

HELGIN

LAUGARDAGUR 24. MARS 2018

Helgin



Einn af hápunktum tónlistarhátíðarinnar Sónar um síðustu helgi að margra mati voru tónleikar raftónlistarmannsins Bjarka. Þrátt fyrir að vera lítið þekktur hér á landi ferðast hann um allan heim þar sem hann fyllir tónlistarhús og næturklúbba. ➔4



Umvafinn ást

Hornfirska sjarmatröllið og tónlistarmaðurinn Grétar Örvarsson lofar stjórnlausu stuði á 30 ára afmæli Stjórnarinnar á páskum. Hann segir það góða tilfinningu þegar draumarnir rætast. ➔2

Grétar hlakkar mikið til páskatónleika Stjórnarinnar og ætlar vitaskuld að fá sér páskaegg. „Hvort ég ætla! Ekki sist til að fá málsháttinn. Í fyrra fékk ég „Betra er yndi en auður“ og hef ég haft hann að leiðarljósi. Það verður spennandi að sjá hvaða málsháttur kemur úr páskaegginu í ár,“ segir Grétar kátur. MYND/EYÞÓR

H Ö N N U N
G Æ Ð I
Þ Æ G I N D I
S Í Ð U S T U D A G A R
Á S Ó F A D Ö G U M
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 →

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is



Ég er mikill sveitastrákur og Hornfirðingur í húð og hár. Heimakær að eðlisfari og einfalt, reglusamt líf á best við mig," segir Grétar sem sleit barnsskónum á Höfn í Hornafirði.

„Á heimili móðurforeldra minna var mikil tónlist og Signý amma átti mjög gott Wagner-píanó sem konur í Austur-Skaftafellssýslu höfðu gefið henni í þakkættisskyni fyrir vel unnin störf, en hún var ljósmóðir. Ég sat við píanóið eins oft og lengi og ég mátti og lærði þannig að spila fyrstu lög,“ segir Grétar sem náði fyrst tókum á uppáhaldslaginu sínu, Blátt lítið blóm eitt er.

„Þegar ég varð fimmtán ára eignaðist ég tveggja borða Yamahorgel með fótassa og fékk fljótlega tækifæri til að spila með eldri og reyndari tónlistarmönnum á Hótel Höfn. Með þeim lærði ég að spila sígild dægurlög, djass-standarða og gömlu dansana. Það var heilmikill skóli og hefur alla tíð nýst mér vel,“ segir Grétar og það lá strax í loftinu í hvaða átt hann stefndi.

„Tónlistin átti hug minn allan, en ég gat ekki helgað mig henni á þessum tíma. Eins og aðrir ungir menn á Höfn vann ég ýmis störf, eins og í saltfiskverkun, byggingarvinnu, málningarvinnu og sópaði göturnar hjá bænum. Ég kynntist líka sjómennsku lítilla þegar ég réð mig, alls óreyndur, sem kokkur á bát. Ég hafði matreiðslubók frá ömmu með mér um borð og hún reyndist mér heldur betur vel

við pottana. En tónlistin togaði sterkt í mig og mig dreyndi um að stofna hljómsveit. Hljómsveitin Tilbreyting varð svo til 1978 og við spiludum nánast um hverja helgi í félagsheimilinu Sindrabæ.“

Vinátta og bræðralag

Hljómsveit Grétars Örvarssonar hafði spilað í nokkur ár á Hótel Sögu þegar Grétar fann löngun til að breyta um áherslu.

„Ég fékk þá Öldu Ólafsdóttur söngkonu og Matthías Hemstock trommuleikara til liðs við hljómsveitina. Við byrjuðum að æfa og hlutirnir gerðust hratt og skemmtilega. Alda og Matti höfðu áður verið í hljómsveit sem gekk undir nafninu Stjórnin og þegar við áttum í vandræðum með að finna heiti lagði Alda til að við kölluðum hana bara Stjórnina. Það varð úr og hljómsveitin tók til starfa í apríl 1988,“ útskýrir Grétar um tilurð Stjórnarinnar sem stendur á þritugu.

Síðla sumars það sama ár fékk Grétar símtal frá skemmtanastjórnunum Birgi Hrafnssyni.

„Hann tjáði mér að sjálfur Ólafur Laufdal vildi fá hljómsveitina sem „húsbænd“ á Hótel Ísland og þar var tækifærið komið sem ég þáði með þökkum. Hljómsveitin lagði á sig ómælda vinnu sem skilaði sér strax í miklum vinsældum og staðurinn var yfirfullur allar helgar. Alda vakti athygli fyrir söngstil, sviðsframkomu, skrautlega búninga og ekki sist fyrir frumlega hárgreiðslu.“

Grétar segist ekki hafa séð fyrir hversu vinsæl Stjórnin yrði.

„Nei, í raun og veru ekki. En með þennan góða mannskap, sem bjó yfir mikilli spilagleði og æfði af elju, kom mér það ekki á óvart. Hlutirnir gerðust hratt og áður en ég vissi



Grétar ætlar að spila í einkasamkvæmi í kvöld en á morgun fer hann í fermingu afastráks síns og nafna. MYND/EYÞÓR

af vorum við orðin eitt vinsælasta band landsins.“

Eftir tæpt ár með Stjórninni flutti Alda til London og Sigga Beinteins kom í hennar stað.

„Sigga hafði leyst Öldu af í nokkur skipti á Hótel Íslandi og ég hafði strax augastað á henni þegar ljóst var að Alda yfirgæfi bandið. Sigga var sem betur fer til í að ganga til liðs við Stjórnina og saman höfum við haldið um Stjórnartaumana með mútt og æðruleysi að leiðarljósi. Á þrjátíu árum hafa margir komið að samstarfinu. Menn hafa skipst á skoðunum og ekki alltaf verið einhuga, en í dag ríkir vinátta og bræðralag, við njótum þess að hittast og koma fram saman.“

Ævintýri á sumarnóttum

Stjórnin hefur afmælisárið með tveimur páskaböllum á Bryggjunni Brugg húsi, miðvikudaginn 28. mars og laugardagskvöldið 31. mars. Í apríl verða tónleikar í Menningarhúsinu Miðgarði í Skagafirði og sjálfir afmælistónleikarnir verða í Háskólabíói 28. september og í Hofi daginn eftir.

„Við lofum stjórnlausu fjöri og mikilli spilagleði,“ segir Grétar kátur. „Við erum að setja saman og skoða nokkur ný lög sem okkur langar að gefa út á afmælisárinu.“

Þegar horft er um öxl, til þess tíma er frægðarsól Stjórnarinnar reis hæst, segir Grétar það hafa verið skemmtilegan og krefjandi tíma.

„Þetta var annasamt líf en tilfinningin er góð þegar maður nær markmiðum sínum og draumar manns rætast. Ég hafði unnið að því árum saman að byggja upp vinsæla hljómsveit og það tókst að lokum. Því fylgdi mikil ánægja og gleði. Við vorum á ferð og flugi um allt land. Sveitaballmenningin var í hámarki og mikil stemning á böllum. Fullt út úr dyrum hvar sem við komum og íslensk sumarnóttin umvafði þetta ævintýri okkar.“

Af lögum Stjórnarinnar þykir Grétari vænst um lag Jóhanns G. Jóhannssonar, Við eigum samleið.

„Jóhann var góður vinur minn. Við áttum saman margar stundir þar sem við sátum á stofugólfinu heima hjá honum og hlustuðum á lög af kassettum sem hann hafði samið. Við eigum samleið er eitt þeirra, einnig önnur vinsæl lög sem Stjórnin flutti eins og Ég lifi í voninni og Ef ekki er til nein ást. Jóhann var vandaður lagasmiður og tónlistarmaður.“

Önnur kær minning sem tengist Stjórninni er þegar hljómsveitin vann undankeppni Eurovision með laginu Eitt lag enn árið 1990.

„Það var hápunktur ferils hljómsveitarinnar og skilaði okkur á sviðið í Zagreb. Alveg ógleymanleg ferð og lífsreynsla. Ég gleymi því ekki hve stoltur ég var af frammistöðu hljómsveitarinnar,“ segir Grétar sem nýtur þess að koma fram á sviði. „Það eru forréttindi að fá að spila með jafn hæfu tónlistarfólki og skipað hefur Stjórnina.“

Grétar óskar Ara góðs gengis í Lissabon og vonar að Evrópubúar kunni að meta framlag hans.

„Í öllu falli veit ég af eigin reynslu að Ari styrkist við áskorunina um að syngja fyrir alla Evrópu. Þetta er ógleymanlegt tækifæri fyrir hann.“

Sonur harmóníkupoppara

Grétar er sonur Örvars Kristjáns-sonar sem var einn ástsælasti harmóníkuleikari þjóðarinnar.

„Pabbi er í mínum huga mesti „harmóníkutöfari“ sem Ísland hefur átt. Hann var eiginlega „harmóníkupoppari. Pabbi hafði sinn persónulega kraftmikla stíl, góða tilfinningu fyrir lagavali og heillaði fólk með flutningi sínum. Ég held að ég hafi fengið tónlistarhæfileikana í erfðaefnunum frá pabba. Foreldrar mínir skildu þegar ég var lítill peyi svo ég ólst ekki upp hjá honum. Ég man þó vel hve mikið mér þótti til þess koma þegar ég var lítill strákur þegar pabbi kom til Hafnar ásamt hljómsveit og spilaði þar fyrir dansi. Þá fékk ég að hlusta á hljómsveitina æfa sig og það þótti mér gaman.“

Örvar spilaði á harmóníkuna í tuttugu ár á Kanaríeyjum á veturna og segir Grétar hann líka hafa verið dáðan þar.

„Meðan pabbi lifði fórum við Sigga í nokkur skipti til Kanaríeyja og skemmtum ásamt honum á þorrablótum. Stuttu eftir að pabbi lést ákvað ég að heimsækja þá staði sem hann hafði spilað sem lengst á og dvaldi þar í nokkrar vikur. Það var gott að finna hve mikils hann hafði verið metinn. Margir komu til mín sem höfðu þekkt pabba, bæði Íslendingar og útlendingar, og minnstust hans með hlýju og þakkælti. Það verður ekki svo auðveldlega fetað í fótspor pabba. Hann var einstakur í sínum tónlistarflutningi.“

Lifið er núna

Grétar er fæddur 1959. Hann er

fimm barna faðir og afi sem nýtur þess að fylgjast með barnabörn-unum þroskast og dafna.

„Ég á fjórar dætur og soninn Kristján og fjögur barnabörn, vönduð og vel gerð öllsömul. Tvær dætur mínar búa í Los Angeles og starfa þar við tónlist, sú þriðja býr á Akureyri með sambýlismanni sínum og sú fjórða býr ásamt fjölskyldu sinni í Mosfellsbæ. Næstelsta barnabarn mitt og nafni fermist á pálmasunnudag svo það er hátíðisdagur í vændum á morgun.“

Kristján, sonur Grétars, tók sæti í Stjórninni þegar Friðrik Karlsson flutti búferlum til London 1996. Hann var fastur liðsmaður til ársins 2000 og hefur æ síðan spilað reglulega með hljómsveitinni.

„Það er vissulega gaman að hafa strákinn með. Ég er ákaflega stoltur af honum, topp gítarleikari og fag-maður,“ segir Grétar.

Þessa dagana er Grétar upptekinn við að undirbúa og bóka Stjórnina vítt og breitt um landið í tilefni af 30 ára afmæli hljómsveitarinnar.

„Það sem gerir líf atvinnutónlistarmanns skemmtilegt er fjölbreytileikinn og frelsið,“ segir hann. „Enginn einn dagur er eins og hver dagur felur í sér ný verkefni. Þá daga sem ég er að spila er ég upptekinn við undirbúning og æfingar. Aðra daga leita ég tilboða, geng frá pöntunum á samkomur og dansleiki og vinn að útsetningum.“

Grétar gaf eftirfarandi heilræði í tímaritinu Æskunni 1992: „Byrjið aldrei að reykja! Byrjið heldur aldrei að neyta áfengis eða nota vímuefni því slíkt er eintómt ból.“

„Góð vísa er aldrei of oft kveðin og þessi gömlu heilræði mín eiga jafn mikið erindi í dag og þá. Þegar ég var 25 ára gamall tók ég þá ákvörðun að hætta bæði að reykja og drekka áfengi. Ég hef reynt að fylgja því allar gótur síðan. Lifið er núna. Njótum þess, verum þakklát og kærleiksrík í garð annarra,“ segir Grétar sem er heilbrigð og uppmáladur og einn af myndarlegustu mönnum landsins.

„Ég mun seint flokkast undir að vera heilsugúru og heilsuátökin hafa komið í skorpum. Ákveðnum grunnreglum reyni ég þó að fylgja, að fá nægan svefn, borða hollt og hreyfa mig. Ég reyni að sneiða hjá brauði, borða lítið kjöt og gæti hugsað mér að hafa fisk í öll mál.“

Spurður út í ástamálin svarar Grétar að bragði: „Ég er umvafinn ást og kærleika og nýt hvers dags.“

Full búð af nýjum vörum



name it
KRINGLUNNI & SMÁRALIND

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

Útgefandi: **Ábyrgðarmaður:**
365 miðlar | Elmar Hallgrímsson

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**, sigriduringa@frettabladid.is, s. 512 5372 | **Starrí Frey Jónsson**, starrif@frettabladid.is, s. 512 5358 | **Þórdís Lilja Gunnarsdóttir**, thordisg@frettabladid.is s. 512 5338

Sálumenn: **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 Dalmay**, mate@frettabladid.is, s. 512 5442 |

Dregur verulega úr ristilkrömpum

Rannsóknir sýna fram á að inntaka á Bio Kult Original dregur verulega úr einkennum iðraólgu (IBS) og ristilkrampa og tíðni verkjakasta minnkar um rúmlega 70 prósent.

Parmaflóran samanstendur af meira en 1.000 tegundum örvera sem veга hátt í tvö kíló. Hún gegnir gríðarlega mikilvægu hlutverki þegar kemur að heilsufari okkar, hvort sem um er að ræða líkamlega eða andlega heilsu.

Ójafnvægi á þarmaflóru

Þegar þarmaflóran (örveruflóran) í meltingarveginum verður fyrir hnjaski og ójafnvægi kemst þar á, koma fram óþægindi sem geta verið af ýmsum toga:

- Uppþemba
- Brjóstsviði
- Harðlífi/niðurgangur
- Sveppasýkingar
- Blöðrubólga
- Ristilkrampar
- Iðraólga (IBS)

Mataræði, lyf og streita

Það er ýmislegt sem getur valdið ójafnvægi á þarmaflórunni þannig að við finnum fyrir því. Slæmt mataræði hefur mikil áhrif og eins og alltaf þá eru unnin matvæli og sykur þar fremst í flokki. Lyf eins og sýklalyf, sýrubindandi lyf og gigtar-



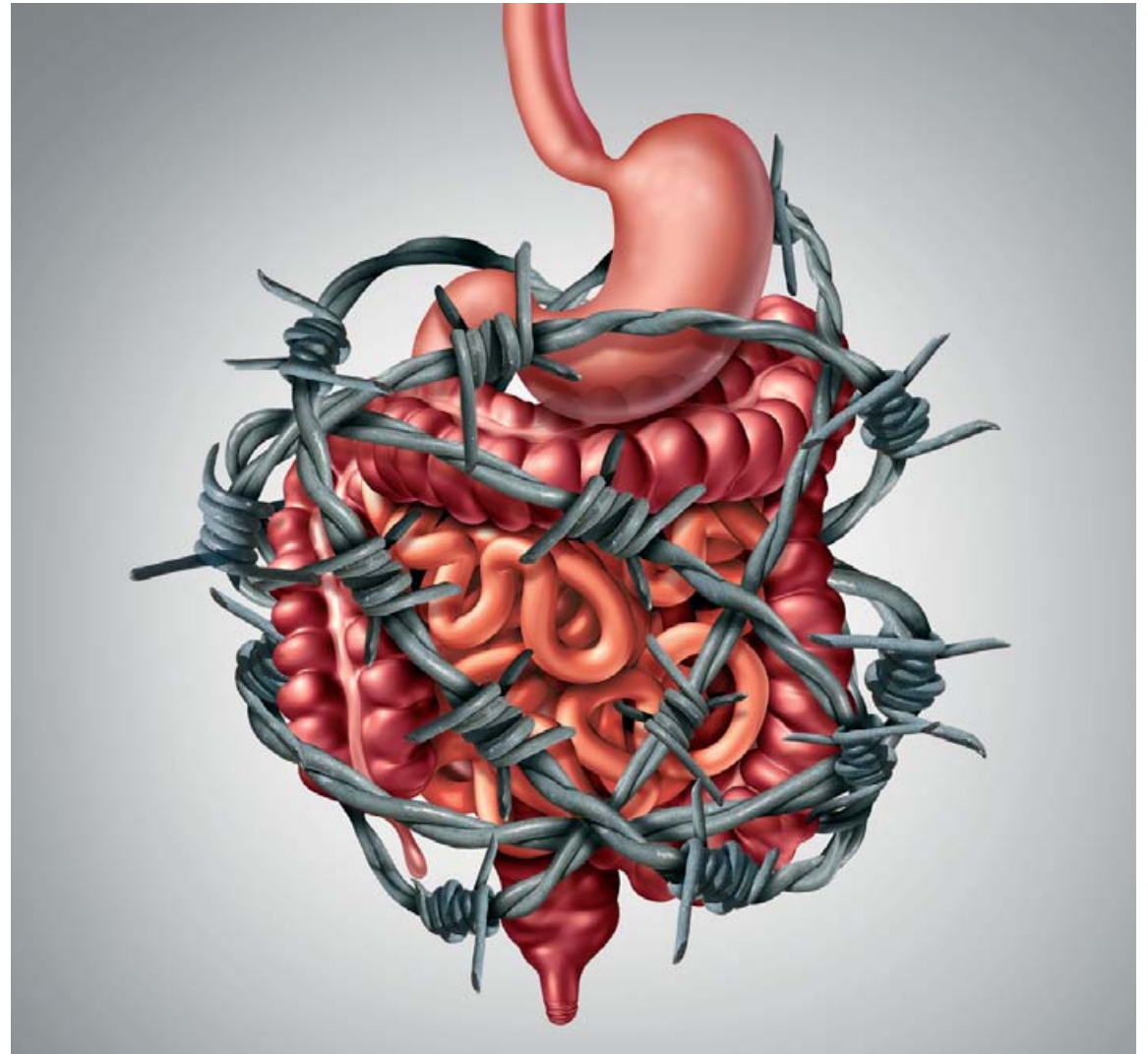
Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsu- og markþjálfari hjá Artasan.

34% án einkenna um iðraólgu eða ristilkrampa eftir inntöku á Bio Kult Original.

lyf eru slæm fyrir þarmaflóruna og svo getur streita einnig haft alvarlegar afleiðingar í þörmunum, eins og víða annars staðar í líkamanum.

Hvað er iðraólga (IBS)

Iðraólga, sem sumir þekkja sem ristilkrampa, á sér stað við truflun á starfsemi ristils og smáþarma á þann hátt að í stað þess að dragast reglubundið saman og flytja þannig fæðuna taktfast áfram, þá verða samdrættir á mismunandi stöðum ristils og smáþarma samtímis. Þessar truflanir koma oftast í kjölfar máltíða. Afleiðingar þessara óreglulegu samdrátta eru þær að fæðan berst reglulegar niður meltingarvegin og frásog vatns truflast með þeim afleiðingum að hægðirnar verða harðar en geta einnig stundum orðið línar eða jafnvel að þunnum niðurgangi. Iðraólga verður yfirleitt fyrst vart



Iðraólga og ristilkrampar geta dregið úr lífsgæðum og komið í veg fyrir að við lifum lífinu til fulls.

hjá ungu fólki og hrjáir að jafnaði 15-20% fullorðinna en flestir eru á aldrinum 20-50 ára. Konur eru í meiri áhættu svo og þeir sem lifa við mikla streitu.

Bio Kult minnkar einkenni iðrabólgu

Visindalegum rannsóknum á þarmaflóru okkar manna fleytir hratt fram og þurfum við sífellt að vera að endurskoða viðhorf okkar og sjónarmið því skilningur okkar á hlutverki hennar í líkama okkar er sífellt að aukast. Framleiðendur Bio-Kult gerlanna hafa látið gera mikið af tvíblindum, klíniskum rannsóknum sem sýna fram á ótrúlega jákvæða virkni gerlanna þegar kemur að því að draga úr þeim

einkennum sem nefnd voru hér áður. Nýlega voru birtar niðurstöður rannsóknar sem gerð var á hópi fólks sem þjáðist af iðraólgu og voru þær afar áhugaverðar.

70% minni verkir

Í rannsókninni var 360 manna hópi skipt til helminga og fékk annar hópurinn BioKult Original sem inniheldur 14 mismunandi gerlastofna en hinir fengu lyfleysu (e. placebo). Tekin voru 4 hylki á dag í 16 vikur áður en árangurinn var metinn. Marktækur munur var á hópunum en iðraverkir þeirra sem tóku inn Bio Kult Original höfðu minnkað um nærri 70% (samanborið við 47% í samanburðarhópnum). Einnig hafði tíðni verkjakasta hjá Bio-Kult hópnum

dregist saman um rúm 70%. Í lok rannsóknar voru 34% þeirra sem höfðu fengið Bio-Kult Original einkennalaus en það voru einungis 13% í samanburðarhópnum.

Geta allir tekið góðgerla?

Ég er mikill talsmaður þess að allir taki inn góðgerla til að hjálpa til við að halda jafnvægi í þörmunum. Fjöldi örvera í meltingarveginum er gríðarlega mikill og það getur verið flókið og dýrt ferli að ætla að greina hvert tilfelli fyrir sig nákvæmlega. Sem betur fer eru góðgerlar til inntöku hættulausir og í versta falli verður engin breyting. Það getur einfaldlega þýtt að önnur tegund, samsetning stofna eða magn henti betur.



Tannlæknar mæla með GUM tannvörum

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

Hreinni tennur með SOFT-PICKS ADVANCED

Millitannatannburstar sem hreinsa vel svæði milli tanna þar sem matarafgangar sitja oft fastar

Getur komið í veg fyrir myndun tannsteins milli tanna





Flott föt,
fyrir flottar konur

Stærðir 38-58

Verslunin Belladonna



belladonna

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



Smart föt,
fyrir smart konur

Netverslun á tiskuhús.is

Stærðir 38-52

My
Style

tiskuhús

mystyle



Holtasmára 1
201 Kópavogur
(Hjartaverndarhúsið)
Sími 571 5464

HEIMILI OG SKÓLI ÓSKA EFTIR TILNEFNINGUM TIL FORELDRAVERÐLAUNA 2018

Tilnefningar sendist með því að fylla út rafrænt eyðublað á heimiliogskoli.is. Hægt er að tilnefna til Foreldraverðlauna en einnig má tilnefna dugnaðarfork Heimilis og skóla. Síðasti skiladagur tilnefninga er **10. apríl 2018**.



Heimili og skóli
Landssamtök foreldra

SUÐURLANDSBRAUT 24 | 108 REYKJAVÍK
SÍMI 516 0100 | WWW.HEIMILIOGSKOLI.IS

FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Stendur undir nafni



FRÉTTABLAÐIÐ



FRÉTTABLAÐIÐ APP



FRÉTTABLAÐIÐ.IS



Tónleikar Bjarka voru einn af hápunktum tónlistarhátíðarinnar Sónar um síðustu helgi. MYND/SÓNAR REYKJAVÍK

Ekkert fæst án fyrirhafnar

Einn af hápunktum Sónar um síðustu helgi voru tónleikar tónlistarmannsins Bjarka. Þrátt fyrir að vera lítt þekktur hér á landi hefur hann skapað sér nafn erlendis.

Starri Freyr
Jónsson

starri@frettabladid.is



Einn af eftirminnilegustu viðburðum tónlistarhátíðarinnar Sónar, sem haldin var í Hörpu um síðustu helgi, voru tónleikar tónlistarmannsins Bjarka. Sjálfsgagt kannast ekki allir við nafnið en Bjarki hefur þó skapað sér gott orð á erlendri grundu og verið á miklu ferðalagi undanfarin ár þar sem hann hefur fyllt tónlistarhús, næturklúbba og stærstu tónleikasvið um allan heim.

Tónleikarnir um síðustu helgi voru fyrstu stóru tónleikarnir hans á Íslandi og var öllu tjaldað til að hans sögn. „Það er eitt að spila í útlöndum en allt annað að spila hér á Íslandi í kringum fólk sitt. Ég á marga ættingja sem fylgjast með mér og meira að segja mamma mín og 86 ára gömul amma mín sóttu tónleikana. Ég lagði mikla vinnu í undirbúning tónleikanna. Þar naut ég m.a. aðstoðar æskuvina minna Daniels Arnar Heimissonar og Baldvins Vernharðssonar, fyrirtækisins Irma, Inga Kristjáns og Einars Þorbjörnssonar auk Gabriels Brynjars og Ingibjargar Írisar sem rekur útgáfufyrirtækið bbbbbb Records með mér. Ég er bara nokkuð ánægður með árangurinn og fann strax að áhorfendur voru mjög vel með á nótunum. Ég þakka bara fyrir mig, þakka þeim sem mættu og einnig forráðamönnum Sónar.“

Mikið ævintýri

Undanfarin ár hafa verið mjög annasöm hjá Bjarka sem hefur m.a. komið fram í öllum löndum Evrópu, í Ísrael, Líbanon og Túnis, í Mið- og Suður-Ameríku og Bandaríkjunum, í Ástralíu, Nýja-Sjálandi og Japan. „Auðvitað hefur þetta verið talsvert ævintýri en um leið mikil vinna sem krefst þess að ég sé með fulla

athygli allan tímann. Það gengur t.d. alls ekki upp að fá sér einn eða tvo bjóra í vinnunni. Slíkt er bara ófagmannlegt og gengur aldrei upp. Ég hef yfirleitt verið einn á ferð og stundum er maður að spila á nokkuð vafasömum stöðum og því betra að vera vel vakandi. Oft sér maður skuggahliðar mannlégar tilveru, hóflausa áfengis- og eiturlyfjaneyslu og fólk sem er hreinlega að eyðileggja sjálf sig. Þetta eru skuggahliðar tónleikahaldsins. Björtnu hliðarnar eru þær að kynnst góðu og vönduðu fólk sem endurgeldur kurteisi með kurteisi, gleði með gleði og þannig verður til vinátta sem maður eignast bæði meðal áhorfenda og tónleikahaldara. Öllum þykir hrósið gott og það fær mann til að líða betur í hjartanu og vonandi er það vegna þess að fólk kann vel að meta tónlistina og útrásina sem henni fylgir.“

Byrjaði á Blönduósi

Tónlistaráhuga Bjarka má rekja til æskurárunna á Blönduósi þar sem hann kynntist bræðrum sem bjuggu til tónlist í tölvum. „Ég varð dolfallinn og byrjaði að fíkta. Átján ára hélt ég til Hollands og lauk þar námi í hljóðverkfærði þar sem ég lærði m.a. uppbyggingu tónlistar, framreiðslu hennar og fleira sem síðan hjálpaði mér við tónsmíðar. Þannig varð tónlistarmaðurinn Bjarki til sem hverfur daglega inn í tónsmíðar sínar og óskar þess heitast að fá næði fyrir hugsanir og tjá þær í gegnum tóna. Af og til vil ég segja frá og þá ferðast ég um heiminn og tjái hugsanir, tilfinningu og reynslu í gegnum tóna sem ég vinn í að þróa til þess sem ég tel réttast.“

Eftirspurnin eykst

Segja má að strauhvörf hafi orðið í lífi hans þegar hann kynntist rússnesku tónlistarkonunni og útgefandanum Ninu Kraviz árið

2014. „Við kynntumst eitt kvöld í Kaupmannahöfn og í kjölfarið sendi ég henni nokkur tónðæmi. Hún varð nokkuð hrifin og þar með hófst samstarf okkar. Nina hefur glöggst eyra fyrir því hvað áhangendur teknótónlistar vilja. Hún hvatti mig áfram og spilaði m.a. lög eftir mig á tónleikum víða um heim. Þar að auki gaf hún út plötur á vinyl með gömlum og nýjum lögum eftir mig sem seldust þokkalega. Um leið varð til eftirspurn eftir mér og fyrr en varði var ég farinn að spila á jafnvel gríðarlega stórum tónleikum víða um Evrópu, Ameríku og víðar.“

Kynnir framtíðina

Lítill afslöppun er fram undan hjá Bjarka sem heldur áfram að ferðast um heiminn en líka að kynna íslenska tónlist, m.a. gegnum bbbbbb Records. „Ekkert fæst án fyrirhafnar. Síðustu ár hafa verið afar erfið og innihaldið mikil ferðalög sem eru þreytandi þegar til lengdar lætur. Ég hef verið að einblína á að kynna íslenska dans-tónlist erlendis, m.a. Volruptus, Lord Pusswhip og dj. flugvél og geimskip sem eru í miklu uppáhaldi. Sömuleiðis er tvöföld safnplata væntanleg í sumar sem mun heita Future Sound Of Selfoss og mun innihalda margt af því besta frá nýrri framtíð íslenskrar dans-tónlistar.“

Bjarki hefur einnig haldið litla tónleika með Ninu Kraviz um mitt sumar úti í náttúru landsins og boðið útendum blaðamönnum þar sem hann hefur bæði kynnt landið fyrir þeim og tónlistina. „Í sumar mun ég halda svipaða tónleika einn. Þeir verða ekki fjölmennir, kannski um 500 manns, og um helmingur gesta kemur frá útlöndum. Aðalatriðið er að kynna landið og tónlistina, gleðja fólk og deila út hamingju.“

Hlusta má á tónlist Bjarka m.a. á Spotify og Soundcloud.



TOPPUR
5.990kr
st.42-56



JAKKI
10.990kr
st.42-56



PEYSA
5.990kr
st.42-56



TÚNIKA
8.990kr
st.42-56

LEGGINGS
2.990kr
st.S-XXXL



BOLUR
6.990kr
st.42-56



TÚNIKA
4.990kr
st.42-56



BOLUR
2.990kr
st.S-XXXL



NÝ SENDING
www.zikzakverslun.is

VOR 2018



TOPPUR
3.990kr
st.S-XXXL



PEYSA
8.990kr
st.S-XXXL



TOPPUR
3.990kr
st.S-XXXL

Twitter fær harða gagnrýni frá Amnesty

Mannréttindasamtökin Amnesty International birtu í vikunni skýrslu þar sem samfélagsmiðillinn Twitter er harðlega gagnrýndur fyrir að bregðast hlutverki sínu við að vernda kvenkyns notendur.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is



Mannréttindasamtökin Amnesty International segja að Twitter hafi brugðist í baráttunni gegn stafrænu ofbeldi gegn konum. Þetta kom fram í skýrslu frá samtökunum sem var birt á miðvikudag, á 12 ára afmæli Twitter.

Twitter getur verið grimmur staður, ekki síst fyrir konur og þá sem tilheyra minnihlutahópum. Amnesty International hefur rannsakað upplifun kvenna af samfélagsmiðlum vandlega yfir langt tímabil og í skýrslu sinni um niðurstöðurnar gagnrýna samtökin Twitter harðlega.



Skýrsla Amnesty International gagnrýnir Twitter harðlega fyrir að beita sér ekki gegn stafrænu ofbeldi. MYNDIR/AMNESTY INTERNATIONAL

GALLAJAKKI
13.990

512 SLIM TAPER
12.990

LIVE IN Levi's®

Levi's Kringlunni - Levi's Smáralind

Lítið samræmi í viðbrögðum

Twitter hefur hlotið mikla gagnrýni fyrir að framfylgja sínum eigin reglum ekki nægilega vel. Amnesty segir að það sé lítið samræmi í viðbrögðum samfélagsmiðilsins við kvörtunum vegna óviðeigandi notkunar, jafnvel þótt þær brjóti reglur miðilsins. Oft er tilkynningum um óviðeigandi hegðun ekki sinnt og hún látin afskiptalaus. Einn breskur blaðamaður sagði Amnesty að aðeins tvö af þeim hundrað óviðeigandi tístum sem hún tilkynnti hefðu verið fjarlægð.

Til eru dæmi um að notendur hafi fengið bann fyrir að deila hótunum sem þeir fengu í gegnum miðilinn og konum sem hafa tilkynnt nauðgunarhótanir hefur verið sagt að þau skilaboð brjóti ekki reglur Twitter.

Twitter gerir ekki nóg

Amnesty sakaði Twitter um að virða ekki réttindi kvenna með því að upplýsa notendur ekki um hvernig miðillinn túlkar reglur sínar og framfylgir þeim til að koma í veg fyrir eitrad efni. Afleiðingin af þessu er sögð vera morðhótanir, nauðgunarhótanir, kynþattahatur og hatur gagnvart transfólki og hinsegin fólki, sem bitni sérstaklega á konum.

Amnesty gerði könnun meðal 1.100 breskra kvenna fyrir skýrsluna og í henni kom fram að aðeins 9% töldu Twitter gera nóg til að stöðva stafrænt ofbeldi gegn konum, en 78% fannst Twitter ekki vera staður þar sem þær gætu deilt skoðun sinni án þess að fá yfir sig reiðiöldu.

Tröllin eru að vinna

Kate Allen, framkvæmdastjóri Amnesty International í Bretlandi, sagði að Twitter væri orðinn „eitradur staður fyrir konur“ og að „í alltof langan tíma hafi Twitter verið staður þar sem konur geta auðveldlega orðið fyrir morðhótunum eða nauðgunarhótunum og árásum á kyn, kynþátt og kynhneigð þeirra.

Tröllin eru að vinna eins og er, því að þrátt fyrir endurtekin loforð

Twitter getur verið grimmur staður, ekki síst fyrir konur og þá sem tilheyra minnihlutahópum.

hefur Twitter ekki gert nóg til að stöðva þau,“ sagði Allen. „Twitter þarf að beita sér með ákveðnum hætti til að mæta og fyrirbyggja stafrænt ofbeldi gagnvart konum á sínum vettvangi.“

Jaðarsettir eru vinsæl skotmörk

Opinberar persónur voru mjög oft skotmörk, en aðrar konur urðu líka fyrir stafrænu ofbeldi, sérstaklega ef þær tjáðu sig um kynjamsrætti eða notuðu myllumerki herferða. Amnesty sagði að þótt herferðir eins og #MeToo hafi styrkjandi áhrif, þá mæti þátttakendur oft mótlæti.

Amnesty talaði líka um að konur í minnihlutahópum verði fyrir sérstöku ofbeldi út frá því hverjar þær eru og sagði að þetta gæti haft þau áhrif að reka jaðarsettar raddir frekar út úr almannaumræðu.

„Getum ekki eytt fordómum og hatrí“

Amnesty sagði að samkvæmt reglum Sameinuðu þjóðanna um viðskipti og mannréttindi bæri Twitter skylda til að fyrirbyggja mismunun og misnotkun á tjáningarfrelsi og mæta þessum vandamálum á gagnsæjan hátt.

Twitter er ósammála niðurstöðum Amnesty og bar fyrir sig að miðillinn gæti ekki „eytt hatrí og fordómum úr samfélaginu“ og itrekaði að „móðgandi og hatursfull hegðun gagnvart konum, þar á meðal áreitni og beinar hótanir um ofbeldi, væri bönnuð á Twitter“.

Fyrirtækið sagðist líka hafa gert yfir 30 breytingar á miðli sínum á síðustu 16 mánuðum til að auka öryggi og hefði meðal annars fjölgað tilfellum þar sem það beitti sér vegna móðgandi tista.



Amnesty berst fyrir því að Twitter framfylgi reglum sínum betur undir myllumerkinu #ToxicTwitter.

Kährs[®]
QUALITY IN WOOD SINCE 1857

VÖNDUÐ & VISTVÆN VIÐARGÓLF

KÄHRS PARKET BORDLEGGJANDI GÆÐI

Birgisson[®]

Vöflur með kaffi eða mat

Vöfludagurinn er á morgun. Hann er alþjóðlegur svo búast má við góðri vöflulykt í loftinu víða. Vöflur eru í uppáhaldi hjá flestum en það er hægt að útbúa þær á mismunandi hátt.

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Sumum finnst best að nota þessa gömlu góðu uppskrift af vöflunum og borða þær með sultu og rjóma á meðan aðrir vilja hafa þær með mat. Vöflur eru reyndar góðar sem morgunverður með spældu eggi, beikoni og hlýnsírópi. Svo eru þær líka bara ágætar með smjöri og osti.

Flestir eiga sér uppáhaldsuppskrift sem oft er komin frá ömmu sem fékk hana frá ömmu sinni og þannig gengur hún kynslóð eftir kynslóð. Vöflur eru þó ekkert íslenskt fyrirbæri því þær eru vinsælar víða um heim og hafa verið lengi.

Margir prófa alls kyns vörur í vöflur til að breyta þeim, nota kartöflur í deigið, súrmjólk eða ab-mjólk. Svo eru til pitsuvöflur, súkkulaðivöflur, epla- og kanilvöflur svo eitthvað sé nefnt. Ef maður vill ekki hafa hveiti í vöflunum má nota heilhveiti eða haframjól. Síðan er upplagt að nota rjóma sem kominn er yfir síðasta sölundag með mjólkinni.

Hvað sem fólk finnst best eru hér nokkrar uppskriftir af vöflum í tilefni dagsins.

Hefðbundnar vöflur

4 dl hveiti
5 msk. sykur
1 tsk. lyftiduft
1 tsk. kardimommudropar
4 dl mjólk
5 egg
100 g smjör

Uppskriftin gefur um það bil tíu vöflur. Setjið öll þurrefnin í skál og bætið mjólkinni smátt og smátt saman við. Hrærið því næst eggjunum út í og bræddu smjöri. Hrærið þar til blandan verður kekkjalaus. Látið standa á borði í hálf tíma áður en baksturinn hefst. Berið vöflurnar fram heitar með sultu eða sykri og rjóma.

Ostavöflur með brie

Vöflur með bræddum brie-osti eru tilbreyting frá hinum venjulegu. Rífsberjahlaup passar vel með þessum vöflum sem er einfalt að gera og bjóða gestum.



Hjartalaga vöflur eru hinar hefðbundnu.



Verð
3200 kr. -



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



Belgískar vöflur eru oft með beikoni og eggi.

4 egg
150 g smjör
300 g hveiti
4 msk. sykur
4 dl mjólk
½ tsk. salt
200 g brie-ostur

Blandið saman öllu sem á að fara í deigið fyrir utan ostinn. Hrærið vel saman og látið standa í fimmtán mínútur.

Bakið eina vöflu og leggið til hliðar. Bakið aðra vöflu og þegar hún er nánast tilbúin er sneið af brie-osti lögð á miðjuna, hin bakada vafflan lögð ofan á og járníð klemmt saman þannig að osturinn bráðni á milli. Þetta er síðan gert aftur frá byrjun. Berið fram með rífsberjahlaupi.

Belgískar vöflur

Þegar bakaðar eru belgískar vöflur þarf öðruvísi vöflujárn en þetta hjartalaga. Þær eru stærri og loftkenndari.

4 egg, skiptið þeim í rauður og hvítur
¼ tsk. salt
100 g sykur
3 tsk. vanillusykur
150 g brætt smjör
3½ dl vatn
25 g pressuger
500 g hveiti
1 msk. olía eða brætt smjör til að pensla með

Þeytið eggjarauður með salti, sykri og vanillusyfri. Bætið því næst við bræddu smjöri og mjólk. Þá er hveitið sett saman við og allt hrært þar til blandan verður létt og kekkjalaus. Hrærið gerði út í fingurvolt vatn. Látið leysast upp og bætið í deigið. Stífþeytið eggjahvítur og setjið þær varlega saman við með sleif. Látið deigið standa í eina klukkustund. Penslið heitt vöflujárníð og steikið vöflurnar þar til þær fá fallegan lit. Berið þær strax fram með berjum, ís eða rjóma og súkkulaði. Belgískar vöflur eru oft með beikoni og eggi.

Fullkomin skyndiveisla

Vöfflurnar frá Vilko eru bragðgóðar og hægt er að útfæra þær á ótal vegu. Þegar gesti ber að garði er þægilegt að eiga Vilko vöfflur í skápnum.

Fyrirtækið Vilko hefur verið starfrækt í nær 50 ár og eru vörur þess fyrir löngu orðnar landsþekktar meðal landsmanna á öllum aldri. Eitt það fyrsta sem kemur upp í hugann eru Vilko vöfflurnar sem hafa verið á borðum landsmanna undanfarna tvo áratugi. Starfsmenn fyrirtækisins fagna að sjálfsögðu alþjóðlega vöffluðeginum sem verður haldinn á morgun, 25. mars, og segir Kári Kárasón, framkvæmdastjóri Vilko, daginn í hávegum hafðan innanhúss. „Við fögnum að sjálfsögðu umræðunni um alþjóðlega vöffluðaginn. Vöfflur eru einhvern veginn hin fullkomna skyndiveisla. Þær eru bragðgóðar, hægt er að útfæra þær á óteljandi vegu og það er ódýrt og þægilegt að eiga þær í skápnum ef gesti ber að garði.“



„Vöfflur eru einhver veginn hin fullkomna skyndiveisla,“ segir Kári Kárasón, framkvæmdastjóri Vilko. MYND/GUNNAR TR. HALLDÓRSSON

„Þær eru bragðgóðar, hægt er að útfæra þær á óteljandi vegu og það er ódýrt og þægilegt að eiga þær í skápnum ef gesti ber að garði.“

segir Kári. „Ferðamannaíðnaðurinn hefur tekið vel í Vilko vöfflur og sala á stærri einingum fyrir hótél og veitingahús hefur rakið upp. Við Íslendingar erum kannski ekki vanir þessu en nýbakaðar vöfflur með hunangi eða sírópi eru mjög vinsæll morgunverður hjá ferðamönnum og hóteleigendum, enda magafylli mikil.“

Hann segir galdurinn á bak við



vinsældir Vilko vöflunnar vera einfaldan. „Hann liggur í þróunarsvinnunni sem var sett í gang á sínum tíma. Eftir margar tilraunir og smakkanir komum við okkur niður á uppskrift og hráefnisbirgja sem við höfum haldið óbreyttu frá fyrsta degi.“ Sem dæmi nefnir hann að Vilko hafi notað Royal lyftiduft frá fyrstu uppskrift og hveiti frá Kornax auk þess að nota allt íslenskt hráefni sem völ er á. Ég held í raun að galdurinn sé sá að breyta engu og ekki elta ódýrara hráefni.“

Nýjungar í neyslu

Það eru ekki margir sem gera sér grein fyrir því að vöfflur eru til-tölulega holl vara þegar kemur að sykurinnihaldi, en það er hins vegar

viðbitið, þ.e.a.s. sultan og sírópið, sem gerir hana sætari. Við fáum oft myndir og uppskriftir frá fólki sem er að nota vöfflur meira sem máltíð. Þá er fólk að leika sér með hrísgrjóna- og kjúklingarétt, vaffla með skinku og osti er t.d. eitthvað sem við áttum ekki von á að sjá, né síður vöfflur með rækjusalati í formi brauðertu, við höfum prófað það hér í Vilko og það er í raun mjög flott, vaffla með reyktum laxi, vaffla í morgunmat með eggi er líka eitthvað sem við áttum ekki von á, en markaðurinn virðist oft finna betri leiðir til neyslu en við. Alla vega er okkur ljóst að vöfflur með kaffinu eru langt frá því að vera eini notkunarmöguleikinn þegar kemur að vöfflum.

Vilko

Vöfflur

-einfaldara getur það ekki verið!

Vöffluduftið er framleitt úr bestu fánlegu hráefnum



purrefna-
blanda
fyrir u.p.b.
15 vöfflur

Best fyrir:
sjá bak

Mest seldu vöfflur á Íslandi!

Þjónusta

Hreingerningar

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

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

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

RÉTTA- BÓKHALDSÞJÓNUSTA.

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

Búsílóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búsílóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. ofl. Extra stór bíll. Búsílóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsviðhald



LOFTSTOKKAHRÆNSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR



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

ALHLIÐA FASTEIGNAVIDHALD

- MÚRVINNA
- FLÍSALAGNIR
- SMÍÐAVINNA
- MÁLNINGARVINNA

TILBOÐ PÉR AÐ KOSTNAÐARLAUSU!

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

SMÍÐAVIDGERDIR

Öll almenn trésmíðavinna, viðhald eða breytingar. Eingöngu íslenskir iðnaðarmenn. Tilboð eða tímavinna. Uppl. S 7815544 eða smidavidgerdir@gmail.com SmidaVidgerdir ehf.

Nudd

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

Spádómar

SÁ SÍMASPÁ Í 844 6845
Spáir í spil og bólla. Símaspá. Einkaspá. Geymið auglýsinguna. Er á facebook

SPÁSÍMINN 908 5666
Stjörnuspá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar. Ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímakerfi, mynddyrasímar. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Þjódum hagstætt verð í töfluskripti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com



GEFÐU VATN
gjofsemgefur.is
907 2003



Keypt & Selt

Til sölu



LOK Á HEITA POTTA OG HITAVEITUSKELJAR.

Stærðir í cm: 200x200, 210x210, 220x220, 235x235, 235x217, 217x174, 8 hyrnd lok. Lokin þola 1000 kg jafnarðarpunga af snjó. Vel einangruð og koma með 10 cm svuntu. Sterkustu lokin á markaðnum. Litir: Brúnt eða Grátt. Opnunar til þess að auðveldu opnun á loki. www.Heitipottar.is Sími 777 2000 Haffi og 777 2001 Grétar



Ný veiddur Hornafjarðarhumar og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW.HUMARSALAN.IS S. 867 6677



Þjóðlagagítarpakki. Kr. 23.900.- Gítar, poki, ól, auka strengasett stillitæki og kennsluforrit. Opíð frá 10-18. Gítarinn ehf Stórhöfða 27, S: 552 2125 www.gitarinn.is



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

Óskast keypt

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

Vélar og verkfæri

Vélar, verkfæri og tæki úr lítilli smíðju, selst í heilu lagi á góðu verði. Uppl. í s:8920941 eða th-2@simnet.is

Skólar & Námskeið

Námskeið

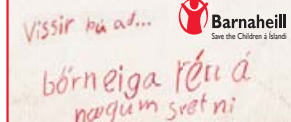


ICELANDIC, ENGLISH & NORWEGIAN F. FOREIGNERS - ENSKA - NORSKA

Levels/Stig: I, II, III, IV, V: ÍSLENSKA f. útlendinga, NORSKA, ENSKA f. Fulloröna: 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/Aftn/Evening. Morgna/Síðd/Kvöld. AUKATÍMAR: STÆ/EDL: www.iceschool.is - ff@icetrans.is - Fullorönsfræðslan-IceSchool, Armúli 5. 108 s. 5571155 / 8981175.

Ökukennsla

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



Komdu og prófaðu!

bill.is

Malarhöfði 2
Sími 5773777
www.bill.is



AUDI A6.
Árgerð 2006, ekinn 115 þ.KM, bensín, sjálfskiptur.
Verð 1.390.000.
Rnr.251176.



FORD Mondeo diesel.
Árgerð 2010, ekinn 129 þ.KM, dísel, sjálfskiptur 6 girar.
Verð 1.390.000.
Rnr.260885.



HYUNDAI I30.
Árgerð 2017, ekinn 14 þ.KM, bensín, 6 girar.
Verð 2.490.000.
Rnr.250942.



JEEP Wrangler unlimited sahara 4.
Árgerð 2012, ekinn 164 þ.KM, bensín, sjálfskiptur.
Verð 3.790.000.
Rnr.301237.



NISSAN Pulsar.
Árgerð 2016, ekinn 33 þ.KM, dísel, 6 girar.
Verð 2.080.000.
Rnr.271039.



MERCEDES BENZ C 350 e plugin.
Árgerð 2017, ekinn 8 þ.KM, bensín, sjálfskiptur 7 girar.
Verð 6.490.000.
Rnr.271225.



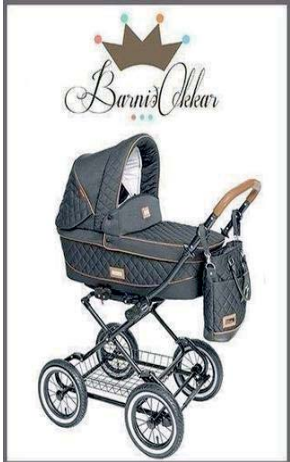
LAND ROVER Discovery.
Árgerð 2017, ekinn 10 þ.KM, dísel, sjálfskiptur 8 girar.
Verð 10.800.000.
Rnr.271051.



LAND ROVER Range rover sport hse.
Árgerð 2017, ekinn 14 þ.KM, dísel, sjálfskiptur 8 girar.
Verð 12.700.000.
Rnr.250882.

Heimilið

Barnavörur



VAGNSTYKKI + KERRYSTYKKI + SKIPTITASKA

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

Húsnæði

Húsnæði í boði

Ódýr íbúð til sölu/leigu á Skagaströnd. Uppl. S: 898 5254 og 847 8446

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

Húsnæði óskast

Óska eftir lítilli 2ja herb. íbúð eða studio íbúð á höfuðborgarsvæðinu er kk hjúkrunarfræðingur. Skilvisum greiðslum og reglusemi heitið. s:7860441 Sæmundur.

Húsnæði til sölu



TIL SÖLU.

LA MARINA Á SPÁNI. 25 mín frá Alicante flugvelli. Gott einbílshús stutt í alla þjónustu strönd og golfvelli á svæðinu. 38,400. þús. ís kr. uppl í síma 7742501. mail:eyvindur@simnet.is

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

Atvinna

Atvinna í boði



RÆSTINGAR

Við óskum eftir fólki til starfa við ræstingar. Í boði eru fastar stöður, hluta störf og vaktavinnur. Helst á aldursbilinu 20-50 ára og með bílpróf. Reyntla ekki áskilin. Sækið um á hreinarlinur.is eða í pósti á atvinna@hreinarlinur.is



CLEANING

We are looking for people to hire, for full time jobs, part time jobs and shifts work. Preferably between 20-50 years of age, Icelandic and/or english speaking with driving licence. Experience not mandatory. Please apply via hreinarlinur.is or via email: atvinna@hreinarlinur.is



SPRZTANIE

Firma sprztajaca zatrudni osoby chetne do pracy na 50 lub 100%. Mile widziane prawo jazdy oraz osoby w wieku 20-50 lat. Prosimy o zaswiadczenie o niekaralnosc. Kontakt na stronie hreinarlinur.is lum mail: atvinna@hreinarlinur.is

RÓTGRÓIÐ
VERKTAKAFYRIRTÆKI

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

Umsóknir og ferilskrár berist til baldur@btverk.is

SÖLUMENN ÓSKAST.

Óska eftir duglegum sölumönnum um allt land til að selja USB lykkl sem á er digital bók. Um er að ræða ný trúbrögð sem er kristinn nýaldartrú. Sala fer þannig fram að kaupanda er boðinn lykkl að himnaríki. Er þetta háheilagt 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 lykklinn. 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 lykklinn 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

PROCAR BÍLALEIGA ÓSKAR EFTIR

STARFSFÓLKI Í EFTIRFARANDI STÖRF:

Starfstöð Reykjavík:
Óskar eftir starfsmanni í afgreiðslu, vaktavinnu (dagvakt), tölvu og enskukunnáttu skilyrði. Meirapróf skilyrði.

Starfstöð Keflavík:

Óskar eftir bókara í fast starf, æskileg kunnáttu, word, excel og DK.

Áhugasamir sendi umsókn á job@procar.is



FANNDALSLAGNIR EHF ÓSKA EFTIR VÖNUM PÍPULAGNINGAMÖNNUM TIL STARFA.

Fannðalslagnir óska eftir pipulagningamanni til starfa. Umsækjandi þarf að vera vanur störfum við pipulagnir. Sveinspróf í faginu er kostur. Umsækjandi þarf að geta starfað sjálfstætt í verkefnum. Fjölbreytt og næg verkefni framundan. Áhugasamir eru vinsamlegast beðnir um að hafa samband í gegnum netfang jonfannadal@simnet.is eða í síma 691-5698

- TRAILER BÍLSTJÓRA VANTAR -

Silfri ehf óskar eftir trailer bílstjóra

Uppl. gefur Gunnar í s. 894 9690

HELLULAGNIR

Vanir menn óskast í tímabundið verkefni. Grafa á staðnum. Pavement stones work. Uppl.: S: 66 45 900

Múrara eða menn vanir flisalögnum óskast. Frekari uppl. í s. 894 9771, stjori@stjori.is

Heimilisþrif is looking for people to work in home cleaning. Full time only. Working time 8-16. Driver's licence necessary. Send application to heimilisthri@heimilisthri.is

SMÍÐA.IS

Óskar eftir að ráða smiði eða menn vana smíðavinnu til hinna ýmsu smíðastarfa. Uppl. í s. 899 7262 og smida@smida.is

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMIDI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

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

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



Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Vissir þú að...
börn ega rétt
að leika sér

Járnabakkar
Járnabindingavörur

Erum með á lager
allar helstu gerðir af járnabökkum

- Bindivír 1 mm U hankir og rúllur 1.4 mm
- Fjarlægðarstjörnur og steinar 20-50 mm
- Plastlistar á undirlegnar plötur, einnig harðir
- U listar á ull eða plasteinangrun
- Járnstólalengjur, sterkir og góðir stólar frá 50 mm
- Mótáror og kónar 10-50 mm
- Öryggishlífar á kambastál, listar og sveppir



Vír og lykkjur ehf

www.viroglykkjur.is - viroglykkjur@internet.is
772-3200/692-8027

GRETTISLAUG Á TILBOÐI



Snorralaug Gvendarlaug Grettislaug Unnarlaug Geislaug

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

FYRIRTÆKJASALA
ÍSLANDS

S.773-4700 og 520-3500

Til sölu í heil húseign í Safamýri



Einstakt fjárfestingartækifæri

Húseignin er 567 fm á þremur hæðum. Í húsinu eru 25 herbergi sem öll voru til útleigu. Húsið er vel staðsett og stundur á 1100 fm lóð. Fasteigna-mat eignarinnar er nú yfir 200 milljónir. Húsið er laust og til afhendingar strax. Ákveðin sala. Uppl. gefur Óskar Mikaelsson löggiltur fasteignasali sími 773-4700 og á netfanginu oskar@atveignir.is

Óskar Mikaelsson, löggiltur fasteigna og fyrirtækjasali 773-4700

567 2277 NÝJA WWW.NYJA.IS

BÍLAHÖLLIN
BÍLAKJARNINN VIÐ BREIÐHÖFÐA 110 REYKJAVÍK

Opið: Mánudaga-föstudaga kl. 10-18, laugardaga 12-15.

GÓÐIR UM PÁSKANA



PORSCHE Cayenne s e-hybrid.
Árgerð 2016, ekinn 37 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur 8 girar. Verð 9.980.000. Mjög falegur og vel út búinn Rnr.116186.



VOLVO Xc90 inscription t8 hybrid.
Árgerð 2017, ekinn 6 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. TILBOÐ 9.990.000.360 Myndavél, 7 Manna, Loftþrúðafjöðrun, panoramapak. Árekstrarvörn. Rnr.212905.



FORD F350 platinum ultimate. Árgerð 2017, Nýr dísel, sjálfskiptur. Verð án vsk 7.900.000.1 með öllum Rnr.212195.



DODGE Ram 3500 limited tungsten. Árgerð 2018, Nýr dísel, sjálfskiptur. Verð án vsk 8.209.000. Afsin sjálfskipting Eignum líka 20017 árg af bílum. Rnr.115242.



DODGE Ram 1500 laramie premium. Diesel. Árgerð 2017, ekinn 100 KM, dísel, sjálfskiptur 8 girar. Verð 11.580.000. Rnr.212830.

Yfir 150 bílar á staðnum

Bíll með myndum selst betur

Innisalur

HUMBAUR

Kerrurnar frábæru frá Humbaur eru til á lager!



Startrailer 1280
750 kg. Mál: 205x109.5x30 cm.
Verð: 121.888 kr. án vsk.



Gerð 1376
Opnanleg að framan.
750 kg. Mál: 205x131x35 cm.
Verð: 169.355 kr. án vsk.



Gerð 1374
Opnanleg að framan.
750 kg. Mál: 251x131x35 cm.
Verð: 201.612 kr. án vsk.



Gerð 1384
Sturtanleg.
750 kg. Mál: 251x131x35 cm.
Verð: 229.839 kr. án vsk.



Gerð 1339
Opnanleg að framan.
1300 kg. Mál: 303x150x35 cm.
Verð: 350.807 kr. án vsk.,
en með skráningu.



Gerð 2331
Opnanleg að framan.
2500 kg. Mál: 303x150x35 cm.
Verð: 431.452 kr. án vsk.,
en með skráningu.



Flatvagnar
Ýmsar stærðir og gerðir.
2500 kg. Mál: 303x150x35 cm.
Verð frá: 512.000 kr. án vsk.,
en með skráningu.

Topplausnir

Smiðjuvegi 40 gul gata. Kópavogi.
Veitum upplýsingar í síma: 517 7718.
Heimasíða: www.topplausnir.is

Lóð og hús

Húseining hefur fengið leyfi til að kynna lausar lóðir í hinum ýmsu bæjarfélögum sem henta vella okkar húsum.

Þetta er nýr kostur á íslenskum markaði og hafa viðskiptavinir Húseiningu fagnað þessari nýjung. Þær lóðir sem viðskiptavinum biðst ma sjá í tenglum á vef okkar. Viðskiptavinurinn getur valið þá lóð sem hentar honum ásamt því að velja þá hústegund sem hentar.

Ákveðnar takmarkanir þarf að hafa í huga þegar slíkur heildarpakki er valin, þ.e. lóð hús þegar kemur að því að velja hús á lóðina þar sem deiliskipulag tiltekur hvaða hvaðir fylgja húsagerðinni, þegar kemur að stærð og hæð hússins.

Kikið á vef okkar: www.huseining.is og sjáið lóðaframboðið!



SMART - einbýli



KLASSIK - einbýli



SÓL - sumarhús



KÓSÝ - smáhýsi

Láttu drauminn um nýtt heimili verða að veruleika með vönduðu og hagstæðu húsi frá Húseiningu.

Húseining framleiðir smáhýsi, sumarhús og einbýlishús í nýrri verksmiðju að Hraunhölti 1. Vogum. Húseining biður upp á gott úrval af húsagerðum, þar sem allir eiga að geta fundið heimili sem hentar. Kynnið ykkur framleiðsluvörur okkar á vef fyrirtækisins: www.huseining.is



Húseining ehf. Hraunhölti 1, 190 Vogum. Símar 770-5144 og 787-5144.
www.huseining.is kjartan@huseining.is sofia@huseining.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

SKER Hönnun & Gjafavara

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

Langholtiðsvegur 126
104 Reykjavík
www.sker.is

Allar tölvuviðgerðir

PC-Mac-Stýrikerfishreinsun
Rykhreinsun-Bilnagreining

Fljót og góð þjónusta

tolvuvinir.is
tölvuverkstæði



Hafðu samband
Sími: 445 0100
Langholtiðsvegur 126
104 Rvk.

Ný tækifæri,
nýjar áskoranir!

www.hagvangur.is

HAGVANGUR

intellecta.is

RÁÐNINGAR

intellecta

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

Geymsluskúrar /gestahús til sölu



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

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

WORK NORTH

**HÚSARIF • JARÐVINNA • MÚRBROT
STEYPUSÖGUN • KJARNABORUN**

Sími. 852-5804 | 852-5808 | worknorth@simnet.is

Úti- og innimálun

Gerum föst verðtilboð í utanhússmálun 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

Alla fimmtudaga og laugardaga arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is