

HELDU

LAUGARDAGUR 17. MARS 2018

Helgin



Tók stutta söngleikjapásu

Pórunn Arna Kristjánsdóttir leikur Janet Weiss, eitt aðalhlutverkið í rokksöngleiknum Rocky Horror Picture Show, sem frumsýnt var í Borgarleikhúsinu í gærkvöldi við gríðarlega góðar undirtektir. ➔2

Sjávarréttapanna

2 fyrir 1

Vinsælasti rétturinn okkar! Þrjár tegundir af ferskasta fiski dagsins ásamt humri, rækjum og bláskel. Sjávarréttasúpa og salatbar innifalið.

4.900 fyrir tvo

Klipptu út auglýsinguna og hafðu með þér. Gildir til 31. maí 2018



SJÁVARBÁBINN
SEAFOOD RESTAURANT
Grandagarði 9 - Sími 517 3131 - sjavarbarinn.is

„Miðað við viðbrögðin sem við höfum fengið á ég von á að þetta verði dúndursýning. Við byrjuðum að æfa í janúar og undanfarnar vikur hafa verið mjög annasamar. Fátt annað en Rocky Horror Picture Show hefur komist að í minni lífi,“ segir Pórunn Arna. MYND/ANTON BRINK

H Ö N N U N
G Æ Ð I
Þ Æ G I N D I
S Ó F A D A G A R
20 - 40% AFSL. AF ÖLLUM SÓFUM

MEERT HILLUR

50 CM HILLA - 2.900,-
100 CM HILLA - 3.900,-

SNAGI 2.500,-

RODEO SÓFI 277CM
TILBOÐSVERÐ 176.000

habitat

TEKK COMPANY

TEKK COMPANY OG HABITAT | SKÓGARLIND 2, KÓPAVOGI | SÍMI 564 4400 |
OPIÐ MÁN-FÖS 10-18 | LAU 11-17 OG SUN 13-17 | VEFVERSLUN Á WWW.TEKK.IS

Framhald af forsiðu →

Sigríður Inga
Sigurðardóttir

sigriddinga@frettabladid.is



Míðað við viðbrögðin sem við höfum fengið á ég von á að þetta verði dúndursýning. Við byrjuðum að æfa í janúar og undanfarnar vikur hafa verið mjög annasamar. Fátt annað en Rocky Horror Picture Show hefur komist að lífi mínu," segir Þórunn Arna Kristjánsdóttir sem leikur Janet Weiss, eitt aðalhlutverkið í þessum sívinsæla söngleik.

Hún notaði gærdaginn til að fara í ræktina og slakaði síðan vel á áður en stóra stundin rann upp. „Á frumsýningardegi finn ég alltaf bæði fyrir stressi og eftirvæntingu og held að það sé bara heilbriggt. Í mínum huga er frumsýningardagur einnig hátíðisdagur. Við erum að uppskera árangur eftir mikla vinnu undanfarnar vikur.“

Þórunn er ekki óvön því að standa á sviði og leika og syngja en hún var í einu stærsta hlutverkinu í Mamma Mía sem sýnt var í Borgarleikhúsinu en sú sýning sló öll aðsóknarmet fyrr og síðar. „Ég fékk hálfis árs söngleikjapásu en var rosa spennat að byrja aftur, þetta er svo gaman. Rocky Horror og Mamma Mia eru gjörólikir söngleikir og það gerir leiklistina einmitt svo skemmtilega. Hún er svo fjölbreytt og maður er aldrei að gera það sama," segir Þórunn sem er að vonum ánægð með viðtökurnar í gærkvöldi en þakið ætlaði bókstaflega að rifna af leikhúsinu vegna fagnaðarláta.



Tónlistarnámið leiddi hana út í leiklistina

Þórunn er frá Ísafirði og var ung að aldri þegar hún hóf tónlistarnám sem leiddi hana síðar út í leiklistina. „Hluti af því að alast upp á Ísafirði er að læra á hljóðfæri við tónlistar-

skólann, sem er ótrúlega flottur skóli. Við Ísfirðingar erum ekkert smá ríkir að eiga þennan skóla. Ég byrjaði í forskóla sex ára gömul, fór svo í fiðlunám og síðar pianónám samhliða því. Á unglingsárunum byrjaði ég í söngnámi og var í öllum kórum og strengjasveitum sem hægt var. Þetta var bara lífið mitt fyrir vestan," rifjar Þórunn upp.

Að loknu stúdentsprófi frá Menntaskólanum á Ísafirði flutti hún til Reykjavíkur til að fara í frekara nám. „Ég fann snemma að hjartað sló í leiklistinni. Ég vissi vel að það væri harður heimur og erfitt að komast í góðan leiklistarskóla og var stöðugt að reyna að finna út hvort það væri eitthvað annað sem mig langaði að gera. Ég fór því í söngnám við Listaháskólann og lauk því en fann svo sterkt að mig langaði að standa á sviði. Það var draumur sem ég gat ekki annað en látið rætast," segir Þórunn um tildrög þess að hún lagði leiklistina fyrir sig. Hún útskrifaðist frá leiklistardeild Listaháskóla Íslands 2010 og hefur leikið í fjölmörgum sýningum síðan þá.

„Tónlistarnámið á Ísafirði var mjög góður undirbúningur fyrir leiklistarnámið og þar liggur minn grunnur. Sigríður Ragnarsdóttir, sem lengst af var skólastjóri tónlistarskólans, er ein af mínum fyrirmyndum í lífinu. Eljan og krafturinn sem hún setti í tónlistar- og menningarlífið á Ísafirði er aðáunartvert. Þegar ég kem vestur finn ég alltaf fyrir mikilli hlýju og velvild bæjarbúa og þykir mjög vænt um það.“

Svakaleg vika að baki

Vinnutími leikara er óreglulegur en Þórunn segir það henta sér ágætlega. „Það er bara partur af lífinu og ég þæli ekkert sérstaklega í því. Vissulega getur verið mikið þúsluspil að skipuleggja vinnuna og fjölskyldulífið, ekki sist því maðurinn minn, Vignir Rafn Valþórsson, er líka leikari og leikstjóri. Hann var með frumsýningu á miðvikudaginn á leikritinu Hans Blær eftir Eirík Norðdahl sem sýnt er í Tjarnarbíói og ég í gær þannig að þessi vika er búin að vera svakaleg fyrir heimilislífið," segir Þórunn.



Þórunn og Haraldur Ari Sefánsson í hlutverkum sínum í Rocky Horror Show.

„Á frumsýningardegi finn ég alltaf bæði fyrir stressi og eftirvæntingu og held að það sé bara heilbriggt.“

Kynntust í sumarleikriti

Leiklistin leiddi þau Þórunni og Vigni Rafn saman en þau eiga saman fjögurra ára dóttur. „Hann var að útskrifast sem leikari frá Listaháskólanum þegar ég var að byrja í náminu. Leiðir okkar lágu svo saman í sumarleiklistarverkefni þar sem við kynntumst betur. Við höfum gott fólk í kringum okkur sem er boðið og búið að aðstoða okkur. Foreldrar okkar beggja hafa t.d. reynst okkur ótrúlega vel. Við minnum hvort annað reglulega á hvað við erum heppin í þessum efnun. Vikurnar tvær fyrir frumsýningu er dóttir okkar mikið í pössun hjá ömmu og afa og hún tekur þessu róti ótrúlega vel en svona umstang getur auðvitað verið erfitt fyrir börn. Ég get þá leyft mér að einbeita mér algjörlega að leikhúsinu og er þakklát fyrir það. Þá er líka hugurinn algjörlega þar.“

Vinir mínir og fjölskylda eru orðin vön því að ég hverfi algjörlega af yfirborði jarðar þegar það styttest í frumsýningu.“

Fjallgöngur á dagskránni

Þegar Þórunn á fri notar hún tímann til að gera eitthvað skemmtilegt með fjölskyldunni og hún segir það vega upp á móti því hversu langir vinnudagarnir geti verið. „Mér finnst t.d. gaman að ferðast og skipulegg helst eina utanlandsferð á ári. Ég hef líka mikla ánægju af því að ferðast um Ísland. Í fyrra fórum við Vignir Rafn með vinum okkar í þrjú daga göngu um hálendið og eftir það verður ekki aftur snúið. Það var eitt það stórkostlegasta sem ég hef gert og við erum þegar farin að skipuleggja næstu göngu. Reyndar á ég til að ofskipuleggja sumarfríið, kannski af því að ég vinn svo mikið. Ég hef upplifað sumur þar sem ég er ekkert heima hjá mér og gleymi stundum hvað það er líka dásamlegt að vera heima.“

Ólíklegt er að Þórunn verði mikið heima hjá sér á næstunni því aldrei áður hafa jafnmargir miðar selst á jafnstuttum tíma á eina leiksýningu og Rocky Horror Picture Show. „Við finnum að það er mjög mikill spennningur fyrir sýningunni og ég er að vinna með frábæru fólki. Ég bið ekki um meira.“

FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Lifandi fréttamiðill með nýjustu fréttum allan sólarhringinn ásamt ítarlegri umfjöllun um málefni líðandi stundar.



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 Frey Þorsteinsson, oddurfrey@frettabladid.is, s. 512 5368 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriddinga@frettabladid.is, s. 512 5372 | Starri Frey Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@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

Betri liðan og aukin orka

Lifrin sinnir yfir 100 mismunandi störfum í líkamanum og tengist hún beint eða óbeint allri líkamsstarfsemi. Active Liver reynist mörgum vel við að viðhalda heilbrigði lifrarinnar.

Lifrin er stærsti kirtill líkamans, hún gegnir fjölmörgum hlutverkum og er aðal efnaskiptaliffæri líkamans. Í raun er hún efnaverksmiðja sem starfar allan sólarhringinn því án hennar ætti engin brennsla sér stað í líkamanum. Að auki væri blóðrásin ekki eðlileg, hormónabúskapurinn færi úr jafnvægi, óhreinindi myndu safnast upp í blóði og ótal margt fleira færi úr skorðum.

Hreinsun eitrefna og virkjun D-vitamins

Í kínverskum lækningum til forna var sagt: „Læknir sem getur stillt af starfsemi lifrarinnar, veit hvernig á að lækna hundrað sjúkdóma.“ Það er gríðarlega mikið til í þessu því hundruð mismunandi starfa eiga sér stað í lifrinni á hverjum degi og tengist hún beint eða óbeint allri líkamsstarfsemi. Lifrin er því vægast sagt mikilvægt lifrfæri og enginn getur verið án hennar. Hún stjórnar m.a. efnaskiptum og hreinsar eitrefni og óæskileg efni úr líkamanum.

Lifsstíll hefur áhrif

Það geta verið margar ástæður fyrir því að lifrin virkar ekki eins og hún ætti að gera og fjölmargt í lifsstíl okkar sem getur haft áhrif þar á og ýtt undir fitusöfnun í lifur sem í daglegu tali kallast fitulifur. Fitulifur er hægt að laga og gott er að hafa í huga að það eru ákveðin matvæli sem ráðlegt er að neyta í hófi eða sleppa til að viðhalda heilbrigðri lifur, það eru:

Áfengi og koffein

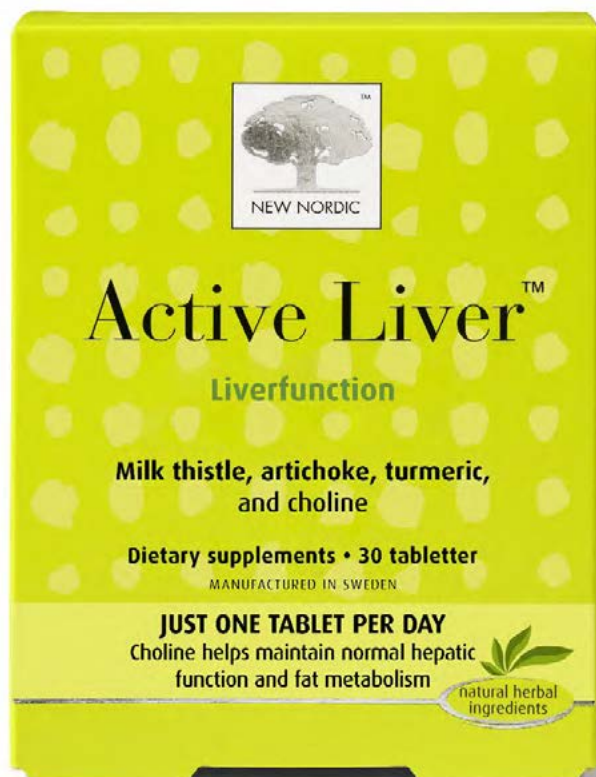
- Unnin matvara, ódýrar oliur og auka/gerviefni
- Ávextir og grænmeti sem innihalda mikið af skordýraeitri og illgresiseyði
- Dýr og afurðir þeirra sem eru „fjöldaframleidd“ (ekki lifræn)
- Sykraðir drykkir og snakk
- Unnið korn (hvít hrisgrjón, hveiti o.fl.)

Active Liver

Active Liver frá New Nordic er gríðarlega vinsæl vara og fjölmargir finna fyrir almennt betri liðan og aukinni orku. Eins og nafnið gefur til kynna eflir þetta bætiefni lifrarstarfsemi og er aukin orka einmitt eitt af einkennum heilbrigðrar lifrar. Active Liver inniheldur mjólkurþistil og ætjastil sem talin



Ég er mjög ánægð með árangurinn og mæli með Active Liver fyrir fólk sem hugsar um heilsuna og vill halda meltingunni góðri.



“Ég fann fljótlega mun, orkan jókst og mér finnst auðveldara að halda mér í réttri þyngd. Ég finn líka mun á húðinni en hún ljómar meira og er mýkri. Ég er mjög ánægð með árangurinn og mæli með Active Liver fyrir fólk sem hugsar um heilsuna og vill halda meltingunni góðri.”

Jóna Hjálmarsdóttir sjúkraliði

eru stuðla að eðlilegri starfsemi lifrar og galla. Í blöndunni er einnig efnið kólín* sem stuðlar að:

- Eðlilegum fituefnaskiptum
- Eðlilegri starfsemi lifrar
- Eðlilegum efnaskiptum er varða aminosýruna hómósysteín

Að auki inniheldur Active Liver túrmerik og svartan pipar.

Jóna Hjálmarsdóttir sjúkraliði hefur notað Active Liver um nokkurt skeið og hefur þetta að segja: „Ég er mjög meðvitund um líkamsstarfsemi og veit að fita getur safnast á lifrina. Ég ákvað að prófa Active Liver eftir að ég sá að

það er gert úr náttúrulegum efnum. Ég fann fljótlega mun, orkan jókst og mér finnst auðveldara að halda mér í réttri þyngd. Ég finn líka mun á húðinni en hún ljómar meira og er mýkri. Ég er mjög ánægð með árangurinn og mæli með Active Liver fyrir fólk sem hugsar um heilsuna og vill halda meltingunni góðri.“

Vinnsla, geymsla & dreifing

Segja má að lifrin sé allt í senn vinnslustöð, geymsla og miðstöð dreifingar því allt sem við borðum, drekkum, öndum að okkur eða berum á húðina fer þar í gegn. Það skiptir því máli, eins og ávallt, að við hugum vel að því hvað við setjum í okkur og á því öll viljum við lifa lengi heilbrigð á líkama og sál.

- Kólín er vatnsleysanlegt næringarefni, skylt öðrum vítamínum eins og fólínsýru og þeim sem tilheyra B-vítamínfjölskyldunni. Kólín sinnir álíka hlutverkum og styður við bæði orku og heilastarfsemi ásamt því að halda efnaskiptunum virkum.

Bio-Kult góðgerlar styrkja meltinguna!

Hágæða góðgerlar, heilbrigð bakteríuflóra.



Bio-Kult Candéa

Góðgerlar sem styrkja meltinguna og vinna gegn fjölgun Candida sveppisins í meltingarvegi.



Bio-Kult Original

Öflug blanda góðgerla sem byggir upp þarmaflórana og styrkir varnir líkamans.



Bio-Kult Pro-Cyan

Styrkir þvagrásina og virkar sem öflug vörn gegn þvagrásarvandráðum.



Bio-Kult Infantis

Góðgerlar fyrir börn á öllum aldri. Eflir þarmaflórana, án allra aukaefna og er bragðlaust.

Fæst í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna.

Samvinna hönnuða og fanga

Stússað í steininum er yfirskrift samstarfsverkefnis Grallaragerðarinnar hönnunarstúdíós og Litla-Hrauns. Þróuð var vörulína sem framleidd er á verkstæðum fangelsisins. Sýnt á HönnunarMars.

Ragnheiður
Tryggvadóttir
heida@frettabladid.is



Verkefnið snýst um að finna leiðir til þess að efla starfsgetu og starfsánægju á vinnustofnum fanga á Litla-Hrauni. Mörg verkefna sem þar hafa verið unnin hingað til hafa ekki verið gefandi fyrir þann sem vinnur þau en í samtali okkar við fangaverðina og verkstæðisstjórana komumst við að því að verkefni þar sem fangarnir fengu tækifæri til að fylgja verkinu frá upphafi til enda hafa gefist miklu betur. „Maður þekkir tilfinninguna sjálfur, að byrja á einhverju og sjá það verða að fullkláruðum hlut.“ útskýrir Búi Bjarmar Aðalsteinsson, vöruhönnuður og stofnandi hönnunarstúdíósins Grallaragerðarinnar, en hann stýrði samstarfsverkefni hönnuða og fanga á Litla-Hrauni í sumar, um þróun vörulínu sem framleidd er á verkstæðum Litla-Hrauns. Afraksturinn, sippubönd, tafl, klukka og leikfangabílar, er nú sýndur á HönnunarMars í Aðalstræti 2.

Búi segir verkefnið hafa verið krefjandi á margan hátt.

„Hugmyndin er að búa til portfolíó af verkefnum sem geta bæði hjálpað fongum að finna eitthvað



Afrakstur verkefnisins er nú sýndur í Aðalstræti 2 á HönnunarMars.



Búi Bjarmar
Aðalsteinsson
segir margar
spurningar
hafa vaknað í
tengslum við
verkefnið



Verkefnið á að efla starfsgetu og starfsánægju innan fangelsisins.

sem þeir hafa áhuga á og einnig að þjálfu upp starfshæfni,“ segir Búi. „Það blasir við að margir hafa ekki endilega reynslu af vinnu á trésmíðaverkstæði og því leggjum við upp úr að aðferðirnar séu einfaldar, hver og einn hlutur krefjist ekki sérþekkingar og ekki þurfi að nota nema tvö til þrjú verkfæri við smíðina. Að auki er fangelsi ekki eins og hefðbundinn vinnustaður, þarna staldrar fólk mislengi við og því ekki endilega hægt að viðhalda þekkingu. Svona verkefni byggjast einnig mikið á trausti og samskiptum, bæði við fangana og fangaverði,“ segir Búi. Miklar tilfinningar hafi fylgt vinnunni og margar áleitnar spurningar komið upp.

„Þetta er svo flókið mál, mikið tabú og svona verkefni gæti auðveldlega misskilið. Hvernig er best að miðla svona verkefni? Finnst okkur að fangar eigi skilið að koma aftur út í samfélagið? Við reyndum að hafa samband við sem flesta í þróunarferlinu og töluðum meðal annars við Stígamót og reyndum að fá skilning á því hvernig væri best að miðla verkefninu.“

En þetta gekk vel. Það voru allir mjög jákvæðir. Ég held að allir hafi verið sammála um að allt sem við getum gert til þess að vinnan innan fangelsis stuðli að því að koma folki aftur inn í samfélagið og koma í veg fyrir að fólk brjóti af sér aftur, eigi rétt á sér,“ segir Búi.

VORIÐ ER KOMIÐ Í TÍSKUNA



Tískan

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

WEEKEND
MaxMara

MaxMara

PENNYBLACK

persona
by MARINA RINALDI



Marokkóbúar nota yfirleitt kúskús sem meðlæti með pottreittum sínum.

Lamb að hætti Marokkóbúa

Þessi réttur á ættir að rekja til Norður-Afríku. Hann er bragðmikill en samt svólitið öðruvísi matreiðsla en við erum vön á lambakjöti. En það væri gaman að prófa. Uppskriftnin miðast við fjóra.

1 kg gott lambakjöt í bitum, til dæmis innralæri
1 laukur
4 stór hvítlauksrif
2 msk. fersk engiferrót
4 stórir vel þroskaðir tómatar
1 tsk. cumin
2 tsk. túrmerik
1 kanilstöng
3 dl kjötkraftur
100 g þurrkaðar apríkósar
1 dl möndluflögur
1-2 msk. harissa
Nokkrir dropar af sitrónusafa
Kórianderlauf
Granateplakjarni
Salt og pipar
Olía

þunnar sneiðar og deilið tómötum í fjóra parta. Takið fræin úr og skerid þá enn smærra. Hitið oliu á pönnu og steikið kjötið. Færið kjötið síðan yfir í góðan pott. Steikið lauk, hvítlauk og engifer á pönnunni þangað til allt fer að mýkjast. Bætið þá cumin, kanil og túrmerik út í. Steikið áfram í nokkrar mínútur en setjið síðan yfir kjötið. Setjið gjarnan smá vatn á pönnuna til að leysa upp bragð og setjið út í pottinn. Bætið tómötum, harissa-kryddi og kjötkrafti saman við. Látið malla undir loki í um það bil eina klukkustund.

Þá eru apríkósar og möndlur settar saman við. Látið réttinn malla áfram undir loki í 30 mínútur og hræið af og til. Bragðbætið með smávegis sitrónusafa og meira harissa ef þörf er á því að rétturinn sé sterkari.

Harissa er norðurafrískt kryddmalk sem inniheldur meðal annars chili, tómatar og hvítlauk. Ef harissa er ekki fáanlegt má nota sterka chili-sósu í staðinn.

Skerið kjötið í bita og saltið og piprið. Skerið lauk og hvítlauk í

Nú er óþarfi að skola



**Hreinsar líka síuna
í uppvottavélinni**

Vélmennum er tekið misvel

Í borginni San Francisco og víðar eru öryggisvélmenni og sjálfkeyrandi bílar farnir að sjást á götum úti. Þessi fyrirbæri hafa þó fengið blendnar móttökur og sumir hafa einfaldlega ráðist á þau.

Oddur Freyr
Þorsteinnsson

oddufreyr@frettabladid.is



Í Kísildal í San Francisco í Bandaríkjunum, og reyndar víðar, eru öryggisvélmenni og sjálfkeyrandi bílar ekki lengur bara framtíðardraumur, heldur blákaldur raunveruleiki. Öryggisvélmenni frá fyrirtækinu Knightscope fara eftirlitsferðir um almenn rými og sjálfkeyrandi bílar frá fyrirtækinu GM Cruise eru á ferð um göturnar. En það eru ekki allir sáttir við framtíðina og viðbrögð fólks hafa verið misjöfn.

Fyrirtækið Knightscope var stofnað árið 2013 og framleiðir sjálfstýrð öryggisvélmenni sem heita K5. Vélmennin eru um 180 kg að þyngd og 150 sentimetrar á hæð og sinna t.d. eftirlitsferðum á bílastæðum, göngum skrifstofubygginga, íþróttaleikvöngum og í verslunarmiðstöðvum. Vélmennin eru búin öflugum skynjum og myndavélum sem hjálpa þeim að greina milli meinlausra vegfarenda og grunsamlegrar hegðunar.

Stacy Stephens, einn af stofnendum fyrirtækisins, segir að vélmennin séu viðbót við hefðbundna löggæslu. Þau komi aldrei í stað lögreglumanna og öryggisvarða, heldur fylli þau í eyðurnar, því laganna verðir geti ekki verið alls staðar í einu. Vélmennin hafa líkt reynt vel við að sinna löggæslu á hættulegum svæðum sem lögreglumenn forðast að fara inn á.

En það eru ekki allir jafn ánægðir með þessa nýjung.

Í desember þurfti dýraathvarf í San Francisco að fjarlægja Knightscope vélmenni sitt, sem sinni eftirliti í kringum athvarfið, vegna kvartana frá bæði íbúum svæðisins og heimilislausum, sem sögðu að vélmennið áreitti þau. Flestir létu duga að kvarta yfir vélmenninu, en ein manneskja breiddi dúk yfir vélmennið, sló það niður og hellti grillsósu á alla skynjarana. Í apríl á síðasta ári var líka drukkin maður handtekinn fyrir að ráðast á og fella Knightscope-vélmenni í bænum Mountain View í Kaliforníu, þar sem Google hefur höfuðstöðvar sínar.

Sama sagan með sjálfkeyrandi bíla

Sjálfkeyrandi bílar lofa góðu, því mannleg mistök valda flestum



Vélmennin frá Knightscope hafa fengið heldur kaldar viðtökur. MYND/NORDICPHOTOS/GETTY

„Ein manneskja breiddi dúk yfir vélmennið, sló það niður og hellti grillsósu á alla skynjarana.“

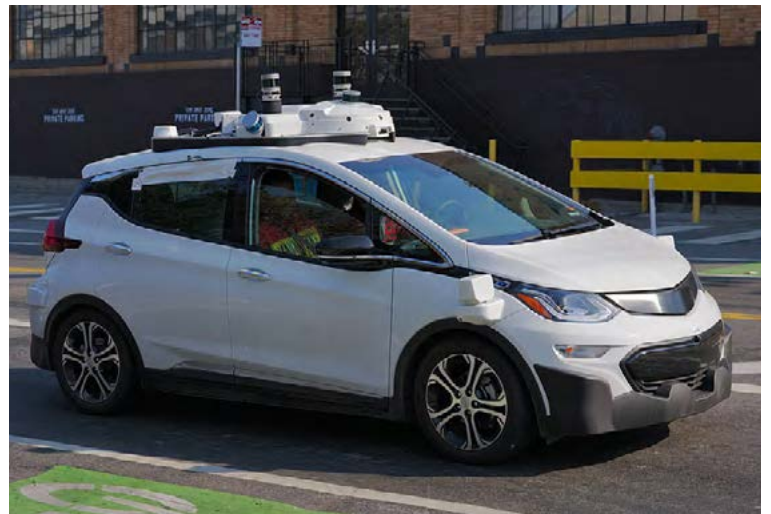
umferðarslysum. En samkvæmt opinberum skýrslum hefur mannleg árásgirni komið við sögu í tveimur af þeim sex árekstrum sem hafa orðið á árinu þar sem sjálfkeyrandi bílar koma við sögu.

Þann 10. janúar hljóp vegfarandi í San Francisco yfir götuna til að bjóða sjálfkeyrandi bíl frá GM Cruise byrginn. Bílinn hafði stansað

til að hleypa fólki yfir götuna. Samkvæmt skýrslu frá GM Cruise æpti viðkomandi á bílinn og „sló hann með öllum líkamanum“ vinstra megin að aftan. Enginn slasaðist, en afturljós bílsins skemmdist.

Nokkrum dögum síðar, þann 28. janúar, réðst svo leigubílstjóri á bíl frá sama fyrirtæki í sama hluta borgarinnar. Bílstjórinn steig út úr bíl sínum til að nálgast sjálfkeyrandi bíl og sló í rúðuna við framsætið farþegamegin og rispaði hana.

Aðrir hafa reynt að stemma stigu við þessari þróun með löggjöf til að takmarka fjölda sjálfvirkra sendla og skattleggja vélmenni sem taka störf af fólki. Einn þeirra sagði: „Hvað er í gangi ef við kunnum ekki að meta það að geta farið út í búð án þess að lenda í árekstri við vélmenni?“



Bílar frá GM Cruise hafa orðið fyrir árásum. MYND/DLLU/WIKIPEDIA

Laugardaginn 24. mars mun Fréttablaðið gefa út aukablaðið

ALLT FYRIR HÓTEL & VEITINGAHÚS

Allt ritstjórnarefni blaðsins er sérstaklega miðað á rekstraraðila þeirra þúsunda fyrirtækja sem starfa í gisti og veitingaþjónustu á Íslandi.

Blaðið er um leið frábær auglýsingamiðill fyrir öll fyrirtæki sem bjóða upp á rekstrarvörur og þjónustu fyrir hótél, gisti og veitingahús.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Ólafur H. Hákonarson markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 512 5433 / olafurh@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ



Sífelkt kemur betur í ljós að hreyfing hefur mikil áhrif á fólk þegar það eldist.

Hreyfing minnkar áhættu á vitglöpum

Áhætta kvenna á að fá heilabilun minnkar mikið ef þær eru í góðu líkamlegu formi. Þetta sýnir ný sænsk rannsókn en niðurstöður hennar voru birtar nýlega í hinu virta tímariti, The Medical Journal Neurology. Sérstaklega er tekið fram að þolið skipti máli. Samkvæmt rannsókninni gætu konur dregið úr áhættu á heilabilun um allt að 88% með góðri líkamspjálfun. Jákvæð hugsun um að eldast getur sömuleiðis haft áhrif á sjúkdóminn. Helena Hörder, prófessor við háskólann í Gautaborg, sem stendur á bak við rannsóknina, segir að hún hafi verið viss um að hreyfing hefði áhrif en það kom á óvart hversu mikil áhrif hún hafði á líkamlegt og andlegt ástand kvenna. 191 kona á aldrinum 38-60 ára tók þátt í rannsókninni sem gerð var á löngum tíma.

Heilabilun eða vitglöp orsakast af truflunum í heila sem oft leiða til Alzheimer-sjúkdómsins sem er óafturkræfur. Um það bil 5,4 milljónir í Bandaríkjunum lifa í dag með Alzheimer-sjúkdóm, að því er fram kemur í CNN. Talið er að 50 milljónir manna í heiminum lifi með einhvers konar vitglöp og þeim fjölga á hverju ári.

Ljúffengar spínat-pönnukökur

10–12 pönnukökur

100 g spínat
3 egg
3 msk. ólífuolíu, og meira til steikingar
½ tsk. salt
¼ tsk. pipar
½ l mjólk (eða möndlumjólk)
200 g heilhveiti
½ tsk. lyftiduft

Settu spínat, egg, olíu, pipar og salt í matvinnsluvél eða blandara og maukaðu vel saman. Þeyttu mjólkina saman við og síðan heilhveiti og lyftiduft þegar blandan er orðin alveg slétt. Berðu örllitla ólífuolíu á þykkbotna pönnu, og steiktu eina pönnuköku til þrúfu. Bættu við svolitilli mjólk eða vatni ef soppan er of þykk, meira heilhveiti ef hún er of þunn. Steiktu þunnar pönnukökur úr deiginu eins og það endist til og strjúktu pönnuna með örllitlu olíu á milli. Steiktu pönnukökurnar aðeins á annarri hliðinni, þar til yfirborðið er þurr, og notaðu spaða til að renna þeim yfir á vinnuborð. Berðu pönnukökurnar t.d. fram með salatblöðum, mais, grænum baunum eða sykurbáunum, grófsaxaðri steinselju og jafnvel muldum fetastí eða öðrum osti, ásamt sítrónubátum.

Heimild: nannarognvaldar.com.



Litríkt páskabingó

Páskabingó Hinsegin kórsins verður haldið í félagsmiðstöðinni Hólmaseli en samkvæmt heimasíðu kórsins er þetta skemmtilegasta og litríkasta páskabingó ársins. Bingóið er liður í fjóröflun kórsins til að kosta ferð á evrópskt hinsgeginkóramót, Various Voices, sem haldið verður í München í maí. Þar munu um 100 kórar koma saman og verður Hinsegin kórinn stoltur fulltrúi Íslands. Lofað er flottum vinningum frá hinum ýmsu fyrirtækjum í bland við glens og gaman. Verð á stöku bingóspjaldi er 1.000 krónur og fara

þrjár saman á 2.500 krónur. Posi verður á staðnum og þá verða einnig til sölu vöfflur og kaffi fyrir svanga bingóspilara! Fyrir þá sem koma á bíl er mælt með því að leggja í bílastæði hjá Seljakirkju.

Hinsegin kórinn var stofnaður síðsumars 2011 og hefur vaxið og dafnað allar götur síðan. Markmið kórsins er að vera fordómalaus vettvangur fólks til að hittast og njóta söngs saman, vinna að þátttöku hinsegin fólks í menningarlífinu, vera jákvæð fyrirmynd og stuðla að sýnileika hinsegin fólks.



Frítt fyrir
5 ára og yngri
Hálft verð
fyrir 6-12 ára

Kvöldverðarhlaðborð á Haust Restaurant

Alla daga frá 18-21

Verð 6.990 kr. á mann

Gæðastund með vinum og fjölskyldu í fallegu umhverfi

Haust Restaurant er staðsett á Fosshotel Reykjavík, Þórunnartúni 1
haust@haustrestaurant.is | borðapantanir í síma 531 9020 | haustrestaurant.is

Sjálfbærni að leiðarljósi

Alvar og Aino Aalto höfðu framsýnar hugmyndir um sjálfbærni, gæði og notagildi. Í Norræna húsinu stendur nú yfir sýning á verkum þeirra og valinna hönnuða sem hafa starfað í þeirra anda..

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is



Alvar Aalto var einn áhrifa- mestri arkitekt 20. aldar og áhrifa hans gætir enn langt út fyrir heimalandið Finnland og Norðurlöndin. Færri vita hversu afkastamikill hönnuður hann var á öllum sviðum,“ segir Kristín Ingva- dóttir, verkefnisstjóri í Norræna húsinu, og bætir við: „Eitt af því sem einkennir ævistarf Aalto er að hann leit á hönnun sína sem „gesamt- kunstwerk“ eða heildarlistaverk. Þessa nálgun má greinilega sjá hér í Norræna húsinu, þar sem bæði byggingin sjálf og öll upprunaleg húsgögn, ljós og lýsing og aðrir innanstokksmunir eru hannaðir af Aalto.“

Hönnun Aalto er sívinsæl og húsgögnin sem hann skapaði eru framléidd af Artek; fyrirtækinu sem hann stofnaði í Helsinki árið 1935 ásamt eiginkonu sinni Aino Aalto, Maire Gullichsen og Nils-Gustav Hahl. „Markmið þeirra var að selja húsgögn og efla nútímamenningu með sýningum og annarri fræðslu.“ Gæði og ending voru lykilatriði og næst á eftir falleg og sigild hönnun. Finnski harðviðurinn varð dýr- mætt hráefni í hönnunina enda



Kristín Ingvarsdóttir, verkefnastjóri hjá Norræna húsinu, í „stofunni“ hjá Aino og Alvar Aalto. MYND/VALLI

nóg af honum innan seilingar hönnuðanna. „Artek hefur allt frá upphafi leitað til fjölda finnskra og alþjóðlegra hönnuða sem hafa skapað vörur sem eru innblásnar af hönnun Aalto og eru trúar hug- sjónum hans. Artek framleiðir hús- gögn, ljós og innanstokksmuni sem eiga það sameiginlegt að vera falleg, hagnýt og einföld,“ segir Guðrún og bætir við: „Sýningin tekur fyrir hús- gagna- og aðra innanhússhönnun eftir Aalto, sem og valda meistara- hönnuði sem hafa starfað undir áhrifum frá honum. Allir hönnuðir á sýningunni eiga sammerkt að hafa unnið fyrir Artek. Markmiðið með sýningunni er ekki bara að kynna hina einstöku hönnun Aalto, heldur einnig framsýnar hugmyndir hans



Hér má sjá dæmi um það hvernig finnsk hönnun hentar á allt heimilið. MYND/VIGFÚS BIRGISSON

BOLUR
3.490



501 SKINNY
13.990

LIVE IN Levi's®

Levi's Kringlunni - Levi's Smáralind



Nikari koll- arnir eru þekkt finnsk hönnun sem skoða má á sýningunni. MYND/VIGFÚS BIRGISSON



Alvar og Aino Aalto hönnuðu meðal annars sigilda gripi fyrir littala.

um gæði, sjálfbærni og sambandið milli góðrar hönnunar og betra samfélags,“ segir Kristín og nefnir að ávallt hafi verið hægt að fá varahluti í Artek húsgögn þannig að ef einn fótur gefur sig er hægt að fá annan í stað þess að húsgagnið sé ónýtt. Þannig hafi Artek húsgögn oft átt langa lífdaga og mikla og góða notkun. Sem dæmi um góða endingu Artek húsgagna má nefna að frá 1935 hefur um ein og hálf milljón stóla eftir Aalto verið seld víða um heim. Árið 2006 hóf Artek að safna notuðum Aalto húsgögnum og leita þau uppi á flóamörkuðum, í skólum og gömlum verksmiðjum. Sem leiddi til stofnunar Artek 2nd Cycle initiative, eða Artek önnur umferð, þar sem hægt er að kaupa þessi húsgögn eftir að búið er að koma þeim nærri upphaflegu formi og

hefja þannig aðra umferð í lífi húsgagnanna. Þetta sýnir ekki aðeins langlífi Artek húsgagnanna heldur minnir okkur einnig á að velja vel það sem við kaupum og huga að gæðum og endingu og heiðra náttúrulega efniviðinn sem fór í að hanna þessa nothæfu hönnun.

Meðal hönnuða sem eiga verk á sýningunni eru Aino Aalto, Alvar Aalto og Johanna Gullichsen og þar má einnig sjá muni frá Artek, Iittala, Nikari og Woodnotes.

Sýningarstjóri er Ben af Schulten sem átti farsælan og langan feril sem hönnunarstjóri hjá Artek og hannaði fjölbreytt húsgögn og ljós- gjafa.

Sýningin er hluti af 50 ára afmælisdagskrá Norræna hússins og framlag hússins til HönnunarMars 2018. Hún stendur til 2. september.

**Ótrúleg
verð!**

Frá 6.800.000,-



Stórsýning á húsbílum í Reykjanesbæ um helgina



Frábært úrval stórglæsilegra tækja á ótrúlegum verðum, árgerðir 2014-2016

Sunlight

Dethleffs

McRent

LMC

Opnunartímar

Laugardaginn 17. mars frá kl. 12-16
Sunnudaginn 18. mars frá kl. 12-16

Opið verður
vikuna 19.-23. mars frá kl. 10-18:00.

Helgaropnanir auglýstar nánar á heimasíðu P. Karlsson.



P. Karlsson ehf | Smiðjuvöllum 5a, 230 Reykjanesbæ | 517 5200 | www.pkarlsson.is

Hamingjustund fyrir páska

Páskar eru á næsta leiti og þá er viðeigandi að skreyta híbýlin með handmáluðum eggjum sem fjölskyldan hefur skreytt saman. Það er gaman, auðvelt og ávísun á gleðistund í helgarfríinu.

Þórdís Lilja
Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is



Egg má ýmist tæma eða harðsjóða til verksins. Harðsoðin egg fara betur í höndum barna þar sem tóm eggjaskurn er brotþætt en gaman er að prófa hvort tveggja.

Takið til harðsoðin kæld egg, matarlit, edik, tóman eggjabakka, svuntu, dagblöð, málaralímband og skálar.

Leggið gömul dagblöð undir vinnuadstöðuna og klæðist svuntu eða gömlum fötum sem mega fá í sig lit.

Fyllið skálar til hálfis með heitu vatni, teskeið af ediki og teskeið af matarlit; eina skál fyrir hvern lit sem á að nota.

Setjið egg í



Það er um að gera að nota næstu daga til að föndra og búa til fallett páskastraut.

litabað og látið liggja í fimm mínútur. Lyftið egginu því næst úr litabaðinu með töng til að forðast kám og fingraför og svo að liturinn þeki eggid vel. Áður en egg er dýft í litabað er líka hægt að úthuga ýmis munstur á eggid: Hægt er að setja límband utan

um eggid áður en það er litað. Þá verður eggid röndótt þegar límbandid er tekið af eftir litun.

Hægt er að nota hvítan vaxlit til að skrifa orð eða teikna munstur og myndir á eggid fyrir litabaðid. Þá hrindir vaxliturinn matarlitnum frá sér og eftir standa falleg skilaboð eða myndir á lituðu egginu.

Hægt er að setja límmiða á eggid áður en það er litað. Þá standa útlínur límmiðans eftir þegar búið

er að lita og fallett að nota límmiða sem sýna til dæmis hjörtu, stjörnur, ávexti eða kanínur.

Best er að setja lituð egg til þerris í tóman eggjabakka þegar þau koma úr litabaðinu. Þegar eggin eru orðin þurr er hægt að mála á þau munstur að vild og líma á þau glitsteina, glimmer, perlur eða hvað eina sem hver og einn vill til að gera sitt páskaegg sem glæsilegast. Skreytt páskaegg eru sannkölluð

Leggið gömul dagblöð undir vinnuadstöðuna og klæðist svuntu eða gömlum fötum sem mega fá í sig lit.

heimilisprýði og sett í fallega körfu eða skál til skrauts yfir páskahátíðina.

+ Til að tæma egg til málunar er notuð nál eða grannur grillteinn til að stinga lítil gót í gegnum eggjaskurnina á mjórri enda eggssins fyrst en svo á breiðari endann. Barna þarf að fara mjög varlega og sumir setja málaralímband í kross yfir staðinn sem á að stinga á til að minnka líkur á að eggjaskurnin brotni. Notið því næst nál eða tannstöngul til að stinga betur inn í eggid, rjúfa lífhimmuna og sprengja eggjarauduna þannig að auðvelt sé að tæma eggid. Blásið því næst í gegnum annað gatið með munnni eða sogröri þar til innihald eggssins er tæmt. Skolið eggjaskurnina nú vel en varlega með vatni, að innan og utan. Þerrið og skreytið á sama hátt með matarlit eða öðru skreytingarefni að vild, og setjið svo band í annað gatið til að geta hengt eggid á páskaþrengin eða í glugga.

KYNNING Á FASTEIGNUM Á SPÁNI

MASA International heldur kynningu á eignum og kaupferlinu á Spáni.

Kynningin verður haldin þann 17. mars n.k. frá kl. 13:00 - 17:00 á Hótel Reykjavík Centrum Aðalstræti 16.

Kynntar verða skoðunarferðir til Spánar.

MASA International hefur selt fasteignir á Spáni frá 1981 og vinnur eftir ISO 9001 gæðastaðli.

MASA International á Íslandi
Sími 555 0366



NÝ SENDING AF VORVÖRUM FRÁ ZIZZI

STÆRÐIR 14-28 EÐA 42-56



Fallegur fatnaður í stærðum 42-56
sjáðu úrvalið í netverslun www.curvy.is
eða komdu í verslun Curvy að Fákafeni 9



Skyrta
6.990 kr



Kjóll
10.990 kr



Peysa
6.990 kr



Toppur
4.990 kr



Kvartbuxur
6.990 Kr



Hjólbuxur
3.990 Kr



Buxur
8.990 Kr



Kvartbuxur
6.990 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

Heimagerð pitsa í matinn

Heimagerð pitsa í kvöldmatinn getur verið góð hugmynd. Pitsan er til í mörgum útfærslum og ef maður gerir hana sjálfur er hægt að nota öll bestu áleggjin eða gera mismunandi botna.

Elín
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Pitsur eru ótrúlega góðar ef maður gerir þær sjálfur. Þá er hægt að nota uppáhalds-áleggjin eða ostinn. Svo er auðvelt að breyta til og prófa eitthvað nýtt, til dæmis hvíta pitsu eða pitsu með blómkálsbotni. Þótt pitsan sé týpískur föstudagsmat er ekkert því til fyrirstöðu að nota frekar helgarfríð og bjóða upp á hana heimagerða á laugar- eða sunnudegi. Deigið er best þegar það hefur hefast vel.

Ítölsk pitsa með hráskinku og ólífum

Hér er uppskrift að ekta ítalskri pitsu með þunnum og góðum botni, einfaldri tómatsósu, hráskinku, ólífum og parmesanosti. Uppskriftin ætti að vera nóg fyrir fjóra.

Pitsadeig

25 g þurrger (hálfur pakki)
3 dl vatn
1 msk. hunang
½ dl ólífuolía
400 g hveiti
1 tsk. salt

Setjið þurrgerið út í 1 dl volgt vatn með hunangi. Látið standa þar til gerið fer að buggja, um það bil fimmtán mínútur. Setjið hveiti, olíu og salt í hrævelarskál ásamt vatni. Hnóðið örlítið saman en setjið þá gerið með vatninu út í. Hnóðið vel saman þar til deigið verður mjúkt og gott. Bætið við vatni ef þarf. Setjið plastfilmu yfir skálina og látið deigið hefast þar til það hefur tvöfaldast að stærð.

Pitsasósa

3 hvítlausrif, fint skorin
½ laukur, smátt skorinn
2 msk. ólífuolía
2 msk. tómaturpuré
2 dósir tómatar í bitum
1 msk. timían, þurrkað
1 msk. óreganó, þurrkað
1 tsk. salt
1 tsk. nýmalaður pipar

Steikið lauk og hvítlauk í ólífuolíu. Bætið því næst tómaturpuré saman við. Þá er tómötum, timían, óreganó, salti og pipar bætt saman við.



Pitsa með hráskinku og klettsalati.



Pitsur með blómkálsbotni er skemmtileg tilbreyting.

Látið malla nokkra stund þar til myndast þykk og góð sósa. Kælið og jafnið út með tófrasprota.

Pitsafylling

16 sneiðar hráskinka
48 svartar ólífur
Parmesanostur
Klettsalat

Takið pitsadeigið og búið til fjórar kúlur úr því. Stráid smávegis hveiti yfir deigið og leggið viskastykki yfir. Látið standa á borðinu í 20 mínútur. Fletjið út fjórar hringlaga pitsur.

Setjið tómatsósu á hverja þeirra og leggið síðan skinku, ólífur og rifinn parmesan yfir. Það má setja mozzarellaost líka ef fólk vill og raunar hvaða ost sem er. Bakið pitsurnar í 250°C heitum ofni í 8-10 mínútur. Ef það er pitsu-eða brauðstilling á ofninum er best að nota hana og baka eina pitsu í einu. Þegar pitsurnar eru teknar út er klettsalat dreift yfir. Margir setja hráskinkuna líka ofan á eftir bökun, allt eftir smekk hvers og eins. Gott er að hafa hvítlauksolíu yfir pitsuna eða chili-olíu fyrir þá sem vilja hafa hana sterka.

Hvít pítsa

Það er gaman að breyta aðeins til með pitsuna þegar maður gerir hana heima. Þessi pítsa er til dæmis ekki með tómatsósu og því kölluð hvít pítsa. Hún þykir þó mikill sælkeramat. Þessi er með beikoni og rauðlauk en það er hægt að nota hvaða álegg sem er. Uppskriftin miðast við eina um það bil tólf tommu pitsu.

130 g hveiti

¼ tsk. salt

1 dl volgt vatn

2 g ferskt ger

Semolinamjöl

Hvít sósa

2 msk. sýrður rjómi

20 g rjómaostur

1 hvítlausrif, smátt skorid

Nýmalaður pipar

Karamellaður rauðlaukur

1 litill rauðlaukur

2 tsk. smjör

0,5 msk. sykur

1,5 msk. balsamedik

50 g rifinn ostur

20 g beikon

Parmesanostur

Ferskt timían

Byrjið á því að laga pitsubotninn. Notið matvinnsluvél. Setjið helm-inginn af hveiti saman við salt. Gerið fer saman við vatnið og því er síðan hellt út í hveitið. Hnóðið og bætið restinni af hveiti við. Bætið vatni við eftir þörfum. Látið hefast undir plastfilmu og geymið meðan fyllingin er löguð. Skerið rauðlaukinn í þunnar sneiðar. Bræðið smjör á pönnu við meðalhita og steikið laukinn í um það bil 10 mínútur. Bætið þá sykri og balsamediki á pönnuna og steikið áfram í 5-10 mínútur. Gætið að því að laukurinn má ekki brenna. Hvíta sósan er búin til þannig að

sýrðum rjóma og rjómaosti er hrært saman með hvítlauknum. Þeytið sósuna þar til hún er vel blönduð saman. Bragðbætið með pipar. Hitið ofninn í 250°C með bökunarplötu. Setjið semolinamjöl á borðið og fletjið út hringlaga pitsu. Reynið að hafa botninn þunna. Setjið botninn á bökunarpappír. Smyrjið hvítri sósunni yfir og rifnum osti þar ofan á. Þá er lauknum raðað á botninn og síðan beikonbitum. Takið heita bökunarplötuna út úr ofninum og setjið pitsuna á pappírnum beint á hana. Bakið pitsuna í miðjum ofni í 8 mínútur eða þar til kantarnir hafa fengið lit og osturinn er bráðinn. Stráid timían og parmesanosti yfir.

Blómkálpítsa

Ef þú þolir illa brauðbotn eða langar til að prófa eitthvað nýtt þá er blómkálpítsa kannski málið. Hún er mjög bragðgóð og skemmtileg tilbreyting. Auk þess hentar hún vel þeim sem eru á kolvetnasnaudu fæði. Uppskriftin miðast við eina pitsu.

250 g rifið blómkaál

1,75 dl rifinn parmesanostur

1 egg

Salt

2 msk. sýrður rjómi

1 hvítlausrif

Nýmalaður pipar

Rifinn blandaður ostur

1 msk. gráðostur

Ólífuolía

Stillið ofninn á 200°C. Skolið og þurrkið blómkaálið en það þarf að vera alveg þurr þegar það er notað. Notið matvinnsluvél til að mauka blómkaálið en bætið parmesanosti og egg saman við það. Smyrjið blómkaálinu á bökunarpappírsklædda plötu. Reynið að hafa blönduna jafna, um 3-4 mm á þykkt. Saltið yfir botninn og setjið hann í heitan ofn í 20 mínútur. Hrærið saman sýrðum rjóma, hvítlauk og pipar. Takið botninn út og smyrjið blöndunni á hann. Dreifið ostinum yfir. Bakið áfram í miðjum ofni í 8-10 mínútur eða þangað til osturinn hefur bráðnað og botninn hefur fengið stökka kanta. Kælið stutta stund á rist og stráid fersku óreganó yfir ásamt smávegis ólífuolíu.

BRÚÐKAUPSBLAÐ

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um brúðkaup kemur út 23. mars nk. Allt sem hugsast getur varðandi brúðkaup.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Upplýsingar hjá auglýsingadeild Fréttablaðsins í síma 512 5402 eða sendu okkur póst á netfangið serblod@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

VERTU FYRSTUR Í HEIMINUM TIL AÐ SMAKKA



• ENGINN SYKUR • GEFUR ORKU • EYKUR EINBEITINGU

ON | OPTIMUM
NUTRITION

Smáauglýsingar

512 5800

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

Bílar & Farartæki



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

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



PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

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



HELGARTILBOÐ
RENAULT MEGANE SPORT TOURER 02/2017, ekinn 14 þ.km, bensín, 6 girar. TILBOÐSVERÐ 2.290.000 kr. Raðnr. 230668 á BILO.is



DODGE DURANGO 4WD Árg. 2004, ekinn 135 þ.km, 4,7L sjálfskiptur, leður. Verð 890.000 kr. Raðnr. 230767 á BILO.is



HELGARTILBOÐ
VW GOLF COMFORTLINE 4MOTION 07/2015, ekinn 74 þ.km, dísel, 6 girar. TILBOÐSVERÐ 1.990.000 kr. Raðnr. 257174 á BILO.is

Höfðahöllin
Funahöfða 1, 110 Rvk.
Sími: 567 4840
www.bilo.is

Bílar til sölu



TOYOTA LAND CRUISER 100 2/2006

Árgerð 2006 Akstur 268 þ.km. Næsta skoðun 2019 Dísel 7.manna Flott eintak 6 strokkar Sjálfsk. 4 heilsársdekk. Verð 4.290.000 Skipti nei uppl. 8201909 rubbi1950@gmail.com



Hyundai i30 skutbill árg. 2016. Dísel, sjálfskiptur Ek. 17þús Einungis bein sala. Verð. 2,8 millj. Uppl. í s. 8634108.



Til sölu Nissan Qashqai Tekna 09/2014 ek. 52þús km. 19" Vetrar og sumardekk. Flottur bíll í toppstandi. Verð 2950þús. Uppl. í síma 8613606



SUBARU OUTBACK Premium 2016, Dísel, ek.3 þ.KM, Sjálfsk. Bakkmvél, Ísl.leiðs.kerfi, EyeSight öryggiskerfi, Harðskeljadekk, 4,490þús s:698-5665

Hópfæribílar



Til sölu: MB. 404 árg. 1996, ek. 680 þ. 55 +1 +1 farþega bíll í góðu standi. Uppl. í S. 892 8888

Vinnuvélar



Dekkjavélar
(affelgunar og ballance vélar) á tilboðsverði



O.K. varahlutir ehf.
okspares@simnet.is | S. 6961050

Bátar

SILUNGANET



HEIMAVÍK

Flotnet, sökknet, reynsla þekking gæði Heimavík. S. 892 8655 www.heimavik.is

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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



TECHKING VINNUVÉLADEKK

Vorum að fá nýja sendingu af hinum frábæru vinnuvéladekkjum frá Techking Búkolludekk-hjólaskófludekk Ofi. Ýmsar algengar stærðir. O.K.Varahlutir ehf. Fyrirsp. sendist á okspares@simnet.is

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



INNVIÐ
SAFT



Til sölu nýr Volvo 8*4 vörubíll með hliðarsturtu og malbikssegl. Tilbúinn í malbikið. Upplýsingar Síggi S. 892-1164

Komdu og prófaðu!

bill.is

Malarhöfði 2

Sími 5773777

www.bill.is



SUZUKI Grand vitara.

Árgerð 2015, ekinn 92 þ.KM, bensín, sjálfskiptur.

Verð 2.690.000.

Rnr.107182.



SUBARU Forester.

Árgerð 2017, ekinn 38 þ.KM, bensín, sjálfskiptur.

Verð 4.495.000.

Rnr.250960.



SKODA Octavia ambition 2.0 4x4 mt.

Árgerð 2017, ekinn 42 þ.KM, dísel, 6 girar.

Verð 3.990.000.

Rnr.260903.



NISSAN X-trail plus-2.

Árgerð 2017, ekinn 27 þ.KM, dísel, sjálfskiptur.

Verð 4.890.000.

Rnr.250975.



NISSAN Qashqai.

Árgerð 2017, ekinn 31 þ.KM, dísel, sjálfskiptur.

Verð 3.890.000.

Rnr.271288.



NISSAN Note.

Árgerð 2016, ekinn 34 þ.KM, dísel, 5 girar.

Verð 1.790.000.

Rnr.260726.



MMC Pajero 32".

Árgerð 2008, ekinn 261 þ.KM, dísel, sjálfskiptur.

Verð 1.990.000.

Rnr.270933.



BMW X5.

Árgerð 2004, ekinn 231 þ.KM, bensín, sjálfskiptur 5 girar.

Verð 890.000.

Rnr.260955.

Varahlutir

LJÓSBÖGINN ehf.

Altenatorar & Startarar



ljosboginn@ljosboginn.is
s. 553-1244

Garðyrkja

Lárkot ehf

Sandur, mold og jarðvinna.
Mætum og gerum tilboð.
Uppl. í s. 892 2257
Geymið auglýsinguna.

Felli tré og klippi runna. Besti tíminn
Halldór garðyrkjum. s:698 1215

Bókhald

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

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

Búslóðaflutningar

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

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666
Stjórnsúpa. Tarot. Ársspá.
Draumráðningar, ást og peningar.
Andleg hjálp. Trúnaður.

Rafvirkjun

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

Önnur þjónusta



**VALDÍS ÁRNADÓTTIR
DÁLEIÐSLUTÆKNIR
(CLINICAL
HYPNOTHERAPIST) VEITIR
DÁLEIÐSLUMEDFERÐ.**
Viltu léttast, takast á við kvíða,
streytu, sjálfstraust, hætta að
reykja o.fl. Dáleisla er gott
verkfæri til betri heilsu.
Tímápananir í síma 864-1273

Húsviðhald

ALHLIÐA
FASTEIGNAVIÐHALD

- MÚRVINNA
- FLÍSALAGNIR
- SMÍÐAVINNA
- MÁLNINGARVINNA

**TILBOÐ ÞÉR
AÐ KOSTNAÐARLAUSU !**

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

k2
LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR



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

Nudd

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

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Vissir þú að...
Það er bannað að missumma
börnum eftir lían botti.

Keypt
& Selt

Óskast keypt

**KAUPUM GULL -
JÓN & ÓSKAR**
Alla virka daga í verslun okkar
Laugavegi 61 Jón & Óskar
jonogoskar.is s.552-4910

Þjónusta

Pípulagnir

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

Málárar

POPETURSSON/HÚSAMÁLUN
Þarft þú að láta mála? Inni og
útímalun - fagmennska og vönduð
vinnubrögð. Góð verð, uppl. í
S:8587531

Getum bætt við okkur inni og
útiverkefnum. Vönduð vinnubrögð
og góð umgengni. Tilboð eða
tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður
896-5758

GRETTISLAUG Á TILBOÐI



Við hjá NormX höfum framleitt heita
potta fyrir íslenskar aðstæður í yfir 30 ár.
Við bjóðum fjölda gerða og lita ásamt
öllu því sem tilheyrir til að koma sér upp
glæsilegum heitum potti á verði sem
kemur skemmtilega á óvart.

Nú er rétti tíminn til að huga að
heitum potti fyrir sumarið. Þess vegna
bjóðum við nú á sértilboði hina vinsælu
Grettislaug með vönduðu loki.

Grettislaug með loki
á aðeins kr.
272.000

NORMX
Auðbrekku 6 - Kópavogi - Sími 565 8899 - www.normx.is

HÚSBÍLAÆÐI !



**Ford Transit 2.4 diesel
Carado húsbíll**
árg 2010, ekinn 124 þ.
km, 6 gíra, á tvöföldum
að aftan, með öllu því
helsta sem húsbíll þarf
að hafa, svefnpláss fyrir
6 og kojur. Verð 5.990.000
Verð nú 4.250.000.



**Ford Transit 2.2 diesel
LMC Húsbíll**
árg 2009, ekinn 131 þ.
km, 6 gíra, með öllu því
helsta sem húsbíll þarf
að hafa, svefnpláss fyrir
6 tvöfalt rúm aftast.
Verð 4.990.000.-
Tilboð 3.350.000.



**Ford Transit 2.2 diesel
LMC Húsbíll**
árg 2009, ekinn 127 þ.
km, 6 gíra, með öllu því
helsta sem húsbíll þarf
að hafa, svefnpláss fyrir
6 og kojur.
Verð 4.990.000,
Tilboð 3.350.000.



**Dacia Dokker
1.5 diesel**
árg 2016 ekinn 28 þ km
5 gíra svefnpláss fyrir
2 sólarsetla og öndun á
topp, klár í notkun
Verð 1.990.000
Tilboð 1.700.000



**Fiat Ducato 2.3 diesel
Carado húsbíll**
árg 2011, ekinn 145 þ.
km, 6 gíra, með öllu því
helsta sem húsbíll þarf
að hafa, svefnpláss fyrir
6 og kojur. Verð 5.590.000
Tilboð 4.450.000.



Carado húsbíll
árg 2015 ekinn ca 100
þ km 6 gíra, með öllu
því helsta sem húsbíll
þarf að hafa, svefnpláss
fyrir 4
Verð 7.990.000.
Tilboð 6.990.000
Bíllinn er í Keflavík
Uppl. síma 776 7600



Carado húsbíll
árg 2015 ekinn ca 100
þ km 6 gíra, með öllu
því helsta sem húsbíll
þarf að hafa, svefnpláss
fyrir 2
Verð 7.490.000.
Tilboð 6.490.000
Bíllinn er í Keflavík
Uppl. síma 776 7600
Fiat Ducato 2.3 diesel



TOURINGCARS

gummi@touringcars.eu

Allir bílarnir eru staðsettir í Keflavík. Upplýsingar í síma 776 7600

Touring Cars ehf, Klettatröð 19, 262 Keflavík (Ásbrú)

Möguleiki á allt að 100% láni.

Til sölu



Tilvalin fermingargjöf!

BENSÍNSVESPA
Engin trygging! Ekkert próf!
Kr. 229.900,-

NITRO

Nitro - Úrðarhvarfi 4 - 557 4848 - nitro.is

Skólar & Námskeið

Námskeið



ICELANDIC, ENGLISH & NORWEGIAN F. FOREIGNERS - ENSKA - NORSKA

Levels/Stig: I, II, III, IV, V: ÍSLENSKA f. útlendinga, NORSKA, ENSKA f. Fullorðna: Start/Byrja: 2/4,30/4,28/5,25/6,23/7,3/9,1/10,29/10,26/11: 4 weeks/vikur x 5 days/daga. 2-6 students/nem. Morn/Aftern/Evening. Morgna/Síðd/Kvöld. AUKATÍMAR: STÆ/EDL: www.iceschool.is - ff@icetrans.is - Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108 s. 5571155 / 8981175.

Ökukennsla

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

Heimilið

Barnavörur



VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI + SKIPTITASKA

Verð frá 99.900 kr. Barnið Okkar - Hlíðasmára 4 - 201 Kóp. barnidokkar.is

Húsnæði

Húsnæði í boði

Einstaklingsíbúð á Langholtsvegi til leigu. Laus strax. S. 5532171

Húsnæði óskast

LEIGUÍBÚÐ/HERBERGI ÓSKAST

Jarðhitaskóli Háskóla Sameinuðu þjóðanna leitar 3-4 herb. leiguíbúð eða herbergi á höfuðborgarsvæðinu. Íbúðin þarf að vera búin nauðsynlegum húsgögnum og heimilistækjum. Herbergin þurfa að vera búin húsgögnum og bjóða upp á aðgang að tækjum til þrifa, þvotta og eldunar. Leigutími er frá 15. apríl til 7. október 2018. Nánari uppl. í s:569 6069/6000 og thi@os.is.

Félag óskar eftir iðnaðarhúsnæði m. Stóru rými í rvk. S. 6591782 eða alfur@felagidalfur.is

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

Þarftu þitt pláss? Við erum með sóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði

AU PAIR USA

Íslensk fjölskylda óskar eftir að ráða au pair í heilt ár frá og með í ágúst.

Umsóknir sendist Jóhönnu á joagp@hotmail.com

SÖLUMENN ÓSKAST.

Óska eftir duglegum sölumönnum um allt land til að selja USB lykil sem á er digital bók. Um er að ræða ný trúbrögð sem er kristinn nýaldartrú. Sala fer þannig fram að kaupanda er boðinn lykili að himnaríki. Er þetta háheillag sem selt er. Vinsamlegast berið virðingu fyrir því því þetta er hágæðavara. Síðan rettir sölumaður kaupanda auglýsingablað sem ég samdi sem á eru þær upplýsingar sem til þarf til að selja USB lykilinn. Ef um sölu er að ræða þá réttir sölumaður kaupanda miða og biður kaupanda að millifæra á reikning. Fær sölumaður 2000 kr eftir skatt en usb lykillinn kostar 10 þús kr. Og unnið er á milli 12-20 alla daga. En hægt er að vinna einungis um kvöld og helgar.

Upplýsingar í síma 776-4111

RÓTGRÓIÐ VERKTAKAFYRIRTÆKI

Óskar eftir mönnum í hellulagnir. Næg verkefni framundan, reynsla æskileg.

Umsóknir og ferilskrár berist til baldur@btverk.is

FISKVINNSLA Í HAFNARFIRÐI LEITAR EFTIR

VERKSTJÓRA OG GÆÐASTJÓRA.

Viðkomandi þarf að hafa reynslu við verkstjórn og hafa góða þekkingu á almennum fiskvinnslustörfum.

Umsóknir skal senda póst á vinna@hamrafell.is

- TRAILER BÍLSTJÓRA VANTAR -

Silfri ehf óskar eftir trailer bílstjóra

Uppl. gefur Gunnar í s. 894 9690

MÚRARAR.

Vanur Múrari m/reynslu (meðal annars í að "hraunpússningu") óskast til viðgerðar með vorinu á múrverki (utanhús) á einbýlishúsi í Kópavogi.

Uppl. í síma 892-6440.

Stýrimann vanan netaveiðum, vantar á 24 metra bát. Gert út frá Suðurnesjum. Uppl. í S. 868 2853

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARAR, MÁLARA EDA AÐRA STARFSMENN?

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

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



Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

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



S. 773-4700 og 520-3500

Húsgagnaverslun m. sérlausnir

Vorur að fá í sölu húsgagnaverslun með frábærar sérlausnir fyrir heimili, sem þurfa nýta plássíð einkar vel. Ekta Ítölsk hönnun. Verulunin er staðsett í verslunarmiðstöð. Byðst á einstöku verði.

Uppl. gefur Óskar Mikaelsson í síma 773-4700 eða á netfanginu oskar@atveignir.is

Óskar Mikaelsson, löggiltur fasteigna og fyrirtækjasali 773-4700

Vírushreinsun og stýrikerfis-hreinsun

Fljót og góð þjónusta



tölvuvinir.is
tölvuverkstæði



Hafðu samband
Sími: 445 0100
Langholtsvegur 126
104 Rvk.



SKER Hönnun & Gjafavara



Opnunartími:
Mánudaga-Miðvikudaga frá 12-17
Laugardaga frá 12-15

Langholtsvegur 126
104 Reykjavík
www.sker.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

Ferðapjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðapjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða www.reisum.is

Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ



Alltaf frábær tilboð í gangi hjá okkur!
Kíkjð á facebook síðu okkar:
facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Verið hjartanlega velkomin.

Tímabantanir í s. 789 3031 & 897 3035 • helgasig2@gmail.com og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Úti- og innimálun

Gerum föst verðtilboð í utanhúsmálun og endurmálun sameigna fyrir húsfélög og fleira.

Vönduð vinnubrögð og notum einungis topp efni.

Vaskir Drengir ehf
Björgvin P. Hallgrímsson
Löggiltur málarameistari



vaskirdrengir@gmail.com
sími 844-9188

Geymsluskúrar /gestahús til sölu



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

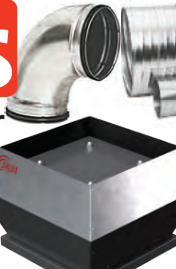
Nánari uppl. reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

ishúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



LOK Á HEITA POTTA



Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta.
Metum ástand og gerum við.
www.fjardarbolstrun.is

Fjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is