

LEIÐ

LAUGARDAGUR 10. MARS 2018

Helgin



Anna Birgis Hannesson er formaður Kvenfélags Langholtskirkju en kökusala verður í kirkjunni á morgun. Margar hnallþórir verða þar á boðstólum. ➔4



Tekinn við kyndlinum

Martin Hermannsson hefur tekið við leiðtogahlutverkinu í landsliðinu í körfubolta. Körfuboltaárið verður annasamt auk þess sem hann og unusta hans, Anna María Bjarnadóttir, eiga von á sínu fyrsta barni í sumar. ➔2

„Að vera svona ungur og stýra liði í þessari deild er sjaldgæft og ég á margt eftir ólært. En mér finnst ég vera að bæta mig og þá sérstaklega líkamlega og varnarlega og það er það sem skiptir mestu máli,“ segir Martin Hermannsson, landsliðsmaður í körfubolta. MYND/GUNNAR SVERRISSON



NÝ SENDING AF MEERT HILLUM



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 →

Starri Freyr
Jónsson

starri@frettabladid.is



Hafi einhver efast um að Martin Hermannsson væri nýr leiðtogi íslenska karlandsliðsins í körfubolta staðfestist það heldur betur í síðustu tveimur leikjum liðsins í lok febrúar. Martin átti stórleik gegn Finnlandi og Tékklandi og leiðir íslenska liðið í bæði stigaskorun og stoðsendingum í undankeppninni fyrir HM í körfubolta sem haldin verður í Kína 2019. Eftir þessa tvo sætu sigra er íslenska liðið komið í annað sæti riðilsins og á góða möguleika á að komast í aðra umferð riðlakeppninnar sem hefst í september.

Martin leikur með Champagne Châlons-Reims Basket í frönsku Pro A deildinni og hefur leikið afar vel í vetur og m.a. vakið athygli stærri klúbba í Evrópu. En það er ekki bara innan vallar sem góðir hlutir gerast. Fyrr í þessum mánuði kynntu hann og unnusta hans, Anna María Bjarnadóttir, að þau ættu von á sínu fyrsta barni sem fæðist um mitt sumar. Það er því óhætt að segja að árið 2018 verði annasamt og eftirminnilegt ár hjá Martin.

Mikill léttir

Hann segir sigrana tvo í febrúar hafa verið risastóra á alla vegu. „Það er búið að liggja þungt á okkur að skila sigri í hús og ekki var verra að gera það á móti svona sterkum þjóðum fyrir framan stuðnings-

menn okkar. Þetta léttir helling á okkur en aftur á móti þurfum við að vera fljótir niður á jörðina því leikurinn við Búlgaríu í júní er léttur úrslitaleikur fyrir framhaldið.“

Tímabilið í Frakklandi er langt og strangt að sögn Martins og því hafi verið kærkomið að brjóta það aðeins upp með landsleikjunum tveimur. „Mér leið mjög vel eftir þessa leiki og vildi helst ekki fara aftur til Frakklands heldur bara halda áfram að spila með strákunum. Ég er mjög bjartsýnn á framhaldið hjá landsliðinu. Auðvitað verður mikill missir að Jóni Arnóri, Hlyni, Jakobi og Loga. Þeir eru búnir að vera klettarnir í liðinu í langan tíma og fyrirmyndir okkar yngri leikmannanna. En ég er mjög þakklátur fyrir að hafa komið ungur inn í landsliðið og náð öllum þessum árum með þeim því þeir hafa kennt mér mjög mikið. En á sama tíma eigum við mikið af góðum og efnilegum leikmönnum sem eiga vonandi eftir að passa vel inn í þennan kjarna sem þegar er farinn að myndast.“

Finnur fyrir athygli

Martin hefur spilað vel í vetur með liði sínu. Hann segist þó alltaf vilja gera betur og bæta sig enn frekar enda setur hann sjálfur mestu pressuna á sig að eigin sögn. „Ég gleymi samt oft að ég er bara 23 ára og spila á móti mönnum sem hafa verið í þessu í mörg ár og spilað um allan heim. Deildin er mjög sterk en fimm Bandaríkjamenn mega spila með hverju liði. Að vera svona ungur og stýra liði í þessari deild er sjaldgæft og ég á margt eftir



„Markmið mitt hefur alltaf verið að komast í eitt af bestu liðum í Evrópu og spila í Euroleague og stefnan er að vera kominn þangað innan þriggja ára,“ segir Martin sem er hér með unnustu sinni, Önnu Mariu Bjarnadóttur.

FYRIR
ÞARMAFLÓRUNA!

Það eru ekki allir mjólkursyrugerlar eins.

Probi Mage LP299V® (*Lactobacillus plantarum* 299v) er söluhæsti mjólkursyrugerillinn í Svíþjóð og hefur fengið frábærar móttökur á Íslandi! 1 hylki á dag.

Finndu muninn með Probi Mage LP299V®.

Fæst í velflestum apótekum og heilsuverzlunum um land allt.

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**.



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



Jón Arnór Stefánsson (nr. 9) og Martin faðmast eftir Tékkaleikinn. Kynslóðaskipti eru að verða í landsliðinu og mun Martin taka við kyndlinum.

ólært. En mér finnst ég vera að bæta mig og þá sérstaklega líkamlega og varnarlega og það er það sem skiptir mestu máli.“

Góður leikur Martins með félagsliði sínu og landsliði hefur vakið athygli víða og hann finnur fyrir henni. „Ég hef allveg fundið fyrir athyglinni, sérstaklega á þessu ári. En þetta er harður heimur og hlutirnir geta breyst fljótt. En ef maður heldur bara áfram að gera sitt besta og leggja hart að sér, þá gerast góðir hlutir. Markmiðið mitt hefur alltaf verið að komast í eitt af bestu liðum í Evrópu og spila í Euroleague og stefnan er að vera kominn þangað innan þriggja ára. NBA er svo auðvitað draumur allra körfuboltamanna en ég hugsa lítið um það. Ef tækifærið kemur, þá kemur það bara.“

Dýrmæt reynsla

Þrátt fyrir ungan aldur hefur Martin tvisvar tekið þátt í Evrópumótinu í körfubolta (Eurobasket), fyrst í Berlín árið 2015 og svo aftur í Helsinki tveimur árum síðar. „Það eru auðvitað algjör forréttindi að vera 23 ára Íslendingur og hafa farið tvisvar á Eurobasket. Ég grínast oft með það að ég þekki ekkert annað

og skilji ekki af hverju eldri leikmenn voru ekki löngu búnir að gera það. Þessi tvö mót hafa mótað mig mikið sem leikmann og hjálpað mér að sjá hvar ég stend á móti þeim bestu í Evrópu og heiminum. Þau fara bæði djúpt í reynslubankann og eiga vonandi eftir að koma að góðum notum í framtíðinni.“

Á Eurobasket hefur Martin leikið gegn mörgum af bestu leikmönnum Evrópu. „Það er erfitt að gera upp á milli þeirra leikmanna sem ég hef spilað gegn en þeir sem standa helst upp úr eru t.d. Nowitzki, Dragic og Pau Gasol. Svo held ég að Luka Doncic verði það seinna meir en hann verður líklega valinn fyrstur í nýliðavali NBA-deildarinnar á næsta ári.“

Aldrei einmana

Hann segir lífið í Frakklandi vera mjög gott og nú þegar styttest í vorið verður hægt að verja enn meiri tíma úti við. „Ég er svo heppinn að hafa kærustuna mína hérna hjá mér og því er ég aldrei einmana. Á síðasta ári voru leikdagar á föstudögum og þá fengum við fri um helgar. Þá vorum við dugleg að heimsækja París í helgarfríinu og einnig Brussel og Lúxemborg sem voru í tveggja



Það er strákur! Fyrsta barn Martins og Önnu Mariu fæðist í sumar.

tíma fjarlægð. Á þessu tímabili spilum við á laugardögum og því eru ekki eins margir frídagar. Við fáum þó margar heimsóknir og nánast allar helgar eru uppbókaðar hjá okkur. En annars venst Frakkland bara vel en tungumálið er reyndar önnur saga.“

Æðisleg tilfinning

Í upphafi þessa mánaðar tilkynntu Martin og Anna María að þau ættu von á sínu fyrsta barni og segir Martin tilfinninguna vera æðislega. „Þessi spenningur sem ég er að upplifa núna toppar alla aðra spennu sem ég hef upplifað í gegnum tíðina. Pabbi var 22 ára þegar hann átti mig og mamma 24 ára og því hefur planið alltaf verið að verða ungur pabbi. Það eru forréttindi að eiga svona unga foreldra sem eiga sömu áhugamál og maður sjálfur og eru fyrirmyndir manns í lífinu. Ég veit hversu mikilvægt það er að eiga gott bakland og tek fullt af því sem þau hafa kennt mér inn í þetta nýja hlutverk. Ef þetta verður körfuboltaeða fótboltagaur kem ég sterkur inn. Ef þetta verður handboltaeða maður er mamma hans algjörlega á heimavelli.“

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

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 512 5368 | Sigriður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@frettabladid.is, s. 512 5372 | Starri Freyr 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 Dalmay, mate@frettabladid.is, s. 512 5442,

Laus við magavandamál

Meltingarensímín frá Enzymedica eru nýjung á íslenskum markaði en öflug ensím bæta meltinguna og gefa okkur aukna orku ásamt því að losa fólk við fjölmörg vandamál tengd erfiðri meltingu.

Hver kannast ekki við að verða þreyttur eftir þunga máltíð? Sumir fá líka óþægindi, uppþembu og vindverki en þetta tengist að öllum líkindum skorti á meltingarensímum. Líkaminn framleiðir sjálfur meltingarensím sem brjóta niður fæðuna en margt getur orðið til þess að hann framleiði ekki nóg.

Fæðuóþol eða ensíma-skortur?

Skortur á meltingarensímum er í daglegu tali oft nefndur fæðuóþol. Margir kannast t.d. við mjólkursykursóþol eða laktósaóþol sem er tilkomið vegna skorts á laktasa, ensími sem brýtur niður laktósan. Meltingarensímín eru af mörgum tegundum og hafa öll mismunandi hlutverk en hjá öllum hefst meltingin í munninum. Þar eru fyrstu meltingarensímín sem fæðan kemst í snertingu við og hefja þau niðurbrot á kolvetnum. Í maganum taka svo fleiri tegundir af ensímum við og brjóta m.a. niður prótein, fitu og laktósa. Þar drepast einnig flestar örverur sem geta fylgt með matnum en magasafinn sem er mjög sterk saltsýra sér um þá vinnu. Hvert ensím hefur svo mjög sérstakt (afmarkað) hlutverk og þau virkjast hver við sitt hita- og sýrustig (pH-gildi).

Stundum gerist það að líkaminn getur ekki virkjað ákveðin ensím. Það er t.d. ef að við borðum of mikið og/eða að samsetning matarins er slæm en þá nær líkaminn ekki að „lesa skilaboðin rétt“. Þetta getur valdið vandamálum hjá fjölmörgum. Ekki bara magaónotum, þreytu eða öðrum kvillum, heldur getur það gerst að við fáum ekki þá næringu sem maturinn (eða bætiefnin) á að skila okkur.

Margföld orka og laus við magavandamál

Anna Gréta öðlaðist nýtt líf eftir að hún fór að nota Enzymedica meltingarensímín en það var ekki bara meltingin sem varð betri, heldur náði hún betri svefni og því varð hún orkumeiri og gladari eins og gefur að skilja. Hún hefur þetta að segja:

„Ég hef haft psoriasis gigt í meira en 20 ár og hef tekið töluvert af lyfjum þess vegna. Fyrir nokkrum árum fór ég að eiga við magavandamál sem eru líklegast



Hrönn Hjálmarasdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan.

tilkomin vegna lyfjanotkunar en fyrir utan magaónot og uppþembu var ég alltaf þreytt og orkulaus. Ég hef prófað svo margt gegnum tíðina en fundið lítinn mun, þar til ég kynntist Enzymedica ensímum. Þvílíkur munur og það besta er að ég fann muninn strax. Ég er ekki lengur útblásin eftir máltíðir, hægðir urðu fljótt reglulegar, orkan margfaldaðist og ég er ekki að kljást við magavandamál lengur.“

Hverja vantar meltingarensím?

Afleiðingar vegna skorts á meltingarensímum geta verið víðtækar og hugsanlega finnum við fyrir öðrum einkennum en meltingarónotum. Einkenni skorts á ensímum geta verið:

- Brjóstsvíði
- Vindverkir
- Uppþemba
- Kviðverkir og ógleði
- Bólur
- Nefrennsli
- Krampar í þörmum
- Ófullnægt hungur
- Exem
- Höfuðverkur
- Skapsveiflur
- Liðverkir
- Húðkláði
- Húðroði
- Svefnleysi

Einnig ættu allir þeir sem eru að taka inn mjólkursýrugerla að skoða hvort meltingarensím geti ekki hjálpað til við að koma meltingunni í gott horf og auka þar með almennt hreysti og veliðan.



Anna Gréta öðlaðist nýtt líf eftir að hún fór að nota Enzymedica.

„Ég er ekki lengur útblásin eftir máltíðir, hægðir urðu fljótt reglulegar, orkan margfaldaðist og ég er ekki að kljást við magavandamál lengur.“

Anna Gréta, 67 ára

Nokkrar staðreyndir um ensím

- Ensím taka þátt í hverju einasta efnafræðilegu ferli sem á sér stað í líkamanum.
- Ensím hámarka upptöku næringarefna og hjálpa til við að breyta mat í orku.
- Ensím í bætiefnaformi geta dregið úr einkennum fæðuóþols.



- Ensím í bætiefnaformi geta haft margvísleg jákvæð áhrif á líkamsstarfsemi umfram bætta meltingu.
- Ensím geta hjálpað þörmunum að ná eðlilegri virkni þannig að þeir virki betur en nokkru sinni fyrir.

Með inntöku getur fólk skilað meiru frá sér en áður og reglulegar og hungurtilfinning minnkar eða hverfur því næringin úr fæðunni nýtist líkamanum betur. Orkan eykst og geta ensím hreinlega hjálpað heilbrigðu fólki að verða enn heilbrigðara.

Byltingarkennd ensím

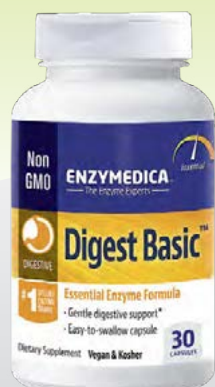
Enzymedica meltingarensímín vinna á mismunandi pH-gildum í meltingarvegnum og ná þau þannig að melta hvert orkuefni betur og hraðar. Ensím sem unnin eru með þessari aðferð hafa mælst á bilinu 5-20 sinnum öflugri og vinna meira en sex sinnum hraðar en önnur leiðandi meltingarensím.

Söluastaðir: Apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana og stórmarkaða.

Hin fullkomna þrenna fyrir alla fjölskylduna



Grænn og vænn smoothie daglega!
Vel samsett boost getur verið uppfyllt af næringarefnum sem auka orkuna, jafna blóðsykurinn og örvar meltinguna.



ENZYMEDICA®

Digest Basic – Gegn vægum meltingarvandamálum

- Bætir meltingu og frásog næringarefna.
- Gegn ónotum, lofti og uppþembu.
- Henta einnig fyrir börn (lítill hylki).
- Tekið rétt fyrir máltíð.

Bio-Kult®

Öflugir gerlar sem styrkja meltinguna
7 gerlastofnar sem hjálpa við að byggja upp og koma jafnvægi á þarmaflórana, bakteríudrepani hvítlaukur sem er einnig öflugur fyrir ónæmiskerfið og þykkni úr fræjum greipaldins sem vinnur gegn fjölmörgum bakteríutegundum, veirum og sveppum.



Laus við hitakóf, þreytu og slen

Macarót er þekkt fyrir að hafa sérlega góð áhrif á hormónatengd óþægindi. Notkun hennar er náttúruleg leið til að draga úr óþægindum tengdum breytingaskeiðinu og hormónaójafnvægi.

Hormónar og ójafnvægi í hormónastarfsemi getur farið að hafa áhrif á líðan kvenna tiltölulega snemma á ævinni. Yngri konur verða varar við óreglulegar blæðingar, fyrirtíðaspennu, skapsveiflur og jafnvel litla frjósemi en konur sem eru komnar yfir 35-40 ára aldur finna frekar fyrir svita- og hitakófum sem hafa áhrif á nætursvefninn, þirring, þunglyndi, leiða, minni kynlóngun og þurrk í leggöngum.

Femmenessence fyrir ólíka aldurshópa

Femmenessence vörurnar eru unnar úr sérhönnuðum blöndum ólíkra arfgerða macajurtarinnar sem eins og áður sagði er þekkt fyrir að hafa afar góð áhrif á hormónana og koma betra jafnvægi á hormónabúskapinn. Samsetning þessara arfgerða fer eftir því á hvaða aldri konur eru og hvernig hormónabúskapurinn er en um er að ræða þrjár mismunandi vörur sem henta fyrir mismunandi aldurskeið.

Konur á barneignar- og frjósemisaldri

Konur á barneignar- og frjósemisaldri geta haft ýmiss konar einkenni sem tengjast hormónabúskapnum þó svo að það sé ótengt breytingaskeiðinu. Þetta eru einkenni eins og fyrirtíðaspennu, sársaukafullar blæðingar, óreglulegar blæðingar, húðvandamál, skapsveiflur, þirringur og síðast en ekki síst frjósemisvandamál. Femmenessence MacaHarmony er sérstaklega hönnuð með þennan

„Ég var bara búin að taka MacaHarmony inn í nokkra daga þegar ég fann mun en ég varð orkumeiri, hressari og léttari í lund. Eftir nokkrar vikur var ég laus við þreytu og slen og mér til mikillar gleði hefur það líka haft jákvæð áhrif á þyngdina.“

Anna Sóley Herbertsdóttir,
2 drengja móðir

hóp í huga og hefur hún Anna Sóley Herbertsdóttir afar góða reynslu af þessari vöru:

„Ég var alltaf svo þreytt og orkulítill og var búin að prófa margt sem virkaði ekki á mig þegar ég ákvað að prófa Femmenessence MacaHarmony. Ég var bara búin að taka það inn í nokkra daga þegar ég fann mun en ég varð orkumeiri, hressari og léttari í lund. Eftir nokkrar vikur var ég laus við þreytu og slen og mér til mikillar gleði hefur það líka haft mjög góð áhrif á húðina. Hún varð hreinni og bjartari og eins hefur það haft jákvæð áhrif á þyngdina. Ég get því hiklaust mælt með Femmenessence MacaHarmony.“



Anna Sóley Herbertsdóttir hefur góða reynslu af Femmenessence MacaHarmony. MYND/ARTASAN

Breytingaskeiðið

Konur um og yfir fertugt sem eru enn með blæðingar, reglulegar eða óreglulegar, en eru farnar að finna fyrir einkennum breytingaskeiðsins hafa notið góðs af Femmenessence MacaLife. Þetta getur verið gríðarlega erfiður tími fyrir margar konur en hitakóf, nætursviti, svefntruflanir, geðsveiflur, þunglyndi, beinþynning, heilapoka, minnkuð kynhvöt og leggangþurrkur getur verið að angra og oftar en ekki eru það fleiri en eitt einkenni sem þær finna fyrir.

Breytingaskeiðið eftir að blæðingar hætta

Konur sem ekki hafa haft blæðingar síðustu 12 mánuði og þær sem hafa farið í aðgerðir eins og brotttám á eggjastokkum finna oft fyrir sömu einkennum og konur sem eru að byrja á breytingaskeiðinu. Þetta gerist oft kringum 47-52 ára aldur en reynslan sýnir þó að konur geta verið mun yngri og jafnvel eldri. MacaPause er hugsað fyrir konur sem eru hættar með blæðingar og er styrkur macarótarinnar í þessari vöru helmingi meiri en í MacaLife.

Anna Margrét Geirsdóttir hefur bæði notað MacaLife og MacaPause:

„Fyrir ca. 5-6 árum fór ég að finna fyrir hitakófum, bæði daga og nætur. Ég prófaði Femmenessence MacaLife eftir ábendingu frá vinkonu og þrátt fyrir að sagt væri að það tæki tíma að virka, fann ég strax mun og svitakófin hurfu. Skömmu eftir fimmtugt skipti ég svo yfir í MacaPause enda hætt á blæðingum fyrir töluverðu síðan. Ég tek ekki fullan skammt ennþá en það virkar vel og ég finn strax fyrir því ef ég gleymi að taka inn töflu.“

Náttúruleg og lífræn lausn

Femmenessence er náttúruleg og lífræn macarót sem innheldur ekki hormóna en styður við framleiðslu líkamans á þeim. Virkni hefur verið staðfest í rannsóknum en búið er að einangra virku efnin úr macarótinni sem hjálpa til við hormónatengd vandamál. Vörurnar eru ekki erfðabreyttar, hafa sanngirnsvottun (Fair Trade) og eru glútenlausar.

Sölustaðir: Fæst í apótekum, heilsuhúsum og heilsuhillum verslana.



Femmenessence er náttúruleg og lífræn macarót sem innheldur ekki hormóna en styður við framleiðslu líkamans á þeim.



Collagen Beauty formula

Minni hrukkur og frísklegri húð

Inniheldur 500 mg af kollageni ásamt náttúrulegri bætiefnablöndu sem styður við kollagenframleiðslu húðarinnar.

Regluleg inntaka getur hægt á öldrunareinkennum og dregið úr líkum á að finar línur og hrukkur fari að myndast of snemma.



Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.

EDGE BY HAMMEL

Skapaðu þinn eigin stíl með Edge skápaeiningunum frá Hammel. Ótal möguleikar á uppþöðun og útfærslum. Þú velur hvort þú hengir skápana upp á vegg eða setur fætur undir. Dönsk hönnun og framleiðsla.



LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 | 201 KÓPAVOGI
SÍMI 553 7100 | LINAN.IS [f](#) / linanehf [ig](#) / linan.is
Opið mánudaga - föstudaga 11 - 18 / Laugard. 11 - 16

VERTU FYRSTUR Í HEIMINUM TIL AÐ SMAKKA



• ENGINN SYKUR • GEFUR ORKU • EYKUR EINBEITINGU

ON | OPTIMUM
NUTRITION



Allir detta einu sinni á skíðum

Jóhann Jökull Sveinsson vinnur við það skemmtilegasta sem hann veit. Að kenna á skíði og snjóbretti.

Sigríður Inga Sigurðardóttir

sigridding@frettabladid.is



Búast má við að margir skelli sér á skíði um helgina en skíðatímabilið stendur nú sem hæst. Jóhann Jökull Sveinsson ætlar að vera í Bláfjöllum en þar kennir hann börnum og fullorðnum á skíði og snjóbretti. „Þetta er alveg frábær vinna. Besta vinna í heimi. Ég lifi fyrir að vera á snjóbretti og skíðum og það er ekki verra að fá að vera uppi í fjalli og vinna við það sem manni finnst skemmtilegast. Mér finnst bæði gaman og gefandi að kenna börnum og fullorðnum og sjá nýtt skíðafólk fara út í lífið,“ segir hann.

Sjálfur byrjaði Jóhann Jökull að skíða þegar hann var fjögurra ára og fimm árum seinna fór hann í fyrsta sinn á snjóbretti og eftir það varð ekki aftur snúið. „Ég hef verið viðloðandi starfsemi í Bláfjöllum síðan 2009 og byrjaði að vinna á skíðaleigunni. Í fyrria fór ég að kenna á skíði og snjóbretti. Það sem mér finnst skemmtilegast við skíðin er úti-

veran, frelsið og hraðinn og svo finnst mér gaman að stökkva og fá smá adrenalínkikk,“ segir Jóhann Jökull sem vinnur með fótluðum ungmennum þegar hlé er á skíðatímabilinu.

Allir detta einu sinni

Greinilegt er að áhugi fólks á skíðaiþróttinni er geysimikill og segir Jóhann Jökull mikla aðsókn að Skíðaskólanum í Bláfjöllum.

„Við erum með námskeið um helgar fyrir krakka á aldrinum fimm til fjórtán ára og það er nær alltaf fullbókað á þau. Á virkum dögum erum við með einkatíma og þeir eru mjög vinsælir, sérstaklega meðal fullorðinna. Í þá koma margir sem fóru á skíði þegar þeir voru kannski tíu, ellefu ára og hafa áhuga á að byrja aftur. Síðan eru margir sem koma á námskeið einfaldlega til að bæta hjá sér skíðastílinn,“ segir Jóhann Jökull.

Hann mælir með að börn jafnt sem fullorðnir komi í tvo skíðatíma til að ná góðum tókum á undirstöðuatriðunum og segir að eftir það ættu allir að hafa lært að beygja og bremsa, auk þess að kunna á barnalyftuna. Þegar hann er spurður hvort fólk sé ekkert

feimið við að koma í skíðakennslu segir hann svo ekki vera. „Nei, ég hef ekki fundið mikið fyrir því. Ég reyni yfirleitt að stappa í fólk stálinu. Það detta allir einu sinni á skíðum og það er best að klára það bara sem fyrst,“ segir hann og bætir við að áhugi á snjóbrettum sé sífellt að aukast.

„Við reynum að koma til móts við brettafólkið og búið er að setja upp park sem hefur aldrei litið jafn vel út og núna,“ upplýsir hann.

Ferðamenn á skíðum

Jóhann Jökull segir skíðaiþróttina vinsæla meðal fólks á öllum aldri og nefnir einnig að æ fleiri ferðamenn noti tækifærið og skelli sér á skíði hér á landi. „Ég held að fáir komi gagnert í skíðaferðir til Íslands en nota kannski hálfan eða heilan dag í brekkunum,“ segir hann.

En hvaða ráð á Jóhann Jökull fyrir þá sem eru algjörir byrjendur á skíðum? „Fyrst og fremst að klæða sig eftir veðri. Hægt er að leigja skíðabúnað hjá okkur. Svo mæli ég með að hafa góða skapið með í för og muna að það getur tekið smá tíma að ná fullum tókum á íþróttinni.“



Jóhann Jökull mælir með að hafa góða skapið með í för og muna að það getur tekið smá tíma að ná fullum tókum á skíðaiþróttinni.

„Það sem mér finnst skemmtilegast við skíðin er úti-veran, frelsið, hraðinn og svo finnst mér gaman að stökkva og fá smá adrenalínkikk,“ segir Jóhann Jökull.



„Ég lifi fyrir að vera á snjóbretti og skíðum og það er ekki verra að fá að vera uppi í fjalli og vinna við það sem manni finnst skemmtilegast,“ segir Jóhann Jökull.

Föstudaginn 16. mars mun Fréttablaðið gefa út aukablaðið

ÍSLENSKUR STRANDBÚNAÐUR

Blaðið er unnið að hluta til í samstarfi við **Strandbúnað ehf** sem er samstarfsvettvangur fyrirtækja í strandbúnaði á Íslandi.

Í blaðinu er áhugaverð og fróðleg umfjöllun íslenskan strandbúnað.

M. a. ítarleg umfjöllun um ráðstefnuna Strandbúnaður 2018 sem fer fram dagana 18 – 19. mars á Grand Hótel.

Í þessu blaði bjóðum við öllum fyrirtækjum sem tengt eru íslenskum strandbúnaði að kynna sína starfsemi, vörur og þjónustu.

Boðið er upp á hefðbundin auglýsingahólf af ýmsum stærðum gerðum. Einnig er hægt að panta kynningarumfjöllun þar sem gefst færi á að fara ítarlega fyrir vöru og þjónustuframboð ykkar fyrirtækis.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir

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



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ



Kjúklingapasta með chorizo

Það tekur aðeins fimmtán mínútur að útbúa þennan góða pastarétt sem er uppáhald margra. Í uppskriftinni er notað penne pasta en það má auðvitað nota það sem manni finnst best. Uppskriftin miðast við tvo.

300 g kjúklingur, skorinn í bita
1 haus spergilkál, tekinn í sundur

80 g chorizopylsa, skorin í bita
1 laukur, smátt skorinn
Olía til steikingar
1 dl vatn
2 dl rjómi
1,5 tsk. cayennepipar
Salt og pipar
Hökkuð steinselja
Parmesanostur

Sjóðið pasta eftir leiðbeiningum á pakkanum. Setjið olíu á pönnu og

steikið chorizopylsuna í 2-3 mínútur. Takið þá af pönnunni en haldið olíunni sem hefur mikið bragð af pylsunni. Steikið lauk og kjúkling. Hellið vatni á pönnuna og bætið spergilkálinu út í. Loks er rjómanum bætt við og allt látið sjóða. Bragðbætið með kryddinu. Setjið chorizo aftur út í og blandið pastanu saman við. Rifið parmesanost yfir í lokin og skreytið með steinselju.



Penne pasta með kjúkling og chorizo pylsu.

Ljúffengt kartöflusalat

Gott kartöflusalat lyftir meðalmat upp í hæstu hæðir. Það þarf ekki að vera flókið eða innihalda mörg hráefni. Hér er einföld uppskrift að góðu kartöflusalati fyrir helgina.

Fyrir 8

1,4 kg rauðar kartöflur, vel hreinsaðar og skornar niður í jafna teninga
1½ msk. salt
½ bolli ólífuoía
2 msk. rauðvinsedik
1½ msk. sítrónusafi
1 msk. dijonsinnep
3 hvítlauksgeirar, smátt saxaðir
½ tsk. svartur pipar
½ bolli fint söxuð steinselja
2½ msk. saxaður graslaukur (eða basilika, dill eða rósmarín)
1 msk. saxað ferskt timían

Setjið vatn í pott og 1 msk. af salti. Sjóðið kartöflurnar í vatninu þar til þær eru tilbúnar. Passið þó að sjóða ekki of lengi. Hellið vatninu af og látið kartöflurnar kólna í um tíu mín. Á meðan kartöflur eru soðnar skal blanda saman í skál olíunni, rauðvinsedikinu, sítrónusafanum, sinnepinu, hvítlauknum, piparnum og kryddjurtum. Setjið ½ msk. af salti út í og látið standa. Setjið að lokum kartöflur út í og hrærið varlega saman. Berið fram volgt eða kalt.



Danshópurinn Les Coquettes sýnir á hátíðinni Unglingurinn í Reykjavík.

Únglingurinn í Reykjavík

Únglingurinn í Reykjavík er fjögurra daga dans- og sviðslistadagskrá sem hófst 5. mars og stendur til 17. mars. Dagskráin er troðfull af spennandi viðburðum og nú um helgina er ýmislegt á döfnni. Listmundur er listabjódfundur sem stendur yfir í Norræna húsinu frá 10 til 15 í dag þar sem rætt verður um möguleika listarinnar til breytinga, á okkur sjálfum, hverju öðru og samfélaginu í kringum okkur. Í ár munu Ása Hjörleifsdóttir, Hugleikur Dagsson, Korkimon og Króli taka þátt í Listmundi. Milli 17 og 18 verður svo hlustunarpartí í Kúlunni í Þjóðleikhúsinu. Á morgun, sunnudag, má svo nefna hönnunarstofu í Hafnarhúsinu klukkan eitt og danssýningararnar Les Coquettes og Allar mínar systur sem einnig verða í Hafnarhúsinu. Nánari upplýsingar og dagskrá Únglingsins má nálgast á heimasíðu Reykjavík Dance Festival og Únglingurinn í Reykjavík á Facebook.

Til leigu

Veitingarekstur - Hestaleiga - Hestasýningar - Verslun

Fákasel Ingólfshvoll Ölfusi



Veitingarekstur

Til leigu stórglæsilegur fullbúinn veitingastaður ásamt glæsilegum veislusal. Húsnæðið skiptist í veitingastað og veislusal sem er einnig hægt að nota saman ásamt fullbúnu keyrslueldhúsi og veislueldhúsi. Húsnæðið er virkilega vel innréttað og hefur hvergi verið til sparað.

Sýningar

Leitum að aðilum sem hafa áhuga á að setja upp sýningar fyrir ferðamenn í reiðhöllinni við Fákasel Ingólfshvoli allt að fjórar sýningar á dag.

Verslun

Erum með verslunarpláss sem hentar fyrir verslun með vörur fyrir ferðamenn.



Hestaleiga

Erum með til leigu hesthús ásamt beitarhólfum undir rekstur hestaleigu og reiðskóla. Frábærar reiðleiðir eru til staðar ásamt afnotum af glæsilegri reiðhöll skv. samkomulagi. Einnig er hægt að tengja hestaleiguna við uppsetningu á hestasýningum fyrir ferðamenn í reiðhöllinni á staðnum.

Vinsamlegast sendið fyrirspurnir á netfangið andres@fakasel.is eða hafið samband í síma 7720202 Andrés

Fákasel / Ingólfshvoll

Ferðabjónusta sem skiptist í veitingastað, hestasýningar fyrir ferðamenn, hestaleigu, gistinguþjónustu, útleigu á reiðhöll fyrir sýningar, kennslu og námskeið. Á Ingólfshvoli er veitingastaður, reiðhöll með áhorfendastúku fyrir 800 manns, hesthús fyrir 104 hesta, tamningastöð, íbúðir og áform um uppbyggingu á gístaðstöðu. Aðilar sem koma að rekstri munu vinna saman að verkefninu í heild ásamt markaðssetningu. Eigendur er tilbúnir að vinna að uppbyggingu í samstarfi við rekstraraðila.

Sjálfur segja margt án orða

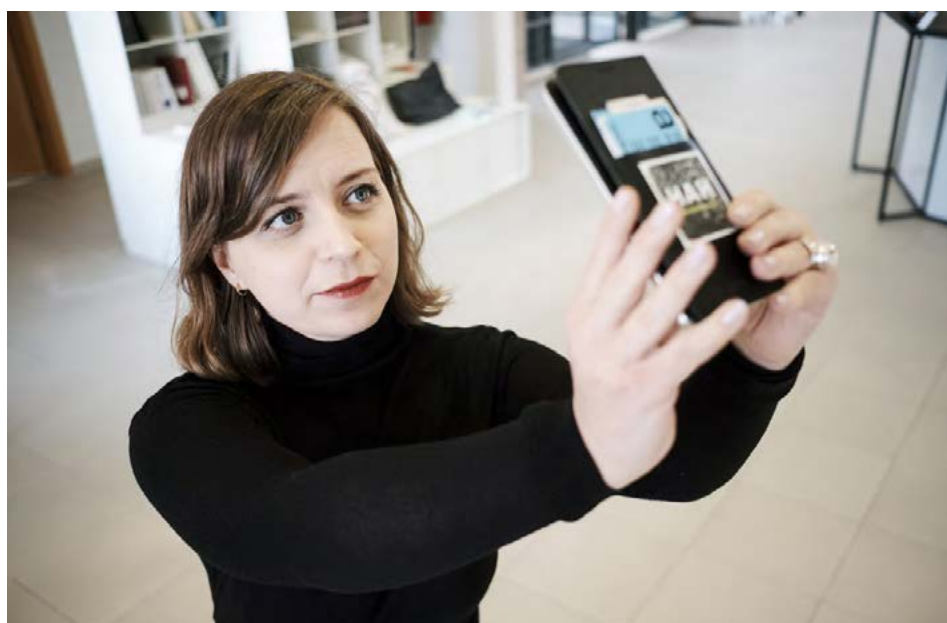
Í Menningarhúsunum í Kópavogi verður boðið upp á fjölskyldustund þar sem verður unnið með sjálfur. Þeir sem hafa annað móðurmál en íslensku eru sérstaklega velkomnir.

Brynhildur Björnsdóttir

brynhildur@frettabladid.is



Í dag klukkan 13 verður haldin ljósmyndasmiðja í Gerðarsafni undir yfirskriftinni „Tungumál sjálfsmýnda – fjölskyldustund óháð tungumáli“ þar sem unnið verður með sjálfsmýndir og myndir í tengslum við sýninguna Líkamleiki sem stendur yfir í safninu. Umsjón með smiðjunni hafa Anna Karen Skúladóttir ljósmyndari og Hrafnhildur Gissurardóttir, verkefnastjóri fræðslu og viðburða. „Þetta er ljósmyndasmiðja í tengslum við ljósmyndasýninguna Líkamleiki sem nú stendur yfir á safninu,“ segir Hrafnhildur sem er myndlistarmaður að mennt og er nýráðin verkefnisstjóri hjá Menningarhúsunum í Kópavogi. „Í smiðjunni verður skoðað á hvaða hátt sjálfsmýndir eða sjálfur eru notaðar til þess að varpa ljósi á félagslegt umhverfi okkar, stöðu í samfélaginu og hvernig við skilgreinum okkur eftir þjóðerni. Við ræðum meðal annars hvað sjálfur geta verið ólíkar og tölum um þær á abstrakt hátt. Svo fá allir tækifæri til að taka sjálfsmýnd í ljósmynda-stúdíói, sem sett verður upp á neðri hæð safnsins, á atvinnuljós-



Sjálfur eru stór hluti af lífinu á samfélagsmiðlaöld. Hér sést Hrafnhildur Gissurardóttir, verkefnastjóri hjá Menningarhúsunum í Kópavogi, taka eina slíka. MYND/ANTON BRINK

myndaravél með fjarstýringu og þar verður aðstoð í boði.“

Sjálfusmiðjan er haldin í samstarfi við Rauða krossinn í Kópavogi, kennara í bæjarfélaginu og Soumiu I. Georgsdóttur, ráðgjafa fyrir innflytjendur, en fjórar fjölskyldustundir á árinu verða sérstaklega miðaðar við þarfir þeirra sem hafa annað tungumál en

íslensku sem móðurmál. Verkefnið er unnið eftir fyrirmynd frá Louisiana-safninu í Danmörku en það verkefni hefur gefið góða raun.

Smiðjan verður óháð tungumáli og er ætluð allri fjölskyldunni. „Við erum að reyna að skapa umhverfi þar sem þarfnast ekki orða,“ segir Hrafnhildur og bætir við að á staðnum verði leiðbeinendur sem tala

íslensku, arabísku, frönsku, ensku og þýsku. „Sjálfur eru mikið notaðar á samskiptamiðlum og sýna svo vel hvernig við viljum sýna okkur sjálf, segja margt um okkur án útskýringa, án orða. Ljósmyndin er orðin svo aðgengileg á tímum snjallsímanna að okkur fannst þetta tilvalin áhersla þar sem fólk getur kynnt sig og kynnst sér og

öðrum í leiðinni. Við bjóðum bæði nýjum og „gömlum“ Íslendingum í smiðjuna því eitt markmiðið er að byggja upp samskipti þvert á tungumál og menningarheima, bjóða nýja Íslendinga velkomna og byggja brú milli ólíkra menningarheima í krafti myndlistar.“

Í síðustu smiðju var áherslan á teikningar. Hrafnhildur segir smiðjurnar meðal annars ganga út á að prófa mismunandi nálgun að því hvernig hægt er að nota skapandi leiðir til að tjá sig, mynda tengsl og sýna stuðning án þess að nota tungumálið. „Ég bjó sjálf í Berlín síðustu fimmtán árin svo ég hef prófað að vera útlendingur. Þar var flóttamannavandinn mjög sýnilegur og mér hefur fundist skrytið hversu falinn flóttamannavandinn er hér á Íslandi. Okkur langar svo mörg að leggja okkar af mörkum til að gera heiminn betri og hér er tækifæri til þess.“

Smiðjan er hluti af hinum sívinsælu fjölskyldustundum sem haldnar hafa verið í Menningarhúsunum í Kópavogi um nokkurt skeið en þar er boðið upp á fjölbreytta menningartengda viðburði, svo sem listsmiðjur, upplestur, tónleika og fleira fyrir fjölskyldur alla laugardaga frá klukkan 13.

SUNDFÖT
Í GÓÐUM STÆRÐUM
STÆRÐIR 14-28 EÐA 42-56

Mikið úrval af fallegum fatnaði sjáðu úrvalið í netverslun www.curvy.is eða komdu í verslun Curvy að Fákafeni 9

Bikíní toppur 6.990 kr Stærðir 38-44 D-H

Sundbolur 7.990 kr Stærðir 14-26

Sundbolur 9.990 kr Stærðir 18-24

Curvy.is

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

SENDUM FRÍTT
HVERT Á LAND
SEM ER!



Æðislegur drykkur eða eftirréttur eftir góða máltíð fyrir fullorðna.

Guinness, Baileys og ís

Ef þig langar að prófa alveg sérstaklega hressandi fullorðinsdrykk um helgina er upplagt að prófa Guinness bjór með ís, Baileys og súkkulaðisósu. Þetta er auðvitað algjört nammi og skemmtilegur eftirréttur ef þú ert með matarveislu.

Þessi drykkur er oft drukinn á írskum dögum víða um heim, til dæmis á St. Patrick's Day sem verður núna 17. mars, eða næsta laugardag. Það má búa til ísinn og setja Baileys út í hann en það er vel hægt að kaupa vanilluis.

1 flaska Guinness

Sletta af Baileys

Vanilluis

Súkkulaðisósá

Hellið Guinness bjórnum í hátt glas. Setjið eina til tvær ískúlur út í bjórinn, eftir smekk. Dreifið Baileys út á og loks súkkulaðisósu.

» Það styttest í St. Patrick's day og þá er upplagt að fá sér einn hressandi írskan drykk með Guinness bjór og vanilluis.

Njótið síðan vel í góðra vina hópi. Það má líka nota kaffiis í drykkinn og í stað Baileys má nota Irish Cream líkjör. Þessi drykkur er mjög vinsæll og hægt að gera hann á nokkra vegu. Ef fólk líkar ekki bjórinn má nota Baileys sem íssósú út á vanilluis.

Annar drykkur í svipuðum stíl inniheldur vodka, Kahlua, Baileys, vanilluis og súkkulaðisósú. Allt sett í blandara og síðan hellið í glas. Hressandi drykkur í góðu veðri.

LAGER- HREINSUN

VIÐ RÝMUM FYRIR NÝJUM VÖRUM
ALLT AÐ

60%
AFSLÁTTUR



Hvildarsófar



Hvildarstólar



Náttborð



Rúmgafnar



Dýnur

Dýnur
í mörgum
stærðum



Tungusófar



Svefnsófar

EINNIG SÝNINGAREINTÖK Á FRÁBÆRUM VERÐUM

Gerðu frábær kaup fyrir heimilið, bústaðinn, gistiheimilið eða hótelið

Heilsurúm, heilsudýnur, sófaborð, hliðarborð, náttborð, hvildarstólar, hvildarsófar, tungusófar, stakir sófar og stólar, dúnsængur, vatnskoddar, skammel, kollar, heilsukoddar, rúmgafnar, dýnur í stillanleg rúm og margt fleira.

Við erum á
Suðurlandsbraut 24

Opið:

Virka daga kl. 10-18
Laugardaga kl. 11-16



CULTI
MILANO

Lagerhreinsun
á Culti Milano
vörum

BUGATTI
ITALY

Lagerhreinsun
á Bugatti
vörum

Komdu í heimsókn
og gerðu góð kaup

LÚR
BETRI HVÍLD

Teiknimyndaleg smáfjöll

Dagný Gylfadóttir er ein átta keramikhönnuða sem standa að Kaolin keramikgallerii. Hópurinn tekur þátt í HönnunarMars og sýnir mismunandi útfærslur af íláti fyrir „hið eilífa smáblóm“.

Ragnheiður
Tryggvadóttir
heida@frettabladid.is



Mér finnst að „hið eilífa smáblóm“ eigi að tróna á toppi fjalls svo allir sjái, því það vex yfirleitt við fjallsrætur og í hlíðum fjalla. Mér finnst smáblómið eigi skilið að vera á toppnum, fyrst það getur lifað og blómstrað á hinu hrjúfa og kalda Íslandi,“ segir Dagný Gylfadóttir keramikhönnuður en hún tekur þátt í HönnunarMars.

Dagný sýnir blómavasa sem hún kallar Smáfjöll í Gallerii Kaolin en hún er einn átta hönnuða sem standa að galleriinu. Öll munu þau sýna mismunandi útfærslur af smáílátum fyrir hið eilífa smáblóm á HönnunarMars.

„Smáfjöllin mín eru í tveimur stærðum og í nokkrum bláum tönnum og efst á hverju fjalli er snjótoppur. Ég handteikna á þau strik og mér finnst þau vera svolítill „teiknimyndafjöll“, með hreinar útlínur og snjótoppurinn er í þykkari en fjallið og teiknaður með síkksakk munstri,“ útskýrir Dagný. „Það er hægt að nota vasann undir smáblóm og sum fjöllin verða útfærð sem kertastjaka.“

Kynningar á hugmynd og hönn



Dagný Gylfadóttir keramikhönnuður sýnir smáfjöll á HönnunarMars.

un hvers listamanns í hópnum verða settar fram á Facebook-síðu Kaolin og er gestum síðunnar boðið að greiða atkvæði með því að setja hjarta við þá hugmynd og hönnun sem þeim list best á. Ópið hús verður svo dagana 15. til 18. mars þegar HönnunarMars stendur yfir.



Dagný teiknar línur í fjöllin sem bæði má nota sem smávasa eða kertastjaka.



Sýnir í Kaolin keramikgallerii.

SKÓDAGAR ICEWEAR MAGASÍN

LAUGAVEGI 91 - 2. HÆÐ

1.-12. mars

25%
AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM SKÓM

TPS 520 GV

Kr. 29.990.-

Nú kr. 22.492.-



Herra/Dömu

Lagazuoi GV

Kr. 31.990.-

Nú kr. 23.993.-



Herra/Dömu

Bajura NBK GV

Kr. 34.990.-

Nú kr. 26.243.-



Herra

Drifter GV

Kr. 29.990.-

Nú kr. 22.493.-



Dömu

Falcon GV

Kr. 27.490.-

Nú kr. 20.618.-



Herra

Falcon GV

Kr. 27.490.-

Nú kr. 20.618.-



Dömu

Myth GV

Kr. 19.990.-

Nú kr. 14.993.-



Herra

Myth GV

Kr. 19.990.-

Nú kr. 14.993.-



Dömu

Shiver GV

Kr. 19.990.-

Nú kr. 14.993.-



Herra, margir litir til

Shiver GV

Kr. 19.990.-

Nú kr. 14.993.-



Dömu, margir litir til

Blade GV

Kr. 19.990.-

Nú kr. 14.993.-



Dömu

Blade GV

Kr. 19.990.-

Nú kr. 14.993.-



Herra

Enforce GV BARNASKÓR

Kr. 11.990.-

Nú kr. 8.992.-



Barnaskór



VERIÐ VELKOMIN Á SKÓDAGA ICEWEAR MAGASÍN
Á LAUGAVEGI 91 OG GERIÐ GÓÐ KAUP

ICEWEAR MAGASÍN

LAUGAVEGI 91 - 2. HÆÐ



Næpusúpa með engifer

Fyrir 4

2 msk. grænmetisolia
1 stór laukur, saxaður
750 g næpa, söxuð
1 hvítlauksgeiri, saxaður
2 cm bútur af engiferrót, flysjaður og saxaður niður
1,2 l grænmetissoð
3 msk. sýrður rjómi
Steinselja, söxuð niður, til að strá yfir

Hitið olíuna í stórum potti og mýkið laukinn í nokkrar mínútur. Skolið næpunar, skerið endana

af og saxið niður í bita. Bætið næpbitunum út í pottinn ásamt hvítlauk og engiferrót. Mýkið í tvær mínútur, hellið þá grænmetissoðinu út í. Látið suðuna koma upp og látið malla í 20 – 25 mínútur eða þar til næpunar eru orðnar mjúkar. Maukið þá súpunu með töfrasprota þar til hún er silkimjúk. Bætið þá sýrðum rjóma út í og smakkið til. Ausið í skálar og stráið saxaðri steinselju yfir og jafnvel smátt saxaðri papriku ef vill. bbcgoodfood.com



Heimagert nasl er ótrúlega gott.

Heimagert nasl

Það getur verið skemmtilegt að gera sitt eigið nasl. Auk þess er mjög einfalt að útbúa það. Eingu þarf tortillakökur og meðlæti getur verið salsasósa, gvakamóle eða ostasósa.

3 hveiti tortillakökur

1 msk. olía

Salt

Paprikuduft

Cayennepipar ef vill

Skerið kökurnar í litla þríhyrninga eins og við þekkjum nachos. Setjið í skál og blandið saman olíu og kryddi. Dreifið kryddolíunni yfir naslið þannig að allir bitar fái á sig krydd.

Raðið á bökunarpappír á bökunarplötu og setjið í 160°C heitan ofn í um það bil 10 mínútur.

Þeir sem vilja hafa bitana sterka geta stráð chilidufti yfir.



Milljónir læra forritun af Minecraft

Microsoft og Code.org hafa tilkynnt að 85 milljónir ungmenna hafi lært forritun af Minecraft Hour of Code kennslustundunum, þar sem tölvuleikurinn Minecraft er notaður til að kenna einfalda forritun og tölvunarfræði.

Minecraft hefur notið mikilla vinsælda árum saman og verið nýttur til kennslu á marga ólíka vegu. Í Minecraft Hour of Code kennslustundunum lærir fólk í gegnum ókeypis Minecraft-tengda leiki, myndbönd og verkefni.

Mikið hefur verið rætt um þörfina fyrir að ungmenni læri forritun, því að atvinnulífð hefur mikla þörf fyrir einstaklinga sem kunna forritun og því er spáð að störfum sem krefjast forritunarkunnáttu eigi eftir að fjölga mjög á næstu árum og áratugum.

Á vef Minecraft Hour of Code er sagt að „allir nemendur ættu að fá tækifæri til að læra tölvunarfræði, því hún bætir rökhugsun, sköpunargáfu og getu til að leysa vandamál. Með því að byrja snemma fá nemendur grunn að velgengni á hvaða starfssviði sem er á 21. öldinni.“

Ný Star Wars þáttaröð frá Jon Favreau

Jon Favreau, leikstjóri Elf, Iron Man 1 og 2 og The Jungle Book, verður handritshöfundur og framleiðandi leikinnar þáttaraðar sem gerist í Star Wars heiminum og verður sýnd á fyrirhugaðri efnisveitu Disney.

Í febrúar var staðfest að nokkrar Star Wars þáttaraðir væru í vinnslu og þáttaröð Favreaus er ein þeirra.

Favreau talaði fyrir persónuna Pre Vizsla í teiknimyndþáttunum

The Clone Wars og leikur hlutverk í væntanlegri kvikmynd um yngri ár Han Solo, sem ber heitið Solo: A Star Wars Story. „Ef þú hefur sagt mér þegar ég var 11 ára að ég myndi segja sögur í Star Wars heiminum hefði ég ekki trúað þér,“ sagði Favreau. „Ég get ekki beðið eftir að hefja þetta spennandi ævintýri.“ Forseti Lucasfilm, Kathleen Kennedy, sagðist einnig mjög spennit fyrir samstarfinu við Favreau.

En þessi ákvörðun hefur fengið misjafnar móttökur. Enginn efast um hæfni Favreaus, en Disney og Lucasfilm hafa verið gagnrýnd fyrir að ráða enn einn hvíta karlmanninn í stjórnunarstöðu við gerð Star Wars efnis. Sú staðreynd að þessi ákvörðun skuli líka hafa verið kynnt á alþjóðlegum baráttudegi kvenna er talin nokkuð skýrt dæmi um hversu lítið vakandi fyrirtækin eru fyrir jafnrétti.





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

Smáauglýsingar

512 5800

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

Bílar & Farartæki



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

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



ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

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



LEXUS IS200. 11/2004, ekinn 179 þ.KM, bensín, 6 gíra. leður ofl. LANGBESTA VERÐIÐ 799.000 kr. 100% lán í boði! Raðnr. 257551 á BILO.is



SUBARU FORESTER 06/2007, ekinn 214 þ.km, bensín, sjálfskiptur. TILBOÐSVERÐ 649.000 kr. 100% lán í boði! Raðnr. 257421 á BILO.is



Abendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



SUBARU LEGACY OUTBACK 02/2008, ekinn 173 þ.km, bensín, sjálfskiptur. LANGBESTA VERÐIÐ! 1.190.000 kr. 100% lán í boði! Raðnr. 257565 á BILO.is

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

Bílar til sölu



SSK DÍSEL - TILBOÐ 890.000.- 100%

FORD MONDEO GHIA 2.0 TDCI 131 hö 11/2007 ek.136 þús, sjálfskiptur, ný heilsársdekk, ný timareim, ásett verð 990.000.- TILBOÐ 890.000.- Möguleiki á 100% láni s.691 9374



ALVÖRU VOLVO 4X4 - 100%
VOLVO XC70 CROSS COUNTRY AWD 2,5T 210 hö, 5/2003 ek.169 þús, sjálfskiptur, ný vetrardekk, dráttarkrókur, leður, ný sk. 19, mjög góður bill, verð 1.190.000.- möguleiki á 100% láni, S. 691 9374



Land Cruiser 150 Gx, árg.2012, ekin.152þ, Sjálfskiptur, dráttarkrókur, skoða skipti, Verð: Tilboð. Sími:8990675

Bílar óskast



STADGREIÐI BÍLA ALLT AÐ MILLJÓN

Óska eftir bílum til kaups 50.000. - 1.000.000. meiga þarfnast viðgerða, ekki eldri en 2005, aðeins bílar með göðum afslætti koma til greina uppl s.691 9374

Húsbílar



Húsbíll til sölu. Hobby toskana 650 ár.2008 ek.57000 km. Vel útbúin bíll.Einn eigandi. Ásett verð 9 milljónir. Uppl. í síma 8918028 eða gwsrefansson@gmail.com.

Hjólbarðar



TECHKING VINNUVÉLADEKK

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



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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

Vinnuvélar



BÍLALYFTUR-DEKKJAVÉLAR

Tveggja pósta bílalyftur 3,8T, höfum einnig dekkjavélar (affelgunar og ballance vélar) á tilboðsverði, ATH eignum en fremur vörubíla dekkjavél. O.K.Varahlutir ehf. Fyrirsp. sendist okspares@simnet.is

Varahlutir



Altenatorar og Startarar í flesta gerðir fólksbíla,jeppa,vörubíla og vinnuvéla. Þjónusta í 60 ár. Bíldshöfði 14,110 Reykjavík Sími:553—1244 ljósboginn@ljósboginn.is www.ljósboginn.is

Komdu og prófaðu!

bill.is

Malarhöfði 2

Sími 5773777

www.bill.is



NISSAN Note.

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

Verð 1.790.000.

Rnr.260726.



MAZDA 2 advance.

Árgerð 2012, ekinn 94 þ.KM, bensín, 5 gírar.

Verð 990.000.

Rnr.250359.



LAND ROVER Discovery sport.

Árgerð 2017, ekinn 28 þ.KM, dísel, sjálfskiptur 9 gírar.

Verð 5.990.000.

Rnr.271275.



HYUNDAI Tucson.

Árgerð 2016, ekinn 56 þ.KM, dísel, sjálfskiptur 6 gírar.

Verð 4.490.000.

Rnr.251191.



FORD Expedition el xlt 4wd.

Árgerð 2014, ekinn 21 þ.KM, bensín, sjálfskiptur 6 gírar.

Verð 7.690.000.

Rnr.260573.



CAN-AM Outlander.

Árgerð 2017, ekinn 41 KM, bensín, sjálfskiptur.

Verð 2.600.000. Rnr.251185.

hjól.is vantar hjól í salinn og á skrá



BMW F800gs.

Árgerð 2011, ekinn 7500 KM, bensín, beinskíptur.

Verð 1.890.000. Rnr.251203.

hjól.is vantar hjól í salinn og á skrá



BMW R 1200 gs.

Árgerð 2007, ekinn 46 þ.KM, bensín, .

Verð 1.590.000. Rnr.271126.

hjól.is vantar hjól í salinn og á skrá

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 6996069 og 663 5315

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.

Tek að mér slátt fyrir húsfélög og einstaklinga og klippingar og umhirðu á gördum. Uppl. í s. 616 1569.

Bókhald

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

Málarar

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

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

k2
LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR



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



Getum bætt við okkur verkefnum. Eingöngu íslenskir iðnarmenn. Tilboð eða tímavinna. SmíðaViðgerðir ehf. Þórir 7815544. Smidavigerdir@gmail.com

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

ALHLIÐA FASTEIGNAVIÐHALD

- MÚRVINNA
- FLÍSLAGNIR
- SMÍÐAVINNA
- MÁLNINGARVINNA

TILBOÐ ÞÉR AÐ KOSTNADARLAUSU!

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

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málnun, múrun, flísa- & parketlagningar og trésmíði. S. 616 1569

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666

Stjörnuspá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Skemmtanir

Bingospil.is

Bingóleiga

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Þjódum hagstætt verð í töfluskripti. Straumblik ehf. Löggitur Rafvertaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu

HITAVEITU-SKELJAR



HEITIRPOTTAR.IS

HÖFDABAKKA 1 SÍMI 777 2000

Tilvalin fermingargjöf!

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

NITRO
Nitro - Urðarharfi 4 - 557 4848 - nitro.is




Plastpökkunarvél (Ekki vagum) herðir plastið utanum vöruna. Verð kr. 160.000.- Uppl. Baldvin S. 695 1612

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

GEFÐU VATN
gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar



FRÉTTABLAÐIÐ.IS

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



Fréttablaðið.is
stendur undir nafni



FRÉTTABLAÐIÐ.IS



FRÉTTABLAÐIÐ APP



FRÉTTABLAÐIÐ

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

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

Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ



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

Verið hjartanlega velkomin.

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

Löggiltur málarameistari

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

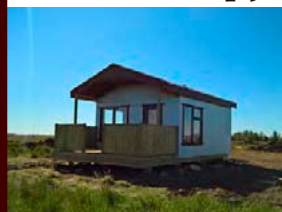
Vönduð vinnubrögð og notum einungis topp efni.

Vaskir Drengir ehf



vaskirdrengir@gmail.com sími 844-9188

Ferðaþjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.

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

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



Öryggismyndavél fyrir sumarhústað og heimili.

Tekur venjulegt GSM SIM kort,

Hægt að panta mynd eða hlusta svæði.

SMS og MMS viðvörðun í síma og netfang.

Lætur vita ef rafmagn fer af og hiti breytist.

Hægt er að tengja allt að 15 auka skynjara.

Vöktun á heitum potti, raka, þrýstingi o.fl.

Stýring á hita, kveikja ljós, renna í pottinn.

Getur tengst blikkljósi og sírenu. Stýrist með appi.

Uppl. í síma 699-6869 og rafeindir.is



Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is

Til sölu



A110 102 hö Glæsileg vél á góðu verði.
540 & 1000 pto

Nú er rétti tíminn til að leggja inn pantanir fyrir vor og sumarverkin

Sláttuvélar ýmsar stærðir

Ávinnsluherfi galv. eða málað

Heytætlur

Rakstrarvélar

Súðarvogi 6 Reykjavík Áburðardreifingar galv, ryðfritt eða plast

www.vallarbraut.is vallarbraut@vallarbraut.is S-8411200 & 8417300

Ertu að leita að talent?

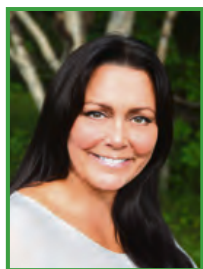
Við finnum starfsmanninn fyrir þig

Umsækjendur, skráið ykkur á

www.talentradning.is

TALENT
RÁÐNINGAR & RÁÐGJÖF

talent@talentrading.is
bryndis@talentrading.is
Sími: 552-1600



Bryndís
GSM: 773 7400

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: 5/2, 5/3, 2/4, 30/4. 28/5, 25/6: 4 weeks/vikur x 5 days/daga. 2-6 students/nem. Morn/Aftern/Evening. Morgna/Síðd/Kvölds. Aukatimar: 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 Andrésón.

Húsnæði

Húsnæði í boði

HERBERGI TIL LEIGU

Til leigu herb. í hverfi 104 langtímaleiga, reglusemi áskilin, uppl. í s: 8465237

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

Húsnæði óskast

Óska eftir 3. herb. íbúð til langtímaleigu. Skilvísun greiðslum heitið og meðmæli ef óskað er. Uppl. adaldrif@gmail.com

Atvinnuhúsnæði

Atvinnuhúsnæði til leigu 103 fm á jarðhæð, Hafnarfirði laus strax tilvalið fyrir litla heildsölu eða lager. Uppl. í S: 8625899 eða siggaer20@gmail.com

Til leigu rúmlega 80 fermetra verslunarhúsnæði við Þverholt í Reykjavík. Upplýsingar steinunnolafs@internet.is

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

Heimilið

Barnavörur



VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI + SKIPTITASKA

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



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

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Haðu samband og við metum ástandið.

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

Atvinna

Atvinna í boði

- TRAILER BÍLSTJÓRA VANTAR -

Silfri ehf óskar eftir trukkabílstjóra og einnig vantar bílstjóra á fjögurra öxla bíl.

Uppl. gefur Gunnar í s. 894 9690

RÓTRÓIÐ VERKTAKAFYRIRTÆKI

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

Umsóknir og ferilskrár berist til baldur@btverk.is

Óska eldri mönnum í garðvinnu og húsviðgerðir, helst með reynslu. Íslenskumælandi. Uppl. í síma 616 1569.

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, 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

Lærður járnsmiður og kokkur. Vantar vinnu m húsnæði. uppl. í s. 8232862



SKER Hönnun & Gjafavara



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

Langholtsvegur 126
104 Reykjavík
www.sker.is

Allar tölvuviðgerðir

PC-Mac-Stýrikerfishreinsun
Rykhreinsun-Bilanagreining

Fljót og góð þjónusta

tolvuvinir.is
tölvuverkstæði



Hafðu samband
Sími: 445 0100
Langholtsvegur 126
104 Rvk.