarveislur, hér er allt til staðar og það eina sem þarf að gera er að koma með skreytingarnar ef fermingarbarnið vill skreyta sjálft. Annars stendur Hard Rock alltaf fyrir sínu varðandi skreytingar,“ segir hann og Arthur bætir við:

„Við lofum því að það sé eitthvað fyrir alla, til að mynda bjóðum við upp á frábært úrval vegan rétta svo enginn verður út undan.“

Arthur Pétursson

„Í kjallaranum er hægt að halda veislur af ýmsum stærðum og gerðum en þar getum við tekið á móti allt að 150 manns í mat. Við bjóðum upp á nokkrar tegundir af matseðlum og lofum því að það sé eitthvað fyrir alla, til að mynda bjóðum við upp á frábært úrval vegan rétta svo enginn verður út undan.“ Agnar bendir einnig á augljósa kosti kjallarans þegar kemur að skemmtiatriðum en staðurinn er mikið nýttur til tónleikahalds. „Kjallarinn er með fullkomnum hljóð-, ljósa- og tækjabúnaði sem hægt er að nýta sér og koma með skemmtiatriði ef þess er óskað.“

Þeir segja það færast í vöxt að fólk haldi fermingarveislur á Hard Rock enda séu fermingarbörnin alsæl með þá tilhögun og salurinn auk þess engum líkur. „Kjallarinn er einstakur staður sem á sér enga hliðstæðu hér á landi,“ segir Agnar. „Umhverfið óvenjulegt en á sama tíma skemmtilegt og segir mikla sögu. Veislur hjá okkur eru öðruvísi þar sem umhverfið er í meiri rokk og ról filing en í öðrum söllum og veitingarnar í hæsta gæðaflokki.“

Agnar og Arthur vilja að lokum taka fram að einkunnarorð Hard Rock, „elskum alla, þjónum öllum“ eiga að sjálfsögðu við um fermingarbörn og aðstandendur þeirra. „Við bjóðum upp á heildarpakka fyrir veislur, engin falin gjöld og það þarf ekki að koma með neitt nema fermingarbörnin og hátíðarskapið.“



Agnar Fjeldsted og Arthur Pétursson taka vel á móti gestum Hard Rock. MYND/STEFÁN



Salurinn í kjallaranum tekur allt að 150 gesti í sæti.

Er oft viku að skreyta

Hrönn Bjarnadóttir leggur mikinn metnað í veisluundirbúning og skreytir og leggur á borð með góðum fyrirvara. Hún bloggar á fagurkerar.is og heldur úti Snapchat-inu hronnbjarna.

Ragnheiður
Tryggvadóttir
heida@365.is



Það mætti eiginlega segja að ég sé skreytingaóð," segir Hrönn Bjarnadóttir, verkefna-
stjóri hjá PROevents og bloggari á fagurkerar.is, en hún setur hér upp tillögu að skreytingum á fermingarborð. Hrönn er einnig með Snapchat-ið hronnbjarna.

„Að mínu mati eru skreytingar algjörlega nauðsynlegar í allar veislur. Ég held til dæmis árlega halloween-partí og er í marga daga að skreyta og undirbúa. Ég held að uppáhaldsbúðin mín hér á landi sé Partybúðin en allar skreytingarnar sem ég notaði á fermingarborðið eru þaðan.“

Ílátin skipta máli

„Mér finnst skipta miklu máli að maturinn sé borinn fallega fram og að öll ílát tóni saman og séu í svipuðum stíl. Ég á 10 mariskálar frá líttala í öllum regnbogans litum sem ég nota ótrúlega mikið undir alls konar mat, en þær koma fallega út með hvítu leirtaui til að poppa aðeins upp.“

Leggur á borð fyrirfram

„Ég legg alltaf á borðið a.m.k. daginn fyrir veisluna, hvort sem það er 6 manna matarboð eða 30 manna barnaafmæli. Fyrir stærri veislur er ég oft í heila viku að skreyta og græja veisluborðið. Ég er einnig alltaf búin að ákveða hvaða diska, skálar og ílát allar veitingarnar eiga að fara í og máta það á borðið, bæði til að sjá hvernig er best að raða því og eins til að tryggja að það sé órugglega nóg pláss á borðinu fyrir allt,“ segir Hrönn. Hún hafi mest gaman af að búa til veitingarnar líka.

„Mér finnst mjög gaman að elda og held ég sé bara finasti kokkur. Ég elska að velja veitingar í veislur og finna eitthvað nýtt og spennandi. Ég skoða mikið uppskriftir á netinu og oftar en ekki blanda ég nokkrum saman. Ég er algjörlega sú sem vill gera allar veitingarnar sjálf og vil vera með puttana í öllu. Ég er einmitt að fara að gifta mig næsta sumar og á mjög erfitt með að sætta mig við að ég get ekki gert allt sjálf. Þá er mikilvægt að velja aðila sem maður treystir 100% til að sjá um veitingarnar,“ segir



Hrönn Bjarna bloggari á Fagurkerum segist skreytingaóð og undirbýr veisluborðið með margra daga fyrirvara. MYNDR/EPÓR

Hrönn. Hún gefur hér uppskrift að bollakökum sem eru í sérstöku uppáhaldi hjá henni og eiga vel við í öllum veislum.

Red velvet bollakökur með rjómaostakremi

Kökurnar

2,5 bollar hveiti

2 bollar sykur

1 msk. kakó

1 tsk. salt

1 tsk. matarsódi

2 egg

1,5 bollar matarolia

1 bolli súrmjólk

1 msk. edik

1 tsk. vanilludropar

Rauður gel matarlitur

Hitið ofninn í 175°C. Blandið þurr-
efnum saman og leggið til hliðar. Blandið vel saman eggjum, matar-
olíu, súrmjólk, ediki og vanillu-
dropum og hrærið loks þurr-
efnum út í blönduna. Best að gera þetta í
hrærivél. Hellið svo smá rauðum
matarlit í deigið þannig að það taki
á sig rauðan lit.

Hellið í bollakökuform og bakið í
um 20 mínútur eða þar til þrjónn
sem er stungið í kökuna kemur
hrein út. Leyfið að kólna algjör-
lega áður en kremið er sett á.

Kremið

230g rjómaostur

1 bolli mjúkt smjör

1 tsk. vanilludropar

6 bollar flórsykur

Sigtið flórsykur og leggið til
hliðar. Hrærið rjómaost og mjúkt
smjóri saman í hrærivél þar til vel



Glæsilega skreytt veisluborð setur svip á daginn. Hrönn segir Partybúðina í uppáhaldi þegar hún undirbýr veislu.



Kökurnar á
veisluborð
Hrannar koma
frá 17 sortum.



Red Velvet bollakökurnar eru í uppáhaldi. Hrönn gefur lesendum uppskrift.

Allt fyrir fermingarbarnið



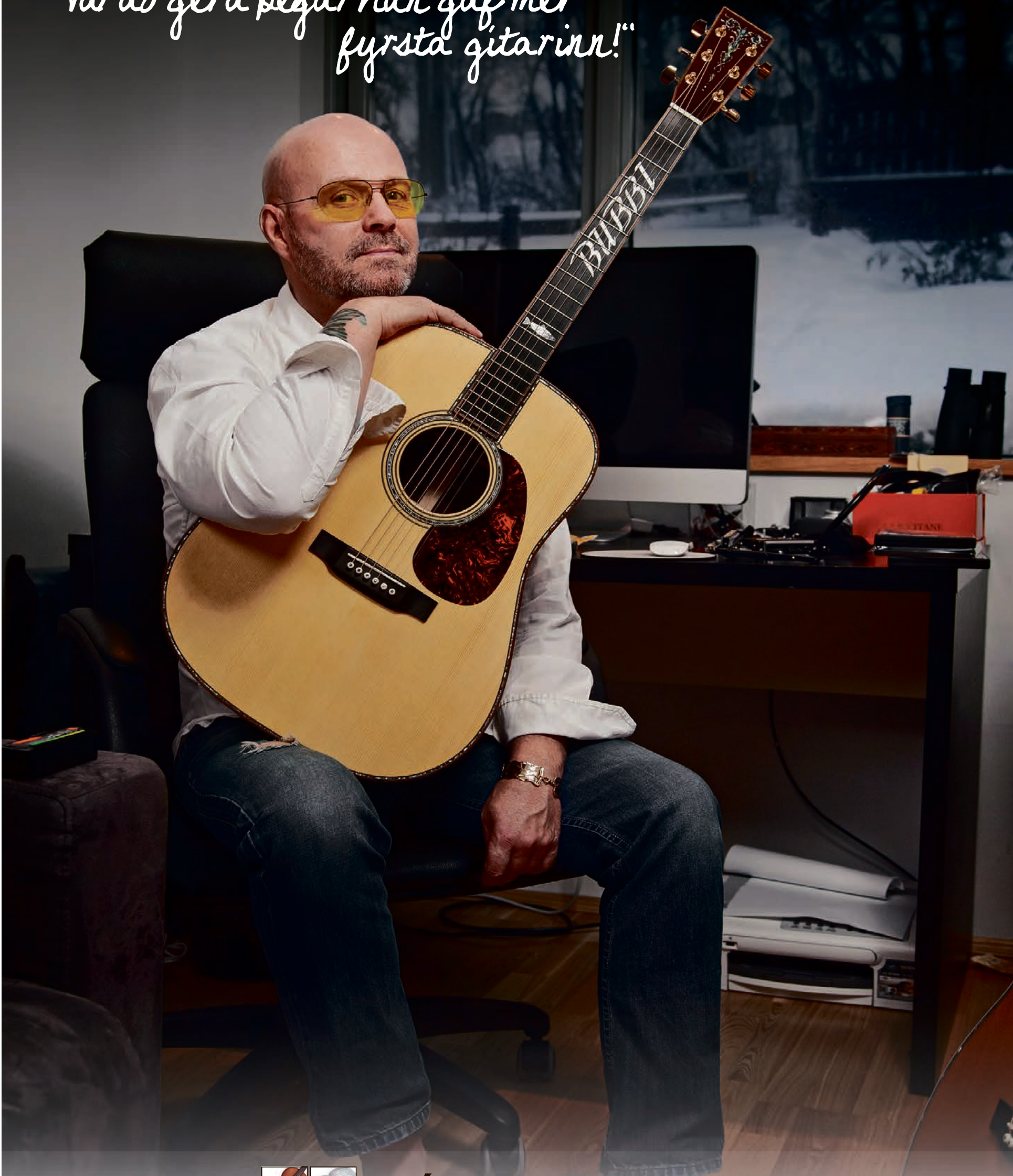
- Rúm
- Springdýnur
- Sængurver
- Púðar og rúmteppi
- Gjafavara

...við erum með allt
þetta og meira til!

RÚM

Dalshrauni 8
Hafnarfirði
Sími 555 0397
rbrum@rbrum.is
rbrum.is

..Mamma vissi alveg hvað hún
var að gera þegar hún gaf mér
fyrsta gítarinn!“



**TÓNASTÖÐIN**
Allt fyrir tónlistarmanninn

Öðruvísi fermingarmyndir

Hrafndís Mariudóttir rekur Krummadís ljósmyndastofu. Hún einsetur sér að taka listrænar fermingarmyndir og notar umhverfi utan stúdíós til þess. Hrafndís hefur mikinn áhuga á ljósmyndun.

Elin
Albertsdóttir
elin@365.is



Hrafndís útskrifast frá Tækniskólanum í vor sem ljósmyndari en hún hefur engu að síður tekið myndir lengi. Fermingarstelpur eru hrifnar af myndunum hennar þar sem Hrafndís tekur myndirnar helst utandyra. „Ég er ekki með hefðbundið stúdíó og finnst skemmtilegast að mynda úti í náttúrunni eða við fallegar byggingar, til dæmis hef ég notað Hörpuna,“ segir hún. „Pantanir fyrir fermingarmyndatökur byrjuðu strax í haust og flestar komu núna í janúar. „Foreldrar vilja oft stúdíómyndatökur en krakkarnir sjálfir vilja hafa myndirnar frjálsegar og náttúrulegar. Við finnum fallegt umhverfi saman eða þau benda á einhvern stað sem er þeim kær,“ segir hún. „Svo er ég með nokkra leynistaði.“

Stelpurnar eru venjulega myndadar þegar þær fara í prufugreiðslu en strákar geta komið hvenær sem er. „Það er minna umstang hjá strákunum. Ég hef tekið eftir því að stelpurnar eru með náttúrulega og látlausa hárgreiðslu í ár. Svo eru blúndur vinsælar, fölbléikir litir eru mest í tísku og samfestingar. Þeir eru vinsælli en kjólar núna,“ segir Hrafndís. „Töff strigaskór eru síðan fermingarskórinn þetta árið. Ég hef séð þá hjá mörgum stelpum. Þetta eru fót sem hægt er að nota áfram eftir ferminguna.“

Hrafndís segist ætla að ferma sjálf eftir tvö ár og er þegar farin að huga að undirbúningi. „Tíminn er svo fljótur að líða og gott að plana snemma. Þetta er ekki ólíkt brúðkaupum, ef maður vill ákveðinn sal þarf að panta hann tímanlega. Ef maður vill hafa kostnað í hófi er líka mjög sniðugt að panta

„Ég hef tekið eftir því að stelpurnar eru með náttúrulega og látlausa hárgreiðslu í ár. Svo eru blúndur vinsælar, fölbléikir litir eru mest í tísku og samfestingar.“

Hrafndís Mariudóttir

skreytingar. Með því getur maður dreift kostnaði á lengra tímabil. Vinkonur mínar sem hafa þegar fermt börn hafa verið mjög skipulagðar með skreytingar og annan undirbúning.“

Ljósmyndastofa Hrafndísar, Krummadís, hefur verið starfrækt í eitt ár og nóg að gera. „Þótt ég hafi verið lengi að ljósmynda var ég alltaf hálf röð við að fara í skólann. Einn daginn ákvað ég að stökkva á þetta og er að klára núna í maí. Það hefur verið mjög skemmtilegt. Þetta er frábært nám og skólinn er ótrúlega góður fyrir alla sem hafa áhuga á handverki. Við verðum með útskriftarsýningu 3. mars í Tækniskólanum, gamla Iðnskólanum. Síðan fer ég á fullt í ljósmyndastarfið en ég hef alltaf haft áhuga á öðruvísi myndatökum, vil hafa þær listrænar. Ég er mest í portrettmyndum, en ég hef mikið myndað kornabörn, brúðhjón og fjölskyldur,“ segir Hrafndís. Hún er með Facebook-síðu undir nafninu Krummadís þar sem eru margar skemmtilegar myndir sem hún hefur tekið.



Hrafndís segist hafa gaman af því að mynda fermingarbörn en hér er hún sjálf.

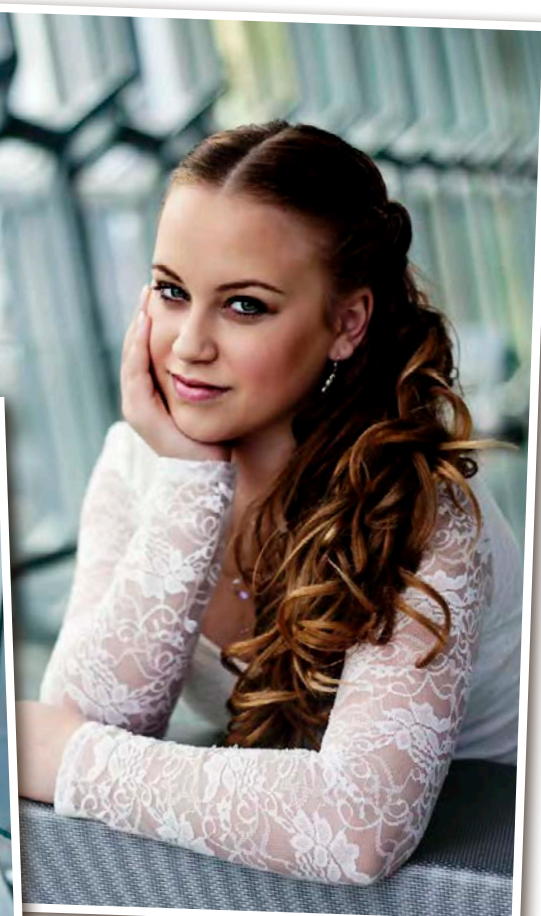
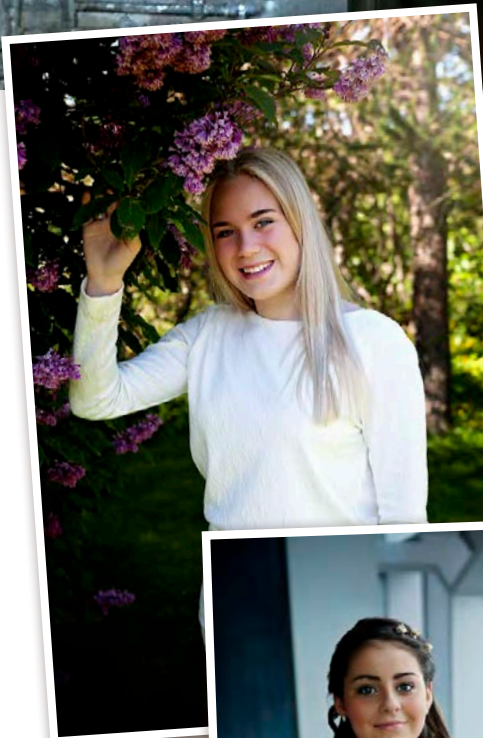
Kaka ársins 2018

Verð
3200 kr. -

BJÖRNBAKARI
Sími: 561 1433
www.bjornsbakari.is

| | |
|--------------------|--------------|
| mánudaga-föstudaga | 7.30 - 17.30 |
| laugardaga | 8.00 - 16.00 |
| sunnudaga | 9.00 - 16.00 |

Austurströnd 14 • Hringbraut 35
Fálkagata 18



Telma Líf Sveinsdóttir er efst, Kristín Birna Júlíudóttir til hægri og Lydía Líf Sigurjónsdóttir í miðju. Allt myndir eftir Hrafndísi.

DORMA

Láttu drauminn rætast

Fermingartilboð



www.dorma.is

VEFVERSLUN

**ALLTAF
OPIN**



NATURE'S REST
heilsurúm með
Classic botni



**FERMINGAR
TILBOÐ**



Nature's Rest með Classic botni og fótum

| Stærð í cm | Fullt verð | Fermingartilboð |
|------------|------------|-----------------|
| 80x200 | 55.900 | 45.900 |
| 90x200 | 59.900 | 49.900 |
| 100x200 | 63.900 | 53.900 |
| 120x200 | 69.900 | 59.900 |
| 140x200 | 79.900 | 69.900 |

Aukahlutur á mynd: Helsinki höfuðgafi.
Val um þrjá líti á botni: Hvítt, svart og grátt.

Öllum fermingartilboðum á rúmum fylgir Scandinavian Bedding dúnkoddi að verðmæti **4.900 kr.**

NATURE'S REST | SVÆÐASKIPT POKAGORMAKERFI | BURSTAÐIR STÁLFÆTUR | STERKUR BOTN | 320 GORMAR PR FM² | GÓÐAR KANTSTYRKINGAR



**FERMINGAR
TVENNUTILBOÐ**

SB-sæng 135 x 200 cm. 85% smáfiður og 15% hvítur andadúnn. 100% bómullarver.

Fullt verð: **9.900 kr**

SB-koddi 50 x 70 cm. 70% smáfiður og 30% hvítur andadúnn. 100% bómullarver.

Fullt verð: **4.900 kr**

Fullt verð samtals:

14.800 kr.

TVENNUTILBOÐ

Aðeins **9.900 kr.**

NATURE'S SUPREME
heilsurúm m/Classic botni



Aukahlutir á mynd: Koddar og höfuðgafi.
Val um þrjá líti á botni: Hvítt, svart og grátt.

**FERMINGAR
TILBOÐ**



Nature's Supreme með Classic botni og fótum

| Stærð í cm | Fullt verð | Fermingartilboð |
|------------|------------|-----------------|
| 80x200 | 82.900 | 66.320 |
| 90x200 | 89.900 | 71.920 |
| 100x200 | 96.900 | 77.520 |
| 120x200 | 109.900 | 87.920 |
| 140x200 | 119.900 | 95.920 |

Öllum fermingartilboðum á rúmum í DORMA fylgir Scandinavian Bedding dúnkoddi að verðmæti **4.900 kr.**

Fermingartilboð

DORMA

Láttu drauminn rætast

Afgreiðslutími Rvk
Mánudaga til föstudaga kl. 10-18
Laugardaga kl. 11-17
Sunnudaga kl. 13-17 (Smáratorg)
www.dorma.is

Holtgöörðum, Reykjavík
512 6800
Smáratorgi, Kópavogi
512 6800

Dalsbraut 1, Akureyri
558 1100
Skeiði 1, Ísafirði
456 4566

Verð og vöruupp-
lýsingar í auglýs-
ingunni eru birtar
með fyrirvara um
prentvillur.

Virðing, ábyrgð og heiðarleiki í aðalhlutverki

Sumir kjósa að fara í gegnum svokallaða síðfestu hjá Ásatrúarfélaginu í stað fermingar. Síðfesta snýst um að kynast og til-einka sér heiðinn lífsstíl, en hann byggist á heiðarleika, virðingu og ábyrgð.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@365.is



Á hverju ári ákveða sífellt fleiri að fara í gegnum athöfn hjá Ásatrúarfélaginu sem kallast síðfesta, sem er hliðstæð kristnu fermingunni. Síðfesta snýst um að ákveða að hafa heiðinn lífsstíl að leiðarljósi, en hann byggist að miklu leyti á fornri speki Hávamála og snýst um virðingu, ábyrgð og heiðarleika. Áður en gengið er í gegnum síðfestu er farið í síðfræðslu, fræðslu sem undirbýr viðkomandi fyrir athöfnina.

Mikil heimspeki

„Allir sem biðja um að fá síðfestu innan Ásatrúarfélagsins geta fengið hana, en þeir sem eru yngri en 16 ára þurfa samþykki forráðamanns,“ segir Jóhanna Harðardóttir Kjalnesingagoði sem sér um síðfræðsluna með Hilmari Erni Hilmarsyni allsherjagoða. „Þegar unglingarnir koma til okkar verða foreldrarir að gefa leyfi og koma með þeim í fyrsta tímamótum í síðfræðslunni. Þau er svo ung að við viljum að foreldrarir séu meðvitaðir um það sem þau eru að fara í gegnum.“

Í síðfræðslunni öllum við krakkana ekki upp í einhverri trú, heldur



Jóhanna segir að á hverju ári kjósi sífellt fleiri að ganga gegnum síðfestu hjá Ásatrúarfélaginu. MYND/VILHELM

förum við í gegnum lífsspeki Hávamálanna og almennar heimspeki-legal umræður um hvað það er að vera fullorðinn og haga sér í samræmi við það,“ segir Jóhanna. „Hjá okkur eru þetta rosalega miklar heimspekilegar þælingar með krökkunum og oft eru foreldrarir og jafnvel systkini með.“

Sigildur sannleikur

„Í síðfræðslunni segjum við krökkunum um hver grunnur heiðinnar hugsunar er og kynnum lífsstílinn sem fylgir henni,“ segir Jóhanna. „Fræðslan byggir mikið á því að fara í gegnum Hávamálin, en þar er að finna lífsmottó sem gagnast enn í dag. Þetta er allt sami sannleikur og þegar þetta var skrifað, því fólk er bara fólk og verður það alltaf.“

Við viljum kenna þeim að meta og þekja sjálf sig og læra hvað það skiptir miklu máli að sýna öðrum umburðarlyndi,“ segir Jóhanna. „Þetta fjallar svolítið um það, ábyrgð á sjálfum sér og virðingu fyrir öllu lífi á jörðinni. Svo leggjum við mikla áherslu á heiðarleika, ekki síst gagnvart sjálfum sér.“

Munurinn á athöfninni hjá okkur og öllum öðrum er að það er haldin sérathöfn fyrir hvern einstakling,“ segir Jóhanna. „Þetta er svipað og lítið blót. Við byrjum á að helga staðinn og svo fjallar athöfnin um að viðkomandi gefur til kynna að hann ætli að hafa þennan heiðna lífsstíl að leiðarljósi í lífinu og er tekinn inn í hópinn. Ásatrúarfélagið gerir engar kröfur um trúarjárnningar. Stundum heldur fólk veislu eftir athöfnina og þær geta verið allavega.“

Margir leita nýrra leiða

„Ástæðurnar fyrir því að sumir kjósa að fara í gegnum þessa athöfn í stað þess að fermast held ég að séu svipaðar og ástæðurnar fyrir því að fólk í Þjóðkirkjunni er að fækka,“ segir Jóhanna. „Oft eru foreldrar þessara krakka sjálfir utan Þjóðkirkju, en það er gamall síður á Íslandi að hafa athöfn þegar krakkarir verða unglingar og þau vilja ekki sleppa því. Þá fer fólk að kanna hvaða möguleikar eru í boði og þá kemur síðfestan sterklega til greina, því hún byggir á öðrum grunni.“



Það er haldin sér athöfn fyrir síðfestu hvers og eins. Hér fer Gabriel Hauksson í gegnum sína athöfn, þar sem hann lýsti yfir að hafa tileinkað sér heiðinn síð.

Það er misjafnt hversu margir krakkar fara í gegnum þetta á ári,“ segir Jóhanna. „Við erum komin rétt á fimmta þúsund í Ásatrúarfélaginu en núna eru 25 að fara í gegnum síðfestu á Reykjavíkursvæðinu og einhverjir fleiri úti á landi. Þetta eru ekki margir, en það er alltaf að fjölga á hverju ári því fólk veit sífellt betur af þessu, þó við höfum aldrei auglýst þetta.“

Ýmiss konar hvati og ávinningur

Það er ýmislegt sem fólk fær út úr því að ganga í gegnum síðfestu og fræðsluna tengda henni. „Ég hef heyrt frá mörgum, ekki síst frá foreldrunum, að það að fara í gegnum síðfræðsluna tengi fjölskyldurnar oft svolítið, af því að foreldrarir eru með,“ segir Jóhanna. „Þá er komið umræðuefni á heimilið sem allir hafa kynnt sér og eru að velta fyrir sér. Fólk kemst heldur ekki í gegnum síðfræðsluna án þess að

þæla svolítið í því hvað það er að vera fullorðinn og hvernig lífið breytist við það.“

Í fyrsta tímamótum í fræðslunni ræðum við alltaf hvers vegna við erum komin,“ segir Jóhanna. „Við fáum þau alltaf til að tjá sig og mörg þeirra segja að það sé langt síðan þau ákváðu að fara þessa leið og þau viti ekki endilega af hverju. En þau koma allveg harðákvæðin.“

En svo eru önnur sem segja að þau hafi skoðað alla möguleika og þetta hafi orðið ofan á því þeim fannst þetta persónulegast,“ segir Jóhanna. „Þegar fólk veit að við erum ekki að boða trú, heldur bara að benda fólk á Hávamálin og annað þvíumlikt og þennan lífsstíl sem snýst um heiðarleika og virðingu fyrir lífinu og landinu. Það höfðar sífellt betur til fólks og sem betur fer höfðar það til krakkanna, sem gleður mann svo mikið, því það er einmitt yngri kynslóðin sem ætti að hugsa svona.“

Nýjar fermingarmöppur



9 litir

Mappan geymir myndir, gestabók og kort

Varðveittu minningarnar um fermingardaginn á einum stað

Múlalundur Vinnustofa SÍBS
Reykjalundur | 270 Mosfellsbær
Sími 562 8500 | www.mulalundur.is



Advania er með gjafir sem hitta í mark

Í nýrri vefverslun Advania er auðvelt og þægilegt að kaupa góða fermingargjöf. Vinsælustu gjafirnar eru hátalarar, heyrnartól og tölvur, en úrvalið er svo mikið að allir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi.

Advania er leiðandi fyrirtæki á sviði upplýsingatækni og býður upp á lausnir á öllum sviðum hennar. Fyrirtækið opnaði nýverið öflugan vefverslun á heimasíðu sinni, www.advania.is, þar sem hægt er að finna alls kyns raftæki. „Nú þegar fermingatímabilið er fram undan eru vafalaust margir farnir að huga að gjöfum fyrir



Auður segir að það sé mjög þægilegt og auðvelt að kaupa fermingargjafir í nýrri vefverslun Advania. MYND/STEFÁN

fermingarbörnin,“ segir Auður Inga Einarsdóttir, forstöðumaður notendalausna hjá Advania. „Á þessum árstíma fáum við fjölmargar fyrirspurnir um fermingargjafir og höfum því tekið saman nokkrar af okkar uppáhaldsvörum sem við vitum að njóta mikilla vinsælda meðal þessa aldurshóps.

Það getur oft reynst snúið að finna gagnlega gjöf sem hittir í mark hjá unglingum,“ segir Auður. „Ein leið er að nýta kosti tækninnar og skoða vefverslanir. Í nýrri vefverslun Advania er

mjög auðvelt að gera samanburð á verði og gæðum án þess að svo mikið sem standa upp úr sófanum. Ég hvet alla til að kíkja á úrvalið því í vefversluninni ættu allir að finna eitthvað við sitt hæfi.“



Lítill raftæki vinsælust

„Vinsælustu fermingargjafirnar hjá Advania hafa verið lítill raftæki á borð við hátalara og heyrnartól, en sífellt fleiri leita að hentugum fartölvum og leikjartölvum,“ segir Auður. „Nú eru öll smátækin orðin þráðlaus og hljómgæði í litlum og meðfærilegum hátölurum orðin svakalega góð.

Þó verð á tölvum hafi ekki breyst mikið í gegnum árin hafa gæðin aukist til muna og fólk fær meira fyrir peninginn. Að auki eru krakkar alltaf að komast fyrir upp á lagið með að nota tölvur í daglegu lífi,“ segir Auður. „Skólar eru líka hægt og rólega að skipta yfir í stafrænt umhverfi og vélar eins og Chromebook eru að koma í staðinn fyrir stílabókina og vasareikninn.“

2-in-1 tölvur koma sterkar inn

„Við þekkjum flest að yngri kynslóðin er að taka fram úr okkur hinum í tölvufærni, þannig að ef hugmyndin er að gefa tölvu í fermingagjöf, þá þarf hún helst að ráða við bæði skólaverkefni og leiki,“ segir Auður. „Vélin verður að

Chromebook vélar eins og þessi frá Dell eru sífellt vinsælli valkostur hjá menntastofnunum. Þær eru ódýrar, sterkar og umfram allt auðveldar í uppsetningu og stýringu.



Mjög nettur og meðfærilegur hátalari. Kjörinn með snjallsímum, því hægt er að svara símtölum með innbyggðum hljóðnema.



Fartölvur með snertiskjá eru að verða gríðarlega vinsælar. Með 2-in-1 vélum er næsta skref tekið og vélin bæði spjaldtölva og venjuleg fartölva.

vera traust, öflug og hún verður að endast. Ofan á það má hún auðvitað ekki kosta of mikið.

Svokallaðar 2-in-1 tölvur koma gríðarlega sterkar inn hjá þessum aldurshópi því þær sameina eiginleika spjald- og fartölvu,“ segir Auður. „Dell 2-in-1 vélnar mæta kröfum tveggja kynslóða: þeirri sem er vön að hafa puttana í öllu og þeirri sem er vön hefðbundnum tölvum. Það er greinilega eftirsótt að hafa spjald- og fartölvu í einu og sama tækinu.“

Vandaðar græjur á fermingartilboði



Verð: 149.990 kr.
13" far- og spjaldtölva - i5
Dell Inspiron 5379



Verð: 154.990 kr.
15" með i7 og snertiskjá
Dell Inspiron 7559



Verð: 269.990 kr.
13" leikjafartölva með i7
Alienware 13 R3



Verð: 9.990 kr.
Léttur og flottur
15,6" bakpoki
Canvas



Verð: 24.990 kr.
Þráðlaus hátalari
Ultimate Ears Boom 2



Verð: 4.290 kr.
Þráðlaus heyrnartól
JBL

Hjá okkur finnur þú vandaðar gæðavörur sem smellpassa í fermingarpakkann. Skoðu úrvalið á advania.is/vefverslun

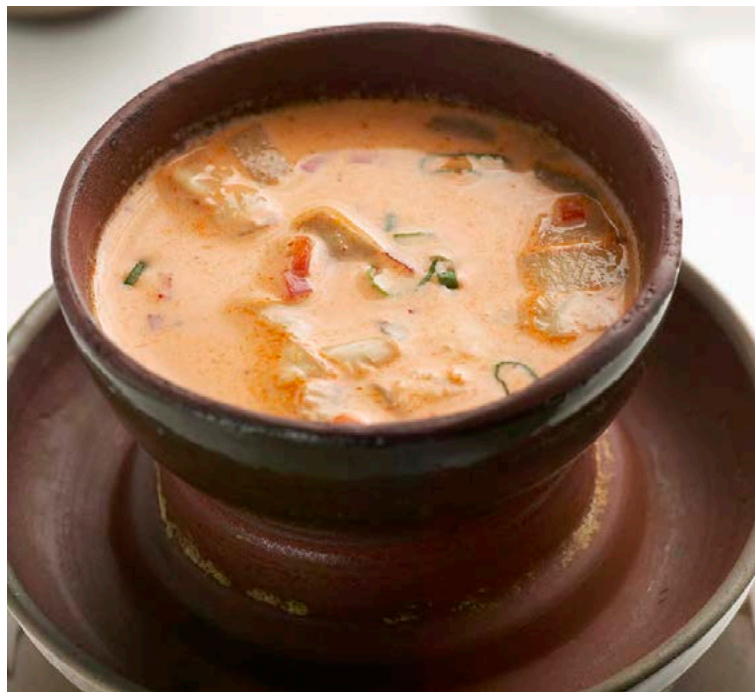


Flottar súpur fyrir fermingu

Það er vinsælt að útbúa súpu með góðu brauði ef fermingin er haldin í hádeginu. Sniðugast er að útbúa tvær til þrjár tegundir af súpu þannig að gestir geti valið eina eða smakkað allar.



Æðisleg villisveppasúpa.



Asisk satay súpa.

Elín
Albertsdóttir
elin@365.is



Ef fólk býður upp á súpu sem aðalrétt í fermingarveislunni þarf að vera gott úrval af brauði og áleggji með. Á eftir er síðan hægt að bjóða upp á fermingartertu og kranskaköku með kaffinu.

Rjómalöguð villisveppasúpa fyrir 6

Æðisleg súpa sem sómir sér vel á veisluborðinu. Súpan er úr smiðju Inu Garten sem er þekkt fyrir matreiðsluþætti sína Barefoot Contessa.

150 g shiitake-sveppir
150 g portobello-sveppir
150 g venjulegir hvítir eða brúnir matsveppir

1 msk. góð olífuolia
100 g smjör auk einnar msk.

1 bolli smátt skorinn laukur

1 gulrót, smátt skorin

1 stöngull timían

1 msk. þurrkað timían

Sjávarsalt

Nýmalaður pipar

2 bollar niðurskorinn blaðlaukur

¼ bolli hveiti

1 bolli þurr hvítvín

2 bollar rjómi

Fersk steinselja, smátt skorin

Þrifið sveppina með eldhúspappír, ekki skola þá. Skerið hattana í sneiðar. Stilkarnir eru teknir frá og notaðir í soð. Bræðið smjör í potti ásamt olíu og steikið sveppastönglana, lauk, gulrót, timían, salt og pipar. Steikið þar til grænmetið mýkist en bætið þá sex bollum af vatni saman við. Fáðið upp suðuna

og látið síðan malla í 30 mínútur. Bætið við vatni ef þarf. Á meðan er smjör brætt í öðrum potti. Blaðlaukurinn er steiktur og látinn malla í smjörinu í 15-20 mínútur eða þar til hann fær brúnan lit. Bætið þá sveppahöttunum út í og steikið áfram í 10 mínútur. Bætið þá hveiti yfir og hrærið. Síðan er hvítvín bætt við. Sigtíð soðið í hinum pottinum og setjið saman við hvítvín. Bragðbætið með salti og pipar og timían. Látið malla í 15 mínútur en þá er rjóma bætt út í. Látið malla í smástund en ekki sjóða. Þessi uppskrift passar fyrir sex manns svo það þarf að stækka hana eftir fjölda gesta.

Mexíkó kjúklingasúpa

Þessi súpa er þekkt en misjafnt er hvernig hún er gerð. Sumir setja salsa sósu út í hana en aðrir ekki. Það er hægt að breyta henni að vild. Hér er ein útgáfa. Súpan dugar fyrir sex manns. Súpuna er auðvelt að útbúa.

4 stórar kjúklingabringur

1 msk. olífuolia

1 tsk. óreganó

½ tsk. chiliduft

2 tsk. cumin

2 tsk. rifinn hvítlaukur

1 tsk. sjávarsalt

Fyrir súpuna

2 msk. olífuolia

1 stór laukur, smátt skorinn

1 græn paprika, smátt skorin

3 hvítlauksrif, rifin

2 tsk. chiliduft

2 tsk. cumin

1 tsk. óreganó

1 tsk. reykt paprika

1 tsk. laukduft

1 dós tómatar í bitum

1 dós svartar baunir, skolaðar

1 dós maískorn

1 grænn chilipipar, smátt skorinn og fræin tekin úr

4 bollar kjúklingasoð

3 msk. tomatpaste

2 tsk. salt

Ofan á súpuna

Ferskt kóríander, smátt skorið

Límónubátar

Tortilla-nasl

Grísk jógúrt eða sýrður rjómi

Rifinn ostur

Hitið ofninn í 200°C. Kryddið kjúklinginn með þeim kryddum sem talin eru upp með honum í uppskriftinni. Bakið í 30 mínútur eða þar til hann er gegnumeldaður.

Á meðan kjúklingurinn er í ofninum er grænmetið í súpuna skorið niður. Hitið olíu og steikið lauk og paprika. Bætið síðan hvítlauk, chilidufti, cumin, óreganó og grænum chilipipar út í. Látið

suðuna koma upp og leyfið síðan að malla í smástund. Þá er tómötum, baunum, maísbaunum, kjúklingasoði, tomatpaste og salti bætt við. Kjúklingurinn er skorinn í bita og settur út í og allt látið malla í 15 mínútur. Súpan er borin fram með kóríander, límónubátum, tortilla-nasl, grískri jógúrt og rifnum osti. Það má líka mauka súpuna áður en baunir, maísbaunir og kjúklingur er sett út í hana. Allt eftir smekk.

Kjúklinga sataysúpa

Súpa sem allir elska með asisku bragði. Það er hægt að gera þessa súpu sterka ef fólk vill eða hafa hana milda sem hentar öllum. Þeir sem vilja sterkara bragð geta sett chilisósu með, til dæmis Sriracha.

1 msk. olía

1 laukur, smátt skorinn

3 hvítlauksrif, smátt skorin

1 msk. fersk engiferrót, smátt skorin

1 tsk. kóríander duft

1 tsk. chiliduft

1 tsk. cumin

1 tsk. karri

1 tsk. túrmerik

½ tsk. chili-flögur

1 dós niðursneiddir tómatar

3 gulrætur, niðursneiddar

1 sæt kartafla, niðurskorin

4 bollar kjúklingasoð

1 bolli hnetusmjör

1 dós kókosmjólk

2 msk. sesamolia

¾ bollar púðursykur

¾ bollar sojasósa

4 msk. sérrí

2 bollar rifinn kjúklingur

3 msk. límónusafi

½ bolli ferskt kóríander, skorið niður

Hitið stóran pott og setjið olíuna út í. Steikið því næst lauk, hvítlauk og engifer. Látið mýkjast en ekki brenna. Setjið öll krydd út í. Best er að vera búinn að setja þau í eina skál áður. Þá er tómötum, gulrót og sætri kartöflu bætt við. Bætið við kjúklingasoði og látið malla í 45 mínútur eða þar til kartafflan er orðin mjúk. Þá er hnetusmjör, kókosmjólk, sesamolia, púðursykur, sojasósa og sérrí sett í pottinn. Nú er allt maukað með töfrasprota. Kjúklingurinn sem hefur verið rifinn niður er settur út í súpuna. Bragðbætið með límónusafa og kóríander. Bragðbætið enn frekar með salti og pipar ef þess gerist þörf. Skreytið súpuna á diskum með niðurskornum jarðhnetum og kóríander.



Mexíkó súpa með kjúklingi og tortilla nasli.

HÁGÆÐA DANSKAR BADHERBERGISINNRETTINGAR



VIÐ HÖNNUM OG TEIKNUM



STURTUTÆKI



ÚRVAL INNRETTINGA



SPEGLAR OG LJÓS

OPÍÐ:

Mán. - fim. kl. 09 til 18
Föstudaga kl. 09 til 17
Laugardagar kl. 11 til 15

Friform

Askalind 3 • 201 Kópavogur • Sími: 562 1500 • friform.is

TRUSTPILOT

Nettline fær 5 stjörnur frá danskum gagnrýnendum



Fermingagjafirnar

fást á Heimkaup.is.



Fær ferðalag með frænkum sínum í fermingargjöf

Oddný Erla Óskarsdóttir fermist í Árbæjarkirkju þann 18. mars næstkomandi. Hún hlakkar til fermingardagsins og býið er að bjóða 140 manns til veislunnar.

Oddný Erla mun fermast með bekkjarsystkinum sínum úr Norðlingaskóla í Árbæjarkirkju eftir tæpar þrjár vikur. „Ég hlakka til fermingardagsins en fermingarfræðslan hófst í ágúst á síðasta ári. Ég er búin að velja mér ritningarvers og læra þær bænir sem á að kunna utanbókar,“ segir Oddný Erla sem ákvað að fermast í kirkju vegna þess að hún er trúuð.

Hún er næstelst fimm systkina en elsta systir hennar, Þuríður Arna, fermdist fyrir tveimur árum og systkinin koma til með að fermast á tveggja ára fresti næstu árin. „Mamma, Áslaug Ósk Hinriksdóttir, er búin að vera í svona ár að undirbúa ferminguna mína og það er allt tilbúið,“ segir Oddný Erla glettin.

Salurinn skreyttur í uppáhaldslitunum

Búið er að bjóða 140 manns til veislunnar sem verður haldin í Íþróttamiðstöðinni í Laugardal. Það er vel við hæfi því Oddný Erla æfði fimleika um árabíl með góðum árangri en hún hefur nú snúið sér að því að þjálfa fjögurra til sjö ára krakka í fimleikum. „Við

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is



Oddný Erla ætlar að fermast því hún er trúuð. MYND/ERNIR

Smart föt,
fyrir smart konur
Netverslun á tiskuhus.is

My Style
Stærðir 38-52
tiskuhús

Holtasmára 1
201 Kópavogur
(Hjartaverndarhúsið)
Sími 571 5464

Flott föt,
fyrir flottar konur

Stærðir 38-53

belladonna

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • www.belladonna.is

„Ég hlakka til fermingardagsins en fermingarfræðslan hófst í ágúst á síðasta ári. Ég er búin að velja mér ritningarvers og læra bænir utanbókar.“

buðum fjölskyldunni og vinum í veisluna. Ég býð líka fimm vinkonum mínum. Tvær fermast að vísu sama dag og ég en þær ætla þó að reyna að koma í veisluna til mín,“ segir Oddný Erla.

Gestum verður boðið upp á rjómalagaða aspássúpu í forrétt, kalkúna og lambalæri með dýrindis meðlæti í aðalrétt og Krispy Cream og kökur í eftirrétt en Oddný Erla segir matseðilinn settan saman af kokkinum sem ætlar að matreiða þessar kræsingar.

Oddný Erla fékk að sjálfsögðu að vera með í ráðum varðandi skreytingar á salnum og litabemað ræðast af hennar uppáhaldslitum, ljósbleikum og roðagylltum. „Salurinn verður líka skreyttur með englum sem Erla, amma mín heitin, heklaði. Ég ætla sjálf að skreyta salinn með blómum og pabbi, Óskar Örn Guðbrandsson, er búinn að sérútbúa súkkulaði-plötur, skreyttar með myndum af mér frá því ég var lítil. Þá verða borðin skreytt með sérvöldum M&M kúlum í ljósbleiku. Afí ætlar að búa til gestabókina,“ segir Oddný Erla.

Foreldrar hennar hafa útbúið um 10 mínútna myndband með Oddnýju Erlu frá fæðingu og fram á daginn í dag. Hún segir foreldra sína mjög duglega við að taka vídeó af þeim systkinum svo úr nógu er að velja.

Fermingarfötin komin í hús

Búið er að búið kaupa fermingarfötin og fannst Oddný Erlu valið ekki erfitt. „Ég ætla að fermast í



Oddný Erla er flink að i höndunum og ætlar sjálf að skreyta salinn með blómum. Hún föntraði sjálf krukku undir kertin.



Pabbi Oddnýjar Erlu er búinn að útbúa sérstaka súkkulaðimola fyrir veisluna.

hvíttum samfestingi sem ég fékk í Gallery Sautján,“ segir hún en undanfarið hafa einmitt birst myndir af Oddnýju Erlu í auglýsingum fyrir verslunina. „Það kom þannig til að mamma sá auglýsingu á heimasíðunni þeirra þar sem óskað var eftir krökkum til að sýna fermingarfötin. Hún skráði mig til leiks en ég vissi ekki af því.

Svo var haft samband og þetta var mjög skemmtilegt verkefni en ég hef mikinn áhuga á fötum.“

En hvað skyldi hana langa mest til að fá í fermingargjöf? „Mig langar til að fá pening og ég veit nú þegar að ég fæ utanlandsferð til London með foreldrum mínum og þremur frænkum sem fermast líka á þessu ári.“

FERMINGARGJÖFIN FÆST HJÁ OKKUR



**MOUNTAIN HARDWEAR
BAKPOKI**
VERÐ 34.990.-



**COLEMAN SILVERTON
250 SVEFNPOKI**
VERÐ 12.995.-



**COLEMAN DRAKE 2
FASTPITCH**
VERÐ 29.990.-



SILVA ÁTTAVITI
VERÐ 11.990.-



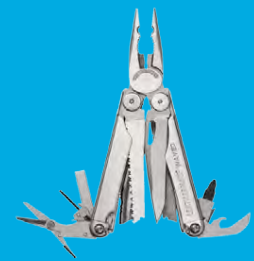
**ZAMBERLAN
VIOZ GTX GÖNGUSKÓR**
STÆRÐIR 37-47
VERÐ 34.990.-



**MERIDA HYBRID
CROSSWAY URBAN**
VERÐ 99.990.-



**HAWKE VANTAGE
SJÓNAUKI**
VERÐ 17.990.-



LEATHERMAN WAVE
VERÐ 21.990.-



**NIKE TECH
DÖMU**
VERÐ 15.495.-



**NIKE ANORAKKUR
HERRA**
VERÐ 13.995.-



**ELLINGSEN
DUGGARPEYSA**
VERÐ 25.990.-



**EINNIG HÆGT AÐ
KAUPA GJAFABRÉF
ELLINGSEN**

FULLT HÚS ÆVINTÝRA

ELLINGSEN

FISKISLÓÐ 1 REYKJAVÍK / TRYGGVAGÖTU 1-3 AKUREYRI / 580 8500 / SÍÐAN 1916 / WWW.ELLINGSEN.IS

WWW.ELLINGSEN.IS

Er allt klappað og klárt?

Að mörgu er að huga fyrir fermingardaginn. Sumt þarf að gera tímanlega en annað með stuttum fyrirvara. Gott skipulag er mikilvægt en ekki má gleyma að slaka á og njóta dagsins sem best.

Sigríður Inga
Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is



Græja gestalistann

Gestalistann þarf að setja saman með góðum fyrirvara því hann hefur mikið að segja um hvaða húsnæði hentar best fyrir veisluna. Ákveða þarf hvaða ættingjum og vinum eigi að bjóða og hversu mörgum.

Hvar á að halda veisluna?

Margir kjósa að halda fermingarveisluna í sal en öðrum finnst henta betur að hafa hana í heimahúsi. Ef ætlunin er að halda fermingarveisluna í sal er skynsamlegt að bóka hann með góðum fyrirvara. Gott er að hafa nokkra sali í huga því þeir vinsælustu geta verið pantaðir allt að ár fram í tímann. Ráðlegt er að hringja í nokkra sali og fá upplýsingar um verð og hvað innifalið er í leigunni. Þarf t.d. að kaupa alla þjónustu og þrif? Má koma með eigin veitingar eða á að kaupa þær af staðnum? Er borgað aukalega fyrir hvern kaffibolla? Hvenær er salurinn afhentur og hvenær þarf að skila honum?

Ef veislan er haldin í heimahúsi er einnig að ýmsu að huga. Margir nota tækifærið og lagfæra eitt og



Veitingar eru eitt aðalmálið og gott að huga að þeim með góðum fyrirvara.

annað sem tími er kominn á eins og að mála stofuna. Það ætti að gera með góðum fyrirvara. Sumir kjósa að hafa opið hús, t.d. á milli kl. 14-17, en það hentar mjög vel ef gestalistinn er langur og húsnæðið ekki sérlega stórt.

Senda út boð

Boðskortin þarf að prenta og senda út tímanlega, helst með mánaðarfyrirvara. Æ fleiri kjósa að búa til viðburð á Facebook og senda raf-rænt boð en þá þarf að muna eftir þeim sem ekki eru á fésbókinni og

hringja í þá. Vinir og ættingjar sem búa í útlöndum kunna vel að meta að fá boð með nokkurra mánaða fyrirvara svo þeir geti gert videigandi ráðstafanir, eins og að kaupa flugfar til landsins.

Myndataka

Flestir vilja festa fermingardaginn á filmu og fá góðar myndir af fermingarbarminu og fjölskyldunni. Ljósmyndarar og ljósmyndastofur eru fljótir að bókast upp í kringum fermingar svo ekki er verra að panta tíma með góðum fyrirvara. Gaman

er að eiga myndir af skreytingum, veisluborðinu og auðvitað gestunum.

Fermingarfötin í tíma

Fermingarbarmið hefur eflaust ákveðnar skoðanir á því hverju það vill klæðast á fermingardaginn og sjálfsagt er að fara að óskum þess. Það er um að gera að líta tímanlega í kringum sig eftir fermingarfötum en þó ekki of snemma þar sem unglingar á fermingaraldri eru fljótir að stækka. Ef fötin eru pöntuð af vefverslun þarf að huga sérstaklega vel að stærðum. Flestar fataverslanir bjóða upp á falleg fót á fermingarbarmið og er um að gera að máta nógu margar flikur til að finna rétta fatnaðinn.

Hárgreiðsla

Muna þarf að panta tíma í klippingu og/eda greiðslu með nokkrum fyrirvara. Sumar stofur bjóða upp á prufugreiðslu sem er um að gera að nýta sér. Hægt er að fá góð ráð og hugmyndir að greiðslu hjá fagfólki og svo er netið hafsjór af hugmyndum.

Servíettur og kerti

Vinsælt er að hafa skreytt kerti og áritaðar servíettur í fermingarveislum en auðvitað hefur hver það eins

og hann vill. Slikt þarf að panta með nokkurra vikna fyrirvara. Gaman er að hafa sérstaka gestabók til minningar um daginn en þá þarf að minna gestina á að kvitta fyrir sig.

Fjölbreytt veisluföng

Veisluföng geta verið með ýmsu móti. Hefðbundin kaffiboð með kökum, heitum réttum, brauðtertum, kleinum og pönnukökum eru alltaf vinsæl. Margir bjóða upp á súpu og brauð og tertu eða kransaköku í eftirmat og aðrir eru ýmist með smarétti eða heila máltíð. Sumir vilja gera allt sjálfir á meðan aðrir kaupa allt tilbúið. Hver og einn finnur sinn takt og það er um að gera að hafa fermingarbarmið með í ráðum. Oft vill það hafa sinn upphaldsmat eða hefur sterkar skoðanir á veitingum.

Fermingarbarmið er stjarnan

Fermingarbarmið sjálft er auðvitað aðalstjarnan og á að fá að njóta sín í veislunni. Myndasýning er fin skemmtun í veislunni, skreyta má veisluborðið, salinn eða heimilið með hlutum sem tengjast barninu eða áhugamáli þess. Þá er sniðugt að vera með spil, dót og aðra affreyningu fyrir yngstu veislugestina. Svo má ekki gleyma góða skapinu og muna að njóta dagsins saman.

Græjaðu ferminguna



Beats Pill+

Nettur Bluetooth hátalari með rafhlöðu sem endist í allt að 12 klst. Nokkrir litir.

Verð: 22.990 kr.



Bose QC35 II

Hljóðeinangrun (Noise Cancellation) og ótrúlegur hljómur. Þau allra bestu.

Verð: 49.990 kr.



Apple TV 4K

Sendu efni úr snjalltækjum þráðlaust í Apple TV og horfðu á helstu veiturnar.

Verð frá: 29.990 kr.



Nokia Steel

Framúrskarandi mæling á svefni og skrefum. Einnig til með hjartsláttarmæli.

Verð frá: 17.990 kr.

Framtíðin er spennandi.

Ertu til?

vodafone

Gefðu gjöf frá frægustu hönnuðum heims



Epal / Harpa / Skeifan 6 / Kringlan / Laugavegur 70 / 5687733 / epal@epal.is / www.epal.is



HAY

by Lassen.
Copenhagen

IHANNA HOME
INDIÚJÓRÐANNA

ROSENDAHL

LAKRIDS
BY JOHAN BULOW



Heiti rétturinn er krúnudjásni hvers veisluborðs.

Heitur rækjuréttur

Heitir réttir eru vinsælir á öllum veisluborðum en sérstaklega í fermingar. Hér er þrautreynd uppskrift sem klikkar aldrei. Hægt er að setja ýmislegt í staðinn fyrir rækjur, eins og skinku, steikt grænmeti eða þess háttar. Þessi uppskrift passar í eitt stórt eldfast form.

4 stk. egg
1 peli rjómi
½ dós ljós aspás
¼ (lítill) dós ananás í bitum
200g rækjur
3 tsk. aromat
1 poki (250g) gratinostur
U.þ.b. 8 sneiðar hvítt formbrauð.
Eldfast mót er smurt að innan með smjöri.

Brauðið er brytjað (eða rífið með höndum) í frekar smáa bita og sett í mótið.

Eggjarn eru þískuð lauslega með þeytara, rjóminn settur út í og svo safinn af aspás og ananás. Síðan eru aspásbitarnir og ananásinn settir út í, allt hrært saman og kryddað með aromati, salti og pipar. Loks er blöndunni hellt yfir brauðið og ostinum stráð yfir. Sett í ofn við 180 gráður og látið bakast í 20-30 mínútur.



Graflax með sinnepssósu er veislumatur.

Sinnepssósa með graflaxi

Margir eru með graflax á borðum í fermingunni. Auðvelt er að grafa lax og útbúa sjálfur sinnepssósu til að hafa með. Flestum finnst gott að hafa brauð með graflaxinum.

Sinnepssósa

4 eggjarauður
1 msk. sykurl
1 msk. vinedik
3 msk. gróft sinnep
2 msk. þurr sinnep
2½ dl olía
3 msk. smátt skorið ferskt dill
Salt og pipar

Þeytið saman eggjarauður, sykurl, edik og sinnep þar til myndast sósa. Hrærið þar til sykurlinn hefur leyst upp. Bætið olíu í mjórri bunu hægt og rólega saman við á meðan hrært er. Bætið við dilli, salti og pipar. Skerið graflaxinn í þunnar sneiðar og berið fram með ristudu brauði og sinnepssósu.

Kerti með nafni fermingar barnsins

Það er fallegur síður að hafa áletrað kerti á fermingarborðinu með nafni fermingar barnsins og dagsetningu fermingarinnar letrað með skrautskrift. Margar blómabúðir bjóða upp á áletrunarþjónustu og einnig er hægt að fá vandað og gott úrval handmálaðra og skreyttra kerta og korta í mörgum litum hjá Karmelsysturum í Hafnarfirði. Kertin eru fánleg skreytt með áhugamáli fermingar barnsins, til dæmis íþrótt eða hljóðfæri eða í uppá-

» Áletrað kerti er einstaklega falleg og persónuleg gjöf sem fer vel á veisluborði.

haldslit þess. Áletrað kerti er sérdeilis falleg og persónuleg gjöf og þá er hægt að skrifa eitthvað fallegt vegarnesti inn í fallegt kort sem er fánlegt í stíl við mörg kertanna.



Karmelsystur í Hafnarfirði gera einstaklega falleg kerti til þrýði og gjafa.

Framtíðin er í þínum höndum

1.290,-/stk.
TERTIAL skrifborðslampar
Ljósaperur seldar sér

SKÁDIS hirslutöflur
2.450,-/stk.
B56xL56cm
Aukahlutir seldir sér

17.900,-
KULLABERG skrifborð

6.950,-
KULLABERG skrifborðsstóll

Fermingarleikur IKEA
Þú getur unnið vörur fyrir allt að **100.000,-**
Sjá nánar á **IKEA.is**



2018



28.02

-

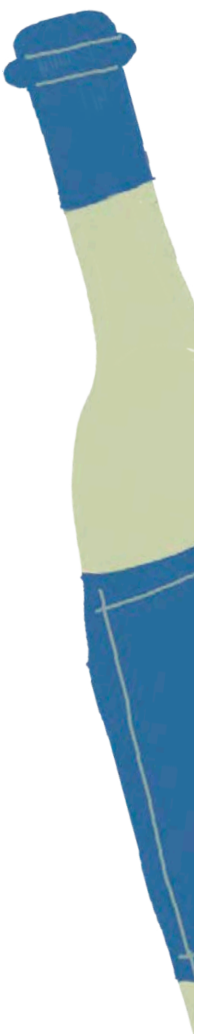
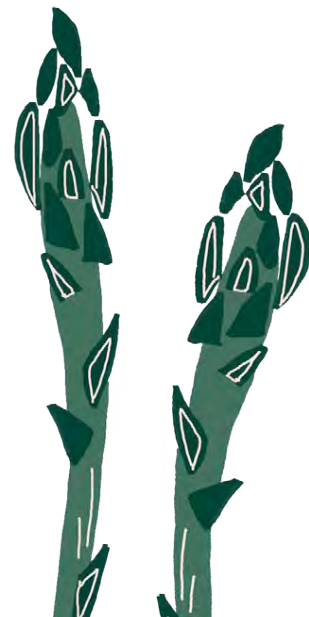
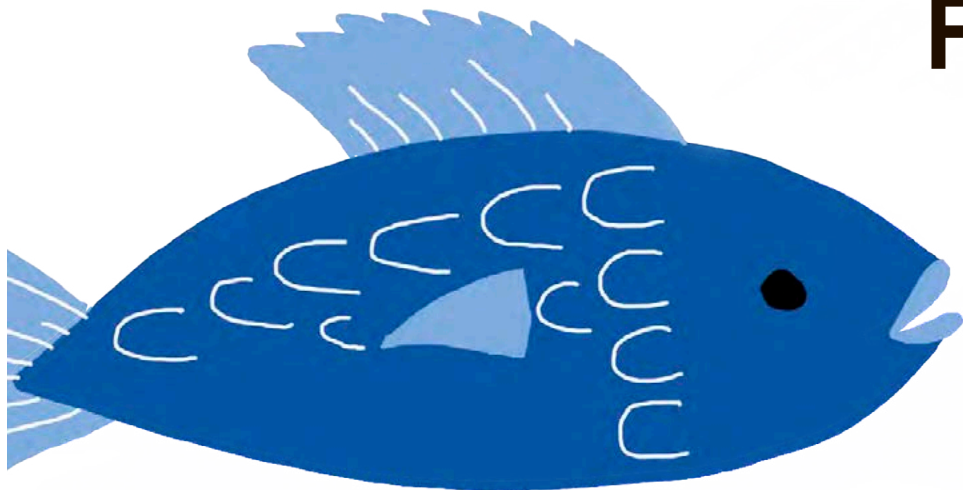
04.03



Food & Fun

REYKJAVÍK

FOODANDFUN.IS



Reykjavíkurborg

ICELANDAIR



ÍSLANDSSTOFA
PROMOTE ICELAND



Reykjavík
Excursions
KYNNISFERÐIR

Ísey
SKYR.



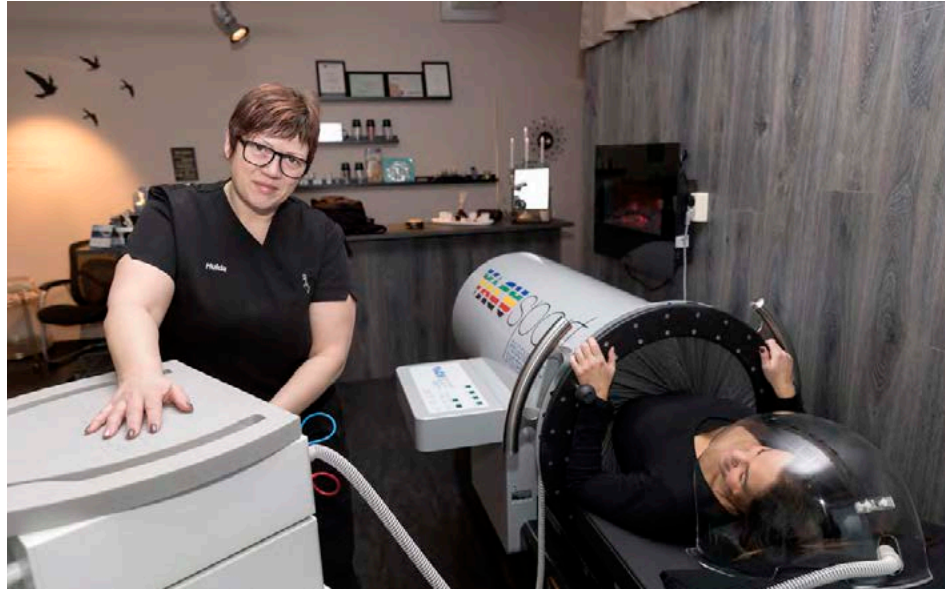
Europcar

VÍKING
BRUGGHÚS

Arna fékk ótrúlegan árangur

Eftir örfá skipti í Weyergans-sogæðameðferð næst nánast yfirnáttúrulegur bati sem byggir á heilsuvegferð geimfara.

Arna Rún Guðmundsdóttir fékk brjóskað í lok október og var búin að vera alveg frá af verkjum þegar hún frétti af tækjunum hjá Huldu. „Ég var tilbúin til að prófa allt til að minnka verkina.“ Arna Rún átti erfitt með að labba inn á stofuna fyrst þegar hún kom. „Með tärin í augunum fór ég í tækið og viti menn, fyrsti tíminn gerði kraftaverk fyrir mig og ég gat sjálf staðið upp.“ Arna Rún mælir



eindregið með tækinu en hún fer tvisvar til þrisvar í viku til að halda verkjunum í skefjum. „Þetta hefur algjörlega bjargað mér til að komast af. Ég elska að koma til Huldu, ein-

staklega góð þjónusta og liðlegheit.“ Auður er 29 ára og greindist með vefjagigt fyrir rúmlega sex árum. „Ég kynntist tækjunum hjá Heilsu- og fegrunarstofu Huldu fyrir rúm-

lega einu og hálfu ári og það sem þetta hefur gert fyrir mig er alveg magnað.“ segir Auður og bætir við að loksins hafi tekist að halda bólgum og verkjum niðri. „Ég er

Hulda Ósk Eysteinsdóttir á Heilsu & fegrunarstofu Huldu fór utan til að sérmennta sig í meðferðum Weyergans High Care-tækjanna frá heilsuvöruframleiðandanum Weyergans í Þýskalandi. Hulda segir gefandi að upplifa skjótan bata og aukna velliðan skjólstæðinganna MYND/VILHELM

orkumeiri og sogæðameðferðirnar hafa gert svo mikið fyrir mig. Ég átti til dæmis í erfðleikum með að labba upp stiga vegna verkja í hnjúanum en í dag er ég verkjalaus í hnjúanum og mjóbakinu.“ Auður hefur enn fremur lést um 20 kíló á nokkrum mánuðum eftir að hún byrjaði í sogæðameðferðinni. „Tækin hjá Huldu hafa gert svo mikið fyrir mig: ég sef betur, er minna verkjuð og orkumeiri. Mikið er ég þakklát fyrir hvað þessi tæki hafa gert mikið fyrir mig.“

Anna Sigurðardóttir hefur oft en einu sinni fengið slæma verki í mjóbak. Síðast þegar það gerðist prófaði hún að fara í tækin til Huldu. „Já, ég fór til hennar þegar ég gat varla gengið vegna verkja í mjóbaki. Ég fór alls þrisvar sinnum og strax eftir fyrsta tímann gat ég reimað á mig skóna aftur. Eftir fyrstu tvo tímuna var ég orðin mjög góð. Það er rosa notalegt andrúmsloft hjá Huldu og hún er glaðleg og lifandi. Ég veit að ef ég finn aftur fyrir þessum verkjum fer ég beinustu leið til Huldu.“

Nýr heimur opnast utan vegar

Utanvegahlaup njóta sífellt meiri vinsælda en þau er hægt að stunda allt árið. Anna Sigríður hefur stundað þau í nokkur ár og segir hlaupin gefa sér aukna velliðan og gera sig hamingjusamari.

Starri Freyr Jónsson

starri@frettabladid.is



Hlaup eru líf og yndi Önnu Sigríðar Arnardóttur og hennar stærsta áhugamál. Hún hafði aldrei hlaupið að ráði þegar hún sótti nýliðanámskeið hjá hlaupahópi FH í nóvember 2011 og segist fljótlega hafa séð að þau áttu vel við hana. Fjórum árum síðar sótti hún námskeið í utanvegahlaupum hjá Náttúruhlaupum og segir að þá hafi nýr heimur opnast fyrir henni þar sem hlaupaáhugi hennar sameinaðist áhuganum á náttúrunni. „Ég var algjörlega heilluð og um leið svo hissa á öllum þeim hlaupaleiðum sem eru í boði í náttúrunni, allt í kringum höfuðborgarsvæðið og jafnvel inni í borginni sjálfri. Það er eitthvað extra sem ég fæ út úr utanvegahlaupum. Það að komast út úr áreitinu í borginni og að vera í náttúrunni gefur mér svo mikið. Þá er loftið mun hreinna þegar maður kemst af götunni. Ég mundi segja að það gefi mér aukna velliðan og að hlaup í náttúrunni gera mig einfaldlega hamingjusamari.“

Í dag hleypur hún reglulega í náttúrunni, bæði með Hlaupahópi FH og með Náttúruhlaupum. „Þá sækist ég sérstaklega í utanvegahlaupakeppnir og hef tekið þátt í t.d. Laugavegshlaupinu, Jökulsárhlaupinu, Snæfellsjökulshlaupinu, Esjuhlaupinu og Dyrfallahlaupinu. Þá hef ég farið í hlaupaferðir þar sem ég hef m.a. hlaupið Fimmvörðuhálsinn og Laugaveginna á tveimur dögum.“

Góðir skór mikilvægir

Ekki þarf mikinn aukabúnað til að prófa utanvegahlaup að sögn Önnu Sigríðar. Fyrsta og mikilvægasta skrefið er að fá sér góða utanvegaskó en þeir eru með grófari botni og gefa því betra grip. „Það er óþarfi að kaupa sér allan búnaðinn í einu, það er yfirleitt hægt að nýta þau fót sem maður á í skápunum en frekar að safna



Anna Sigríður Arnardóttir ásamt eiginmanni og yngsta barninu.

að sér smám saman hlutum eftir þörfum, t.d. að kaupa sér vatnsbakpoka fyrir vatn, gel og aukaföt. Þá er gott að vera með gott hlaupúr til að mæla vegalengdina en hlaupaúr er líka öryggistæki til að rata ef maður villist. Besti tíminn til að hefja utanvegahlaup er í apríl og maí þegar bleytan er að fara úr jörðu og náttúran að vakna smám saman til lífsins.“

Og sjaldnast þarf að leita langt eftir skemmtilegum hlaupaleiðum. „Ég get hiklaust mælt með hlaupum kringum Víflsstaðavatn, Hvalseyrarvatn eða Ástjörn. Það er fullt af stigum sem liggja út frá þessum stöðum og auðvelt að prófa nýjar leiðir og sjá hvert stigarnir liggja. Einnig má nefna hlaupaleiðir í Breiðholti og kringum Mosfellsbæ svo eitthvað sé nefnt. Þar sem ég bý í Hafnarfirði hleyp ég mikið við Helgafell, Hvaleyrarvatn og í Víflsstaðahlíð í Heiðmörkinni en ég er alltaf að prófa nýjar leiðir. Það kom mér mest á óvart að það væri hægt að hlaupa í náttúrunni allan ársins hring þó það sé vissulega erfðara að hlaupa þegar það er mikill snjór en þá fær maður bara öðruvísi æfingu og þjálfar aðra vöðva.“

Gott sumar fram undan

Það er enginn skortur á skemmtilegum verkefnum í sumar hjá Önnu Sigríði. „Stóra markmið



Utanvegahlauparar á ferð í Laugavegshlaupinu í fyrra. Vinsælt hlaup í stórkostlegu umhverfi. MYND/IBR ÓLAFUR ÞÓRISSON.



Anna Sigríður með hlaupafélögum sínum á góðri stundu í náttúrunni.

sumarsins er að fara í Laugavegshlaupið í þriðja sinn og ég vonast til að ná að bæta tímann minn. Það er þó ekki aðalmarkmiðið heldur frekar að komast heil í hlaupið eftir álagið á undirbúningstímanum og að ná að hafa gaman af því og njóta þess alla leið. Ég er svo

heppin að fá að fara aftur Laugaveginna aðeins fjórum dögum eftir Laugavegshlaupið sjálft, þá gangandi á fjórum dögum með dóttur minni Andreu sem verður þá tíu ára. Það verður gaman að fá að sjá Laugaveginna líka í því ljósi því ég hef alltaf farið hratt yfir þegar

ég fer þessa leið. Þá ætla ég að fara hlaupaferð um Fimmvörðuhálsinn, hlaupa í Þórsmörkinni og hlaupa Laugaveginna einu sinni enn á tveimur dögum með Náttúruhlaupum.“

Sameiginlegt áhugamál

Anna Sigríður situr í stjórn Hlaupahóps FH og er aðstoðarþjálfari hjá Náttúruhlaupum svo hlaupin taka stóran tíma af lífi hennar. „Maðurinn minn hefur fullan skilning á þessu áhugamáli mínu þar sem hann er hlaupari sjálfur. Þá hefur níu ára dóttir mín verið að taka þátt í keppnum með okkur og hefur gaman af. Eldri börnin mín tvö hafa ekki ennþá komist inn í hlaupameninguna þar sem þau voru orðin nokkuð gömul þegar við hjónin tókum upp á þessum breytta lífsstíl en ég trúi því að einn daginn muni þau smitast af hlaupabakteriunni líka. Og ef það gengur ekki eftir, þá á ég þriggja ára barnabarn sem verður auðvelt að hafa áhrif á.“



Fyrir líkama & og sál

Túrmerik hefur í aldraðir verið notað sem krydd í matargerð. Fjöldi landa í Asíu þekkja einnig vel heilsuþætandi áhrif kryddsins, en túrmerik hefur þar verið notað sem lækningajurt í þúsundir ára.

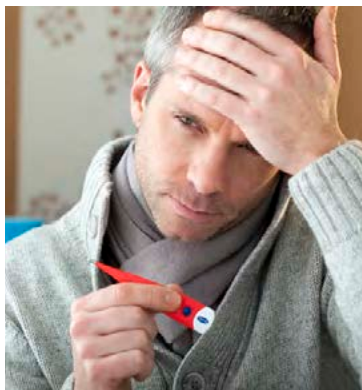
Guli miðinn býður nú upp á nýja og endurbætta bæti-efnablöndu: 100% lífrænt túrmerik með svörtum pipar, eða curcuma longa og piper nigrum. Upptaka og nýting líkamans á heilsuþætandi eiginleikum túrmeriks eykst sé það tekið með svörtum pipar. Blandan inniheldur engin auka- eða fylliefni.

Túrmerik, eða curcumin, er þekkt fyrir öfluga bólgueyðandi eiginleika sína og rannsóknir á áhrifum þess hafa sýnt að það vinnur gegn bólgum í líkamanum, liðagigt, upppembu og iðraólgu.

Vítamín og bætiiefni Gula miðans eru sérstaklega valin og þróuð fyrir íslenskar aðstæður. Þess vegna hefur Guli miðinn verið hluti af daglegu lífi Íslendinga í 25 ár. Þú færð lífrænt túrmerik með svörtum pipar á öllum helstu sölustöðum Gula miðans.



Kynntu þér úrvalið á gulimidinn.is



Þó flensan sé í rénun er enn hægt að næla sér í hana.

Flensan í rénun

Flensan herjar nú á landsmenn eins og ár hvert á tímabilinu október til mars. Reiknað er með að hún sé tvo til þrjú mánuði að ganga yfir og verða fjarvistir frá vinnu og skóla áberandi á þessum tíma. Samkvæmt upplýsingum á vef Landlæknis virðist flensan þó vera í rénun og færri leita til heilsugæslunnar nú með flensu-einkennin háan hita, skjálfta, höfuðverk, beinverki, hálssærindi og nefrennsli. Þótt flensan sé á undanhaldi er þó ekki ástæða til að slaka á persónulegum sóttvörnum. Veiran berst manna á milli með hósta og hnerra og einnig með höndum eftir að þær eru bornar að vitum. Einstaklingur með influensu getur smitað sólarhring áður en einkenna verður vart, er mest smitandi við upphaf einkenna og getur dreift smíti í allt að 3–5 daga eftir að veikindi hefjast.

Af doktor.is og vef Landlæknis



Ávextir og grænmeti eru gleðifæði.

Mataræði gegn þunglyndi

Samkvæmt upplýsingum frá Landlækniseimbættinu er talið að einn af hverjum fimm Íslendingum upplifi depurð eða þunglyndi einhvern tíma á ævinni en eins og í svo mörgu öðru lítur út fyrir að mataræðið geti verið lykilatriði í því að halda þessum vágasti í skefjum. Rannsóknir við læknadeildina í Rush-háskóla í Chicago hafa leitt í ljós að eldra fólk sem fylgir mataræði sem á að lækka blóðþrýsting minnkar líkurnar á þunglyndi um allt að ellefu prósent. Mataræðið samanstendur af stórum skömmtum af ávöxtum, grænmeti og heilkorni en er nánast laust við mat sem inniheldur mikinn sykur og mettaða fitu. Þetta tiltekna mataræði sem kallað er DASH sem er skammstöfun á Dietary Approaches to Stop Hypertension (áherslur í mataræði sem geta komið í veg fyrir háan blóðþrýsting), var þróað af Hjarta- og lungnastofnun Bandaríkjanna en virðist koma að góðum notum á fleiri sviðum. Fleiri og stærri rannsóknir eru fyrirhugaðar til að staðfesta niðurstöðurnar endanlega. Á meðan getur ekki skaðað að auka neyslu á ávöxtum, grænmeti og heilkorni, hver veit nema það gæti dregið úr áhrifum skammdegisins á andlega líðan?

D2-vítamín eða D3-vítamín?

D-vítamín er nauðsynlegt fyrir beinin og ónæmiskerfið. Vandamálið er að líkaminn þarf sólskin til að framleiða það svo á okkar norðlægu slóðum er mikilvægt að taka D-vítamín í töfluformi. En D-vítamín er ekki það sama og D-Vítamín. D-vítamín skiptist í D2 sem finnst í plöntum og D3 sem finnst aðeins í dýraafurðum. Þar sem við erum dýr er D3, sólskinsvítamínið sem líkaminn framleiðir þegar sólin skín á húðina, okkur enn nauðsyn-

» D3-vítamín er sólarvítamínið sem er okkur svo mikilvægt.

legra til að halda heilsu og vellíðan og því það sem við erum í raun að sækjast eftir þó líkaminn þurfi bæði D2 og D3. Þeir sem sneiða hjá dýraafurðum þurfa því að passa sérstaklega að fá D3-vítamín.



Alsæl að safna D3-vítamíni í kroppinn.

Frjáls framlög



enginn kostnaður!

VILTU GLEÐJA FORELDRA LANGVEIKRA BARNA EÐA FJÖLSKYLDUR ÞAR SEM FORELDRI ER AÐ GLÍMA VIÐ LÍFSÓGNANDI SJÚKDÓM?

Hjá okkur í Samferða er enginn kostnaður og allt rennur óskert til þeirra sem þurfa svo sannarlega á að halda.

Þú getur hringt í eftirtalin númer:

907 1081 – 1.000 kr.

907 1083 – 3.000 kr.

907 1085 – 5.000 kr.

907 1090 – 10.000 kr.



Þú finnur okkur á Facebook – ekki hika við að fylgja okkur þar, við gerum góðverk í hverjum mánuði fyrir íslensku þjóðina.

www.facebook.com/samferdafoundation

Bílar & Farartæki

STÓRA BÍLASALAN



100% LÁN

SKODA Octavia 2.0 Diesel Sjálfskiptur Elegance. Árgerð 2014, ekinn 89 þ.KM. Verð 2.990.000. Rnr.136482.



100% LÁN

SKODA Octavia Diesel Elegance 4x4. Árgerð 2014, ekinn 76 þ.KM. Verð 2.990.000. Rnr.136574.



100% LÁN

SKODA Octavia 2.0L Diesel Sjálfskiptur Station. Árgerð 2014, ekinn 61 þ.KM. Verð 2.780.000. Rnr.136717.

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



SUZUMAR gummibátur. Uppblásnir slöngubátur með algólfi og mikla burðargetu. Til í stærðum frá 2,9m - 4,2m. Verð frá 255.000.- kr.

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

bilauppbod.is

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

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

Bílar til sölu



HYUNDAI ix35, 2010, snyrtilegur, velmeðfarinn. Nýskr. 12/2010, ekinn 99 þ.km, bensín, sjálfsk. 6 gir, 4x4, góð heilsársdekk. TILBOD 1.450.000.

Uppl. í s:781-3999 Lóa.

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppi ný. Vaka s. 567 6700

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi á nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 663 5315

Pípulagningameistari getur bætt við sig verkefnum og viðhaldi á ofnakerfum. Uppl. í s. 778 1604

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

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

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikæls. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsviðhald

ALHLIDA FASTEIGNAVIÐHALD

- MÚRVINNA
- FLÍSLAGNIR
- SMÍÐAVINNA
- MÁLNINGARVINNA

TILBOÐ ÞÉR AÐ KOSTNADARLAUSU!

Uppl. í s: 788 8870 eða verk@murmogsmidum.is
Múrum og smíðum ehf

Þakpappaverk

Eitt besta verðið

S. 778 8322

TRÉSMIÐUR

Þarft þú að gera endurbætur á eigninni þinni, fæðu tilboð í það sem þú þarft að framkvæma.

Tek að mér alla almenna trésmiðavinnu jafnt innan sem utan dyra. Til dæmis uppsetning innréttinga, milliveggja, hurða, parketlög, gler skípti, þakjárn, utanhúsklæðningu, sólpalla og margt fl.

Uppl. í s: 8931901

Svanur Tómasson Húsasmiður

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, töfluskípti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Keypt & Selt

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar jonogoskar.is s.552-4910

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

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

LÆKKAD VERÐ

Ekki borga meira fyrir NÝJAN jeppa

NÝIR

TOYOTA Rav4

Hybrid 4WD Edition S - Á betra verði

VERÐ KR.

5.480

ÞÚSUND

Skoðum með uppítöku á öllum tegundum bifreiða

Ríkulega útbúnir bílar

- ✓ 18" svartar álfelgur
- ✓ Lyklalaust aðgengi
- ✓ Toyota Touch margmiðlunarkerfi
- ✓ Handfrjáls búnaður
- ✓ Bakkmyndavél
- ✓ Rafdrifinn afturhleri
- ✓ Akreinavari
- ✓ Árekstrarvari
- ✓ Margt fleira...

Bílar í ábyrgð - Allt að 90% lánamöguleiki - Til í ýmsum litum - Góð endursala

Búnaður bíla á mynd getur verið frábrugðinn sölubílum

NÝ HEILSÁRS-DEKK FYLGJA

586 1414

stora@stora.is · stora.is
[facebook.com/storabilasalan](https://www.facebook.com/storabilasalan)
Kletthálsi 2 · 110 Reykjavík



kaffi á könnunni
opið mán-fös 10-18
lau 12-15

STÓRA BÍLASALAN

...á verði fyrir þig!

Húsnæði

Atvinnuhúsnæði

SKRIFSTOFUR TIL LEIGU!

og líka stærri skrifstofurými fyrir einstaklinga og fyrirtæki. Bæði í Borgartúni og Síðumúla í snyrtilegu húsnæði með aðgengi að sameiginlegu rými.

Hægt að leigja án eða með húsgögnum. Verð frá 65 þús.

Allar upplýsingar veitir Einar í síma 861 7200 eða á netfangi einar@efnividur.is

ATVINNUHÚSNÆÐI

Til sölu eða leigu 50 m² í Steinhellu 14. Góð hæð+hurð. Verð: 18,4 m. Leiga: 99 þ. Bara snyrtileg starfs. Facebook: steinhella 14 S: 661-6800

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

á minna en 7 m². Ódyrt eftir það. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði

SAMHJÁLPI

óskar eftir öflugum einstaklingi á aldrinum 30+++ í símasölu á dagvakt. Góð laun í boði. Tölvufærni og góð íslenskukunnátta áskilin. Upplýsingar í s. 561-1000 frá kl.10-15 alla virka daga eða á fjaroflun@samhjalp.is

SÖLUMENN ÓSKAST.

Óska eftir sölumönnum til að selja í hús usb lykka sem á er digital bók. Geta sölumenn auðveldlega haft margar milljónir eftir skatt. Gengið er í hús milli kl 12-22 alla daga þegar gott er veður. Uppl.í s: 776-4111

Óska eftir konu í aðstoð á heimili fyrir húsmóður,tilfallandi störf,2-3 daga í viku,þarf að hafa bíl til umráða. Nánari uppl. í s:5542101

Gröfumaður óskast, aðeins vanir menn. Einnig verkamenn vanir jarðvinnu. Uppl. í s. 8970731

Atvinna óskast

SMÍÐIR - VERKAMENN
- MÚRARAR-
LAGERSTARFSMENN

Erum með vana smíði,verkamenn, múrara, pípara og lagerstarfsmenn sem eru klárir í mikla vinnu.

HANDAFL STARFSMANNAVEITA s. 780 1444

VANTAR ÞIG SMÍÐI,
MÚRARAR, MÁLARAR EÐA
AÐRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.

Proventus starfsmannaþjónusta
- proventus.is Sími 551-5000
Netfang proventus@proventus.is

GEFÐU
HÆNU

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf
kirkjunnar



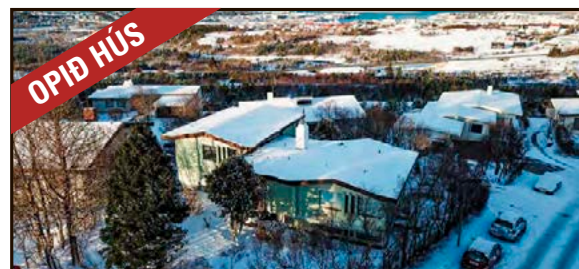
Skeifan
fasteignasala

Eysteinn Sigurðsson / Löggitur fasteignasali
Þórir Halgrímsson / hdl. Löggitur fasteignasali

FÖSTLÁG
SÖLUPÓKNUN

FÝLSHÓLAR 1

OPIÐ HÚS Í DAG, 27 FEB. Á MILLI KL. 17:30 - 18:00.



STÓRT OG VEL VIÐ HALDIÐ ÞRIGGJA KYNSLÓÐA FJÖLSKYLDHÚS MEÐ FJÓRUM ÍBÚÐUM OG BÍLSKÚR. ÖVIÐJAFNANLEGT ÚTSÝNI YFIR BORGINA OG SUNDIN.

FASTEIGNASALAR SKEIFUNNAR TAKA Á MÓTI GESTUM.

Skeifan fasteignasala / Suðurlandsbraut 46
108 Reykjavík / Sími 568 5556 / skeifan@skeifan.is

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

Ráðgjafar okkar búa
yfir vðtækri þekkingu
á atvinnulífínu
og veita trausta og
persónulega ráðgjöf.

capacent

www.capacent.is

SMÍÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR
- LAGERSTARFSMENN

Erum með vana smíði,verkamenn,
múrara, pípara og lagerstarfsmenn
sem eru klárir í mikla vinnu.

HANDAFL STARFSMANNAVEITA s. 780 1444

RAKI?

Er myglusveppur áhættuþáttur fyrir
heilsu fjölskyldunnar?

Örfá tæki
eftir á tilboði
39.990



Stjórnaðu loftrakanum
Kemur í veg fyrir myglu
Sjálfvirk rakastýring
Innbyggt lofthreinsitæki

Rétt rakastig skiptir máli!

viftur.is
S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata

Purrkbox

Ekkert rafmagn!
Settu í ferðahúsið
til að draga úr sagga
auka líftíma hússins.



TILBOÐ

Iðnaðartæki

Iðnaðarpurrktæki til
á lager í ýmsum
stærðum og gerðum.
Frábær í vatnstjón.



Rakataeki

Hágæða rakataeki
Sjálfvirk rakastýring.



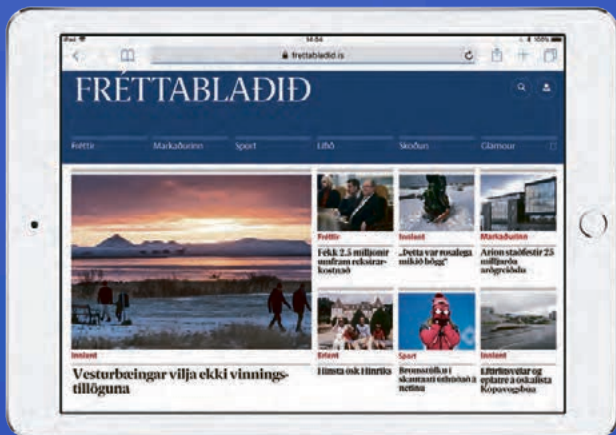
íshúsið

Fréttamenn sem standa undir nafni

Fréttablaðið var stofnað árið 2001 og hefur verið mest lesna dagblað landsins frá upphafi. Þar starfa hátt í 100 hæfileikaríkir einstaklingar sem allir leggja hönd á plóg við að gera Fréttablaðið að einum stærsta fjölmiðli landsins. Á meðal þeirra er Kjartan Hreinn Njálsson, aðstoðarritstjóri Fréttablaðsins.



Kjartan Hreinn Njálsson
fréttamaður



Fréttir og ítarleg umfjöllun á frettabladid.is



FRETTABLAÐID.IS



FRÉTTABLAÐID APP



FRÉTTABLAÐID

TÍMAMÓT



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,
Sigríður Helga Ívarsdóttir
Hátúni 8,

lést á hjúkrunarheimilinu Skjöli 22. febrúar. Útför hennar fer fram í Langholtskirkju þriðjudaginn 6. mars nk. kl. 13.00. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vilja minnst hennar er bent á SKB, Styrktarfélag krabbameinssjúkra barna.

Guðrún Stefania Guðjónsdóttir **Sigurður V. Gunnarsson**
Sólrún Ása Guðjónsdóttir **Rúnar Friðgeirsson**
Vignir Guðjónsson **Guðný Atladóttir**
Guðjón Guðjónsson **Hraunfjörð**
Margrét Grétarsdóttir
barnabörn og langömmubörn.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,
Þórhalla Karlsdóttir
Stigahlíð 36,

lést á hjúkrunarheimilinu Hömrum Mosfellsbæ fimmtudaginn 15. febrúar. Útförin fer fram frá Bústaðakirkju fimmtudaginn 1. mars kl. 13.00.

Blóm og kransar vinsamlegast afþakkuð en þeim sem vilja minnst hennar er bent á Múlabæ.

Sigríður Austmann **Þórarinn Magnússon**
Helga Austmann **Guðlaugur H. Sigurgeirsson**
Eymundur Jóhannsson **Emilía Sveinbjörnsdóttir**
Viðar Austmann **Páll Blöndal**
Elfa Dis Austmann barnabörn og barnabarnabörn.

Mokar skít á hverjum degi

Ingimar Sveinsson, bóndi á Egilsstöðum og síðar kennari í búffarrækt og tamningum við háskólann á Hvanneyri, er níræður í dag. Hann ætlar í útreiðartúr með vinum.

Engin ellimörk er að heyra á rödd Ingimars Sveinssonar frá Egilsstöðum sem nú býr á Eir í Mosfellsbæ og svarar þar síma. Þó segir þjóðskráin hann níræðan í dag. Hestar hafa löngum verið hans líf og yndi og hann kveðst hafa keypt sér hesthús í Mosfellsbæ með öðrum og vera með fjóra hesta á húsi á járnum. „Ég fer á bak, gef og moka skít á hverjum degi. Það heldur mér við,“ segir hann hressilega.

Þegar Ingimar var að alast upp á stórbúinu Egilsstöðum var allt unnið með hestum, bæði dráttarhestum og reiðhestum. „Ég fór að eiga við hesta strax fimm ára gamall og hef átt góða hesta, jafnvel þó ég segi sjálfur frá. Enda ekkert gaman að ríða nema góðum hestum.“

Ingimar nam búfræði við háskóla í Washingtonríki í Bandaríkjunum. „Eftir stúdentspróf ætlaði ég að taka mér ársfrí en sá þá auglýsingu í blaði um skólalstyrk frá Scandinavian/American Foundation og sótti um. Svo frétti ég ekkert fyrr en fyrstu ágústhelgina, þá fékk ég hraðskreyti um að ég hefði fengið styrk og ætti að vera mættur eftir tíu daga. Svo ég dreif mig út og var þar í fjögur ár, frá 1948 til 1952. Það voru ágæt ár. Kom ekkert heim á þeim tíma, enda var það ekkert auðvelt þá.“

Ætlarðu að halda upp á daginn? „Það er reiðklúbbur hér í Mosfellsbæ sem ætlar með mig í reiðtúr, ég veit ekki hvert!“ gun@frettabladid.is



Ingimar segir vel fara um sig á Eir og heilsuna þokkalega. FRÉTTABLAÐID/EYÞÓR ÁRNASON

Mergættu, hlíju og virðing *Víð andlát ástvinar*



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

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



Elsku eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir, afi og langafi,
Ólafur G. Eyjólfsson
skrifstofustjóri,

lést á Landspítalanum Fossvogi 22. febrúar.

Inga E. Þórarinsdóttir
Kristín Ólafsdóttir **Ragnar Bragason**
Rósa Ólafsdóttir **Gunnar A. Hilmarsson**
Ólafur Þ. Ólafsson **Marzena Rutkowska**
barnabörn og barnabarnabörn.



Hjartkær móðir okkar og amma,
Ólöf Pálsdóttir
myndhöggvari,

lést miðvikudaginn 21. febrúar. Útförin fer fram frá Dómkirkjunni mánudaginn 5. mars kl. 15.00.

Hildur Helga Sigurðardóttir, Ólafur Páll Sigurðsson, Óðinn Páll Ríkarðsson



Víð erum til staðar þegar þú þarft á okkur að halda

Katla Þorsteinsdóttir, lögfræðingur



Útfararþjónusta
& lögfræðisþjónusta

Veist þú hvert eignir þínar renna eftir þinn dag? Kynntu þér málið á heimasíðu okkar, www.utfor.is. Þar getur þú m.a. sett inn þínar forsendur í reiknivél. Víð aðstoðum þig víð gerð erfðaskrár, kaupmála og víð dánarbússkipti.

Með kærleik og virðingu

Útfararstofa Kirkjugarðanna
Vesturhlíð 2, Fossvogi | Sími 551 1266 | utfor.is



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir og amma,
Hólmfríður Gísladóttir
Fannafold 127a,

lést föstudaginn 16. febrúar. Útförin fer fram frá Grafarvogskirkju fimmtudaginn 1. mars nk. kl. 13.00.

Rósa Magnúsdóttir **Pétur Eysteinnsson**
Þorvarður Hjalti Magnússon **Sigríður María Sverrisdóttir**
Steinunn Magnúsdóttir **Georg Eggertsson**
og barnabörn.



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

Ernst Fridolf Backman
iþróttakennari, hjúkrunarheimili Hrafnistu, Boðapíngi 7 í Kópavogi,

lést fimmtudaginn 22. febrúar sl. Útförin fer fram í Kópavogskirkju föstudaginn 2. mars kl. 15.00. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vildu minnst hans er bent á verkefnasjóð FAÍA, reikning 536-26-1887, kt. 580486-1269.

Ragnheiður Jónsdóttir
Þuríður Backman **Björn Kristleifsson**
Jón Rúnar Backman **Þóra Elín Guðjónsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær móðir, tengdamóðir, amma og sambýliskona,
Linda Súsanna Michelsen
frá Hveragerði,

lést á krabbameinsdeild Landspítalans, föstudaginn 23. febrúar. Útförin fer fram frá Háteigskirkju, föstudaginn 2. mars kl. 13.00.

Kristinn Guðmundsson
Rósa Hrönn Ögmundsdóttir **Gylfi Birgisson**
Georg Rúnar Ögmundsson **Sigurlaug Björk Böðvarsdóttir**
Sara Ögmundsdóttir **Arnór Geir Jónsson**
Halldóra Ögmundsdóttir **Anders Holm**
Michelsen barnabörn.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,
Kristín Friðriksdóttir
hjúkrunarfræðingur, hjúkrunarheimilinu Eir, áður Stangarholti 30, Reykjavík,

lést mánudaginn 12. febrúar á hjúkrunarheimilinu Eir. Jarðarförin fer fram þann 27. febrúar frá Háteigskirkju kl. 13.00.

Gylfi M. Einarsson **Katrín J. Björgvinsdóttir**
Valgarð Einarsson **Linda María Stefánsdóttir**
Margrét Ástrún Einarisdóttir **Ævar Einarsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

Tilkynningar um merkisatburði, stórafmæli og útfarir má senda á netfangið timamot@frettabladid.is.

Auglýsingar á að senda á auglysingar@frettabladid.is eða hringja í síma 512 5407.

Við hjálpum þér að bæta lífsgæðin



Rexton™ heyrnartækin gera meira en að hjálpa þér að heyra betur. Þau opna nýjar leiðir í samskiptum, rjúfa þögnina og gefa tóninn. Þau auka lífsgæðin. Komdu í ókeypis heyrnarmælingu og fáðu heyrnartæki lánuð til reynslu.

Kringlunni • Sími 568 7777 • heyra.is

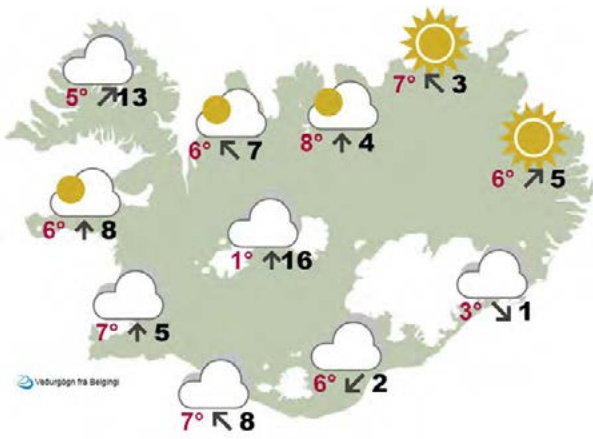
HEYRNARSTÖÐIN



VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Þriðjudagur

Suðlæg átt í dag víða strekkingur en hægari norðaustan til. Skýjað og lítillhátta væta um tíma en þurr og bjart norðan- og austanlands. Kólnar í kvöld.



Miðvikudagur

| | | |
|---------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| Reykjavík 4° ↖ 2 | Ísafjörður 4° ↗ 9 | Akureyri 2° → 4 |
| Egilsstaðir 2° ↑ 2 | Kirkjubæjarkl. 3° ↙ 3 | Hveravellir -0° ↓ 2 |

Fimmtudagur

| | | |
|----------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| Reykjavík 3° ← 10 | Ísafjörður -4° ← 8 | Akureyri -3° ↓ 4 |
| Egilsstaðir -2° ↓ 8 | Kirkjubæjarkl. 1° ↙ 2 | Hveravellir -5° ↙ 8 |

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT

- niðurlægja
- form
- tveir eins
- arfleiða
- kusk
- bithagi
- högg
- íþrótt
- verður

LÓDRÉTT

- tonn
- einómur
- svif
- hængur
- glettast
- frétta
- dangl
- prjónavarn-ingur
- á fæti

| | | | | | |
|----|----|---|----|----|---|
| 1 | 2 | 3 | | 4 | |
| 5 | | | | 6 | 7 |
| 8 | | | 9 | | |
| 10 | | | | 11 | |
| | | | 12 | | |
| 13 | 14 | | | | |
| 15 | | | | 16 | |
| | | | | | |
| | 17 | | | | |

LÁRÉTT: 1. smana, 2. móti, 3. áta, 4. agnúl, 5. gæsta, 6. fregra, 7. banka, 8. áhrifa, 9. íþrótt, 10. í, 11. gæsta, 12. bithagi, 13. slagi, 14. ís, 15. skali, 16. í, 17. skali.

Skák Gunnar Björnsson

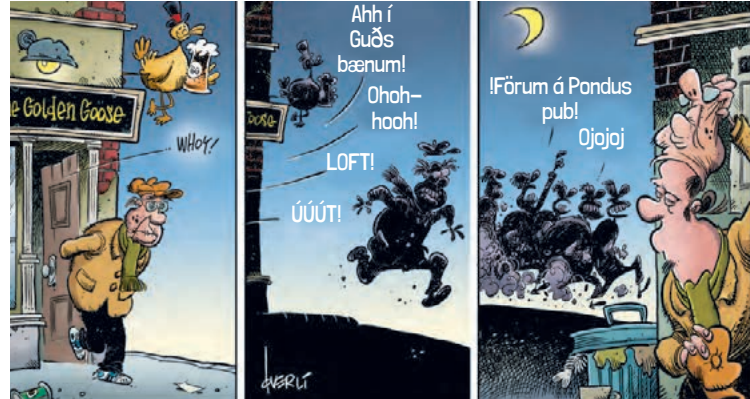
Bragi Þorfinnsson (2.426) átti leik gegn Benjamin Arvola Notkevich (2.431) í sjöundu umferð Kragaejarmótsins í Noregi.
Hvítur á leik
48. Hf8+! Kxf8 49. Dd6+ Kg8 50. Dd8 Kf7 51. De7 Kg8 52. De8# 1-0. Laglegt handbragð okkar nýjasta stórmeistara. Það stýttist í GAMMA Reykjavíkurskákarnótið en það hefst eftir slétta viku í Hörpu. Íslendingar hvattir til að skrá sig til leiks.
www.skak.is: GAMMA Reykjavíkurskákarnótið.



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

Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri nju 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.

Pondus



Eftir Frode Øverli



GS IMPORT

Allur borðbúnaður fyrir veitingahús

gsimport.is
892 6975

Gelgjan



Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán



Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

GLAMOUR

ÍSLENSKT TÍSKUTÍMARIT

KOMIÐ Í ALLAR HELSTU VERSLANIR

Árið 2017 GERT UPP

NYR TÍMAR!

Bestu svíttavörur ÁRSINS

HELENA Christensen

GLEÐIN er við völd!

Coca-Cola BÍÓ
á þriðjudögum í Laugarásbíó

750 kr.
á allar myndir nema íslenskar

FRÍ ÁFYLLING Á GOSI Í HLÉI

LAUGARÁS BÍÓ

| | |
|--|--|
| FULLA VASAR SÝND KL. 8, 10, 10 | BLACK PANTHER SÝND KL. 7.50, 10.35 |
| MOLLY'S GAME SÝND KL. 10.15 | FIFTY SHADES FREED SÝND KL. 8 |
| PADDINGTON 2 SÝND KL. 5.30 | LOI SÝND KL. 5.30 |

SAMBÍÓINN SAMBIO.IS

Frábær grínmynd

GAME NIGHT (81% Pepsibíó - 50% af miðanum)

BLACK PANTHER (92% Pepsibíó - 50% af miðanum)

BLING ÍSL TAL (97% Pepsibíó - 50% af miðanum)

THE SHAPE OF WATER (92% Pepsibíó - 50% af miðanum)

DARKEST HOUR (92% Pepsibíó - 50% af miðanum)

| ALFABAKKA | EGILSHÖLL | KRINGLUNNI | KEFLAVÍK | AKUREYRI |
|--------------------------------------|------------------------------------|--|-----------------------------------|--|
| GAME NIGHT kl. 5:40 - 8 - 10:20 | GAME NIGHT kl. 5:40 - 8 - 10:20 | GAME NIGHT kl. 5:40 - 8 - 10:20 | GAME NIGHT kl. 5:40 - 8 - 10:20 | GAME NIGHT kl. 8 - 10:20 |
| BLACK PANTHER 2D kl. 5:30 - 8:30 | BLACK PANTHER 3D kl. 6 - 9 | BLACK PANTHER 3D kl. 4:40 - 7:30 - 10:20 | BLACK PANTHER 3D kl. 7:30 - 10:20 | BLACK PANTHER 3D kl. 4:40 - 7:30 - 10:20 |
| BLACK PANTHER 2D VIP kl. 5:30 - 8:30 | BLACK PANTHER 2D kl. 5 - 8 - 10:45 | THE POST kl. 5:30 - 8 - 10:30 | BLING ÍSL TAL kl. 5:30 | BLING ÍSL TAL kl. 6 |
| BLING ÍSL TAL kl. 6 | THE 15:17 TO PARIS kl. 5:50 - 8 | | | |
| THE SHAPE OF WATER kl. 5 - 7:40 | WINCHESTER kl. 10:10 | | | |
| FIFTY SHADES FREED kl. 8 - 10:20 | | | | |
| DARKEST HOUR kl. 5 - 7:40 | | | | |
| DEN OF THIEVES kl. 10:20 | | | | |

KAUPTU ÞJÓMIÐANN Í SAMBÍÓ APPINU

Hvað? Hvenær? Hvar? Þriðjudagur

hvar@frettabladid.is

27. FEBRÚAR 2018

Tónlist

Hvað? Hádegistónleikar í Hafnarfjarðarkirkju
Hvenær? 12.15
Hvar? Hafnarfjarðarkirkju
Elisabet Þórðardóttir leikur á bæði orgel kirkjunnar.

Hvað? Tríó Agnars Más
Hvenær? 20.30
Hvar? Kex hosteli, Skúlagötu
Auk Agnars skipa tríóið þeir Valdimar K. Sigurjónsson á kontrabassa og Scott McLemore á trommur. Frumflutt verður ný tónlist eftir Agnar. Tríóið hefur leikið saman um árabil og sendi frá sér geisladiskinn Svif árið 2016.

Hvað? Moonbear tónleikar á Ölver
Hvenær? 21.00
Hvar? Ölveri, Álíheimum
Hljómsveitin Moonbear ætla að leika frumsamin lög þann 27. febrúar á Ölveri í Glæsibæ. Staðurinn stefnir að því að auka tónlistarviðburði og af því tilefni ætla Mánabirnir að flytja frumsamið efni.

Viðburðir

Hvað? Fyrirlestur: Þryðileg reiðtygi
Hvenær? 12.00
Hvar? Þjóðminjasafni Íslands
Í dag flytja Ingunn Jónsdóttir, sviðsstjóri miðlunar og Eva Kristín Dal, verkefnastjóri sýninga, erindi í fyrirlestrasal Þjóðminjasafns Íslands. Fyrirlesturinn fjallar um nýopnaða sýningu, Þryðileg reiðtygi, og gerð hennar. Eftir fyrirlesturinn gefst kostur á að skoða sýninguna. Verið öll velkomín.

Hvað? Þriðjudagsfyrirlestur: Elisabet Gunnarsdóttir
Hvenær? 17.00
Hvar? Ketilhúsinu, Listasafninu á Akureyri
Í dag heldur Elisabet Gunnarsdóttir, safnstjóri Listasafns ASÍ, Þriðjudagsfyrirlestur í Listasafninu á Akureyri, undir yfirskriftinni Hvað var maðurinn að hugsa?! Þar mun hún fjalla um Listasafn ASÍ og hvaða aðferðum þar er beitt til að miðla listinni til almennings um allt land. Skoðaðar verða hugmyndir hugsjónamanns-



Yfir stendur sýning í Duushúsi vegna 50 ára afmælis Kvinnakórs Suðurnesja.



Sigurbjartur Sturla Atlason og Jóhann Kristófer Stefánsson leikstýra Gísla sögu Súrssonar á Herranótt.

ins Ragnars Jónssonar í Smára sem færði ASÍ listaverkasafn sitt að gjöf 1961 og lagði þar með grunninn að safninu. Ósk Ragnars var sú að stofnað yrði Listasafn alþýðunnar sem kæmi listinni á framfæri við vinnandi fólk í landinu.

Hvað? Gísla saga Súrssonar á Herranótt 2018
Hvenær? 20.00
Hvar? Gamla bíói, Ingólfsstræti
Þetta er saga sem allir Íslendingar þekka vel, sumir ef til vill of vel. Lesin upp til agna af kynslóð eftir kynslóð en gengur nú í endurnýjun lífdaga. Að þessu sinni þarf áheyrandi ekki að stagla í gegnum moldviðrisstafsetningu, fornar kenningar eða úreltar orðmyndir. Þess háttar munaður hefur verið tálgaður af og eftir stendur kjarni sögunnar, það sem skiptir máli, og hann hefur sannarlega staðist tímans tönn. Hann er eitt af sigildum skáldverum íslenskrar tungu.

Hvað? Náttúruvín með Christopher Melin
Hvenær? 18.00
Hvar? Mat og drykk, Grandagarði
Christopher Melin mun kynna og framreiða náttúruvín sérstaklega þrúð saman við matseðil Matar og drykkjar.

Hvað? Má tala um heimsendi við börn?
Hvenær? 17.00
Hvar? Bókasafni Kópavogs
Lengi var það viðtekin skoðun að ekki mætti tala um neitt hræðilegt eða pólitískt í barnabókum og alls ekki náttúruvá til að hræða ekki börnin. Hefur þetta breyst og hvað má þá núna sem mátti ekki áður? Erindið flytur Dagný Kristjánsdóttir, prófessor við Háskóla Íslands.

Hvað? Kvinnakór Suðurnesja 50 ára afmælisýning
Hvenær? 18.00
Hvar? Duus safnahúsi
Í tilefni þess að Kvinnakór Suðurnesja heldur upp á 50 ára afmæli sitt í ár verður opnuð sýning í Stofunni, Duushúsum 9. febrúar næstkomandi, í samstarfi við Byggðasafn Reykjanesbæjar. Sýningin mun spanna 50 ára sögu kórsins í máli, myndum og hljóddæmum.

Hvað? Opið hús í Bataskóla Íslands
Hvenær? 14.00
Hvar? Bataskóla Íslands, Suðurlandsbraut
Opið hús í Bataskóla Íslands í dag milli 14 og 16. Nemendur í 2. bekk skólans kynna skólann fyrir gestum og gangandi, hvaða námskeið eru í boði og hvernig best er að sækja um skólavist. Allir áhugasamir hjartanlega velkomnir, vöfflur og kaffi.

Góða skemmtun í bíó

Njóttu þess að fara í sund / sjósund

Verndaðu eyrun með Ear Band-It Ultra eyrnaböndum og eyrnatöppum

Fyrirbyggjandi vörn gegn eyrnabólgu og nauðsynlegt fyrir þá sem eru með rör í eyrum eða viðkvæm eyru. Til í þremur stærðum.

Fæst í apótekum, barnavörverslunum og Útilif

FERMINGAR TILBOÐ

ROYAL CORINNA
Stærð 120x200 cm

TILBOÐSVERÐ 73.524 kr.

FULLT VERÐ 98.032 kr.

ROYAL CORINNA
120x200 cm

Hágæða millistíf fimmsvæða skipt heilsudýna með 17 cm pokagorma kerfi, millistífum áföstum toppi og svörtum, hvítum, gráum eða brúnum botni og stálfótum.

Þjóðum upp á allt að 12 mánaða vaxtalausar greiðslur og fyrstu greiðslu í júní. Einnig er hægt að greiða með Netgiró.

The Petit
Lampinn fylgir öllum fermingarumum!

Rekkjan Heilsurúm | Ármúla 44 108 Reykjavík | 588-1955
rekkjan@rekkjan.is | rekkjan.is

rekkjan
HEILSURÚM

BIO PARADIS HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19

| | |
|--|---------------------|
| Women Of Mafia ENG SUB | 17:30 |
| The Florida Project | 17:45, 20:00, 22:15 |
| Óþekkti hermaðurinn | 17:30, 20:00 |
| Three Billboards Outside Ebbing Missouri | 20:00 |
| Call Me By Your Name | 22:30 |
| Wild Mouse | 22:30 |

ÓÞEKKTI HERMAÐURINN

DAGSKRÁ

Þriðjudagur



BORN DIFFERENT

KL. 20:25

Áhrifamiklir og frábærir þættir um einstaklinga um heim allan sem sigrast hafa á ótrúlegustu hindrunum og láta ekkert stoppa sig.

Þrælgott
Þriðjudagskvöld

Fáðu þér áskrift á 365.is

LAST WEEK
TONIGHT WITH
JOHN OLIVER

KL. 19:25

Glæný og brakandi fersk sería úr smíðju HBO með hinum eina sanna John Oliver. Strax á eftir fréttum alla þriðjudaga.

Frábær
þáttur frá
HBO

GONE

KL. 20:55

Hörkuspenndandi þættir um unga konu sem var eitt sinn fórnarlamb barnsræningja og Frank Novak sem bjargaði henni úr klóm hans á sínum tíma. Nú vinna þau saman í sérstöku teymi innan bandarísku alríkislögreglunnar sem sérhæfir sig í mannránum.



STRIKE BACK

KL. 21:40

Þættirnir eru framliddir af HBO og fjalla um liðsmenn bresku leyniþjónustunnar MI6 sem sendir eru til að vinna hættuleg verkefni um víða veröld.



KNIGHTFALL

KL. 22:30

Ævintýraleg og spennandi þáttasería sem fjallar um síðustu daga riddara Musterisreglunnar á 14. öld.

Loka
þáttur

THE HANGOVER

KL. 22:00

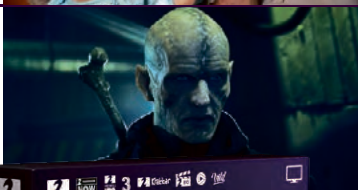
Myndin gerist í Las Vegas þar sem þrír menn vakna eftir steggjapartí með verstu timburmenn ævi sinnar. Brúðguminn er horfinn og enginn man neitt.



THE STRAIN

KL. 22:00

Baráttan heldur áfram milli manna og vampíra sem virðast verða sterkari og sterkari með hverjum degi sem líður.

Allt þetta og meira til
á aðeins 333 kr. á dag.

365.is

STÖÐ 2

06.10 Myndbönd
07.00 The Simpsons
07.20 Teen Titans Go
07.45 The Middle
08.10 Mike & Molly
08.30 Ellen
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 The Doctors
10.15 Jamie's 30 Minute Meals
10.40 Hið blómlega bú
11.15 Mr Selfridge
12.00 Landnemarnir
12.35 Nágrannar
13.00 American Idol
14.20 American Idol
15.05 American Idol
16.35 Feðgar á ferð
17.00 Bold and the Beautiful
17.20 Nágrannar
17.45 Ellen
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Ísland í dag
19.10 Sportpakkinn
19.20 Fréttayfirlit og veður
19.25 Last Week Tonight With John Oliver

19.55 The Goldbergs Gamanþáttaröð sem gerist á níunda áratugnum og fjallar um fjöruka fjölskyldu sem er ekki alveg eins og fólk er flest. Sögumaðurinn er 11 ára og tekur allt sem fram fer á heimilinu upp á myndbandsupp-tökuvél og rifjar upp sögur af yfirbyrmandi móður, skapstygnum föður, uppreisnargjarnri eldri systur, stressuðum eldri bróður og svölum afa.
20.20 Born Different
20.45 Gone
21.30 Strike Back
22.20 Knightfall
23.05 Wrecked
23.35 Divorce Gamansamur þáttur frá HBO með Söruh Jessicu Parker og Thomas Haden Church. Í síðustu þáttaröð skildu hjónakornin en skilnaðurinn gekk hins vegar ekki snurðulaust fyrir sig og oftast er ekki enduðu samverustundir þeirra með skrautlegum uppákomum. Við höldum áfram þar sem frá var horfið í fyrri þáttaröð en þá var allt farið í bál og brand hjá þeim og illvígur forræðisdeilur í uppsiglingu.
00.50 The Girlfriend Experience
01.20 All Def Comedy
01.50 Search Party
03.20 Baltimore Rising
04.50 Insecure
05.20 The Middle

STÖÐ 2 SPORT

07.20 Seinni bylgjan
08.55 Manchester United - Chelsea
10.35 Crystal Palace - Tottenham
12.15 Dortmund - Augsburg
13.55 Stjarnan - Haukar
15.25 Stjarnan - ÍR
16.55 Seinni bylgjan
18.30 Meistaradeild Evrópu - fréttþáttur 2017/2018
18.55 Espanyol - Real Madrid
21.30 Premier League Review
22.25 Þýsku mörkin 2017/2018
22.55 UFC Live Events 2018

STÖÐ 2 SPORT 2

07.10 Leicester - Stoke
08.50 Liverpool - West Ham
10.30 Messan
12.00 Watford - Everton
13.40 Manchester City - Arsenal
15.35 Football League Show
16.05 Real Madrid - Alavés
17.45 Barcelona - Girona
19.25 Spænsku mörkin
19.55 FA Cup 2017/2018
23.40 Espanyol - Real Madrid

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Rádió
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-iðFM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 K100

FM 102,9 Lindin

STÖÐ 3

18.00 Fresh Off The Boat
18.25 Pretty Little Liars
19.10 Entourage
19.35 Modern Family
20.00 Seinfeld
20.25 Friends
20.50 The Last Man on Earth
21.15 iZombie
22.00 The Strain
22.45 Legend of Tomorrow 3
23.30 Entourage
23.55 Modern Family
00.40 Friends
01.05 Tónlist

STÖÐ 2 KRAKKAR

07.24 Mörgæsirnar frá Mada-gaskar
07.47 Doddi litli og Eyrnastór
08.00 Áfram Diego, áfram!
08.24 Svampur Sveins
08.49 Rasmus Klumpur og félagar
08.54 Strumparnir
09.19 Lalli
09.25 Hvellur keppnisbill
09.37 Ævintýraferðin
09.49 Gulla og grænjaxlarnir
10.00 Stóri og litli
10.13 Víkingurinn Viggó
10.27 K3
10.38 Mæja býfluga
10.50 Kormákur
11.00 Dóra könnuður
11.24 Mörgæsirnar frá Mada-gaskar
11.47 Doddi litli og Eyrnastór
12.00 Áfram Diego, áfram!
12.24 Svampur Sveins
12.49 Rasmus Klumpur og félagar
12.54 Strumparnir
13.19 Lalli
13.25 Hvellur keppnisbill
13.37 Ævintýraferðin
13.49 Gulla og grænjaxlarnir
14.00 Stóri og litli
14.13 Víkingurinn Viggó
14.27 K3
14.38 Mæja býfluga
14.50 Kormákur
15.00 Dóra könnuður
15.24 Mörgæsirnar frá Mada-gaskar
15.47 Doddi litli og Eyrnastór
16.00 Áfram Diego, áfram!
16.24 Svampur Sveins
16.49 Rasmus Klumpur og félagar
16.54 Lalli
17.00 Strumparnir
17.25 Hvellur keppnisbill
17.37 Ævintýraferðin
17.49 Gulla og grænjaxlarnir
18.00 Stóri og litli
18.13 Víkingurinn Viggó
18.27 K3
18.38 Mæja býfluga
18.50 Kormákur
19.00 Börnin í Ólátagarði

Doddli litli og
Eyrnastór
kl. 07.47, 11.47
og 15.47

STÖÐ 2 BÍÓ

10.00 Funny People
12.25 Me and Earl and the Dying Girl
14.10 Florence Foster Jenkins
16.00 Funny People Gamanmynd með alvarlegu ívafi með Adam Sandler og Leslie Mann um grinistann George Simmins sem öðlast annað tækifæri í lífinu og snýr aftur til þess staðar sem hafði hvað mest áhrif á líf hans. Þar heimsækir hann m.a. staðinn sem kom honum á kortið og stúlkuna sem hann missti af.
18.25 Me and Earl and the Dying Girl
20.10 Florence Foster Jenkins
22.00 The Hangover
23.40 Victor Frankenstein
01.30 Deepwater Horizon Spennandi mynd frá 2016 byggð á sönnum atburðum með Mark Wahlberg, Kurt Russel og Kate Hudson í aðalhlutverkum. Myndin fjallar um atburðina árið 2010 á olíuborballi BP olíufyrirtækisins á Mexíkóflóa, og það sem gerðist á síðustu 48 tímum áður en sprenging varð um borð.
03.15 The Hangover

RÚV

14.20 Menningin - samantekt
14.50 Íslendingar
15.35 #12 stig
16.20 Saga HM: Sviss 1954
17.50 Tákn málsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Mói
18.12 Vinabær Danna tígers
18.25 Netgullið
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
19.50 Menningin
20.00 Kveikur
20.40 Niundi áratugurinn
21.25 Cuckoo
22.00 Tíufréttir
22.15 Veður
22.20 Foster lækni
23.15 Erfingjarnir
00.15 Kastljós
00.30 Menningin
00.35 Dagskrárlök

SJÓNVARP SÍMANS

08.00 King of Queens
08.25 Dr. Phil
09.05 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon
09.45 The Late Late Show with James Corden
10.25 Síminn + Spotify
13.10 Dr. Phil
13.50 Playing House
14.15 Jane the Virgin
15.00 9JKL
15.25 Wisdom of the Crowd
16.15 Everybody Loves Raymond
16.40 King of Queens
17.05 How I Met Your Mother
17.30 Dr. Phil
18.15 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon
19.00 The Late Late Show with James Corden
19.45 Speechless
20.05 The Fashion Hero
21.00 This is Us
21.50 The Gifted
22.35 Ray Donovan
23.25 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon
00.45 CSI Miami
01.30 Law & Order True Crime: The Menendez Murders
02.15 Chicago Med
03.05 Bull
03.50 Queen of the South

KJÚKLINGA BORGARAR

DIRTY BURGER & RIBS

Við kynnum tvo nýja kjúklingaborgara.
Buffalo borgara með bragðmikilli buffalo sósu
eftir okkar eigin uppskrift og kraftmikinn
alvöru BBQ borgara.

Kjúklingur, kál, tómatur, laukur og Dirty sósa.

Máltíð 1990 KR Stakur 1390 KR

BUFFALO

BBQ

NÝTT!



**HÁDEGISTILBOÐ
OKKUR ER ALVEG SAMA
HVAÐA DAGUR ER Í DAG!**

1.490 KR.

HAMBORGARI FRANSKAR & GOS
Í HÁDEGINU, ALLA DAGA VIKUNNAR.

GNÓÐARVOGI 46 | MIKLUBRAUT | AUSTURSTRÆTI

Tónlist, tækni og hönnun rennur saman í eitt

Genki Instruments er íslenskur tónlistartækniþroti sem hefur það að markmiði að gera tækni aðgengilegri og náttúrulegri fyrir tónlistarmenn. Fyrsta varan er tilbúin og er væntanleg á markað snemma í næsta mánuði.



Eftir þriggja ára vinnu fer fyrsta vara Genki Instruments að detta á markað á næstu vikum. FRÉTTABLAÐID/ERNIR

Hann hafði sjálfur verið að glíma við sama vandamál í lokaverkefninu sínu; verið að leita að lausn á því hversu ónáttúrulegt það væri fyrir tónlistarmann að vinna með tölvu á sviði. Þarna rann hönnunin inn í samspilið og úr varð Wave, fyrsta vara Genki Instruments sem hefur verið í þróun undanfarin þrjú ár. Um er að ræða hring sem tónlistarmaðurinn ber á vísingri og hægt er að nota til að stjórna hljóði með hreyfingum, slætti handar og með því að ýta á hnappa á hringnum með þumal fingri. Wave tengist með Bluetooth og auðvelt er að stilla hann til að stjórna hverju sem er.

„Við vorum að leita að því hvernig væri að hægt að beisla þennan kraft og þessa möguleika sem tæknin gefur tónlistarfólki en á sama tíma að leyfa því að tjá sig á náttúrulegri og eðlilegri hátt. Undanfarin þrjú ár hafa einkennst af því að þróa tiltölulega hratt einhverja vöru og koma henni í hendurnar á fólki til að prófa. Fyrsta útgáfa var tilbúin í ágúst 2015, þá var fólk að hreyfa stór box aftan á höndunum á sér – sem þeim fannst bara gaman, en það var ekkert til að nota á sviði. Þá hófst leitinn að því hvernig væri hægt að gera þetta betra, hvernig væri hægt að veita fólki meiri stjórn og hvernig getur þetta orðið eitthvað sem fólk virkilega vill nota og getur bætt einhverju við flutninginn eða í sköpuninni.“

Sumarið 2017 var komin frumgerð af Wave og á síðasta Iceland Airwaves kom ákveðin prófraun þegar Wave var notað á tónleikum hljómsveitarinnar aYia á Iceland Airwaves hátíðinni. Það heppnaðist vel og Wave fer í hópþjármögnun í mars.

„Það sem gerir okkur kleift að vera þrjú ár í þróun, og að í rauninni það að allt hugvit og þekking sem hefur skapast er íslenskt, er að við fengum styrk frá Tækniþróunarsjóði Rannís og Hönnunarsjóði. Við værum ekki hérna nema fyrir þessa sjóði. Við höfum séð um alla grunnþróunina hérna heima, sem er bara mjög verðmætt fyrir íslenskt atvinnulíf,“ segir Haraldur og bendir á að ef einhverjir vilja prófa eða kaupa hringinn þá er það bara að hafa samband. Genki Instruments bjóða öllum að fagna því að Wave sé að koma á markað en því verður fagnað á skemmtistaðnum Húrra á Þriðjudagskvöldið 6. mars klukkan 20. Þar verður hægt að prófa Wave, fá nánari upplýsingar og panta Wave á besta mögulega verði.

Startup Reykjavík viðskiptahraðallinn hefst þann 11. júní en opnað hefur verið fyrir umsóknir. stefanthor@frettabladid.is



VATNAJÖKULSPJÓÐGARÐUR

Tillaga að endurskoðaðri Stjórnunar- og verndaráætlun Vatnajökulsþjóðgarðs

Stjórn Vatnajökulsþjóðgarðs auglýsir hér með, skv. 12. gr. laga um Vatnajökulsþjóðgarð nr. 60/2007, tillögu að endurskoðaðri Stjórnunar- og verndaráætlun fyrir Vatnajökulsþjóðgarð.

Stjórnunar- og verndaráætlun er meginstjórn tæki þjóðgarðsins og tilgreinir nánar markmið verndunar, stefnu stjórnar og leiðir til að framfylgja stjórnun og vernd, í samræmi við markmið laga um Vatnajökulsþjóðgarð.

Upphafleg Stjórnunar- og verndaráætlun var staðfest af umhverfisráðherra 28. febrúar 2011. Áætlunin var endurskoðuð og 2. útgáfa, sem nú er í gildi, staðfest af umhverfis- og auðlindaráðherra 12. júlí 2013. Tillagan sem nú er auglýst er önnur endurskoðun á Stjórnunar- og verndaráætlun Vatnajökulsþjóðgarðs, unnin af stjórn í samræmi við 7. mgr. 12. gr. laga um Vatnajökulsþjóðgarð, að fengnum umsögnum svæðisráða.

Helstu efnislegu breytingar sem lagðar eru til við endurskoðunina felast í nýjum ákvæðum vegna stækkunar á austursvæði þjóðgarðsins árið 2013, umfjöllun um nýmyndanir í náttúrunni, tilkominni vegna eldgossins í Holuhrauni, og textabreytingum vegna breytinga á lögum um Vatnajökulsþjóðgarð á árinu 2016, auk þess sem efnistöku í markmiðasetningu, framsetningu og niðurröðun efnis er breytt.

Tillaga að Stjórnunar- og verndaráætlun Vatnajökulsþjóðgarðs í endurskoðaðri mynd mun liggja frammi til sýnis, á opnunartíma, á eftirfarandi stöðum, frá og með 27. febrúar til og með 18. apríl 2018; á starfsstöðvum þjóðgarðsvarða í Ásbyrgi, á Hraunvegi 8 við Mývatn, á Skriðuklaustri, í Skaftafelli og á Kirkjubæjarklaustri, á skrifstofum Vatnajökulsþjóðgarðs; Klapparstíg 25-27, 4. hæð, Reykjavík, Einhleypingi 1, Egilsstöðum og í Gömlubúð á Höfn. Ennfremur eru gögnin birt á vef þjóðgarðsins; www.vjp.is og á vef Skipulagsstofnunar; www.skipulag.is.

Allir sem hagsmuna eiga að gæta og aðrir sem áhuga hafa, eru hvattir til að kynna sér tillöguna og senda athugasemdir og ábendingar. Síðasti skiladagur athugasemda er 18. apríl 2018. Athugasemdum skal skilað skriflega til Vatnajökulsþjóðgarðs, Klapparstíg 25-27, 101 Reykjavík eða í tölvupósti á netfangið info@vjp.is, með nafni, kennitölu og heimilisfangi viðkomandi. Að loknum athugasemdafresti gengur stjórn Vatnajökulsþjóðgarðs frá endanlegri tillögu að endurskoðaðri Stjórnunar- og verndaráætlun, til staðfestingar umhverfis- og auðlindaráðherra.

27. febrúar 2018,
Stjórn Vatnajökulsþjóðgarðs

Genki Instruments er tónlistartækniyrirtæki þar sem verkfræði, hönnun og tónlist renna saman í eitt. Fyrirtækið fæddist, eins og margir sprotar, þegar stofnendurnir Ólafur Bjarki Bogason og Daníel Grétarsson voru í námi. Þeir voru að leita sér að loka-verkefni í rafmagnsverkfræði og fóru þá, verandi miklir tónlistaraðdáendur, að leita að vandamálum á skilum tækni og tónlistar. Þeir sækja um með þessar hugmyndir í Startup Reykjavík sumarið 2015 og það ýtir þeim beina leið út í alvöruna. Þeir fara að tala við tónlistarfólk til að reyna að finna eitthvað vandamál og það kemur fljótlega í ljós að það er fartölvun sem flestir vilja losna við úr sinni uppstillingu.

„Markmið okkar í fyrirtækinu hefur verið að gera tækni aðgengilegri og náttúrulegri. Tækni í tónlist veitir fólki ótrúlegt afl og sköpunarkraft. Það er hægt að búa til hljóðheima, lög og útsetningar einn heima í tölvunni sem hefði ekki verið mögulegt fyrir hundrad

VIÐ VORUM AÐ LEITA AÐ ÞVI HVERNIG VÆRI AÐ HÆGT AÐ BEISLA ÞENNAN KRAFT OG ÞESSA MÖGULEIKA SEM TÆKNIN GEFUR TÓNLISTARFÓLKI EN Á SAMÁ TÍMA AÐ LEYFA ÞVI AÐ TJÁ SIG Á NÁTTÚRLEGRI OG EÐLILEGRI HÁTT.

manns fyrir nokkrum áratugum – en á sama tíma er öll tækni: tölvurnar og takkaborðin og allt það sem gerir fólki þetta kleift, að binda þig svölitið niður – það er ekkert rosalega kreativt að hreyfa mús á skjá miðað við það að spila á hljóðfæri og það er svölitið útgangspunkturinn á bakvið þessa fyrstu vöru okkar,“ segir Haraldur.

Inn í fyrirtækið kom Jón Helgi Hólmgeirsson, vöruhönnuður og tónlistarmaður, sem hafði nýlökio mastersnámi í samspilshönnun.

Frumkýna myndbandið við lagið Golddigger í Laugarásbíói í kvöld

Í kvöld klukkan 18.00 verður myndbandið við lagið Golddigger með Aroni Hannesi frumsýnt í Laugarásbíói. „Þetta var ferlega skemmtilegt. Við strákarnir vorum allir klæddir eins og milljónamæringar á leið í klúbbhúsið á Long Island,“ segir Aron Hannes um myndbandið.

Brynjar Dagur, sigurvegari Ísland Got Talent árið 2014, fer á kostum í myndbandinu ásamt dansaranum Luis og fleiri góðum. „Brynjar og Luis eru með ógleymanleg dansspor í myndbandinu.“

Fyrirtækið Andvari framleiddi myndbandið. Andvari samanstendur af þeim Birtu Rán Björgvinsdóttur, kvikmyndatökukonu og ljósmyndara, og Guðnýju Rós Þórhallsdóttur, leikstjóra og framleiðanda. – gha



Dansarnir Brynjar og Luis voru Aroni til halds og trausts í myndbandinu við lagið Golddigger sem tekur þátt í Söngvakeppni sjónvarpsins. MYND/PIPAR



BOSS BACON

**HANN ER VOLDUGUR.
HANN ER STÓRFENGLEGUR.
HANN ER BETRI EN ÞIG MINNTI.
BOSS BACON HEFUR SNÚIÐ AFTUR.**

1.199 kr.



box

**BOSS-BORGARI, 3 HOT
WINGS, FRANSKAR,
GOS OG PIPAREGG**

1.899 kr.

KFC®

HÚSASALAN



Gvendargeisli 38 OPIÐ HÚS

Mjög gott 294,0 fm einbýlishús á tveimur hæðum með aukaíbúð á jarðhæð og innbyggðum tvöföldum bílskúr. Stærri íbúðin skiptist í anddyri, þvottaherbergi, stigahol, stofu, stórt eldhús með borðkrók, svefnherbergisgang, þrjú herbergi, fataherbergi og baðherbergi. Á jarðhæð er tveggja herbergja íbúð sem skiptist í anddyri, stofu, eldhús með borðkrók, baðherbergi og svefnherbergi. Tvöfaldur bílskúr er með sér geymslu og snyrtingu. **Skipti möguleg á íbúð. Verð 97,0 m. Opið hús á fimmtudaginn 1. mars n.k. kl. 17.15 – 17.45**



Lækjarsmári 6 OPIÐ HÚS

Mjög falleg og vel skipulögð 122,8 fm útsýnisíbúð á 10. hæð (íbúð 10-01) ásamt bílastæði í bílakjallara. Íbúðin er stór þriggja herbergja (skráð fjögurra herbergja - hægt að bæta við þriðja svefnherberginu). Vandaður glerskáli er yfir hluta af svölum. Sér þvottaherbergi í íbúð. Gólfefni parket og flísar. **Vinsæl staðsetning miðsvæðis. Íbúðin er laus til afhendingar. V. 59,9 m. Opið hús á miðvikudaginn 28. febrúar n.k. kl. 17.15 – 17.45,**



Klapparstígur 1 OPIÐ HÚS

Falleg 108,6 fm 3ja herbergja miðborgar-íbúð á 8.hæð með útsýni í vel staðsettu lyftuhúsi ásamt bílastæði í bílageymslu. Opið eldhús. Parket. Tvennar svalir. Útsýni. Innangengt í bílageymslu. Íbúðin er laus til afhendingar. **V. 68,9 m. Opið hús á miðvikudaginn 28. febrúar n.k. kl. 17.15 – 17.45**



Rauðararstígur 30 OPIÐ HÚS

Falleg og mikið endurnýjuð 57,7 fm þriggja herbergja íbúð á jarðhæð (kjallara). Íbúðin skiptist í forstofu, tvö herbergi, baðherbergi, eldhús og stofu. Geymsla íbúðarinnar er á sömu hæð. Húsið var nýlega steinað að utan og skolplagnir endurnýjaðar. **Vinsæl staðsetning við miðborgina. Verð 34,9 m. Opið hús þriðjudaginn 27. febrúar (í dag) kl. 17.15 – 17.45**



Kötlufell 11 OPIÐ HÚS

Falleg 69,0 fm 2ja herbergja íbúð á jarðhæð með sérafnotarétti á hluta lóðar (m.a. fyrir verönd). Stór stofa með opnu eldhúsi. Nýtt parket á holi, stofu og eldhúsi. Stórt svefnherbergi með fataskáp. Góð staðsetning við útivistarsvæði. **Íbúðin er laus til afhendingar. V. 27,9 m. Opið hús fimmtudaginn 1. mars n.k. kl. 17.15 – 17.45**



Holtsvegur 37

Gullfalleg og ný 100 fm penthouse íbúð með sér inngangi af svölum í glæsilega hönnuðu lyftuhúsi. Íbúðin er þriggja herbergja með veröndum þar sem gert er ráð fyrir heitum potti. Gólfhitu, innfelldar lýsingar, parket og flísar á gólfum. Tvö bílastæði í lokaðri bílgeymslu. Hér er um að ræða einstaka íbúð með útsýni. **Verð 64,9 m.**

Geir Sigurðsson
s: 655-9000
lögiltur fasteignasali



Aðalsteinn Steinþórsson
s: 896-5865
aðstm. fasteignasala

Traust þjónusta.

Síðumúla 33 - 537-9000

husasalan.is - husasalan@husasalan.is



Björn Gunnar segir mikilvægt að fólk sem glímir við frjósemisvanda geti talað við aðra í sömu sporum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Mikilvægt að tala um það sem reynir á sálina

Í gær hófst herferð á vegum Tilveru, samtaka um ófrjósemi, með þann tilgang að opna umræðuna um frjósemisvanda. **Björn Gunnar Rafnsson** segir marga, sérstaklega karla, sem glíma við ófrjósemi vera feimna við tala opinskátt um erfiðleikana sem því geta fylgt.

Í gærkvöldi hélt félagið Tilvera kaffihúsafund ætlaðan körlum sem eru eða hafa verið að glíma við ófrjósemi eða eiga maka með frjósemisvandamál. Þetta var í fyrsta sinn sem slíkur fundur er haldinn einungis fyrir karlmenn.

Björn Gunnar Rafnsson, einn meðlima í stjórn Tilveru, segir frjósemisvandamál karla hafa lengi verið feimnismál og ekki verið áberandi í umræðunni. Hann segir því mikilvægt að félagið búi til vettvang fyrir karla til að ræða þessi mál sín á milli.

Björn hefur verið í samtökunum Tilveru síðan í haust en hann hefur glímt við frjósemisvanda frá því árið 2006.

Beðinn um að segja frá sínum bakgrunni og ástæðuna fyrir því að hann er í Tilveru segir hann: „Árið 2006, þegar ég bjó í Bretlandi, fór ég í „tékk“ þegar ég og þáverandi konan mín höfðum reynt að eignast barn í tvö ár en ekkert gekk. Læknirinn tilkynnti mér að það væri engin sæðisframléiðsla. Ég hélt í nokkrar vikur að það væri engin framléiðsla og það væri ekkert hægt að gera. En í ljós kom, þegar ég hitti sérfræðing, að læknirinn hafði lesið vitlaust af blaðinu. Sérfræðingurinn leiðrétti þetta og sagði mér að um litla framléiðslu væri að ræða og að ég gæti farið í tæknismásjárfrjóvgun. Við fórum svo árið 2008 í meðferð á Íslandi. Við urðum ólétt en misstum fóstrið eftir 10 vikur. Álagið á sambandið var þá orðið það mikið að við skildum út frá þessu,“ útskýrir

1 af 6

Tilvera, samtök um ófrjósemi, stendur fyrir vitundarvakningu um ófrjósemi dagana 26. febrúar – 3. mars sem nefnist 1 af 6 en áætlað er að einn af hverjum sex glími við sjúkdóminn hverju sinni. Markmið vitundarvakningarinnar er að vekja athygli á ófrjósemi og þeim sorgum og sigrum sem fólk gengur í gegnum þegar það þarf að nýta sér aðstoð tækninnar til að eignast barn. Jafnframt vill Tilvera hvetja fólk til að hætta að bera harm sinn í hljóði og í þessari herferð er aukin athygli á karlpeningnum, sem og áherslu á andlega jafnt sem líkamlega velliðan.

Björn sem á í dag eins árs stelpu með núverandi eiginkonu sinni, Sólbjörtu Ósk Jensdóttur.

„Dóttir okkar kom í heiminn í gegnum smásjárfrjóvgun. Við fórum í meðferð hjá Art Medica, sem heitir Livio Reykjavík í dag. Þar fékk ég hormónalyf sem ég tók í heilt ár sem auka sæðisframléiðsluna,“ segir Björn sem bendir á að það séu til lausnir fyrir þá menn sem eru með litla sæðisframléiðslu.

Hefur talað opinskátt í 12 ár

Björn segir ófrjósemi reyna mikið á sálina og þá sé gott að geta rætt hlutina við fólk í sömu sporum. „Við í Tilveru erum núna að reyna að gefa

ALDREI HEF ÉG HEYRT KARLMANN SEGJA MÉR Á MÓTI AÐ HANN SÉ MEÐ SÆÐISFRAMLÉIÐSLU UNDIR MEÐALLAGI. ÞETTA ER SVO ROSALEGA MIKIÐ FEIMNISMÁL.

karlmönnum tækifæri til að tala meira. Þetta er bara eitthvað sem er ekki rétt,“ útskýrir Björn sem hefur talað opinskátt um hlutina í 12 ár.

„Ég hef sagt öllum sem vilja heyra frá minni reynslu og aldrei hef ég heyrt karlmann segja mér á móti að hann sé með sæðisframléiðslu undir meðallagi. Þetta er svo rosalega mikið feimnismál.“

Björn er vongóður um að karla-kaffihúshittingar Tilveru muni vekja lukku. „Þessir fundir eru ætlaðir fyrir karla sem vilja spjalla og mögulega segja frá sinni reynslu og heyrta frá öðrum.“

Spurður út í hvort einhver ákveðin mál verði tekin fyrir á fundunum svarar Björn neitandi. „Nei, þetta verður bara spjall. En þar sem þetta eru bara karlmenn þá held ég það verði að stýra þessu svolítið, svo þetta breytist ekki bara í eitthvert fótboltatal,“ segir hann og hlær. gudnyhronn@frettabladid.is



2018

Garðar Kári Garðarsson er Kokkur ársins 2018!

Við óskum Garðari Kára og
Eleven Experience Deplar Farm
innilega til hamingju með
glæsilegan árangur.



BAKÞANKAR

Jóns Sigurðar
Eyjólfssonar



Hvernig móðgar maður Íslending?

Myndir þú, góður Íslendingur, taka það óstínt upp ef suðrænn sólstrandargæi gengi í stuttermabol niður Laugavegin í norðangarra? Þætti þér það ögrun við okkur eða mynd Íslands sem lands ísa á láði og elda í iðrum?

Ég spyr því ég er að reyna að átta mig á þeim undarlegu Spánverjum sem húðskamma mig fyrir þá ósvifni að láta sjá mig í kuldaklæðnaði á spænskum torgum. Þeir halda því jafnvel blákalt fram að veðrið sé heitt fyrir mig því ég sé norðurskautaskratti og spyrja mig hvern fjáranng sé að gera með frakka og trefil. Það er engu líkara en hætta sé á að ég eyðileggi mynd Spánar sem sólarlands með þessu hátterni. Í ofanálag spyrja þeir mig, þegar ég segi þeim að ég skrifi stundum um þá fyrir mitt heimafolk, hvort ég segi ekki frá því hvað þeir séu léttir á búrinni og alltaf í sólskinsskapi. Ég verð hálfheiminn því mér þykir þeir nefnilega óþarflaga alvarlegir miðað við allan þann fíflagang og gamansemi sem ræður rikjum í minni heimasveit.

Er mér að yfirsjást einhver samþæfilegur hégómaskapur í okkar frosna fari? Látum okkur sjá, við hlæjum þegar ferðamenn kúgast yfir okkar þjóðlega mat og frussa brennivíninu, við tökum undir þegar þeir tala illa um veðrið og eins þegar þeir kvarta undan háu verðlagi enda ekki hægt að ætlast til þess að ferðafólk sé allt verðblint eða vitlaust.

Er þetta kannski galdurinn við vinsældir Íslands, að það ætlaði aldrei að verða neitt en varð svo bara allt í einu vinsælt fyrir að vera eins og það er? Eða er þetta æðruleysi forréttindin sem fylgja því að alast upp í óveðri hjá þjóð sem át súrmeti?

OPÍÐ 24 TÍMA
Opið allan sólarhringinn í öllum verslunum
Iceland

BÓKA MARKAÐURINN
LAUGARDALSVELLI
23. FEBRÚAR TIL 11. MARS

OPÍÐ FRÁ: KL. 10 - 21 ÖLL KVÖLD

GERIÐ GÆÐA- OG VERÐSAMANBURÐ



SAGA / FREYJA
Hágæða 7 svæðaskiptar heilsudýnur
Pokagormakerfi, þrýstijöfnun í yfirdýnu, sterkir hliðarkantar, gæðabólstrum
Verð með botni og fótum

120x200 cm
Verð aðeins kr. 109.900.-
140x200 cm
Verð aðeins kr. 129.900.-
153x203 cm
Verð aðeins kr. 134.900.-

Náttloppar og sængurföt
Mikið úrval - Flottar fermingargjafir



Baldursnesi 6 - Akureyri

Listhúsið - Reykjavík

VALHÖLL

5 svæðaskipt heilsudýna

Pokagormakerfi, gæðabólstrum.

Verð með botni og fótum.

90x200 cm

Verð aðeins kr. 69.900.-

100x200 cm

Verð aðeins kr. 72.900.-

120x200 cm

Verð aðeins kr. 79.900.-

140x200 cm

Verð aðeins kr. 89.900.-

153x203 cm

Verð aðeins kr. 99.900.-

Sængur og koddar - Mikið úrval



20% afsl.

Flott fermingargjöf

Heilsukoddar - Mikið úrval



Flott fermingargjöf

FERMINGAR tilboð

GJÖF
FYLGI
FERMINGARRÚMUM



Vandyck sængurverasett
að eigin vali fylgir öllum
fermingarrúmum

Memory Deluxe

Svæðisskipt þrýstijöfnunardýna
sem veitir fullkominn stuðning.

**Hágæða sjö svæðaskipt heilsudýna
sem styður rétt við líkamann**

Cool Memory efnablandan aðlagast líkamanum og gefur betri öndun. Góð þrýstijöfnun og réttur stuðningur tryggir betra blóðflæði og þú færð dýpri og betri svefn. Öll verð eru með og fótum

120x200 cm

Verð aðeins kr. 109.900.-

140x200 cm

Verð aðeins kr. 129.900.-

160x200 cm

Verð aðeins kr. 139.900.-

Svefn & heilsa



Listhúsinu Laugardal - Sími 581 2233
Baldursnesi 6, Akureyri - Sími 461 1150
Opíð virka daga kl. 10:00 - 18:00
Laugardaga 12:00 - 16:00