FRÉTTABLAÐIÐ

45. TÖLUBLAÐ 16. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — ÞRIÐJUDAGUR 23. FEBRÚAR 2016

Leikhúsfólk gefur blóð Sigurður Þór Óskarsson leikari og Ari Matthíasson þjóðleikhússtjóri gáfu blóð er bíll Blóðbankans stansaði fyrir utan Þjóðleikhúsið í gær og starfsfólki var boðið að gefa blóð. Sigurður Þór leikur í sýningunni Hleyptu þeim rétta inn, þar sem vampíra er í aðalhlutverki. Frumsýning er á fimmtudag. Sjá síðu 26 FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Kallað eftir kröfum fórnarlamba

SAMFÉLAG Sýslumaðurinn á Norðurlandi eystra kallar nú eftir bótakröfum fyrrverandi nemenda Heyrnleysingjaskólans fyrir árið 1947 og eftir árið 1992 og nemenda Landakotsskóla.

Í desember var lögum um sanngirnisbætur úr ríkissjóði til þeirra sem máttu sæta illri meðferð á stofnunum, sérskólum og heimilum á vegum hins opinbera breytt.

„Þetta var einkum gert til að mæta fyrrverandi nemendum Landakotsskóla sem rekinn var af Kaþólsku kirkjunni," segir Halldór Þormar, lögfræðingur hjá Sýslumanninum á Norðurlandi eystra.

Svokölluð vistheimilanefnd afmarkaði könnun á Heyrnleysingjaskólanum við tímabilið 1947-1992. Samkvæmt dómi Hæstaréttar 17. desember síðastliðinn var afmörkun tímabilsins talin stangast á við lög. – ibs / sjá síðu 6

» Fólk sem sætti illri meðferð á vistheimilum ríkisins á síðustu öld fékk frá 400 þúsund krónum og upp í 6 milljónir í sanngirnisbætur frá ríkinu.

Landsvirkjun framleiðir ekki nægt rafmagn

Forstjóri Landsvirkjunar hafnar því að verð á raforku frá fyrirtækinu sé of hátt enda anni það ekki eftirspurn sem sé meiri nú en áður hafi þekkst á Íslandi.

ORKUMÁL „Sumir vilja halda það að við séum að verðleggja okkur of hátt. En þegar staðan er þannig að eftirspurnin er meiri en framboðið þá myndu flest markaðslögmál segja að við værum frekar að verðleggja okkur of lágt," sagði Hörður Arnarsson, forstjóri Landsvirkjunar, á uppgjörsfundi í gær.

Í máli Harðar kom fram að Landsvirkjun gæti ekki annað heildareftirspurn iðnaðar eftir raforku eins og sakir standa. Eftirspurnin væri meiri en hefði sést áður á Íslandi.

Hörður sagði að þessi mikla eftirspurn væri mjög sérstök í því efnahagsumhverfi sem ríkir í heiminum í dag. Almennt væri lítið um fjárfestingar og orkuverð í heiminum væri lágt. „Þetta staðfestir alveg samkeppnishæfni okkar," sagði Hörður.

Að sögn Harðar er verið að mæta aukinni eftirspurn með þremur nýjum virkjunum; Búðarhálsvirkjun, Þeistareykjavirkjun og stækkun Búrfellsvirkjunar. „Við myndum gjarnan vilja að fleiri væru að byggja virkjanir á Íslandi. En frá árinu 2008 erum við eina fyrirtækið sem hefur byggt eitthvað upp. Það væri mjög gott fyrir markaðinn ef fleiri væru að styðja við eftirspurnina." – jhh / sjá síðu 4

> Við myndum gjarnan vilja að fleiri væru að byggja virkjanir á Íslandi.

Hörður Arnarsson, forstjóri Landsvirkjunar

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Snorri Baldursson segir sátt Landsvirkjunar ólán náttúrunnar. 12–13

SPORT Landsliðsþjálfarinn ætlar sér langt á Algarve. 14

LÍFIÐ Sálufélagarnir Dagbjört og Aron halda úti vinsælu rómantísku lífsstílsbloggi, þar sem þau sýna fegurðina í hversdagsleikanum. 24–26

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ • FÓLK • FERMING

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

ALLT FYRIR ÁRSHÁTÍÐINA

Finndu okkur á

PARTÝBÚÐIN

Faxafeni 11 • Sími 534 0534

Pinex® Smelt

Munndreifitöflur 250 mg

Actavis

HVÍTA HÚSIÐ / Actavis 511072

Veður

Í dag er áfram útlit fyrir hæglætisveður á öllu landinu. Bjartviðri víðast hvar, en þó útlit fyrir einhver snjókorn við ströndina, bæði vestan til og norðan. Áfram er frost í kortunum, allt að 15 gráður inn til landsins norðaustan til en hlýnar lítið eitt vestan til um tíma yfir daginn. SJÁ SÍÐU 18

Illugi telur Sigmund misskilinn

MENNTAMÁL „Ég held að menn misskilji forsætisráðherra. Mér finnst hann vera að segja hið augljósa. Það þarf að tryggja nægt fjármagn fyrir háskólastarfsemi, hvort sem er úti á landi eða í Reykjavík," segir Illugi Gunnarsson menntamálaráðherra.

Vísar Illugi þar til ummæla Sigmundar Davíðs Gunnlaugssonar forsætisráðherra um að ákvörðun Háskóla Íslands um að hætta með íþróttakennaranám á Laugarvatni muni „væntanlega kalla á að fjárveitingum verði í auknum mæli beint til skóla á landsbyggðinni á þeirra eigin forsendum".

Ummæli forsætisráðherra vöktu nokkra reiði. Eiríkur Rögnvaldsson, prófessor í íslenskri málfræði, sagði þau hótanir og minna á stjórnarfar í alræðisríkjum. Þá sagði Magnús Karl Magnússon, prófessor í læknadeild, forsætisráðherrann hóta að svelta háskóla á höfuðborgarsvæðinu.

Illugi segir fráleitt að halda því fram að forsætisráðherra sýni alræðistilburði eða standi í hótunum.

„Það sem forsætisráðherra bendir á er að háskólakerfið er undirfjármagnað. Ef við viljum halda úti starfsemi úti á landi, og það viljum við, þá þarf að tryggja fjármagn til að það sé hægt," segir Illugi og bendir á að fyrir liggi stefnumótun á vegum Vísinda- og tækniráðs um að auka fjármagn til háskólanna. Háskóli Íslands hafi sjálfstæði samkvæmt lögum og taki sínar ákvarðanir.

„Háskólinn hefur sjálfur bent á að það voru ekki nógu margir nemendur til að halda úti þessu námi," segir menntamálaráðherra. **– þea**

Mér finnst hann vera að segja hið augljósa.

Illugi Gunnarsson menntamálaráðherra

Fjör á frumsýningu

Svandís Dóra Einarsdóttir, Snorri Engilbertsson, Hafdís Helga Helgadóttir og Hilmir Snær Guðnason, sem fara með helstu hlutverk í kvikmyndinni Fyrir framan annað fólk, voru mætt ásamt leikstjóranum Óskari Jónassyni á frumsýningu myndarinnar í Háskólabíói í gær. Myndin fjallar um hlédræga auglýsingateiknarann Húbert. Snorri fer með aðalhlutverkið. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Bræður bjóða í hlut allra hinna

VIÐSKIPTI Allir hluthafar í Bakkavör Group munu fá sent kauptilboð í hluti sína á næstu dögum. Tilboð þessa efnis er auglýst í dagblöðunum í dag. Um 1,5 prósent af hlutafé í Bakkavör Group eru í eigu 2.800 íslenskra hluthafa og nemur heildarvirði þeirra um 900 milljónum. Tilboðið er í breskum pundum en samsvarar um 500 krónum á hlut. Þetta er hið sama og greitt var í janúar til íslenskra lífeyrissjóða og BG12, þegar 50,1 prósents hlutur í Bakkavör Group var seldur.

Tilboðið er frá Bakkavör Group og Bakk Al Holdings Limited, sem er félag í eigu sjóða í stýringu hjá Baupost og bræðranna Ágústs og Lýðs Guðmundssona, stofnenda Bakkavarar. **– jhh**

Kæra leka um sig til að fá formlega rannsókn

Landspítalinn neitar því að persónuupplýsingum um víetnömsk hjón hafi verið lekið þaðan til Útlendingastofnunar. Hjónin hafa nú kært hinn meinta leka til lögreglunnar. Það er gert til að fá formlega rannsókn, að sögn lögmanns þeirra.

LÖGREGLUMÁL Landspítalinn hefur verið kærður til lögreglu fyrir leka á persónuupplýsingum víetnömsku hjónanna Thuy Nguyen og Hao Van Tio.

Fréttablaðið greindi frá því í október að Útlendingastofnun hefði farið fram á lögreglurannsókn á persónuhögum hjónanna vegna gruns um málamyndahjónaband. Á meðan veitti Útlendingastofnun Thuy ekki dvalarleyfi. Eiginmaður hennar hefur alist hér upp frá barnsaldri.

Í bréfi Útlendingastofnunar til lögreglu kom fram að samkvæmt upplýsingum frá Landspítalanum væri konan barnaleg og maðurinn óframfærinn. Eina þjónustan sem hjónin höfðu nýtt sér frá spítalanum var við fæðingu dóttur þeirra sem kom í heiminn þremur mánuðum áður en beiðni Útlendingastofnunar barst til lögreglu.

Í október sagði Skúli Á. Sigurðsson, verkefnastjóri hælismála hjá Útlendingastofnun, um upplýsingarnar frá Landspítalanum: „Við fengum upphringingu frá Landspítalanum. Þetta kom bara í símtali og það liggur fyrir í dagbókarfærslu í okkar innri kerfum."

Þá upplýsti Fréttablaðið að símtalið hefði komið frá félagsráðgjafa á Landspítalanum.

Landspítalinn mun segja að engin gögn innan spítalans styðji að hringt hafi verið í Útlendingastofnun með fyrrgreindar lýsingar á hjónunum.

Björg Valgeirsdóttir, lögmaður hjónanna, segir málið fyrst og fremst vera kært til lögreglu til að fá formlega rannsókn á því hvaðan upplýsingarnar bárust til Útlendingastofnunar. Málið hafði áður verið til skoðunar hjá Persónuvernd.

Thi Thuy Nguyen og Hao Van Do ásamt dóttur sinni sem fæddist á Íslandi. Fyrir það greiddu þau háa fjárhæð því Thuy hafði ekki dvalarleyfi. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

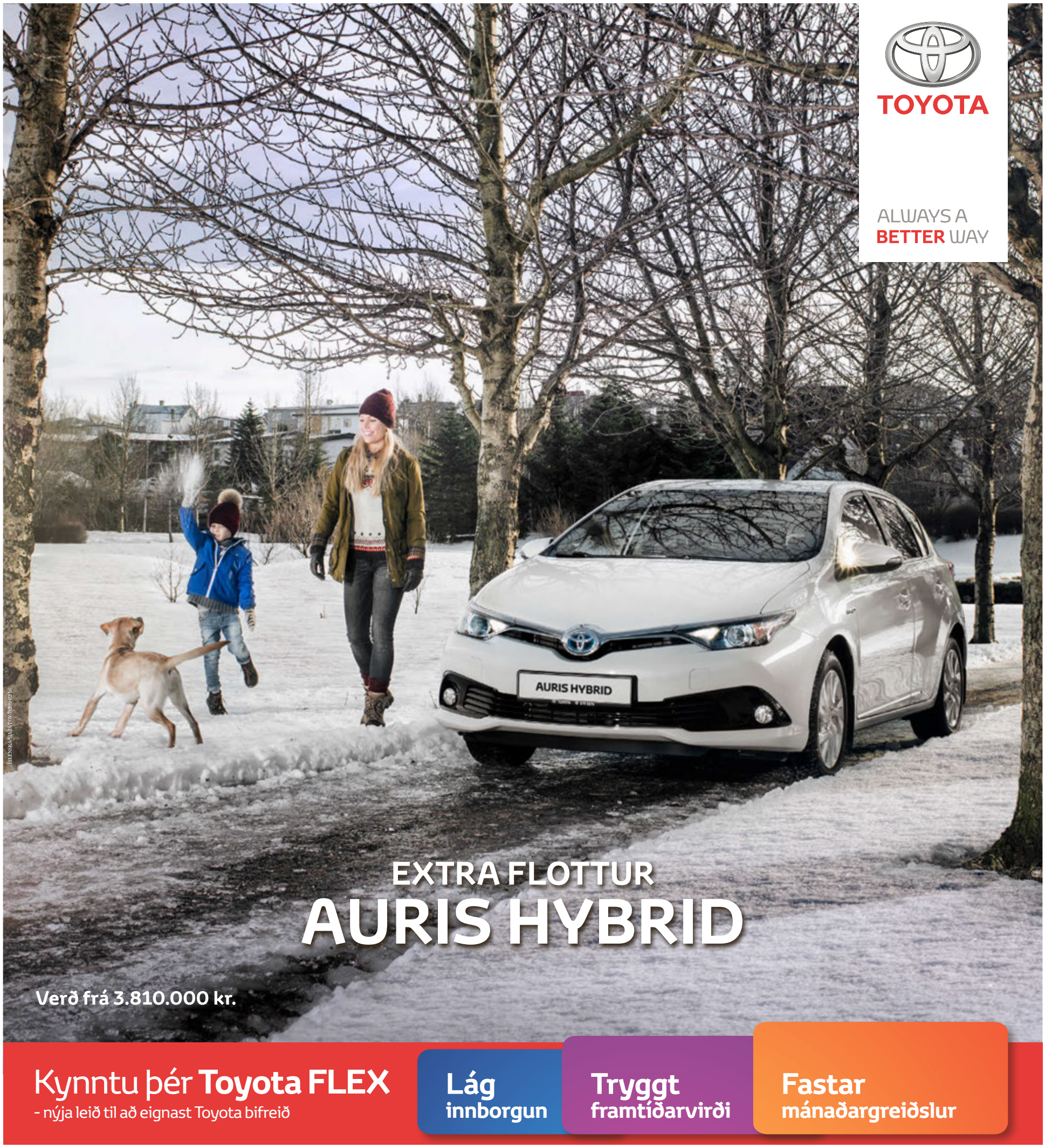
Landspítalinn frábiður sér alla ábyrgð í svörum til Persónuverndar og þá er ekki annað hægt en að kæra og gera þar með kröfu um að málið verði rannsakað með formlegum hætti.

Björg Valgeirsdóttir, lögmaður Thuy Nguyen og Hao Van Tio

„Landspítalinn frábiður sér alla ábyrgð í svörum til Persónuverndar og þá er ekki annað hægt en að kæra og gera þar með kröfu um að málið verði rannsakað með formlegum hætti."

Björg segir það skýrt í svörum til Persónuverndar að Landspítalinn vilji ekki kannast við málið. „Það eru engar skráningar um þetta og starfsmaðurinn sem um ræðir neitar," segir Björg sem kveður viðkomandi starfsmann hættan hjá spítalanum.

Eftir umfjöllun fjölmiðla um málið fékk Thuy Nguyen dvalarleyfi hér á landi. **snaeros@frettabladid.is**



Kynntu þér **Toyota FLEX**
- nýja leið til að eignast Toyota bifreið

Lág innborgun

Tryggt framtíðarvirði

Fastar mánaðargreiðslur

EXTRA FLOTTUR AUKAHLUTAPAKKI AÐ VERÐMÆTI 314.000 KR. FYLGIR MEÐ AURIS HYBRID Í TAKMARKAÐAN TÍMA.*

Nú færðu Auris Hybrid með extra flottum aukahlutapakka að verðmæti 314.000 kr. Heilsársdekk, leiðsögukerfi**, filmur í rúður og krómlistar á hliðum. Þessi aukahlutapakki fæst aðeins í takmarkaðan tíma hjá viðurkenndum söluaðilum Toyota — komdu og reynsluaktu.

Fáðu nánari upplýsingar á www.toyota.is

VILDARPUNKTAR MEÐ ÖLLUM NÝJUM TOYOTUM

5 ÁRA ÁBYRGÐ

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
Garðabæ
Sími: 570-5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
Akureyri
Sími: 460-4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
Reykjanesbæ
Sími: 420-6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
Selfossi
Sími: 480-8000

*Gildir ekki með öðrum tilboðum.
**Með Auris Live fylgja bakkskynjarar í stað leiðsögukerfis.
Bíllinn í þessari auglýsingu endurspeglar ekki endilega þann búnað sem tilgreindur er.
Allar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur. Nánari upplýsingar hjá söluráðgjöfum.

Gámar í sjóinn við Færeyjar

SLYS Helgafell, skip Samskipa, missti um tíu gáma í sjóinn suðvestur af Færeyjum. Skipið fékk á sig brotsjó þannig að gámarnir féllu fyrir borð.

Skipið var á leið til Englands. Að sögn Pálmars Óla Magnússonar, forstjóra Samskipa, var ákveðið að skipið færi til Færeyja til að fjarlægja gáma sem höfðu losnað.

Enn er ekki ljóst hvert innihald gámanna er, né hversu mikið tjónið er. „Við munum nú upplýsa þá viðskiptavini sem áttu vörur í þessum gámum og síðan fer það í ferli," sagði Pálmar. **– þv**

Sigmundur Davíð Gunnlaugsson.
FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Minjastofnanir í hagræðingu

STJÓRNSÝSLA Minjastofnun Íslands og Þjóðminjasafn Íslands verða sameinuð í Þjóðminjastofnun. Verkefni laga um menningarminjar sem lúta að friðlýsingu húsa og mannvirkja, sem og afnám slíkrar friðlýsingar, færast til forsætisráðuneytisins.

Þetta er lagt til í nýju lagafrumvarpi stýrihóps á vegum Sigmundar Davíðs Gunnlaugssonar forsætisráðherra. Sagt er að allt að tíu prósenta hagræðing geti náðst innan tíu ára. Hópinn skipaði forsætisráðherra um tveimur mánuðum eftir að ráðuneytið kynnti tillögu að lagabreytingum sem fólu í sér að ráðherrann gæti tekið lönd og mannvirki eignarnámi og fengi réttindi til friðlýsingar. **– bá**

Netsvindl eykst í Danmörku

DANMÖRK Tilkynningum til lögreglunnar um netsvindl í Danmörku fjölgaði úr 4.992 árið 2014 í 10.808 árið 21015. Jótlandspósturinn hefur eftir öryggissérfræðingi að netsvindl sé mun skipulagðara en áður þegar menn fengu tölvupóst um að þeir hefðu erft milljarða einhvers ættarhöfðingja.

Netsvindlinu má skipta í þrjá flokka. Í fyrsta lagi svokölluð Nígeríubréf þegar viðtakendur eru beðnir um kortaupplýsingar. Í öðru lagi innbrot í tölvu þar sem gögnum er breytt og eigandinn þvingaður til að greiða lausnargjald. Í þriðja lagi er hefðbundinn netþjófnaður. Þá er upplýsingum stolið úr tölvu án þess að eigandi verði þess var. **– ibs**

Réðst á sömu konuna aftur á heimili í Hafnarfirði

LÖGREGLUMÁL Lögreglan leitar enn óþekkts karlmanns sem grunaður er um að hafa beitt sömu konuna ofbeldi í tvígang, á mánudag í síðustu viku og sunnudagskvöld sex dögum síðar. Ofbeldið er alvarlegt og þurfti að færa konuna á sjúkrahús vegna þess. Bæði tilvik áttu sér stað á heimili konunnar við Móabarð í Hafnarfirði.

Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins bankaði maðurinn upp á hjá konunni á mánudagsmorgni í síðustu viku og villti á sér heimildir. Hann sagðist þurfa að lesa af mælum fyrir orkufyrirtæki sem varð til þess að konan hleypti honum inn. Í kjölfarið beitti hann konuna harkalegu ofbeldi, meðal annars kynferðislegu. Á sunnudag nýtti maðurinn stutt færi á meðan konan var ein heima til að koma aftur og beita hana hörkulegu ofbeldi.

Lögreglu hafa borist nokkrar ábendingar um fölleitan mann á miðjum aldri og meðalhæð en engin þeirra hefur borið árangur að sögn Árna Þórs Sigmundssonar, yfirmanns kynferðisbrotadeildar lögreglunnar. **– snæ**

Móabarð í Hafnarfirði er löng gata með fjölmörgum minni botnlangagötum. Ábendingar nágranna um mannaferðir hafa ekki borið árangur. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Forstjórinn segir Landsvirkjun bjóða gott verð á raforku

Landsvirkjun annar ekki spurn eftir raforku, segir forstjórinn. Segir fleiri aðila en Landsvirkjun þurfa að mæta eftirspurninni. Markmiðið að endursemja við Elkem og Norðurál en aðrir kaupendur séu tiltækir.

ORKUMÁL Eftirspurn eftir raforku eykst mikið og Landsvirkjun getur ekki annað heildareftirspurn iðnaðar eins og sakir standa. Þetta kom fram í máli Harðar Arnarssonar, forstjóra Landsvirkjunar, á uppgjörsfundi sem fram fór í gærmorgun. Hann sagði að eftirspurnin væri meiri en hefði sést áður á Íslandi.

Hörður sagði að þessi mikla eftirspurn væri mjög sérstök í því efnahagsumhverfi sem ríkir í heiminum í dag. Almennt væri lítið um fjárfestingar og orkuverð í heiminum væri lágt.

„Þetta staðfestir alveg samkeppnishæfni okkar. Sumir vilja halda það að við séum að verðleggja okkur of hátt. En þegar staðan er þannig að eftirspurnin er meiri en framboðið þá myndu flest markaðslögmál segja að við værum frekar að verðleggja okkur of lágt," sagði hann.

Hörður benti á að tveir nýir kaupendur væru að koma inn í viðskiptavinahópinn, annars vegar United Silicon í Helguvík og hins vegar PCC á Bakka. Þá sé uppbygging í gagnaverum mikil viðbót en sala á markaðnum til gagnavera er nú í heild 30 megavött á ári. „Síðan er vöxtur í almenna markaðnum og að mati Orkustofnunar er sá vöxtur um sex til tólf megavött á ári," sagði Hörður. Það væri því fjölbreytt eftirspurn frá litlum og meðalstórum fyrirtækjum

Hörður sagði að verið væri að mæta aukinni eftirspurn með þremur nýjum virkjanaframkvæmdum; Búðarhálsvirkjun, Þeistareykjavirkjun og stækkun Búrfellsvirkjunar. „Við myndum gjarnan vilja að fleiri væru að byggja virkjanir á Íslandi. En frá árinu 2008 erum við eina fyrirtækið sem hefur byggt eitthvað upp. Það væri mjög gott fyrir markaðinn ef fleiri væru að styðja við eftirspurnina."

Hörður segir unnið að því að endursemja við viðskiptavini. Þar séu samningar við Elkem á Íslandi og Norðurál sem þurfi að endurnýja fyrir árið 2019. Hörður segir að ef ekki náist að semja við Norðurál og Elkem verði líklegast umframframboð á raforku í einhvern tíma. „En þetta eru ekki mjög stórir samningar," segir Hörður. Hann bætir því við að það séu að koma aðilar inn á markaðinn sem kynnu að hafa áhuga á að kaupa þá orku sem yrði þá afgangs. „En ég endurtek samt, að áformin eru skýr, að endursemja."

jonhakon@frettabladid.is

Norðurál á Grundartanga. Hörður segir að ef ekki náist að semja muni aðrir aðilar líklegast kaupa orkuna til lengri tíma.
FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

> **Þegar staðan er þannig að eftirspurnin er meiri en framboðið þá myndu flest markaðslögmál segja að við værum frekar að verðleggja okkur of lágt.**

Hörður Arnarsson

Vinnustofan Fahrv // 1015

thekking.is

VIÐ HÝSUM ALLAR GERÐIR TÖLVUKERFA

Yfir **300 fyrirtæki** af öllum stærðum og gerðum treysta okkur fyrir sínum tölvukerfum.

Hafðu samband:
460 3100 / sala@thekking.is

ÞEKKING
Tölvudeildin þín

DACIA

www.dacia.is

Hugsanlega sennilega

STÆRSTI, ÓDÝRASTI OG SPARNEYTNASTI FJÖLSKYLDUBÍLL Á ÍSLANDI

DACIA LOGAN MCV DÍSIL

Verð kr.

2.790.000 þús.

573 lítra farangursými (rúmar 4 golfsett langsum)

Eyðsla í blönduðum akstri 3,8 L/100 km*

*Miðað við uppgefna eldsneytisnotkun framleiðanda í blönduðum akstri.

Hlaðinn staðalbúnaði m.a.; Íslenskt leiðsögukerfi, 7" LED skjár, bakkskynjarar, hraðastillir (Cruise control), Bluetooth handfrjáls símabúnaður, útvarp og geislaspilari með USB tengi fyrir MP3 spilara/Ipod, 4 hátalarar, aðgerðahnappar í stýri, sex aðgerða aksturstölva, útihitamælir, ræsivörn, loftkæling AC, leðurstýri, litaðar rúður, svart slitsterkt „Compass" tauáklæði, niðurfellanleg aftursæti, hæðarstilling á ökumannssæti, ESC stöðugleikastýring, þokuljós að framan o.m.fl.

Dacia eco2

GE bílar
Reykjanesbæ
www.bilahusid.is
420 0400

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

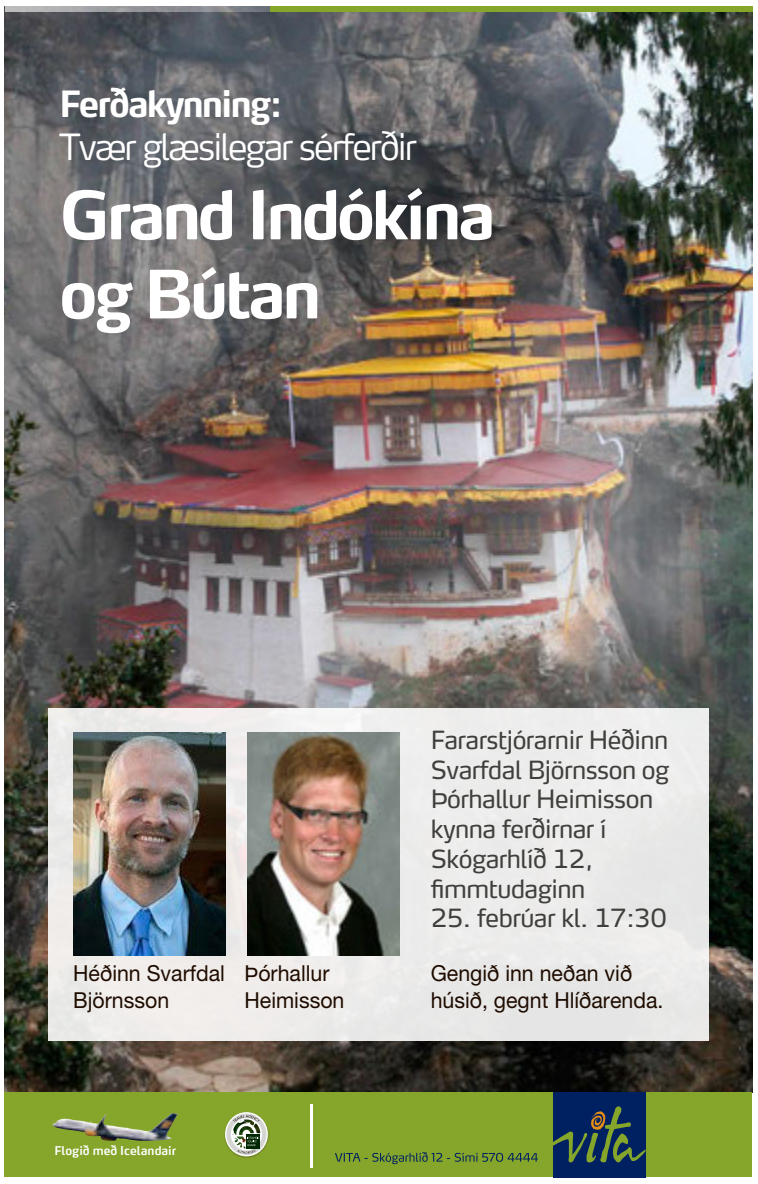
Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

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

BL

HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is



Matarpakkar í Jemen

Fjölskyldur í Sanaa, hinni stríðshrjáðu höfuðborg Jemens, taka við matarpökkum frá hjálparstofnunum. Tugir milljóna íbúa landsins búa nú við skort á matvælum og öðrum nauðsynjum vegna stríðsins, sem staðið hefur yfir í tíu mánuði. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Kalla eftir bótakröfum fórnarlamba í skólum

Fyrrverandi nemendur Heyrnleysingjaskólans fyrir árið 1947 og eftir 1992 geta nú sótt um sanngirnisbætur úr ríkissjóði vegna illrar meðferðar í skólanum. Einnig er kallað eftir bótakröfum fyrrverandi nemenda í Landakotsskóla.

SAMFÉLAG Sýslumaðurinn á Norðurlandi eystra kallar nú eftir bótakröfum fyrrverandi nemenda Heyrnleysingjaskólans fyrir árið 1947 og eftir árið 1992 og nemenda Landakotsskóla.

Í desember síðastliðnum var lögum um sanngirnisbætur úr ríkissjóði til þeirra sem máttu sæta illri meðferð á stofnunum, sérskólum og heimilum á vegum hins opinbera breytt. Ráðherra er nú heimilt að víkja frá því skilyrði að könnun vistheimilanefndar liggi fyrir svo greiða megi sanngirnisbætur. Unnt er að hafa til viðmiðunar aðrar skýrslur sem varpa kunni ljós á málið.

„Þetta var einkum gert til að mæta fyrrverandi nemendum Landakotsskóla sem rekinn var af Kaþólsku kirkjunni. Hún skipaði á sínum tíma rannsóknarnefnd sem fór yfir viðbrögð kirkjunnar við ásökunum um að nemendur hefðu mátt sæta ofbeldi í skólanum, þar á meðal kynferðisofbeldi,“ greinir Halldór Þormaður, lögfræðingur hjá Sýslumanninum á Norðurlandi eystra, frá.

Niðurstaða nefndarinnar var að allmargar frásagnir hefðu borist um ofbeldi og illa meðferð á nemendum og starfsmenn kirkjunnar hefðu ekki brugðist við þeim og í einhverjum tilvikum beitt þöggun.

> **Þetta var einkum gert til að mæta fyrrverandi nemendum Landakotsskóla sem rekinn var af Kaþólsku kirkjunni.**

Halldór Þormar, lögfræðingur hjá Sýslumanninum á Norðurlandi eystra

Samkvæmt frétt í Fréttablaðinu í júní 2014 bauð kirkjan bætur frá rúmum 80 þúsund krónum og upp í 300 þúsund krónur.

Fólk sem sætti illri meðferð á vistheimilum ríkisins á síðustu öld fékk frá 400 þúsund krónum og upp í 6 milljónir í sanngirnisbætur frá ríkinu.

Svokölluð vistheimilanefnd afmarkaði könnun á Heyrnleysingjaskólanum við tímabilið 1947-1992. Árið 1947 tóku gildi fyrstu lögin um vernd barna.

„Nefndin taldi að með þau að leiðarljósi væri einfaldara en ella að skilgreina hvenær börnum væri misboðið auk þess sem erfiðara væri að afla upplýsinga eftir því sem fjær drægi samtímanum,“ segir Halldór.

Hann segir síðari mörkin, árið 1992, hafa verið ákveðin þar sem nefndin hafi litið svo á að það væri ekki hlutverk hennar að upplýsa einstök atvik sem gætu verið refsiverð. Þegar könnun nefndarinnar hafi hafist árið 2008 hafi öll möguleg brot verið fyrnd á grundvelli hegningarlaganna.

„Jafnframt taldi nefndin að með þessu yrði einfaldara að afla upplýsinga þar sem viðmælendur nefndarinnar gætu ekki bakað sér refsiábyrgð með því sem þeir ræddu við nefndina,“ segir Halldór.

Kona sem var nemandi í skólanum eftir 1992 og var synjað um greiðslu bóta höfðaði mál á hendur ríkinu vegna þessa. Samkvæmt dómi Hæstaréttar 17. desember síðastliðinn var afmörkun tímabilsins talin stangast á við lög þar sem nefndin hefði ekki umboð til þess auk þess sem í því fælist mismunun.

Halldór segir að í ljósi þessarar niðurstöðu sé nú kallað eftir bótakröfum frá þeim sem voru nemendur í skólanum fyrir árið 1947 og eftir árið 1992. Frestur til að lýsa kröfu er til 10. júní næstkomandi.

ibs@frettabladid.is

VIÐ FÖGNUM
AFNÁMI TOLLA

KRINGLAN GÆTIR ÞINNA HAGSMUNA AF ÖLLU HJARTA!

Afnám tolla á fatnaði og skóm er okkur mikið fagnaðarefni því það þýðir ekki aðeins að íslenskar verslanir verði mun samkeppnishæfari, heldur mun tollabreytingin draga úr útgjöldum heimilisins um allt að 30 þúsund krónur á ári.

Við hyggjumst standa vaktina og vera vel á verði svo þessar hagsbætur nái fram að ganga, íslenskum neytendum og verslun til heilla.

Nánari upplýsingar um afnám tolla og þær vörur sem lækka í verði á kringlan.is

Kringlan

KRINGLAN.IS

FACEBOOK.COM/KRINGLAN.IS

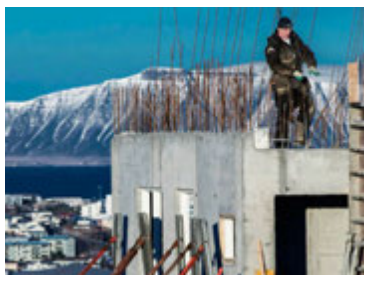
Yfirvinna og kostnaður atvinnulífs myndi stóraukast að mati SA

KJARAMÁL Alvarlegar afleiðingar hefði fyrir íslenskt efnahagslíf að stytta vinnuvikuna úr 40 stundum í 35 án þess að kjör fólks skerðist um leið. Þetta er mat Samtaka atvinnulífsins (SA), sem skilað hafa inn athugasemdum við frumvarp fimm þingmanna sem vilja að leiðin verði farin. Dagvinna yrði sjö tímar í stað átta nú.

Mat SA er að við breytinguna falli 32 milljónir vinnustunda brott, eða 16 þúsund ársverk. Við breytinguna myndi greidd yfirvinna stóraukast og launakostnaður atvinnulífsins aukast um 26 til 28 prósent. „Vinnutími er samningsatriði í kjarasamningum og óeðlilegt er að Alþingi hafi afskipti af þessum mikilvæga hluta þeirra," segir í umfjöllun SA.

Þingmennirnir sem að frumvarpinu standa eru fyrir hönd Pírata Björn Leví Gunnarsson, Ásta Guðrún Helgadóttir og Helgi Hrafn Gunnarsson, en með þeim leggja það fram Sigríður Ingibjörg Ingadóttir, Samfylkingu, og Bjarkey Olsen Gunnarsdóttir, VG.

> **Samtök atvinnulífsins lýsa fullkominni andstöðu við frumvarpið. Vinnutími er samningsatriði í kjarasamningum og er óeðlilegt að Alþingi hafi afskipti af þessum mikilvæga hluta þeirra.**
>
> Umsögn SA við frumvarp um breytingu á lögum um 40 stunda vinnuviku



Skiptar skoðanir eru um hvort lögboð um styttingu vinnuvikunnar leiði til

Í greinargerð með frumvarpinu segir að markmið lagabreytingarinnar sé að auka markvisst framleiðni og lífsgæði launþega hér. „En líkt og skýrslur OECD hafa sýnt fram á haldast ekki endilega í hendur lengri vinnutími og meiri framleiðni," segir þar og margt talið benda til þess að styttri vinnudagur leiði til meiri framleiðni og aukinna lífsgæða. **– óká**

Lögreglan var við hraðamælingar á Miklubraut á laugardagskvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Á 160 km hraða á Miklubraut

LÖGREGLUMÁL Við hraðamælingar lögreglunnar á Miklubraut síðastliðið laugardagskvöld var ökumaður bíls stöðvaður.

Sá var kærður og sviptur ökuréttindum til bráðabirgða eftir að hann mældist á 160 kílómetra hraða þar sem hámarkshraði er 80 kílómetrar á klukkustund.

Að auki barst lögreglunni tilkynning um meðvitundarlausa konu á gangstétt í miðborginni sama kvöld og var hún flutt á bráðamóttöku Landspítalans.

Við skoðun á bráðamóttökunni kom í ljós að konan var ekki slösuð heldur ofurölvi og gisti hún því fangageymslur lögreglunnar þar til af henni rann. **– gló**

Karlar fleiri í fyrsta sinn

SVÍÞJÓÐ Karlar eru nú í fyrsta sinn frá því að talningar hófust fleiri en konur í Svíþjóð. Það er ekki bara vegna þess að fleiri karlar flytja til landsins, heldur einnig vegna þess að meðalævilengd karla hækkar hraðar en kvenna og er farin að nálgast meðalævilengd kvennanna.

Samkvæmt tölum sænsku hagstofunnar fjölgaði íbúum Svíþjóðar um 103.662 í fyrra. Við árslok var íbúafjöldinn 9.851.017.

Flestir sem fluttu til Svíþjóðar í fyrra komu frá Sýrlandi. **– ibs**

Skora á ráðherra vegna iðjuvera

UMHVERFISMÁL Umhverfisvaktin við Hvalfjörð hefur skorað á Sigrúnu Magnúsdóttur umhverfisráðherra að láta gera úttekt á því hvort ákvarðanir Umhverfisstofnunar gagnvart mengandi iðjuverum á Grundartanga samræmist meginmarkmiðum stofnunarinnar um að vernda náttúru og lífríki Íslands.

„Iðjuverin á Grundartanga bera ábyrgð á umhverfisvöktun vegna eigin mengunar samkvæmt starfsleyfi sem Umhverfisstofnun gefur út og ber ábyrgð á. Allt vöktunarferlið er á forræði iðjuveranna sem stöðugt senda eiturefni út í andrúmsloftið. Umhverfisvaktin við Hvalfjörð álítur að Umhverfisstofnun vinni gegn eigin markmiðum með því að veita starfsleyfi sem inniheldur slíka þjónkun við mengandi iðjuver, jafnvel þó að dæmi um slíkt megi finna í öðrum löndum," segir Umhverfisvaktin. **– gar**

Spáir smjörfjalli með samningi

Hagfræðiprófessor býst við offramleiðslu mjólkur í kjölfar nýrra búvörusamninga. Bændur verði festir í kerfi sem hefti nýsköpun og lítt sé hugað að hag neytenda. Íbúar SV-lands niðurgreiði mjólk fyrir aðra.

LANDBÚNAÐUR „Núna er verið að hverfa yfir í kerfi sem varð til þess að til urðu smjörfjöll og rjómatjarnir," segir Þórólfur Matthíasson, prófessor í hagfræði við Háskóla Íslands, um nýja búvörusamninga sem undirritaðir voru á föstudaginn. Þórólfur segir að það að fara úr kerfi greiðslumarks muni að öllum líkindum valda offramleiðslu hér á landi. Stefnt er að því að afnema mjólkurkvóta í landbúnaði árið 2021 þó ákvörðun um það hafi verið frestað til ársins 2019.

„Það eru ótrúlegir fingurbrjótar gagnvart almenningi," segir Þórólfur.

„Þetta er mjög einhliða samningur, það er verið að setja kvaðir á skattgreiðendur um að borga mjög háar upphæðir en það koma engar kvaðir á móti. Það er ekki einu sinni einhver sölukvöð gagnvart neytendum. Þegar það gerðist fyrst eftir hrun að verðið á nautakjöti í íslenskum krónum var betra erlendis en hér, þá fóru þeir að flytja út kjöt í gríð og erg," segir hann.

Þá komi ákvæði um flutningsjöfnun í veg fyrir hvata til að spara í flutningum. Flutningsjöfnun feli í sér að Mjólkursamsalan verði að kaupa og selja afurðir á sama verði um land allt. „Til þess að gera það þarf hún náttúrulega að innheimta hærra flutningsgjald en svarar til raunkostnaðar á mjólkinni nálægt mjólkurbúnum," segir Þórólfur. „Þannig að það á að blóðmjólka okkur hérna í bænum til þess að dreifa mjólkinni.

Öll sú hagræðing sem orðið hefur í verslun síðustu 20-30 árin er vegna þess að menn hafa verið að laga til flutningakerfin hjá sér," bendir hann á.

Þórólfur segir að með nýju samningunum sé bændum haldið föstum í kerfi þar sem nýsköpun sé hindruð. „Allur þessi beint-frá-býli hugsunarháttur er algjörlega fyrir utan þetta og það er verið að kæfa hann næstu tíu árin með þessu," segir hann.

„Þessir bændur í hefðbundna landbúnaðinum fá mikið af pening, en það er haldið aftur af nýsköpunarkraftinum, komið í veg fyrir strúktúrbreytingar í því."

ingvar@frettabladid.is

Þórólfur Matthíasson býst við að nýir búvörusamningar skapi offramleiðslu mjólkur. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

> **Það er verið að setja kvaðir á skattgreiðendur um að borga mjög háar upphæðir en það koma engar kvaðir á móti**
>
> Þórólfur Matthíasson, prófessor í hagfræði við Háskóla Íslands,

Aukinn stuðningur auki óhagræði

Búvörusamningurinn er til tíu ára og kveður á um greiðslur frá ríkinu til landbúnaðarins upp á 132 milljarða króna, auk þess sem OECD hefur metið kostnað af tollvernd landbúnaðarins á tæpa 9 milljarða króna á ári. Útgjöld til landbúnaðarmála munu aukast um 900 milljónir króna á næsta ári í um 13,8 milljarða króna á ári. Meðal þess sem bætist við er stuðningur við nautakjötsframleiðslu og geitfjárrækt sem ekki hefur áður verið styrkt af ríkinu. „Ef það var hægt að reka þær án stuðnings til þessa, af hverju í ósköpunum að gera þær óhagkvæmari með þessu móti?" spyr Þórólfur.

Háskólanemar borga þúsundir króna fyrir glósur

MENNTAMÁL Dæmi eru um að leshópar í Háskóla Íslands greiði allt að fimm þúsund krónur á mann fyrir góðar glósur annarra nemenda fyrir próf. Formaður Stúdentaráðs segir að ráðið geri ekki athugasemd við þetta.

„Ég hef ekki heyrt að það sé vandamál að fólk sé að selja glósur sínar. Þetta hefur verið viðloðandi bæði í þessari menntastofnun eins og öðrum. Glósur hafa oft gengið manna á milli, en það eru einstök tilvik þar sem þær eru seldar," segir Aron Ólafsson, formaður Stúdentaráðs.

Hann segir Stúdentaráð ekki gera athugasemdir við það að nemendur selji glósur sínar. „Það er um að gera að fólk nýti sína getu og geri góðar glósur og geti selt þær ef einhverjir vilja kaupa þær. Þetta hjálpar nemendum að fá aukinn skilning á efninu," segir Aron Ólafsson. **– sg**

> **Þetta hjálpar nemendum að fá aukinn skilning á efninu,**
>
> Aron Ólafsson, formaður Stúdentaráðs.

Formaður Stúdentaráðs segir sölu af glósum hafa verið viðloðandi í Háskóla Íslands eins og öðrum menntastofnunum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

REYKJAVÍK » KÓPAVOGUR

SKER

ÞÚ FINNUR EKKI FYRIR KÍLÓMETRUNUM

CITROËN C4

Það er auðvelt að gleyma sér við akstur þegar maður er á liprum, sparneytnum og þægilegum Citroën C4. Hönnun hans er í senn hagnýt og grípandi. Ekki nóg með það heldur er hann búinn nýrri Puretech vél sem nýverið hlaut eftirsótta titilinn Vél ársins (International Engine of the Year). Margverðlaunaða Puretech vélin sameinar frábæra frammistöðu, lága eyðslu og litla koltvísýringslosun. Citroën C4 er fáanlegur með nýrri sex þrepa sjálfskiptingu sem hefur fengið mikið lof.

Sérstaða Citroën C4 felst jafnframt í fjölmörgum smáatriðum sem hámarka þægindi ökumanns og farþega. Má þar nefna 7" snertiskjá í mælaborði, tölvustýrða miðstöð, fjölstillanleg sæti sem eru einstaklega þægileg, frábæra hljóðeinangrun, hraðastilli og nýja kynslóð LED ljósa.

VERÐ FRÁ EINUNGIS **2.990.000** KR.

Komdu í reynsluakstur

INTERNATIONAL engine of the year awards 2015
Presented by engine technology international magazine

CRÉATIVE TECHNOLOGIE

brimborg
Öruggur staður til að vera á

citroen.is
Nýir og notaðir bílar: Söludeildir eru opnar alla virka daga kl. 9-17 og laugardaga kl. 12-16
Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 8, sími 515 7040 I Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 515 7050

CITROËN

Brimborg og Citroën áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður getur verið frábrugðinn mynd í auglýsingu.

Átkastaröskun er ekki það sama og matarfíkn

HEILBRIGÐISMÁL Sálfræðingur segir um þrjátíu manns leita til sín á ári vegna átkastaröskunar og gagnrýnir ofgreiningar á matarfíkn. Segir hún að minnsta kosti hundrað leita á hverju ári beint til sálfræðinga.

Um hundrað manns leita til átröskunarteymis Landspítalans á ári hverju eins og kom fram í Fréttablaðinu í gær. Þórdís Rúnarsdóttir sálfræðingur sinnir átröskunarsjúklingum á stofu. Hún segir að minnsta kosti hundrað í viðbót leita beint til sálfræðinga á ári.

„Ég fæ um það bil fjörutíu beiðnir árlega sem koma fyrir utan tilvísanir Landspítalans þannig að ég get ímyndað mér að í það minnsta hundrað leiti sér aðstoðar utan átröskunarteymisins," segir Þórdís. Allt að fimm mánaða bið er eftir meðferð á Landspítalanum. „Sumir sjúklingar eru of veikir til að vera sinnt inni á stofu og þá vísa ég þeim á spítalann. Því finnst mér mikilvægt að átröskunarteymið sé styrkt og biðlistum útrýmt."

Helmingur þeirra sem leita til Þórdísar þjáist af átkastaröskun sem einkennist af átköstum, en ekki uppköstum eða að svelta sig. Átkastaröskun er lítið meðhöndluð á spítalanum en er mjög algeng og segir Þórdís sífellt fleiri leita aðstoðar vegna hennar. Í flestum tilfellum konur.

„Sumar hafa verið þybbnar alla ævi og fengið skilaboð frá samfélaginu um að það sé ekki í lagi. Gífurleg áhersla á vigtina hefur farið illa í þær. Til dæmis vigtun hjá skólahjúkrunarfræðingi þegar þær voru börn. Þetta eru kannski hraustar stúlkur í íþróttum með mikinn vöðvamassa en svo hringja einhverjar viðvörunarbjöllur í vigtun."

> **Þetta eru kannski hraustar stúlkur í íþróttum með mikinn vöðvamassa en svo hringja einhverjar viðvörunarbjöllur í vigtun.**
>
> Þórdís Rúnarsdóttir sálfræðingur

Þórdís segir þessar konur ekki læra að borða á heilbrigðan hátt. „Þær hafa nammidaga á laugardögum sem er í átkastastíl. Þær læra ekki að borða hóflega, hlusta á magann, tengjast líkamanum og vita hvenær þær eru saddar."

Þórdís segir marga rugla röskuninni saman við matarfíkn en setur spurningarmerki við greiningaraðferðir og meðferð við henni sem ákveðnir aðilar hafa boðið upp á. Þar sé ekki um meðferð fagaðila að ræða.

„Fólk hefur notað öfgafullar aðferðir eins og að vigta allan mat, taka út ákveðnar fæðutegundir, tyggja marga pakka af sykurlausu tyggjói eða jafnvel tyggja mat og spýta honum út. Þetta er strangt prógramm sem fólk springur á og þá kemur slæmt átkast í kjölfarið. Fólk með átkastaröskun er að kljást við sálrænan vanda sem hefur gífurleg áhrif á lífsgæði þess. Það þarf aðstoð sálfræðings til að vinna úr þeim málum." **erlabjorg@frettabladid.is**

BAKKAVOR

VEGNA TILBOÐS

til hluthafa í

BAKKAVOR GROUP LIMITED

Í samræmi við II. tl. 1. mgr. (c) 978. gr. breskra hlutafélagalaga frá árinu 2006, hefur verið tilkynnt að Bakk AL Holdings Limited og Bakkavor Group Limited er að gera tilboð í alla almenna hluti í Bakkavor Group Limited.

Allir skilmálar tilboðsins (þ.m.t. upplýsingar um hvernig samþykkja megi tilboðið) koma fram í dreifibréfi til hluthafa sem dagsett er og póstlagt í dag og meðfylgjandi því er einhliða afsal, undirritað af kaupandanum og félaginu, ásamt skjali um samþykki afsalsins.

Sérhver hluthafi sem samþykkir tilboðið á gildan hátt mun fá £2,6909 fyrir hvern hlut.

Sækja má afrit af dreifibréfinu, einhliða afsalinu og samþykkisskjalinu til Bakkavor Foods Limited á Fiskislóð 31, 101 Reykjavík. Einnig má skila undirrituðum eintökum í móttöku Kviku banka hf. ásamt upplýsingum fyrir millifærslu. Nánari upplýsingar og öll gögn um tilboðið má finna á heimaslóð félagsins: www.bakkavor.co.uk. Þá er einnig hægt að hringja í síma 550-9700 til að fá nánari upplýsingar.

Tilboðið er gert öllum hluthöfum, þ.m.t. þeim sem mögulega hafa ekki fengið dreifibréfið. Hægt verður að samþykkja tilboðið fram til kl. 17:30 hinn 15. mars 2016.

Þessi tilkynning er ekki útgáfulýsing heldur auglýsing og hluthafar ættu ekki að samþykkja tilboðið nema á grundvelli upplýsinga í dreifibréfinu, einhliða afsalinu og samþykkisskjalinu.

22. febrúar 2016

David Cameron gerði óspart grín að Boris Johnson, borgarstjóra í London, fyrir að vilja hafna aðild í von um að ná fram enn betri samningum. NORDICPHOTOS/AFP

Cameron stærir sig af því að hafa beygt ESB

Bretar kjósa um aðild að ESB í þjóðaratkvæðagreiðslu 23. júní. David Cameron, forsætisráðherra Bretlands, segist hafa náð fram öllum helstu kröfum sínum um breytingar á aðildarsamningnum. Úrsögn úr ESB væri stökk út í myrkrið.

BRETLAND David Cameron, forsætisráðherra Bretlands, hvetur Breta til þess að kjósa áframhaldandi aðild að Evrópusambandinu. Þjóðaratkvæðagreiðsla um breytingar á aðildarsamningnum verður haldin í Bretlandi 23. júní næstkomandi.

Cameron hélt þrumuræðu á breska þinginu í gær þar sem hann stærði sig af því að hafa fengið Evrópusambandið til að fallast á allar helstu kröfur sínar.

Hann hefði náð því fram að Bretland hafi skýra sérstöðu innan Evrópusambandsins. Hagsmunir Breta gagnvart evrusvæðinu hefðu verið tryggðir og Bretar yrðu til frambúðar undanþegnir öllum kröfum af hálfu ESB um „æ nánara samband", sem fælu í sér aukin yfirráð Brusselstjórnarinnar yfir málefnum Bretlands.

Jafnframt skaut Cameron föstum skotum að flokksbróður sínum, Boris Johnson, sem bæði er þingmaður og borgarstjóri í London. Boris vill að Bretar hafni samningnum, sem Cameron hefur gert við Evrópusambandið, í von um að hægt verði að ná fram betri samningi.

> **Við ættum að hafa það á hreinu að þetta verður endanleg ákvörðun.**
>
> David Cameron, forsætisráðherra Bretlands

„Við ættum að hafa það á hreinu að þetta verður endanleg ákvörðun," sagði Cameron. Það væri ekkert hægt að kjósa gegn aðild í von um að samið yrði upp á nýtt og þá efnt til þjóðaratkvæðagreiðslu á ný.

„Ég hef því miður þekkt nokkur hjón sem hafa byrjað á skilnaðarferli," hélt Cameron áfram, og vísaði þar augljóslega til Johnsons. „En ég þekki engin sem hafa byrjað á skilnaðarferli í þeim tilgangi að endurnýja hjúskaparheit sín."

Cameron sagðist sannfærður um að Bretlandi væri betur borgið innan Evrópusambandsins en utan. Mikil óvissa myndi fylgja því að segja skilið við Evrópusambandið. Það væri ekkert annað en „stökk út í myrkrið".

Með samningnum við Bretland hafi Evrópusambandið því í raun staðfest „tveggja hraða" fyrirkomulag, þannig að sum ríki Evrópusambandsins geti tekið þátt í öllu sem tilheyrir hinu „æ nánara sambandi", en önnur geti staðið utan við evrusamstarfið og fleiri þætti án þess þó að missa áhrif sín innan sambandsins.

Þetta þýði að Bretland geti nú notið hins „besta úr báðum heimum", bæði verið innan Evrópusambandsins, og þar með í „bílstjórasætinu", en um leið undanskilið samstarfi á þeim sviðum, sem henta ekki Bretlandi. **gudsteinn@frettabladid.is**

Hjúkrunarfræðingar vilja eftirlit frá Sameinuðu þjóðunum með kosningum

BANDARÍKIN Landssamband hjúkrunarfræðinga í Bandaríkjunum skoraði í gær á framboð Bernie Sanders til forseta í forkosningum demókrata að fara fram á að kosningaeftirlitsmenn frá Sameinuðu þjóðunum vöktuðu kjörstaði forkosninganna til að koma í veg fyrir svindl.

Áskorun sambandsins, sem er stærsta stéttarfélag hjúkrunarfræðinga í landinu, er tilkomin eftir að hópur stuðningsmanna andstæðings Sanders, Hillary Clinton, mætti á kjörstað í Nevada um helgina í rauðum bolum, keimlíkum einkennisklæðnaði sambandsins. Vakti þetta reiði forsvarsmanna sambandsins, sem hefur lýst yfir stuðningi við Sanders. Vilja þeir meina að stuðningsmenn Clinton reyni þar að villa á sér heimildir.

Talsmaður sambandsins, Chuck Idelson, sagði í samtali við fréttamiðla vestanhafs að þetta væri ekki í fyrsta sinn sem framboð Clinton gerðist sekt um slíkt. Segir hann að um leið og meðlimir stéttarfélagsins hafi bent fjölmiðlum á stuðningsmenn Clinton hafi þeir verið fljótir að skipta í blá boli, merkta framboði hennar.

Landssamband hjúkrunarfræðinga skorar á Bernie Sanders að krefjast kosningaeftirlits frá Sameinuðu þjóðunum. NORDICPHOTOS/GETTY

> **Hjúkrunafræðingar segja stuðningsmenn Clinton hafa villt á sér heimildir**

Clinton bar sigur úr býtum í forkosningunum í Nevada. Hlaut hún rúm 52 prósent atkvæða en Sanders rúm 47. Næst verður kosið í Suður-Karólínu á laugardaginn. **– þea**

VERKFÆRI SEM HÆGT ER AÐ TREYSTA !

TOPTUL®

TOPP,- OG BITASETT 46 STK

Toppar 4 - 13mm
Djúpir toppar 5 - 13mm
Bitatoppar
Sterk plasttaska

VNR IBTGCAI4601

5.900 m/vsk
Fullt verð 9.842

TOPPLYKLASETT 28 STK

1/2" toppar 8 - 32mm
Skrall. framlengingar, liður
Framlenging m/ LED ljósi

IBTGCAI2802

8.900 m/vsk
Fullt verð 12. 992

TILBOÐ

TOPP,- OG BITASETT 55 STK

Toppar 1/2" 10 - 32 mm
Djúpir toppar 10 - 22mm
Torx, kertatoppar og fl
Sterk plasttaska

vnr IBTGAAI5502

13.900 m/vsk
Fullt verð 19.636

TILBOÐ

TOPPLYKLASETT 94 STK

1/4" 4 - 14 mm
1/2" 10 - 32 mm
Bitar og fl.
Sterk plasttaska

vnr IBTGCAI094R

14.900 m/vsk
Fullt verð 22.073

LÍFSTÍÐARÁBYRGÐ Á TOPPUM OG FÖSTUM LYKLUM

VERKFÆRASETT 96 STK

Toppar 1/4" - 1/2" 4 - 32 mm
Toppar, lyklar, skrúfjárn, töng
Nippillyklar og fl.
Sterk plasttaska

VNR IBTGCAI9601

21.900 m/vsk
Fullt verð 35.909

7 SKÚFFUR

283 verkfæri **177.750** m/vsk

STÆRÐ 6"

16.900 m/vsk

3.900 m/vsk

7.900 m/vsk

9.900 m/vsk

TILBOÐ

5.900 m/vsk

8.900 m/vsk

383 STK - VERKFÆRAVAGN Á HJÓLUM

8 Skúffur - 1/4", 3/8" og 1/2" topplyklasett
Fastir lyklar, skralllyklar, sexkantar og skrúfjárn,
djúpir toppar, höggskrúfjárn, skiptilykill, slaghamar,
splittatangir, tangir, járnsög, bitar og fl.
Sterkur vagn með lás

269.900 m/vsk
Okkar besta verð

www.sindri.is / sími 575 0000
Viðarhöfða 6 - Reykjavík | Skútuvogi 1 - Reykjavík | Bæjarhrauni 12 - Hafnarfjörður

SINDRI

FRÉTTABLAÐIÐ
SKOÐUN

Fjórða sætið

Þorbjörn Þórðarson
thorbjorn@frettabladid.is

Ísland er fjórða besta land í heimi samkvæmt Social Progress Index, vísitölu sem mælir innviði þjóða.

Vísitalan segir til um mat á samfélagslegum innviðum þar sem eingöngu er tekið tillit til samfélagslegra þátta en ekki hagrænna. Vísitalan er byggð á þremur stólpum. Mannlegum þörfum eins og aðgengi að næringu og heilbrigðisþjónustu, menntun og félagslegum og borgaralegum réttindum.

Það er athyglisvert að Ísland og þau þrjú þjóðríki sem eru framar Íslendingum á listanum eiga að minnsta kosti eitt sameiginlegt. Öll þessi ríki reka sjálfstæða peningastefnu og styðjast við eigin gjaldmiðil. Noregur er efst, næst Svíþjóð, Sviss og loks Ísland í fjórða sæti. Þeir sem reikna út vísitöluna eru snöggir að benda á að hún taki ekki til hagrænna þátta og því eigi ekki að draga of miklar ályktanir um peningamál þegar vísitalan er annars vegar. Þessi staðreynd er engu að síður mjög athyglisverð. SPI er betri en aðrar vísitölur sem mæla hamingju, árangur og velsæld þjóða því hún tekur miklu fleiri breytur inn í mælingarnar. Vísitalan er byggð að miklu leyti á grunni rannsókna bandaríska nóbelsverðlaunahafans Joseph Stiglitz.

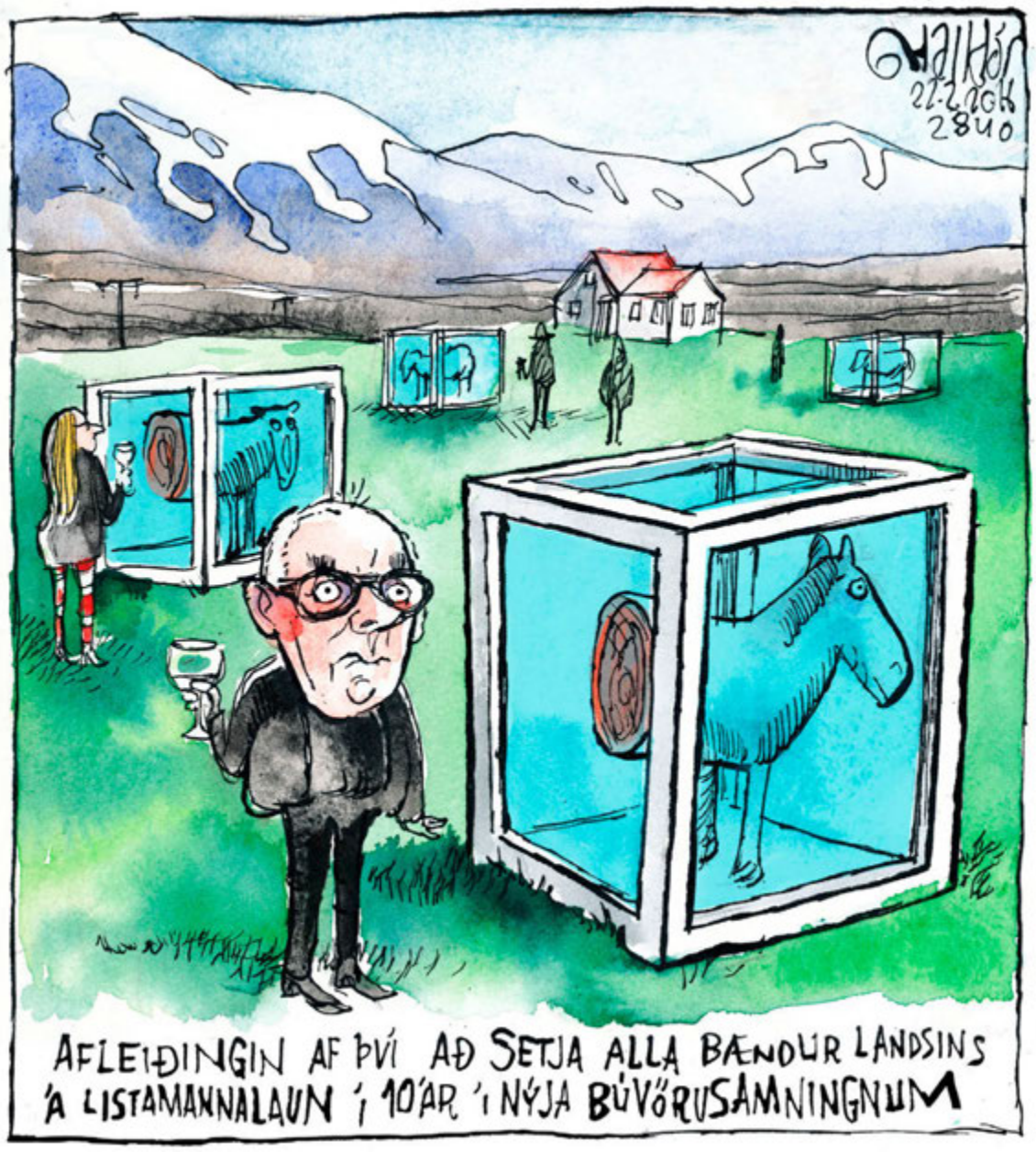
Bandaríkin eru í sextánda sæti á meðan Norðurlöndin eru öll á topp tíu. Bandaríkin eru ekki sérstaklega gott land þegar kemur að jöfnum tækifærum og réttindum enda er félagslegur hreyfanleiki mjög lítill þar. Fólk er fast í viðjum stéttaskiptingar og einstaklingar úr minnihlutahópum eiga erfitt uppdráttar. Framfarir í tækni- og læknavísindum eru hvergi meiri en í Bandaríkjunum en Bandaríkin eru líka eitt kapítalískasta þjóðríki heims og ójöfnuður er óvíða meiri en þar. Ísland er hins vegar 330 þúsund manna samfélag á eyju í Norður-Atlantshafi. Í raun tilraunastofa fyrir hugmyndir með það fyrir augum að tryggja velsæld sem flestra.

Einhver gæti sagt að ójöfnuðurinn og grimmdin sé gjaldið sem Bandaríkin greiða fyrir að verða fremst á ákveðnum sviðum. Ísland getur tryggt velsæld, eða að minnsta kosti mannsæmandi lífskjör, fyrir langflesta ef ekki alla. Við skulum aldrei gleyma af hvaða rótum samfélag okkar er sprottið. Strax í íslenska þjóðveldinu voru hrepparnir einingar samtryggingar fyrir þá sem urðu fyrir fjárhagslegum eða félagslegum áföllum í samfélaginu. Á sama tíma var Alþingi samkomustaður frjálsra manna. Það er þessi kokteill, blanda samtryggingar og frelsis, sem er forsenda fyrir efnahagslegri velsæld íslensku þjóðarinnar.

Ástæða þess að við erum fjórða besta land í heimi er meðal annars sú að okkar samfélag er samfélag hinna jöfnu tækifæra. Við skorum hins vegar lágt í SPI vísitölunni þegar kemur að aðgengi að eigin húsnæði og í trúmálum. Síðari liðurinn skiptir varla máli því stór hluti þjóðarinnar er „sofandi lútherstrúar“ og ríkið skuldar kirkjunni peninga. En við verðum að gera betur í húsnæðismálum. Frumskógarlögmálið ræður ríkjum á íslenskum leigumarkaði og vaxtakjör á íbúðalánum eru óforsvaranleg. Það getur ekki talist eðlilegt að greiða 7-8,4% í vexti af óverðtryggðum íbúðalánum á meðan vaxtakjörin á slíkum lánum eru 1-2% á hinum Norðurlöndunum. Það verður heldur aldrei sátt um peningastefnuna fyrr en vaxtakjörin lagast.

Ástæða þess að við erum fjórða besta land í heimi er meðal annars sú að okkar samfélag er samfélag hinna jöfnu tækifæra.

Halldór



Frá degi til dags

Flokkur heimilisins

Héraðsdómur Reykjavíkur úrskurðaði í meiðyrðamáli Kristjáns Snorra Ingólfssonar gegn Pétri Gunnlaugssyni, Pétri í hag. Úrskurðurinn snýr að ummælum Péturs þess efnis að fjármunir sem Flokkur heimilanna fái úr ríkissjóði hafi nýst í einkaneyslu Kristjáns. Í dómsorðum er a.m.k. fullyrt að töluverðar upphæðir hafi verið lagðar inn á reikning fyrirtækis í eigu Kristjáns. Allt þetta hlýtur að kalla á endurskoðun á lögum um opinbera fjármögnun stjórnmálaflokka eða að minnsta kosti á því hvernig flokkarnir nýta fjármagn sitt. Í ljósi þess sem undan er gengið þyrfti svo Flokkur heimilanna að breyta nafni sínu í Flokkur heimilisins.

Ófær lögregla?

Baltasar Kormákur var í viðtali í Reykjavík síðdegis í gær. Fjallað var um Ófærð og athugasemdir lögreglumanna við vinnulag persónanna í þættinum. „Þess vegna er ákaflega spaugilegt að hlusta á lögregluna tala um að sumt komi þeim spánskt fyrir sjónir í þessum þáttum en ég held að það komi þjóðinni allri spánskt fyrir sjónir hvernig þeir eru búnir að vinna upp á síðkastið. Ég held að það gleymist líka. Það er ekki allt eins og það á að vera þar,“ sagði Baltasar í þættinum.

stefanrafn@frettabladid.is

Styðjum endurreisn Kára

Kristinn H. Gunnarsson
fv. alþingismaður

Undirskriftasöfnunin á Endurreisn.is er ákall um betra heilbrigðiskerfi. Það verður því aðeins betra að ríkið verji auknu fé til þess. Frá 2008 hefur þróunin verið í öfuga átt. Dregið hefur verið úr fjárveitingum. Samkvæmt yfirliti útgjalda velferðarráðuneytisins 2008–2015 dags. í júní 2015 voru rekstrarútgjöld heilbrigðisráðuneytisins 6% lægri árið 2015 en þau voru 2008 reiknuð á föstu verðlagi. Öll árin þar á milli voru útgjöldin lægri en 2008, allt niður í 9% lægri árið 2012. Samdrátturinn í útgjöldum til almennrar sjúkrahúsþjónustu árið 2015 var 13% frá 2008 og 10% til sérstaðrar sjúkrahúsþjónustu.

Rétt er að skoða líka útgjöldin á föstu verðlagi per mann. Þá er tekið tillit til íbúafjöldaþróunar á tímabilinu 2008–2015. Í skýrslu velferðarráðuneytisins kemur fram að útgjöld ríkisins hafi verið 473,7 þúsund kr./mann árið 2008 en 429,4 þúsund kr./mann árið 2015. Lækkunin er rúmar 44 þúsund kr/mann eða 9%. Tölur velferðarráðuneytisins staðfesta að dregið hefur verið úr útgjöldum frá 2008. Þetta er hlutur ríkisins og þá á eftir að skoða þróunina á hlut sjúklinga sem hafa greitt beint um 17–20% af heildarútgjöldunum.

Undirskriftasöfnunin sem Kári Stefánsson hratt af stað er ekki bara ákall um meira opinbert fé til heilbrigðismála. Hún er líka ákall um breytt hugarfar til málaflokksins. Allt frá sameiningu spítalanna á höfuðborgarsvæðinu hefur sjónarhorn ríkisins fyrst og fremst verið rekstrarlegt. Allt frá fjárlögum 2004 hefur þess verið krafist að sameiningin skilaði beinum fjárhagslegum sparnaði. Heilbrigðiskerfið hefur verið sett undir sama hatt og venjulegur atvinnurekstur. Því hefur verið ákvörðuð fjárveiting og svo á að veita þjónustu sem rúmast innan þess ramma. Of lengi hefur of langt verið gengið í þessa átt. Þjónustan sem heilbrigðiskerfinu er ætlað að veita eru réttindi einstaklinganna og hlutverk Alþingis og ríkisstjórnar er að útvega nægilegt fé til þess að uppfylla réttindin. Dómurinn sem sagði að rétturinn til túlkaþjónustu heyrnarlausra væri ofar fjárveitingum endurómar inntakið í þjóðarátaki Kára Stefánssonar. Það skulum við öll styðja.

Dómurinn sem sagði að rétturinn til túlkaþjónustu heyrnarlausra væri ofar fjárveitingum endurómar inntakið í þjóðarátaki Kára Stefánssonar. Það skulum við öll styðja.

Aðalfundur
Sláturfélags Suðurlands svf.

Aðalfundur Sláturfélags Suðurlands svf. verður haldinn á Goðalandi Fljótshlíð, föstudaginn 18. mars 2016 og hefst kl. 15:00.

Dagskrá:
1. Aðalfundarstörf samkvæmt 24. gr. samþykkta félagsins.
2. Önnur mál.

Tillögur frá félagsaðilum sem bera á fram á aðalfundi þurfa að vera komnar skriflega í hendur stjórnarinnar eigi síðar en 14 dögum fyrir aðalfund. Framboð til stjórnar og varastjórnar skal hafa borist skriflega í hendur stjórnarinnar eigi síðar en þremur vikum fyrir aðalfund í samræmi við 2. mgr. 27. gr. samþykkta félagsins.

Reykjavík, 19. febrúar 2016.
Stjórn Sláturfélags Suðurlands svf.

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir **FORSTJÓRI:** Sævar Freyr Þráinsson **ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is*
AÐSTOÐARRITSTJÓRAR: Fanney Birna Jónsdóttir *fanney@frettabladid.is*, Hrund Þórsdóttir *hrund@stod2.is*, Kolbeinn Tumi Daðason *kolbeinntumi@365.is*. Fréttablaðið kemur út í 90.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871
FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík Sími: 512 5000, *ritstjorn@frettabladid.is* **ÞRÓUNARSTJÓRI:** Tinni Sveinsson *tinni@365.is* **HELGARBLAÐ:** Ólöf Skaftadóttir *olof@frettabladid.is* og Viktoría Hermannsdóttir *viktoria@frettabladid.is*
MENNING: Magnús Guðmundsson *magnus@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Pjetur Sigurðsson *pjetur@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is* **ÚTLITSHÖNNUN:** Silja Ástþórsdóttir *siljaa@frettabladid.is*

Sátt Landsvirkjunar er ólán náttúrunnar

Snorri Baldursson
formaður Landverndar

Fréttablaðið birti þann 18. febrúar sl. grein eftir Hörð Arnarson forstjóra Landsvirkjunar undir heitinu *Skýrar reglur eru forsenda sáttar*. Tilefnið er umræða undanfarna daga um drög að breyttum starfsreglum verkefnisstjórnar rammaáætlunar. Drögin birtust á vef umhverfisráðuneytisins í byrjun febrúar og voru að miklu leyti eftir forskrift Landsvirkjunar, sbr. grein framkvæmdastjóra Landverndar í Fréttablaðinu 16. þ.m.

Landvernd er hjartanlega sammála forstjóra Landsvirkjunar um það að skýrar reglur eru nauðsynlegar í þessu mikilvæga og viðkvæma ferli og að um þær þurfi að ríkja einhvers konar sátt í þeim skilningi að fólk hafi það á tilfinningunni að unnið sé eftir anda laganna. Samtökin hafna því aftur á móti algerlega að þær breytingar sem Landsvirkjun hefur hlutast til um stuðli að sátt eða séu samkvæmt bókstaf og anda rammaáætlunarlaga.

Megintilgangur rammaáætlunar er auðvitað sá að orkunýting vegist á við aðra nýtingu landsvæða (vernd er líka nýting) í faglegu ferli þar sem sérfræðingar leggja mat á náttúrufar, verndargildi, hagkvæmni virkjanakosta, samfélagsleg áhrif o.s.frv., til þess að tryggja að við förum ekki fram úr okkur í einhliða orkunýtingu. Náttúra landsins er nefnilega ekki bara óviðjafnanlegur orkugjafi, eins og skilja má af orðum Harðar, heldur á hún sér tilverurétt óháð mönnum, er hluti af menningu okkar og þjóðarsál, fjöregg ferðaþjónustunnar og óviðjafnanleg uppspretta andlegrar næringar.

Hlutverk Orkustofnunar ofmetið

Landvernd dregur ekki í efa hlutverk Orkustofnunar við að skilgreina og leggja fram lista nýrra virkjunarkosta, sbr. 2. mgr. 9. gr. laganna. Deilan snýst um endurupptöku virkjunarkosta á svæðum sem Alþingi hefur þegar sett í nýtingarflokk eða verndarflokk og um verklag varðandi það endurmat. Landsvirkjun heldur því fram að verkefnisstjórn beri, skv. lögum, að fara í öllu að tilmælum Orkustofnunar, líka þegar um er að ræða endurmat virkjunarkosta á skilgreindum verndareða orkunýtingarsvæðum. Fyrirtækinu var eins og kunnugt er misboðið þegar verkefnisstjórn hafnaði mati á Kjalölduveitu á þeim forsendum að um væri að ræða lítt breytta Norðlingaölduveitu, nota bene á landsvæði sem þegar er í verndarflokki.

Landvernd hafnar lagatúlkun Landsvirkjunar. Í því sambandi er rétt að benda á að Orkustofnun leggur ekki mat á landsvæði og rammaáætlunarlögin kveða skýrt á um hlutverk verkefnisstjórnar varðandi endurmat, sbr. 3. mgr. 9. gr.: „Verkefnisstjórn getur … endurmetið virkjunarkosti og landsvæði sem gildandi áætlun nær til og lagt til breytingar á henni“.

Flokkun Alþingis í verndarflokk er yfirlýsing um friðun

Flokkun svæðis í verndarflokk er yfirlýsing um að svæðið sé svo verðmætt í náttúrufarslegu, menningarlegu og/eða samfélagslegu tilliti að það beri að friðlýsa fyrir orkunýtingu. Enda segja lögin skýrt að stjórnvöld skuli hefja undirbúning friðlýsingar svæða í verndarflokki strax og Alþingi hefur samþykkt tiltekinn áfanga rammaáætlunar (4. mgr. 6. gr.). Orkufyrirtæki geta á sama hátt hafið undirbúning að nýtingu svæða í nýtingarflokki. Samkvæmt rammaáætlunarlögum heyrir endurmat þessara flokka til undantekninga: „Ætla má að það verði einkum virkjunarkostir sem eru í biðflokki áætlunarinnar sem færist í annan flokk þótt ekki sé útilokað að virkjunarkostir í öðrum flokkum geti færst á milli flokka.“ (aths. með frumvarpi til laga nr. 48/2011, undirstrikun höfundar).

Það er fullkomlega óeðlilegt að stjórnsýslustofnun orkumála, Orkustofnun, hafi vald til að skikka verkefnisstjórn rammaáætlunar, þessa yfirlýsta sáttaferlis, til að endurmeta svæði sem ber að friðlýsa að lögum.

Ríkir jafnræði?

Orkugeirinn bendir á að jafnræði ríki í þessum efnum þar sem einnig megi taka upp virkjunarkosti í nýtingarflokki. En er jafnræðið e.t.v. meira í orði en á borði? Hafa náttúruverndarsamtök, ferðaþjónustuaðilar og aðrir sem bera hag náttúrunnar fyrir brjósti sama efnahagslegt bolmagn og stór orkufyrirtæki til að móta tillögu um endurmat og fylgja henni eftir?

Aðrar tillögur til breytinga á starfsreglum verkefnisstjórnar sem Landsvirkjun hefur haft frumkvæði að eru ennfremur til þess fallnar að gera ferlið pólitískara og tortryggilegra, ekki skýrara, þar á meðal tillaga um að umhverfisráðherra fari með yfirstjórn verkefnisstjórnar og faghópanna. Of langt mál er að fara út í þá sálma í þessari grein. Vel má vera að endurskoðaðar starfsreglur að hætti Landsvirkjunar auki sátt á þeim bæ og öðrum orkubæjum. En fari þær óbreyttar í gegn munu þær rústa sátt og tiltrú Landverndar á þessu mikilvæga ferli og ég hygg allra þeirra sem vita að framleiðsla unaðsstunda er ekki síður mikilvæg þjónusta náttúrunnar en framleiðsla kílóvattstunda.

Nái breytingar á starfsreglum verkefnisstjórnar rammaáætlunar fram að ganga munu þær rústa sátt og tiltrú Landverndar á þessu mikilvæga ferli og ég hygg allra þeirra sem vita að framleiðsla unaðsstunda er ekki síður mikilvæg þjónusta náttúrunnar en framleiðsla kílóvattstunda.

Bosch, þvottavél

Serie 4, WAN 282B7SN

Ný 7 kg þvottavél með íslensku stjórnborði.
1400 sn./mín. og í orkuflokki A+++.
Mjög hljóðlátur, kolalaus mótor með 10 ára ábyrgð.

Kynningarverð: 89.900 kr.

Fullt verð: 129.900 kr.

Bosch, þurrkari

Serie 4, WTH 8520SSN

Nýr 8 kg þurrkari með íslensku stjórnborði og rafrænum rakaskynjara. Orkuflokkur A++. 40 mínútna hraðkerfi.
Krumpuvörn við lok þurrkunar.

Kynningarverð: 89.900 kr.

Fullt verð: 129.900 kr.

Vélarnar fást eingöngu í Bosch-búðinni.
Tilboð gildir til 1. mars eða á meðan birgðir endast.

Opið virka daga frá kl. 11 - 18
og á laugardögum frá kl. 11 - 16.

BOSCH
BÚÐIN
Hlíðasmára 3 · Sími 520 3090
www.bosch.is

United vann skyldusigur á Shrewsbury í bikarnum

Bikarsigur Louis van Gaal heldur starfinu sínu, í bili að minnsta kosti, eftir 3-0 sigur manna hans í Manchester United á C-deildarliðinu Shrewsbury í ensku bikarkeppninni í gær. Tap hefði væntanlega þýtt að Hollendingurinn væri á útleið hjá félaginu. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Nýjast

Enska bikarkeppnin, 16-liða úrslit

Shrewsbury - Man. Utd. 0-3

0-1 Chris Smalling (37.), 0-2 Juan Mata (45.), 0-3 Jesse Lingard (61.).

BESTI ÁRANGUR FREYDÍSAR

Búast má við því að Freydís Halla Einarsdóttir hoppi upp um 130 sæti á heimslistanum í svigi eftir frækinn árangur á FIS-móti í Bandaríkjunum. Hún hafnaði í öðru sæti í svigi og fékk fyrir það 23,25 FIS-stig sem er hennar besti árangur á ferlinum. Freydís Halla, sem keppir fyrir Plymouth Statehaskólann í Bandaríkjunum og er þar á fyrsta ári, var í 508. sæti heimslistans þegar keppnistímabilið hófst og er nú í 332. sæti. Árangurinn nú mun samkvæmt tilkynningu Skíðasambands Íslands duga til að hún verði í kringum 200. sætið.

SVEINBJÖRN Á TOPP 100

Júdókappinn Sveinbjörn Iura hefur verið að gera það gott á sterkum mótum að undanförnu og komst um helgina áfram í aðra umferð á sterku móti í Düsseldorf eftir að hafa borið sigurorð af Austurríkismanninum Marcel Ott í fyrstu umferð. Er það í þriðja skiptið í röð sem Sveinbjörn kemst áfram úr fyrstu umferð en það gerði hann einnig á Grand Slam-mótum í Tókýó og París. Með þessum árangri hefur hann skotið sér úr 232. sæti heimslistans í það 99. og er hann nú á meðal 100 efstu í -81 kg flokki í fyrsta sinn á ferlinum.

Þormóður Árni Jónsson er í 71. sæti á heimslistanum í +100 kg flokki en báðir eru að keppa að því að vinna sér þátttökurétt á Ólympíuleikunum í Ríó í sumar.

HULL EÐA BARCELONA?

Arsene Wenger, stjóri Arsenal, segir að það hafi verið auðveldara að undirbúa lið sitt fyrir leikinn gegn Hull í bikarnum um liðna helgi en stórslag liðsins gegn Barcelona í 16 liða úrslitum Meistaradeildar Evrópu í kvöld.

„Fyrir leik gegn Barcelona eru allir leikmenn sjálfkrafa með einbeitinguna í lagi. Það snýst meira um að efla sjálfstraust og fá menn til að trúa á sigur því Barcelona er mun sigurstranglegri aðilinn í leiknum," sagði Wenger. „Gegn Hull þurfti að koma mönnum á tærnar. En á morgun [í kvöld] eru menn algjörlega einbeittir og ég segi mönnum að kýla á það."

Þess má geta að Arsenal náði ekki að skora gegn B-deildarliði Hull í bikarnum um helgina. Leikurinn í kvöld er fyrri viðureign Arsenal og Barcelona í 16 liða úrslitunum og fer fram í Lundúnum.

Í hinni viðureign kvöldsins eigast við önnur tvö stórlið, Juventus frá Ítalíu og Bayern München frá Þýskalandi.

Í dag

19.30	Arsenal - Barcelona	Sport
19.30	Juventus - Bayern	Sport 3
21.45	Meistaradeildarmörk	Sport

Stefni á að komast í úrslit

Freyr Alexandersson landsliðsþjálfari er með háleit markmið fyrir Algarve-mótið sem fram fer í næsta mánuði. Hann tilkynnti leikmannahóp sinn í gær.

FÓTBOLTI „Það var erfitt að velja hópinn. Ég get ekki sagt annað," segir Freyr Alexandersson, landsliðsþjálfari kvenna, en hann tilkynnti í gær 23 manna hóp sem tekur þátt á Algarve-mótinu í byrjun næsta mánaðar.

Íslenska liðið er í riðli með Danmörku, Kanada og Belgíu. Leikir liðsins verða 2., 4. og 7. mars. Svo er leikur um sæti þann 9. mars. Mikið spilað á stuttum tíma.

„Það er bara einn hvíldardagur á milli fyrsta og annars leiks þannig að ég geri ráð fyrir því að það verði 8-9 breytingar á liðinu þá. Við munum því rúlla vel á hópnum í þessu móti. Það styttist í alvöru leiki hjá okkur og við þurfum að fá síðustu svör með ákveðna leikmenn," segir Freyr og bætir við: „Við höfum verið að fá bæði jákvæð og neikvæð svör frá nokkrum leikmönnum sem eru ekki með okkur núna. Við vitum hvað við höfum þar. Þetta mót er því síðasta próf fyrir nokkra leikmenn."

Rakel Hönnudóttir er meidd og Guðmunda Brynja Óladóttir er ekki valin.

„Hún er að banka á dyrnar sem og Ásgerður Stefanía. Ég veit hvað ég fæ frá þessum stelpum og ákvað að prófa aðra leikmenn núna."

> Ég vænti þess að Brasilía vinni hinn riðilinn og það væri mjög gaman að mæta þeim í úrslitum.
>
> Freyr Alexandersson, landsliðsþjálfari

Fengum góðan riðil

Þetta mót hefur alla tíð verið gríðarlega sterkt en er ekki eins sterkt núna og áður. Bandaríkin, Þýskaland og Frakkland taka þátt í öðru móti að þessu sinni en mótið er eftir sem áður sterkt.

„Við fengum góðan riðil og svo snýst þetta um hversu vel gengur hjá okkur. Ég er mjög ánægður með mótið. Það sem ég er að vonast eftir að fá út úr þessu móti er svör í ákveðnum leikstöðum þar sem er lítil breidd. Til að mynda í bakvarðarstöðunum. Svo vil ég sjá hvernig ákveðnir leikmenn eru í hóp í svona aðstæðum í tíu daga. Bæði andlega og félagslega," segir Freyr en hann er óhræddur við að segja að hann ætli sér stóra hluti á mótinu.

„Mig langar að fara með liðið í úrslitaleikinn. Við höfum ekki verið að setja okkur svona markmið áður. Ég vænti þess að Brasilía vinni hinn riðilinn og það væri mjög gaman að mæta þeim í úrslitum. Þetta er undir okkur komið og við getum alveg reynt að vinna þetta. Ég vil búa til meiri metnað og að við þorum að segja að við ætlum að vinna þetta mót. Sama þó þetta sé æfingamót. Það gerist ekkert ef við vinnum ekki. Ég vil að við þorum og ætlum okkur að gera eitthvað." henry@frettabladid.is

BÖRSUNGAR ERU MÆTTIR TIL LONDON

ARSENAL–BARCELONA

SPORT

*„Ekkert lið er fullkomið, **Arsenal** getur sigrað," sagði Arsène Wenger um þennan risaleik sem bíður Skyttanna þegar **Barcelona** kemur í heimsókn. Engum dylst að Katalónarnir verða illviðráðanlegir, en Arsenal verður að sækja í kvöld.*

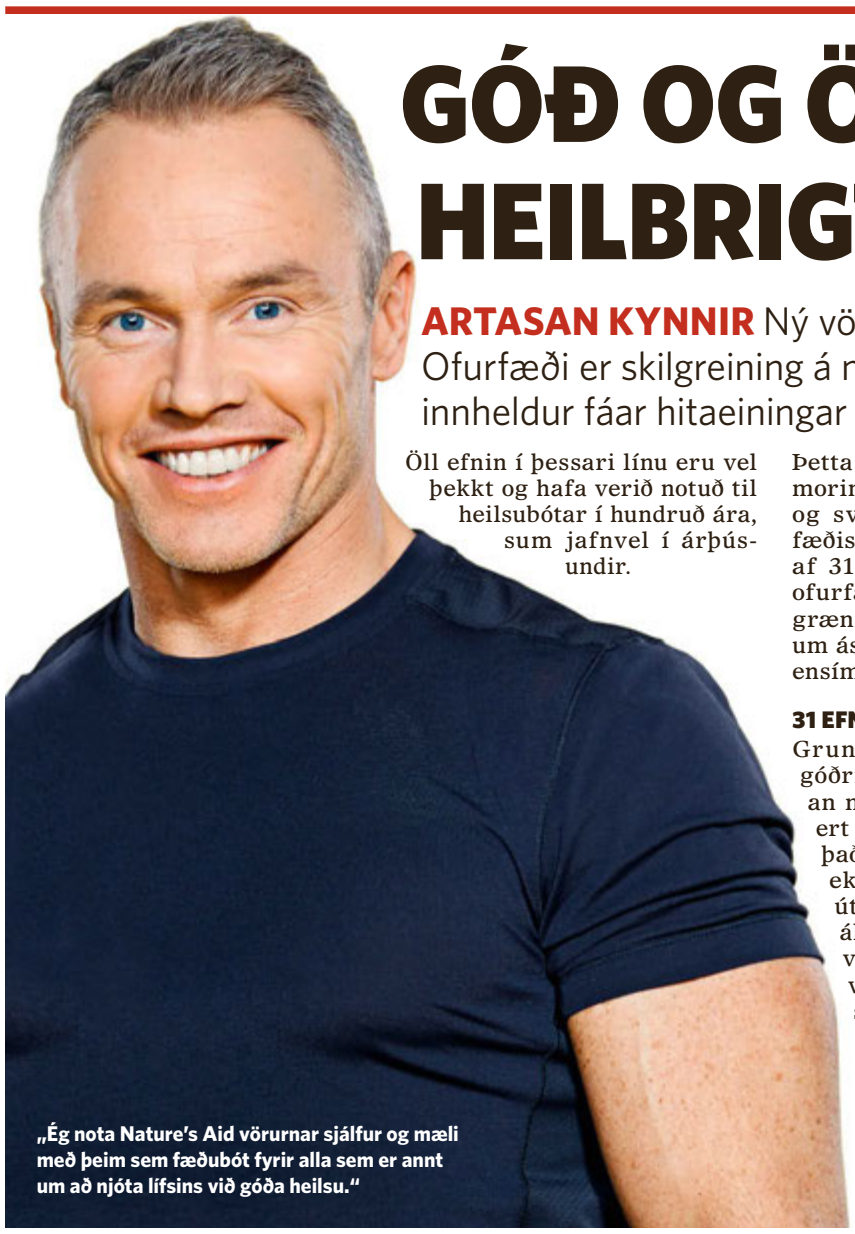
Þessi leikur í Meistaradeildinni gæti orðið rosalegur.

365.is | Sími 1817 365

FÓLK
KYNNINGARBLAÐ
23. FEBRÚAR 2016 ÞRIÐJUDAGUR

GÓÐ OG ÖFLUG VIÐBÓT VIÐ HEILBRIGT MATARÆÐI

ARTASAN KYNNIR Ný vörulína af lífrænt vottuðu ofurfæði frá Natures Aid er komin í sölu. Ofurfæði er skilgreining á mat sem er náttúruleg afurð og hefur óvenju hátt næringargildi. Það innheldur fáar hitaeiningar en hátt hlutfall vítamína, steinefna, sindurvara og fjölfenóla.



„Ég nota Nature's Aid vörurnar sjálfur og mæli með þeim sem fæðubót fyrir alla sem er annt um að njóta lífsins við góða heilsu."

Öll efnin í þessari línu eru vel þekkt og hafa verið notuð til heilsubótar í hundruð ára, sum jafnvel í árþúsundir.

Þetta eru spirulína, hveitigras, moringa, maca-duft, bygggras og svo hin „fullkomna ofurfæðisblanda" sem er sambland af 31 efni sem unnin eru úr ofurfæði, ávöxtum og berjum, grænmeti og lífvirkum ensímum ásamt blöndu af meltingarensímum.

31 EFNI Í DUFTI OG HYLKJUM

Grundvöllur þess að halda góðri heilsu er að borða hollan mat og það er í raun ekkert sem kemur í staðinn fyrir það. Stundum höfum við þó ekki nægilegan tíma til að útbúa það sem er kannski ákjósanlegast og svo getum við heldur ekki alltaf verið viss um næringargildi þess sem við kaupum. Þá eru þessi lífrænu duft kjörin leið til að auka næringargildi matarins þar sem auðvelt er að blanda þeim við þeytinga/boost, sósur, súpur, salat og fleira. Áherslumunur er á næringargildi efnanna og getur hver og einn valið það sem hann telur henta best fyrir sig en ég vil mæla sérstaklega með Ultimate Superfoods blöndunni. Þarna eru saman komin 31 efni sem öll eru í hæsta gæðaflokki og saman mynda þau öfluga blöndu ofurfæðis sem samanstendur af grænmeti, ávöxtum, berjum og lífvirkum ensímum. Þessi öfluga næringarviðbót er bæði til í duftformi og í hylkjum.

> Superfoods línan frá Natures Aid er nauðsynleg viðbót við heilbrigt mataræði sem viðheldur góðri heilsu og eykur afkastagetu bæði á æfingum og við dagleg störf.
>
> Evert Víglundsson, eigandi og yfirþjálfari CrossFit Reykjavík

„Fyrir þá sem eru ekki alveg á því að nota duftið, þá er ofurfæðisblandan líka til í hylkjum sem auðvelt er að gleypa," segir Evert Víglundsson, eigandi og yfirþjálfari CrossFit Reykjavík.

LÍFRÆNT VOTTUÐ GÆÐAEFNI

Natures Aid ofurfæðislínan er úrval af sérvöldum gæðaefnum víðsvegar að úr heimunum og eru þau öll lífrænt vottuð og án allra aukaefna. Framleiðslan sjálf er gæðavottuð (GMP) og fyrirtækið hefur margoft fengið verðlaun fyrir þær vörur sem settar hafa verið á markað.

Sölustaðir Heildarvörulínan fæst hjá Apótekaranum, hluti línunnar í Heilsuhúsinu, Lyfju, Lyfsalanum Glæsibæ og í Fræinu Fjarðarkaupum. Ultimate Superfoods hylkin eru í flestum apótekum og heilsuhillum verslana.

Minna mál með
SagaPro

Náttúruvara úr íslenskri hvönn

SAGAMEDICA
www.sagamedica.is

SagaPro fæst í helstu apótekum, heilsu- og matvöruverslunum

Hulda Sólveig Jóhannsdóttir, íþróttafræðingur og heilsumarkþjálfi, segir að allt of margir eigi það til að ruglast á þörf okkar fyrir hefðbundna næringu og andlega næringu. „Það er, við borðum mat þegar við erum í raun að leita að annars konar næringu.“ MYND/ERNIR

LÍFSSTÍLSBREYTING ER LANGHLAUP

Fleiri þættir en mataræði og hreyfing skipta máli þegar rætt er um heilbrigði. Betra er að fara rólega í sakirnar og ýta óhollum venjum út og taka jákvæðar inn smátt og smátt en að fara alla leið í einu skrefi.

Í umræðu um heilbrigði sem hefur verið afar fyrirferðarmikil á undanförnum árum hefur mataræði og hreyfing verið það sem helst hefur verið um rætt. Heilbrigði samanstendur af fleiri þáttum sem öllum þarf að huga að og rækta, að sögn Huldu Sólveigar Jóhannsdóttur, íþróttafræðings og heilsumarkþjálfa.

„Mataræði og hreyfing skiptir auðvitað miklu máli þegar talað er um heilbrigði, ég ætla ekki að draga úr því, en þetta eru þó bara tveir þættir af svo mörgum. Segjum að einhver sé, svo dæmi sé tekið, í óhamingjusömu hjónabandi þá leysir það eitt og sér að neyta meira af hollri fæðu ekki vandamálið sem taka þarf á. Ef fólk er hamingjusamt, sátt og ánægt þá eru miklar líkur á að það borði hollari mat, hreyfi sig meira og líti almennt jákvæðum augum á lífið, með öðrum orðum, sé líklegra til að vera heilbrigðara en ella,“ útskýrir Hulda.

ALLIR FARA ALLA LEIÐ

Til að verða betra eintak af sjálfum sér þarf hver og einn að átta sig á hvaða þætti þeir vilji leggja áherslu á og bæta í sínu lífi, að sögn Huldu. „Við Íslendingar erum mjög „keppnis“, förum alla leið og erum stolt af því. Við stefnum á maraþon og tökum þátt í Járnkarlinum svo eitthvað sé nefnt. Það að fara alla leið er alls ekki fyrir alla.

Til hvers að fara alla leið í hreyfingu eða mataræði ef það eru aðrir þættir í lífinu sem fólk er ósátt við og ætti í raun að leggja áherslu á að vinna í? Ef við erum ekki á „all in“ brautinni þá virðumst við vera dugleg

> Ef fólk líður ekki skort, það er, það sveltur ekki, þá eru meiri líkur á að það njóti betur andlegu næringarinnar en þeirrar næringar sem innbyrt er.
>
> Hulda Sólveig Jóhannsdóttir

við að rífa okkur niður, þar sem samfélagið er duglegt að minna okkur á hvað við eigum að vera að gera til að öðlast betri heilsu og heilbrigði. Facebook með allar myndirnar af maraþonunum, göngunum og svo framvegis, auglýsingarnar í miðlunum sem segja okkur hvað við eigum að borða og hvernig við eigum að æfa eða hreyfa okkur til að líða betur. Málið er ekki svona einfalt, um ólíka einstaklinga er að ræða, það sem hentar einum í hreyfingu eða mataræði hentar öðrum ekkert endilega.“

Hulda bendir einnig á að óþarfi sé að fara alla leið ef gera á breytingar á lífsstílnum. „Það er svo miklu skemmtilegra að fara rólega í sakirnar og ýta óhollum venjum smám saman út, með jákvæðum venjum. Þar sem við erum allt of einbeitt í að fara alla leið þá erum við oft mjög dugleg í að rífa okkur niður ef okkur gengur ekki sem skyldi í lífsstílsbreytingunni, verðum pirruð og jafnvel hættum bara. Það er svo miklu betra að fagna þeim æfingum sem við komust á heldur en pirrast á þeim æfingum sem við slepptum eða þeim dögum sem mataræðið var ekki sem skyldi. Lífsstílsbreyting er langhlaup, ekki spretthlaup,“ segir hún með áherslu.

NÆRING Á TVO VEGU

Aðspurð að því hvort ósáttur einstaklingur sem borðar algjörlega hollt fæði sé heilbrigðari en sá hamingjusami sem fylgir ekki hollu mataræði segir hún að hægt sé að líta á hugtakið næringu á tvo vegu, það er sem næringu í gegnum fæðu sem er innbyrt og svo andlega næringu.

„Ef við berum saman tvo einstaklinga sem báðir einbeita sér að því að borða hollt fæði, þeir stunda báðir hreyfingu og líta á sig sem heilbrigða einstaklinga. Annar aðilinn á ástríka fjölskyldu, góða skilningsríka vini, hann er jákvæður, ánægður í vinnunni, hann er hamingjusamur, sáttur, sefur vel.

Hinn einstaklingurinn hefur ekki þetta stuðningsnet og er ekki í þessu andlega jafnvægi. Það gefur augaleið hvor er heilbrigðari. Næring er meira en það sem sett er á diskinn, það má segja að við fáum ákveðna næringu í gegnum daglegar athafnir og líðan. Ef fólk líður ekki skort, það er, það sveltur ekki, þá eru meiri líkur á að það njóti betur andlegu næringarinnar en þeirrar næringar sem innbyrt er. Mín skoðun er að allt of margir eigi það til að ruglast á þessari þörf okkar fyrir næringu, það er, við borðum mat þegar við erum í raun að leita að annars konar næringu,“ segir Hulda.

liljabjork@365.is

Ferming

23. febrúar 2016

KYNNINGARBLAÐ

Fermingin á 19. öld

Miklu skipti að fátæk börn fengju að fermast sem fyrst til að þau kæmust á eigið framfæri. SÍÐA 2

Söng fyrir gestina

Ásta Bína Long fermdist í fyrra. Afi hennar, Jóhannes Lárusson, tók fermingarmyndirnar af henni í Hellisgerði. SÍÐA 6

Girnilegir smáréttir

Dröfn Vilhjálmsdóttir matarbloggari gefur uppskriftir sem hún sjálf var með í fermingarveislu sonar síns. SÍÐA 30

MYND/JÓHANNES LÁRUSSON

Fermingin skipti oft sköpum á 19. öld

Talað er um að fermingarbörn komist í fullorðinna manna tölu. Þó þetta séu orðin tóm í dag skipti fermingin miklu máli síðla á nítjándu öld því hún þýddi að börnin gátu séð fyrir sér sjálf. Töluverður fjöldi undanþágubréfa barst biskupi þar sem óskað var eftir að börn fengju að fermast þó þau hefðu ekki náð fjórtán ára aldri. **Sólveig Ólafsdóttir** sagnfræðingur hefur gluggað í þessi bréf og komist að ýmsu.

„Fermingin var hér áður fyrr miklu stærri áfangi en við, sem þekkjum bara kransakökuferm-ingarnar, getum nokkurn tíma gert okkur grein fyrir," segir Sólveig Ólafsdóttir sagnfræðingur.

Sólveig vinnur með Sigurði Gylfa Magnússyni, prófessor í sagnfræði, að því að gefa út bók með þurfamannaskránni frá 1902. „Þetta er mjög ítarleg og nákvæm skrá um alla sem skráðir voru þurfamenn; börn, fullorðna og fjölskyldur. Sigurður Gylfi bað mig um að leita að sögunum á bak við nöfnin," segir Sólveig sem fór á stúfana og reyndi að rekja slóðir fólks sem nefnt er í manntölum og öðrum opinberum heimildum. „Ég leitaði sér í lagi eftir upplýsingum um börn á fermingaraldri. Þá kom í ljós að í biskupsskjalasafninu liggur gífurlegt magn af undanþágubeiðnum frá prestum og próföstum til handa börnum sem ekki höfðu náð fermingaraldri á fermingardaginn."

Sólveig upplýsir að hefði barn ekki náð 14 ára aldri á fermingardaginn, sem iðulega var að vori, þurfti það að bíða í heilt ár eftir að fermast, og það þó ekki vantaði nema nokkrar vikur upp á að þessum aldrei væri náð. „Það þýddi að barnið var heilt ár á framfæri foreldra eða hreppsins til viðbótar."

Sólveig Ólafsdóttir sagnfræðingur kynnti sér undanþágubréf sem send voru biskupi þar sem óskað var eftir að börn mættu fermast þó fermingaraldri væri ekki náð. MYND/ANTON BRINK

Mikilvægt var fyrir fátæk heimili að börnin gætu sem fyrst komist í vist annars staðar. MYND/HAG

Því var oft gripið til þess að senda undanþágubréf til biskups. „Bréfin eru öll dálítið keimlík og mjög formleg. Þeim fylgir umsögn um hvað börnin kunna, hvernig þau haga sér, hvort þau eru siðprúð, hvað þau hafa lært og þá er sérstaklega tilgreint ef þau eru af fátækum komin," segir Sólveig en aðalástæða fyrir flestum beiðnunum var sú að fermingarbörnin þyrftu að komast sem fyrst á eigin framfærslu vegna fátæktar.

„Stundum kemur fram ef þau hafa lent í einhverju. Til dæmis er ég með bréf frá árinu 1881 frá Görðum á Akranesi þar sem er verið að biðja um undanþágu fyrir þrjú börn. Þar segir að þau hafi öll síðastliðinn veturinn notið kennslu barnaskóla, séu nokkurn veginn skrifandi og hafi numið einhvern reikning. Einkum er mælt með einum dreng þar sem missti föður sinn um veturinn og átti móður bláfátæka sem átti mörg börn önnur í ómegð," segir Sólveig en tilgangurinn var vitanlega að losa hreppinn undan drengnum svo hann gæti séð fyrir sér sjálfur. „Þar sem þetta er á Akranesi var líklega eina leiðin fyrir þennan dreng að fara beint á sjóinn og jafnvel var hann þegar byrjaður, það vitum við ekki."

> **Foreldrar þurftu að láta börnin frá sér, til dæmis í vist, vegna ómegðar, fátæktar og til að létta á fjölskyldu og foreldrum.**
>
> *Sólveig Ólafsdóttir*

Sólveig segir auðvelt að lesa á milli línanna í bréfunum hversu hræðilega fátæk og umkomulaus íslenska þjóðin hafi verið á síðustu áratugum nítjándu aldar. „Foreldrar þurftu að láta börnin frá sér, til dæmis í vist, vegna ómegðar, fátæktar og til að létta á fjölskyldu og foreldrum. Þarna var blákalt verið að koma þessum tæplega fjórtán ára börnum út á vinnumarkaðinn."

Sólveig segir dreifingu bréfanna jafna um allt landið og sama megi segja um kynjahlutfallið. „Undanþágubeiðnirnar voru sambykktar í flestum tilvikum en alls ekki alltaf. Það eru til dæmi þess að biskup hafni undanþágu þar sem hann taldi börnin ekki tilbúin, til dæmis vegna þess að þau kunnu ekki nóg."

Sólveig segir þessar heimildir afar áhugaverðar. „Ég á eftir að skoða þær mun betur en ég held að þessi bréf muni geta sagt okkur heilmikið um lífshlaup fólks á nítjándu öld." **solveig@365.is**

ÚTGEFANDI
365 miðlar ehf. | Skaftahlíð 24 | s. 512 5000 | fax 512 5301

VEFFANG
visir.is

UMSJÓNARMAÐUR AUGLÝSINGA
Jón Ívar Vilhelmsson| jonivar@365.is | s. 512-5429

ÁBYRGÐARMAÐUR
Svanur Valgeirsson

FERMINGARGJAFIRNAR FÁST Í A4

ÁRNASYNIR

Athugið að vöruframboð er breytilegt á milli verslana.

A4 Kringlunni / **A4** Skeifunni / **A4** Smáralind / **A4** Hafnarfirði / **A4** Akureyri / **A4** Egilsstöðum / **A4** Selfossi

www.a4.is / Þú getur einnig fylgt okkur á **Facebook** **Pinterest.com/A4fondur** og **instagram.com/a4verslanir**

A4

Frískleg og ljómandi fyrir ferminguna

Bronz´express

Brúnkuvökvi sem virkar strax og gefur einstaklega fallegan og náttúrulegan lit.

Hentar öllu húðtegundum.

Fæst á Academie snyrtistofum, flestum verslunum Lyfju og í Hagkaup Kringlunni, Smáralind og Skeifunni.

„Upplýsingabyltingin, fjölmenningin og samfélagsmiðlarnir hafa opnað fleiri sjónarhorn," segir Guðni Már Harðarson, prestur í Lindakirkju í Kópavogi. MYND/ANTON BRINK

Kirkjusókn má alls ekki vera kvöð

Grunnáherslan í fermingarfræðslunni í Lindakirkju í Kópavogi snýr að því að vekja áhuga á þeim gildum, iðkunum og loforðum sem kristin trú byggir á. Upplýsingabyltingin, fjölmenningin og samfélagsmiðlarnir hafa opnað fleiri sjónarhorn en voru áður.

Í Lindakirkju í Kópavogi koma átta starfsmenn að fermingarfræðslunni í ár en grunnáhersla hennar er sem fyrr að vekja áhuga á þeim gildum, iðkunum og loforðum sem kristin trú byggir á, að sögn Guðna Más Harðarsonar, prests í Lindakirkju. „Það þýðir að við erum öll jafn mikilvæg í augum Guðs, óháð kennitölu, kyni, kynþætti, kynhneigð, menntun, stétt eða áhugasviðum. Jafnframt erum við öll einstök, með hæfileika sem við eigum að nota öðrum til blessunar."

Í fermingarfræðslunni í Lindakirkju er auk þess reynt að undirstrika mikilvægi þess að koma trúnni í verk og gera eitthvað skapandi, að sögn Guðna. „Þannig hefur séra Sveinn gert klippilistaverk með krökkunum út frá trúarjátningunni. Þau fá að sýna þakklæti með því að velja einstakling, sem er þeim hjartfólginn, og skrifa þakkarbréf til hans. Við frímerkjum bréfin sem sá birtu og yl þegar þau birtast óvænt í póstinum. Á haustin ganga síðan fermingarbörn um allt land í hús og safna fyrir verkefnum Hjálparstarfs kirkjunnar í Eþíópíu og sýna þannig náungakærleik í verki."

Breyttar aðferðir

Ýmislegt breytist með árunum í kirkjum landsins þegar kemur að fermingarfræðslu og er Lindakirkja engin undantekning. „Guðmundur Karl sóknarprestur lagði til að við myndum afnema skyldumætingar í messu en þess í stað hafa aðra hverja fermingarfræðslustund byggða á söng og helgistund. Þetta hefur sannað gildi sitt þó ég sjálfur hafi verið efins í fyrstu! Söngurinn stuðlar að samkennd en Áslaug Helga, tónlistarkennari, sálmaskáld og djákni í Lindakirkju, leiðir sönginn og hrífur krakkana með. Það að sækja kirkju má ekki vera kvöð. Messurnar þurfa að vera þannig að fólk vilji sjálft koma en ekki bara til að fá mætingarstimpil."

Kennsluefnið sjálft tekur líka breytingum. „Sem dæmi er ástin og kynlíf nú kafli í fermingarfræðslubókinni, við sýnum tónlistarmyndbönd sem fjalla um trú og svo er kominn sérstakur fermingarfræðsluvefur. Upplýsingabyltingin, fjölmenningin og samfélagsmiðlarnir hafa opnað fleiri sjónarhorn. Það að fermast í kirkju án þess að velta fleiri möguleikum fyrir sér er liðin tíð. Yfirleitt hafa fermingarbörnin farið í gegnum það með foreldrum sínum hvaða leið þau vilja fara. Þau sem velja kirkjuna eru staðfastari í að trúin og hin kristnu gildi skipti máli."

> **„Ég upplifi unglinga velta öðrum trúarbrögum og lífi með eða án trúar fyrir sér og held að þeir séu einlægir í leit sinni að æðri tilgangi.**
>
> *Guðni Már Harðarson*

Áhugasamari en áður

Aðspurður hvort unglingar í dag velti mikið fyrir sér kristinni trú eða hvort gjafirnar heilli meira, rifjar Guðni upp atvik sem átti sér stað í Lindakirkju þegar hann hafði nýhafið störf í miðju bankahruni árið 2008. „Tveir drengir löbbuðu inn í fræðsluna þegar annar spyr: „Hérna, ert þú að fermast út af trúnni eða peningunum?" Hinn svaraði stórhneykslaður: „Auðvitað trúnni, það er ekkert hægt að ferma sig lengur út af peningum, það er komin kreppa!" Ég upplifi unglinga velta öðrum trúarbrögum og lífi með eða án trúar fyrir sér og held að þeir séu allajafna einlægir í leit sinni að æðri tilgangi. Mörg þeirra tala einnig af þakklæti um þau sem fóru með bænir með þeim fyrir svefninn þegar þau voru lítil."

Unga fólkið í dag er bæði áhugasamara og óhræddara við að spyrja, að mati Guðna. „En í grunninn held ég þetta sé eins og áður. Þau eru að upplifa spennandi tíma þar sem margt er að breytast og mótast, og bæði vonir en líka áhyggjur eru að kvikna. Þar vona ég að kirkjunni takist að sýna að hún stendur með fólki jafnt í gleði sem sorg."

starri@365.is

Útsölustaðir: Hagkaup Kringlunni, Lyfju Smáratorgi, Neskaupsstað og Keflavík, Árbæjarapotek, Garðsapótek, Apotek Siglufjarðar, Stjörnusól, Snyrtistofan Hilma, Snyrtistofan Arona, Snyrtistofan Abaco, Snyrtistofan Fagra, Snyrtistofan Wanita, Snyrtistofan Dekurdís og Hárgreiðslustofan Flikk.

Til hamingu!

Nú færð þú **iPhone 6s 16GB** með glæsilegum kaupauka í fallegri gjafaöskju á sérstöku fermingar-tilboði Vodafone. Að auki fylgir 5GB gagnamagn á mánuði í sex mánuði.

Komdu við í næstu verslun
eða kynntu þér málið á vodafone.is

Vodafone
Við tengjum þig

Fermingarpakkinn
iPhone 6s 16GB
+ hátalari (XQISIT Bluetooth)
+ hleðslubanki (powerbank)
+ in-ear heyrnartól
+ glært hulstur
+ hleðslusnúra

134.990 kr. stgr.

Heildarverðmæti pakkans er 156.180 kr.

Litir: gull / silfur / space grey / rose gold
Aukahlutir eru í sama lit og síminn

Söng lag fyrir gestina í veislunni

Ásta Bína Long fermdist í Víðistaðakirkju 2. apríl í fyrra. Hún segist hafa tekið fullan þátt í undirbúningnum og segir að dagurinn hafi verið mjög eftirminnilegur. Ásta Bína söng lagið Hjá þér fyrir gesti sína í fermingarveislunni. Einnig söng vinkona móður hennar tvö lög.

Ásta Bína er alin upp í Hafnarfirði og stundar nám í Víðistaðaskóla. Það var því nærtækast að fermast með skólafélögunum. „Ég var alltaf ákveðin í að fermast," segir hún. „Veislan var haldin í golfskálanum Keili og gestir voru um eitt hundrað. Mig langaði að hafa kökur og létta rétti. Fjölskyldur mínar tóku þátt í að búa til veitingar svo allir hjálpuðust að. Vinkona mömmu, Bentína Tryggvadóttir, söng tvö lög, Ást og Ég er komin heim, og kærasti hennar lék undir á gítar. Sjálf söng ég eitt lag. Foreldrar mínir, Jóna Ellen Valdimarsdóttir og Lárus Long, héldu fallegar ræður og mamma flutti ljóð til mín sem bróðir hennar samdi af þessu tilefni," segir Ásta Bína sem var mjög ánægð með daginn. „Ég var ekkert stressuð þennan dag og held að ég hafi verið sú eina í fjölskyldunni sem var róleg," segir hún og brosir.

Ásta bætir við að hún hafi líka haft ákveðna skoðun á fermingarkjólnum. „Við mamma fórum í búðir til að skoða kjóla og það komu tveir til greina. Ég valdi ljósan ermalausan kjól úr Flash og jakka yfir frá Zöru. Ég var líka með ákveðna hugmynd um greiðslu og mamma sá um að greiða mér," segir Ásta Bína en móðir hennar, Jóna Ellen, er dóttir hárgreiðslumeistara og kann því ýmislegt fyrir sér í hárgreiðslu þótt hún starfi sem hjúkrunarfræðingur á skurðdeild.

Mæðgurnar Ásta Bína og Jóna Ellen. Þær eru afar sáttar við hvernig til tókst með ferminguna í fyrra. MYND/ANTON BRINK

Afi Ástu Bínu, Jóhannes Lárusson, tók fermingarmyndirnar í Hellisgerði. Þær eru einstaklega skemmtilegar. MYND/JÓHANNES

Það var síðan afi Ástu Bínu, Jóhannes Lárusson, sem tók fermingarmyndirnar í Hellisgerði í Hafnarfirði. „Hann er áhugaljósmyndari og tekur mikið af frábærum myndum af fjölskyldunni." Ásta Bína bætir við að það hafi snjóað smá á meðan á myndatökunni stóð og verið kalt þennan dag.

Ásta Bína segist hafa fengið mikið af góðum gjöfum. „Besta gjöfin var frá mömmu, pabba og Lenu en ég fékk iPad Air frá þeim. Það var einnig gaman að fá pening til þess að geyma fyrir eitthvað sérstakt en ég hef ekki ákveðið enn hvað það verður." **elin@365.is**

Er ferming á döfinni?

Pósturinn getur gert fermingarundirbúninginn einfaldari, skipulagðari og litríkari

Póstlistinn minn – heldur utan um heimilisföng boðsgestanna á þægilegan hátt. Honum er alltaf hægt að breyta á postur.is. Einnig er hægt að fá útprentaða límmiða til að líma á umslög.

Kortin mín – gera þér kleift að hanna þín eigin boðskort. Þú velur eitt af fjölmörgum sniðmátum (template) á heimasíðunni, skrifar texta og setur inn myndir að vild.

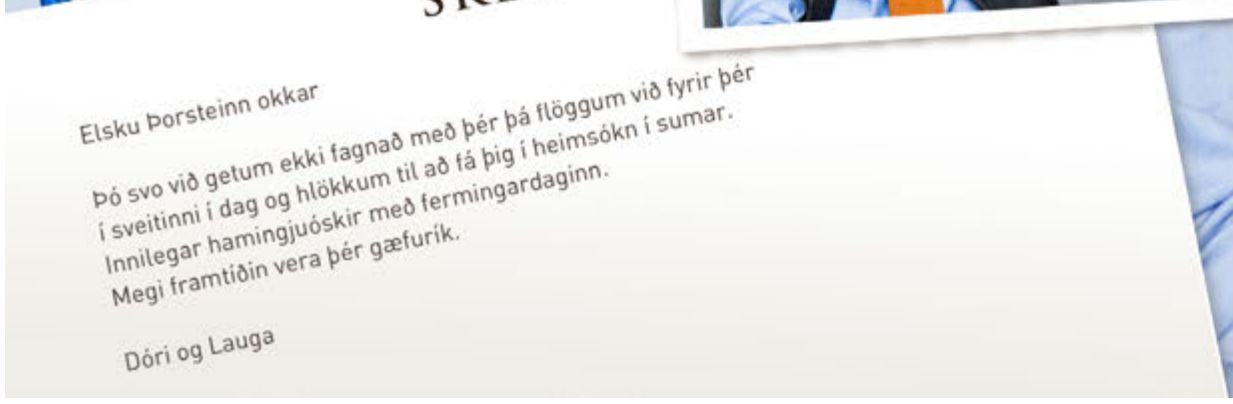
Frímerkin mín – eru punkturinn yfir i-ið. Þú getur sérhannað frímerki fyrir þennan einstaka viðburð.

Skeytin mín – kveðja með ljósmynd er persónuleg og skemmtileg leið til að senda fermingarbarninu hamingjuóskir.

Kíktu inn á postur.is/fermingar og skoðaðu hvað hentar þér

20% afsláttur

Sláðu inn **FERMINGINMIN** í reitinn „afsláttarkóði" og þú færð afslátt af sérhönnuðu frímerkjunum og boðskortunum þínum.



PÓSTURINN

Fermingarkjóllinn var skólaverkefni

Guðríður Jóhannsdóttir, nemandi í kjólasaum í Tækniskólanum, fékk það skemmtilega verkefni að sauma fermingarkjól á systur vinkonu sinnar. Kjóllinn er tilbúinn og verður metinn til einkunna hjá Guðríði sem væntanlega fær gott fyrir.

Guðríður saumaði fallegan sparikjól á vinkonu sína og fékk þá beiðni um að sauma fermingarkjól á systur hennar. „Ég bar það undir kennarann minn sem fannst það frábær hugmynd. Það er ákveðin kúnst að sauma á ungling, ólíkt því að sauma á fullvaxta konu. Það komu margar hugmyndir upp varðandi kjólinn. Fermingarkjólar eru venjulega léttir, einfaldir og krúttlegir. Vinsælt er að hafa blúndu eða skraut. Fermingarstúlkan, sem heitir Katrín María, kom með ákveðnar hugmyndir og síðan kastaði ég fram mínum og úr því varð góð samvinna," útskýrir Guðríður.

Kjóllinn er mintugrænn með smávegis sægrænu og skreyttur handgerðum blómum sem Guðríður útbjó. „Pastellitir eru mjög vinsælir núna og þess vegna kom þessi litur upp. Kjóllinn er hnésíður og fer henni einstaklega vel. Við notuðum siffon-efni sem er létt og skemmtilegt. Katrín María er búin að máta kjólinn og er ótrúlega ánægð

Guðríður fékk þetta skemmtilega verkefni að sauma fermingarkjól en hún er á lokaári í kjólasaum í Tækniskólanum. Guðríður hefur saumað öll sín föt frá því hún var unglingur.

með hann. Fannst hann rosaflottur."

Guðríður er að læra kjólasaum og tekur sveinspróf í vor. „Ég hef mjög gaman af þessu námi og langar að fara síðan í klæðskeranám en það er aukaár. Í þessu námi lærum við sníðagerð sem er mjög gott að kunna, sérstaklega fyrir þær sem vilja halda áfram í fatahönnun," segir Guðríður sem segist hafa haft áhuga á saumum frá því hún var barn. „Mig langaði að læra hvernig maður býr til kjól frá grunni. Ég hef saumað flest mín föt sjálf. Mér finnst til dæmis gaman að búa til snið og vinna út frá þeim. Mér finnst bæði skemmtilegt að sauma árshátíðarkjóla og minna fína kjóla," segir Guðríður, sem má sannarlega vera ánægð með fyrsta fermingarkjólinn sinn.

elin@365.is

Guðríður Jóhannsdóttir, nemi í kjólasaum, með fallegan fermingarkjól sem hún saumaði. MYND/ERNIR

Fermingargjöf sem gefur

Fermingarskeyti eða gjafabréf frá Hjálparstarfi kirkjunnar er gjöf sem heldur áfram að gefa. Fermingarbarnið fær skeytið eða bréfið í hendurnar en andvirðið rennur til jafnaldra fermingarbarnsins sem býr við fátækt.

Sendu skeyti, það kostar 1.990 kr. Eða gefðu fermingargjafabréf að upphæð 5.000 kr.

Þú færð skeytin og gjafabréfin á **www.gjofsemgefur.is** eða pantar þau á skrifstofunni okkar, **528 4400**. Þú prentar út, sækir til okkar – eða við sendum fyrir þig. Einfalt og gleðilegt.

Óskalistinn minn:

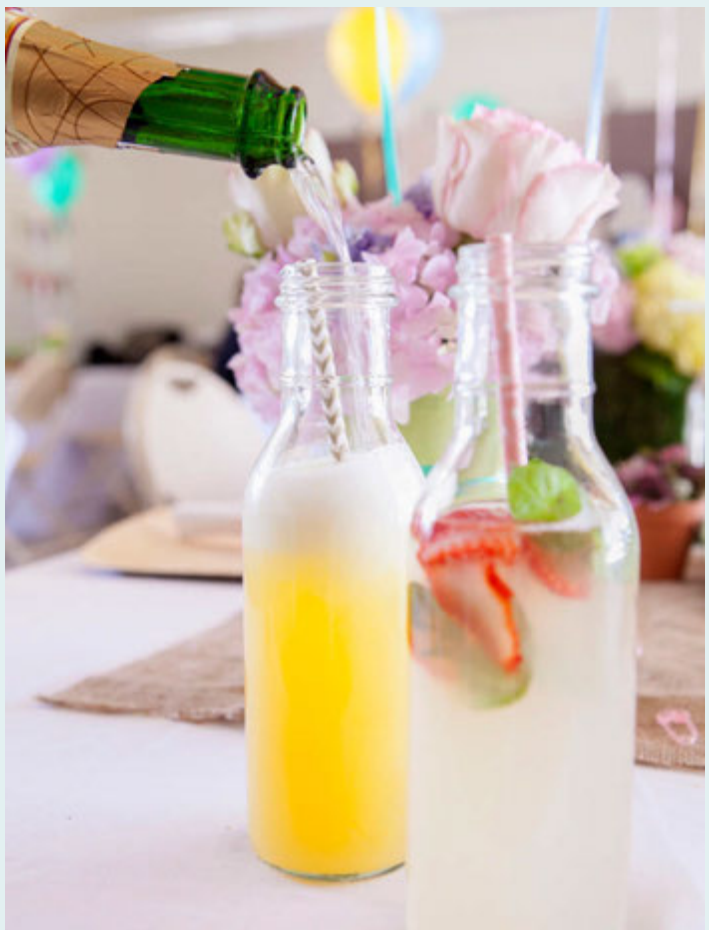
Rúm
Myndavél
Svefnpoki
iPod
Vefmyndavél
Teppi
Orðabók
Hálsmen
Svo væri gaman að fá pening og „Gjöf sem gefur". Mig langar til að einhver sem er ekki eins heppinn og ég fái að njóta með mér.

Óskalistinn minn:

Við systkinin erum munaðarlaus. 1.990 kr. fermingarskeyti á Íslandi dugar fyrir 3 hænum. Þær gefa okkur fullt af eggjum.

5.000 kr. gjafabréf á Íslandi myndi gefa okkur geit.
Eða kannski reiðhjól. Þá kæmist ég á markað með uppskeruna okkar og við fengjum pening.

www.gjofsemgefur.is
Hjálparstarf kirkjunnar



BRAGÐGÓÐUR OG FRÍSKANDI DRYKKUR Á VEISLUBORÐIÐ

500 gr jarðarber
Safi úr ½ sítrónu
½ bolli basilíkulauf
1 bolli sykur
Kolsýrt vatn

Maukið jarðarberin í blandara og hellið safanum í gegnum sigti eða notið safapressu. Hellið jarðarberjasafanum í mælikönnu og bætið við vatni þar til blandan nær einum bolla. Hellið í lítinn pott og bætið sítrónusafanum, basilíku og sykri út í. Hitið við meðalhita þar til suðan kemur upp. Látið malla í fimm mínútur og hrærið stöðugt í á meðan. Takið þá af hellunni og látið kólna. Hellið sírópinu í gegnum hreina grisju í hreint ílát og í ísskáp geymist það í allt að viku.
Til að blanda drykkinn þarf tvær matskeiðar af sírópi í glas eða litlar glerflöskur. Fyllið svo með kolsýrðu vatni, stingið fallegu röri í og berið fram.
thekitchn.com

Fallegar bollakökur

Ætlar þú að gera fallegar bollakökur fyrir fermingarveisluna? Hér er uppskrift að ljúffengri köku, kremið er hægt að lita eftir því hvað hentar best á fermingarborðið.

Uppskriftin nægir í 10 kökur

240 g hveiti
280 g sykur
3 tsk. lyftiduft
Örlítið salt
½ tsk. vanillusykur
80 g smjör
2 egg
2½ dl mjólk

Krem

500 g flórsykur
80 g smjör
½ dl mjólk
1 tsk. vanillusykur
Litur að eigin vali

Hrærið saman hveiti, sykur, lyftiduft, salt, vanillusykur, smjör, egg og mjólk þar til blandan verður létt og fín. Setjið í múffuform og fyllið ⅔ hluta. Bakið kökurnar neðst í ofni við 175°C í 25 mínútur.

Blandið saman þurrefnum í kremið. Bætið síðan mjólk og lit saman við. Hrærið á miðlungshraða í hrærivél þar til blandan er létt og fín. Sprautið kreminu með rjómasprautu. Hægt er að skreyta kökurnar með jarðarberi, kirsuberi eða kókuskrauti.

Safnað fyrir vatni

Um 2.500 fermingarbörn í 66 sóknum um allt land gengu í hús dagana 2. til 6. nóvember á síðasta ári og söfnuðu rúmlega 7,7 milljónum króna fyrir vatnsverkefni Hjálparstarfs kirkjunnar í Eþíópíu.

Þetta er sautjánda árið í röð sem slík söfnun fer fram en frá árinu 1998 hafa íslensk fermingarbörn safnað um 104 milljónum króna til verkefna Hjálparstarfs kirkjunnar.

Áður en söfnunin hófst fengu fermingarbörnin fræðslu um mikilvægi þess að hafa aðgengi að hreinu vatni og um aðstæður fólks sem býr við vatnsskort. Börnin fræddust um leið um árangur af verkefnum Hjálparstarfs kirkjunnar og sáu hvernig hægt er að safna rigningarvatni og grafa brunna sem gjörbreyta lífinu til hins betra.

Söfnunin gefur fermingarbörnum kærkomið tækifæri til að bæði láta til sín taka og gefa landsmönnum möguleika til að leggja sitt af mörkum til aðstoðar þeim sem búa við erfið lífsskilyrði og mikla fátækt.

BLINI MEÐ REYKTUM LAXI

Rússneskar blini-pönnukökur eru borðaðar með kavíar. Þær eru þó ekki síður góðar með reyktum laxi og sýrðum rjóma. Ólíkt venjulegum pönnukökum er notað lyftiduft í blini auk þess sem í þær eru notað bókhveiti.

200 g bókhveiti
80 g hveiti
1 tsk. lyftiduft
3,5 dl volg mjólk
2 egg
250 g brætt smjör

Bræðið smjörið og kælið svo niður þar til það er volgt. Skiljið eggin og stífþeytið eggjahvítur. Hrærið volga mjólkina og eggjarauðurnar saman við þurrefnin. Hrærið smjörið saman við deigið. Bætið svo stífþeyttum eggjahvítunum varlega saman við.

Hitið pönnukökupönnu á meðalhita og setjið smávegis smjör á pönnuna. Í hverja blini þarf um það bil tvær matskeiðar af deigi. Snúið kökunum við þegar þær byrja að stífna.

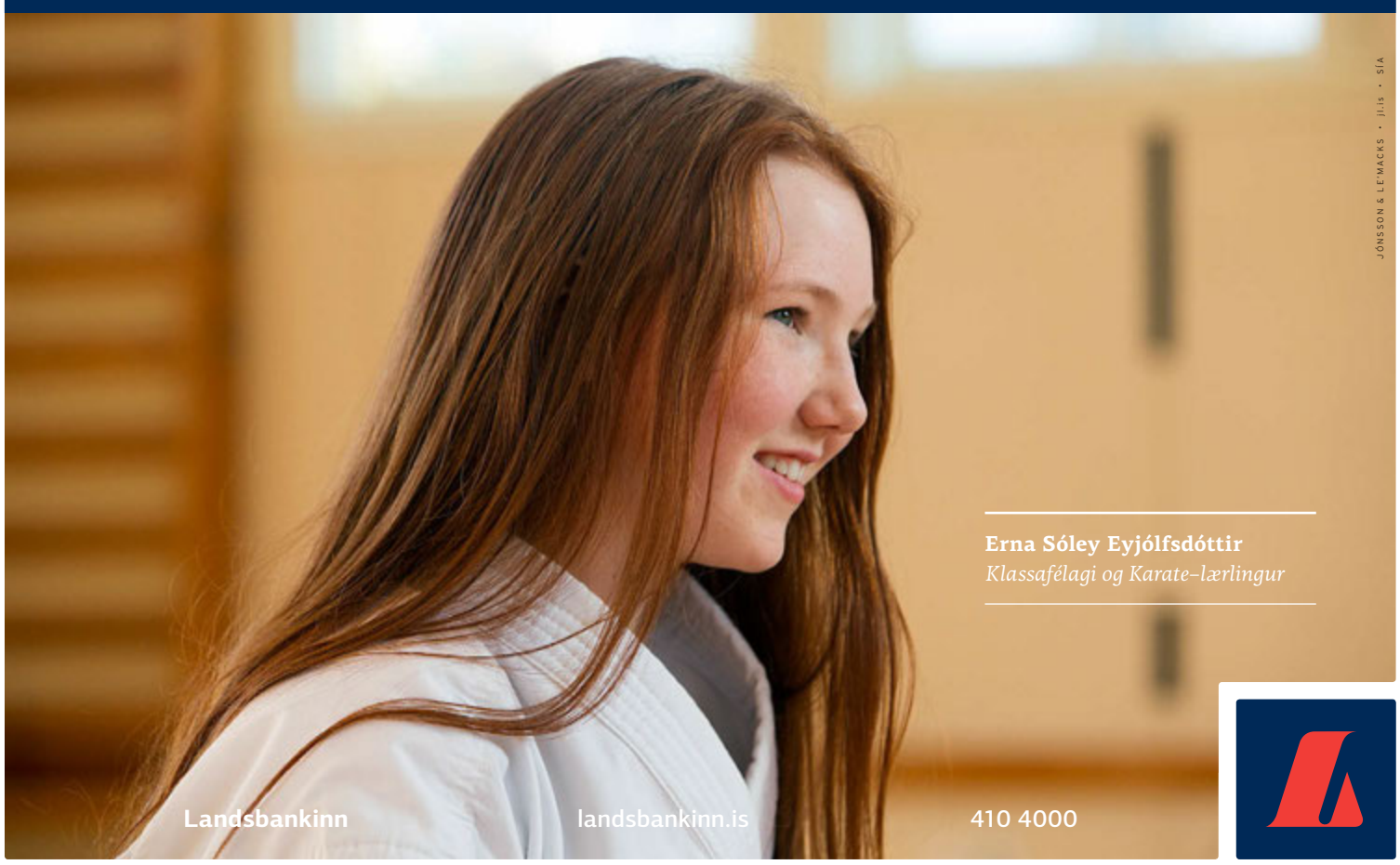
Ofan á hverja blini má síðan raða þunnt sneiddum reyktum laxi, sýrðum rjóma og fersku dilli til skreytingar.

Uppskrift að blini-deiginu er fengið af Vinotek.is

Gefðu sparnað í fermingargjöf

Gjafakort Landsbankans er góð leið til að gefa sparnað í fermingargjöf. Ef fermingarbarnið leggur 30.000 krónur eða meira í sparnað hjá Landsbankanum greiðir bankinn 6.000 króna mótframlag. Þannig getur gjafakortið lagt grunn að góðum fjárhag.

Kortið kemur í fallegum gjafaumbúðum og fæst í útibúum Landsbankans. Kynntu þér sparnaðarleiðir fyrir fermingarbarnið á klassi.is.



Fermingarundirbúningur með Gott í matinn

Uppskriftasíðan **gottimatinn.is** aðstoðar við fermingarundirbúninginn. Á síðunni er heill flokkur uppskrifta tileinkaður veislum og fermingum þar sem finna má fjölbreyttar uppskriftir sem henta fullkomlega fyrir stóra daginn.

Nú styttist óðum í fermingar og bíða mörg ungmenni eftir fermingardegi sínum með mikilli spennu og eftirvæntingu. Tilhlökkunin er þó ekki einvörðungu meðal fermingarbarnanna sjálfra, heldur foreldra og fjölskyldu líka enda mikil gleði sem fylgir þessum skemmtilega degi þar sem hópur fólks kemur saman til að gleðjast með fermingarbarninu.

Fermingarveislur nú til dags eru af ýmsum stærðum og gerðum og þær eru eins ólíkar og þær eru margar – rétt eins og fermingarbörnin sjálf. „Áður en farið er af stað í undirbúning veislunnar er því mikilvægt að hafa í huga að það er ekki til nein ein rétt uppskrift að fermingarveislu heldur skiptir mestu máli að fermingarbarnið og foreldrar þess setji niður á blað hvað þau vilja og vinni saman út frá því," segir Guðný Steinsdóttir, markaðsstjóri MS.

Í stíl við fermingarbarnið

Uppskriftasíðan gottimatinn.is getur aðstoðað við fermingarundirbúninginn bæði hvað varðar mat og skreytingar. Á síðunni er heill flokkur uppskrifta tileinkaður veislum og fermingum þar sem finna má margs konar uppskriftir sem henta fullkomlega fyrir þetta stóra tilefni. Það getur verið sniðugt að reyna að útfæra veitingarnar út frá uppáhaldsmat fermingarbarnsins en þá er strax komin persónuleg tenging við fermingarbarnið sem stundum vill glatast í öllum hamagangi sem fylgir. Ef fermingarbarnið veit ekkert betra en lasanja, pitsu eða ís, hví ekki að ganga út frá því og hafa ítalskt þema með lasanja, smápitsum, snittum og ístertu? „Hvort sem ykkur langar að bjóða upp á smárétti og ljúffenga osta, brauðsnittur og konfekt, heitt matarhlaðborð eða dýrindis kökuveislu er valið ykkar og heimasíða Gott í matinn getur án nokkurs efa aðstoðað við undirbúninginn," bætir Guðný við.

Hafsjór hugmynda

Í seinni tíð hefur það færst í vöxt að skreyta veislusali eða heimahús á þessum stóra degi til að gera veislurnar bæði litríkari og persónulegri. Á Pinterest-síðu Gott í matinn má finna heilan hafsjó af hugmyndum sem fá ólíka persónuleika til að skína í gegn í veislunni, t.d. með því að hafa uppáhaldslit fermingarbarnsins í forgrunni eða með því að gera aðaláhugamálinu hátt undir höfði hvort sem það er lestur góðra bóka, einhver íþrótt, hljóðfæri eða hvað annað. Eins vekur það lukku að hafa gamlar myndir af fermingarbarninu í bland við nýjar á veisluborðinu, uppi á veggjum eða hangandi niður úr blöðrum.

Á Pinterest-síðu Gott í matinn eru ýmsar hugmyndir að litatengdu þema.

Makkarónukökur, eða rice crispies-kökur, geta komið í stað hefðbundinnar kransakökku. Þær geta verið skemmtileg tilbreyting og sett sérstakan svip á veisluborðið.

„Hugmyndirnar eru óþrjótandi og Gott í matinn hjálpar ykkur við undirbúninginn, sem er ekki síður skemmtilegur en sjálfur fermingardagurinn," segir Guðný að lokum og óskar fermingarbörnum ársins og fjölskyldum þeirra til hamingju með daginn.

Fær að ráða, innan skynsemismarka

Saga Sigurþórsdóttir fermist borgaralega þann 24. apríl næstkomandi, og hefur lært margt af fræðslunni sem Siðmennt býður upp á. Hún segist hafa nokkuð frjálsar hendur þegar kemur að skipulagningu fermingarinnar þó að pabbi og mamma fái vissulega að hjálpa til.

Saga er fædd í Reykjavík en hefur búið í Kópavogi, Bandaríkjunum og nú í miðbænum. Hún stundar nám við Austurbæjarskóla og líkar það vel.

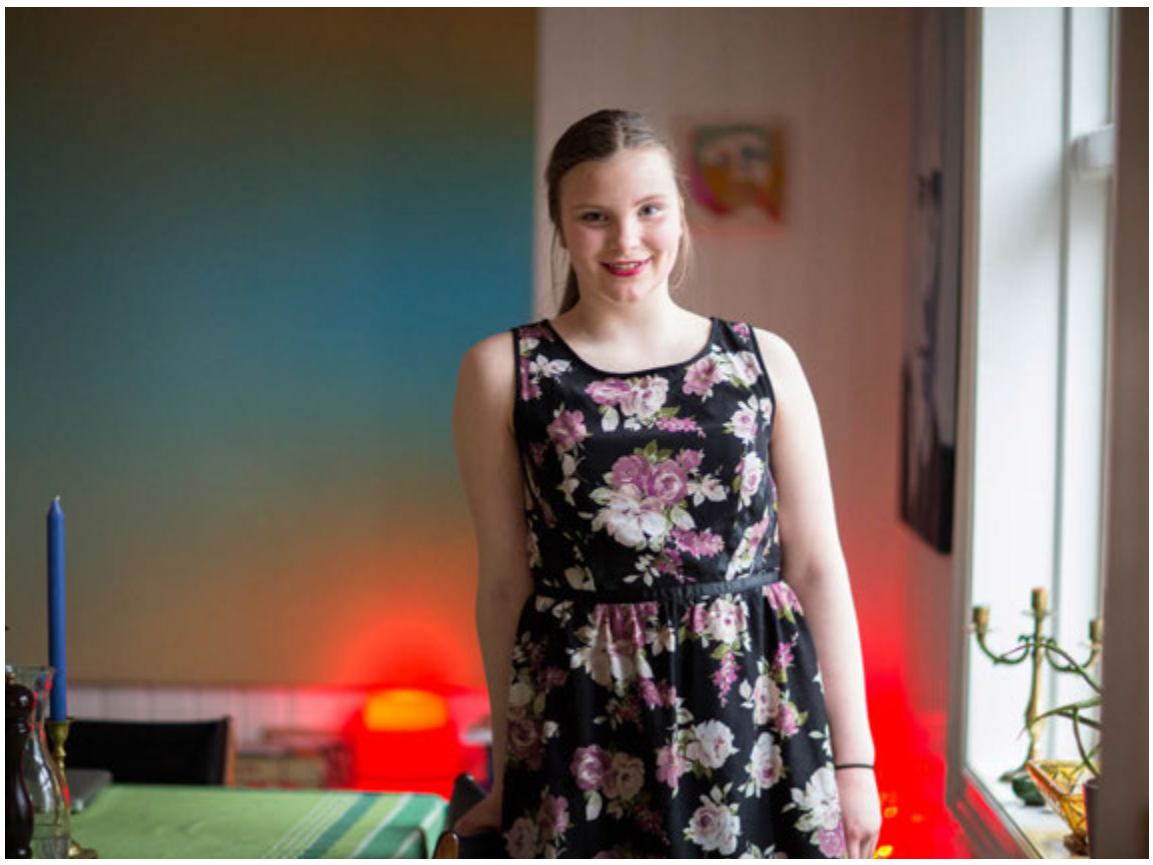
Hvenær fermist þú og hvar verður athöfnin? Ég fermist borgaralega þann 24. apríl í Háskólabíói.

Af hverju valdir þú að fermast hjá Siðmennt? Ég er ekki skírð og hefði því þurft að fara í gegnum það líka. Svo kynnti ég mér hvað er kennt í fermingarfræðslu Siðmenntar og fannst það áhugavert. Við höfum lært heilmikið um siðfræði og fleiri áhugaverða hluti sem geta örugglega hjálpað manni mikið í lífinu.

Eru margir í þínum bekk sem fermast borgaralega? Ég held að helmingurinn af árganginum mínum sé að fermast hjá Siðmennt. Kannski af því að þeir eru ekki trúaðir eða þá að þeir hafa frétt að fermingarfræðslan sé skemmtileg þar.

Hugsar þú eitthvað út í trúna? Ég er ekki trúuð á eitthvað eitt heldur trúi ég eiginlega á allt.

Hvar verður veislan haldin og hvernig veitingar verður boðið upp á? Veislan verður haldin á Bergsson RE sem er lítill og sætur veitingastaður niðri við höfn. Þetta er mjög flottur staður. Svo langar mig að bjóða upp á einhvers konar fingramat.



Saga fermist 24. apríl í Háskólabíói. MYND/ERNIR

Tekur þú þátt í að skipuleggja veisluna og fermingardaginn sjálfan að einhverju leyti? Já, ég tek mikinn þátt. Ég hef sterkar skoðanir á hvað við gerum. Ég fæ eiginlega að ráða flestu innan skynsemismarka. Pabbi og mamma eru alveg sátt við það.

Í hvernig fermingarfötum verður þú? Ég er ekki búin að finna fötin en búin að spá dálítið í því hvernig þau eigi að vera. Ég ætla allavega að vera í kjól. Ætli ég fari ekki að skoða kjóla með mömmu. Ég ætla allavega að kíkja í Kjóla og konfekt, Gallerí Sautján og fleiri staði.

Hver eru helstu áhugamál þín? Ég hef áhuga á fimleikum. Var að æfa þá en hætti fyrir stuttu. Núna æfi ég klifur sem er mjög skemmtilegt.

> **Ég er ekki skírð og hefði því þurft að fara í gegnum það líka. Svo kynnti ég mér hvað er kennt í fermingarfræðslu Siðmenntar og fannst það áhugavert. Við höfum lært heilmikið um siðfræði og fleiri áhugaverða hluti sem geta örugglega hjálpað manni mikið í lífinu.**
>
> *Saga Sigurþórsdóttir*

Hvað viltu helst fá í fermingargjöf? Ég veit það ekki alveg, mér er eiginlega alveg sama. Verð bara glöð með það sem ég fæ.

Ertu búin að hugsa út í fermingarmyndatökuna? Ég held að ég vilji bara svona sæta myndatöku með allri fjöldskyldunni og kannski nokkrum vinum í fermingarfötunum. Pabbi minn er Spessi ljósmyndari og tekur örugglega myndirnar sjálfur.

Horn með osti og beikoni

Fyllt horn (croissant) eru alltaf vinsæl hjá krökkum og þess vegna upplögð á veisluborðið. Hér eru horn sem eru fyllt með osti og beikoni.

Uppskriftin miðast við 16 horn
3,5 dl mjólk
50 g pressuger
1 tsk. salt
100 g smjör
1 l hveiti
150 g beikon í bitum
150 g rifinn ostur
1 egg til að pensla

Setjið hveiti og salt í hrærivélarskál og notið hnoðara. Hrærið smá. Setjið gerið í smábitum saman við. Bræðið smjörið á lágum hita og setjið mjólkina saman við. Blandið saman við hveitið og hnoðið í fimm mínútur á litlum hraða. Bætið í hraðann og haldið áfram að hnoða í tvær mínútur.

Setjið plastfilmu yfir skálina og látið deigið hefast í 40 mínútur. Skiptið deiginu í tvennt og útbúið tvo stóra hringi eins og stóra pitsu. Skerið átta þríhyrninga úr hvorum hring með pitsaskerara.

Setjið steikt beikon og ost á hvern þríhyrning og rúllið síðan upp svo úr verði horn. Leggið hornin á bökunarpappír á plötu. Leggið viskastykki yfir og látið hefast í 35 mínútur. Penslið með hrærðu eggi og bakið í miðjum ofni við 225°C í 10-13 mínútur.

Hægt er að nota skinku í staðinn fyrir beikon. Einnig er hægt að gera hornin án fyllingar.

Barnahorn fyrir smáfólkið

Í flestum fermingarveislum er smáfólk sem getur orðið óþreyjufullt í langri veislu. Þá er ráð að útbúa barnahorn með borði og stólum fyrir krakka. Þar er hægt að hafa liti, litabækur, bækur, legó og playmó svo dæmi séu nefnd. Eins er hægt að bjóða upp á teiknimynd ef aðstæður leyfa. Það er svo upplagt að biðja einhvern ættingja að líta til með barnahópnum og ef einhver hefur gaman af því að stjórna leikjum er það auðvitað enn betra. Þannig má komast hjá því að börnin taki upp á því að fara í eltingaleik um veislusalinn eða feluleik undir borðum og tryggja að aðrir veislugestir og fermingarbarnið njóti sín til fulls.

DÝRMÆTAR MINNINGAR

Fermingarveisla í kjölfar skilnaðar getur verið vandasamt verkefni og mikilvægt að huga vel að þörfum og líðan fermingarbarnsins á þessum stóra degi og leggja um leið allar deilur til hliðar.

Æskilegt er að fermingarbarnið upplifi að báðir foreldrar komi að undirbúningnum. Ef það á eldri systkini sem hafa fermst, og ákveðnar hefðir eru við lýði í fjölskyldunni varðandi fermingar, er mikilvægt að halda í þær ef þess er óskað.

Eins og með jólin og aðrar stórhátíðir í kjölfar skilnaðar er mikilvægt fyrir foreldra að færast ekki of mikið í fang þótt þeir séu jafnvel að sligast undan samviskubiti. Ef foreldrar gefa ekki fermingargjöfina saman þarf að gæta þess að gjafir beggja séu í sama verð- eða gæðaflokki. Einnig þurfa foreldrar að undirbúa ættingja fermingarbarnsins svo engir óþarfa árekstrar eigi sér stað.

Fermingardagurinn er stór dagur í lífi flestra unglinga sem líður fæstum úr minni og því mikilvægt að foreldrar slíðri sverðin og geri sitt besta til að skapa eftirminnilegan dag og góðar minningar fyrir fermingarbarnið.

Borðum oftast fyrst með augunum

Vinkonurnar Guðrún Bergsdóttir og Sólrún Edda Pétursdóttir eru báðar eldheitar áhugamanneskjur um bakstur og kökuskreytingar. Þær segja fallega tertu gera mikið fyrir veisluborðið og gefa því persónulegt yfirbragð. Guðrún gefur hér uppskrift að fermingartertu.

„Fallegt veisluborð og falleg kaka á borðinu setur algerlega punktinn yfir i-ið að mínu mati, sama hvort um er að ræða sykurmassa eða annað. Við borðum nefnilega flest fyrst með augunum," segir Guðrún Bergsdóttir. Hún er heimilisfræðikennari að mennt og hefur frá barnsaldri verið mikil áhugamanneskja um bakstur og kökuskreytingar. Hún útbjó graskerskökku með kanilkremi fyrir lesendur og gefur uppskrift. „Þetta er ein af mínum uppáhalds," segir hún. Guðrún heldur úti kökublogginu Gúmmelaði Guðrúnar á Facebook.

„Ég gef alltaf litlu frændsystkinum mínum afmæliskökurnar í afmælisgjöf. Það er hefð, eitthvað sem tengist þeim og þeirra áhugamáli eða lífi," segir Sólrún Edda Pétursdóttir en hún heldur út kökublogginu Kökur og fleira góðgæti á Facebook. „Falleg og skemmtilega útfærð terta getur gert mjög mikið fyrir veisluborð og gefið persónulegra yfirbragð," segir hún. „Það má vel nýta sér YouTube til þess að læra nánast allt, til dæmis fígúrugerð og skóna sem eru á kökunni."

heida@365.is

Sólrún Edda Pétursdóttir og Guðrún Bergsdóttir eru eldheitar áhugamanneskjur um bakstur og halda báðar úti kökubloggi á Facebook. Þær segja fallega köku gera mikið fyrir veisluborðið. Guðrún gefur lesendum uppskrift að graskerskökku. MYND/ANTON BRINK

GRASKERSKAKA MEÐ KANILKREMI

„Ég skreytti kökuna með sykurmassa fyrir tilefnið, hún er sett saman úr þrefaldri uppskrift og er um 20 cm á hæð. Baksturinn sjálfur er alls ekkert flókinn og ætti að vera á færi flestra. Útlitið er aftur á móti mun flóknara og krefst þess að viðkomandi kunni eitthvað fyrir sér í vinnu með sykurmassa."

- Stillið ofninn á 150 gráður, undir/yfir hita.
- Smyrjið tvö 20 cm form.

KAKA

250 g hveiti
1 tsk. matarsódi
½ tsk. salt

- Blandað saman í skál og sett til hliðar.

120 g smjör (við stofuhita)
270 g sykur
2 tsk. vanillusykur
2 stór egg

- Smjör, sykur og vanillusykur þeytt létt og ljóst, eggjunum bætt út í einu í einu og þeytt vel á milli

280 g graskersmauk/púrra (fæst í flestum matvöruverslunum)
40 g bragðlítil olía
160 g súrmjólk

- Blandað saman í skál.
- Hveitiblöndu og graskersblöndu er hellt saman við eggjablönduna til skiptis þar til allt er blandað saman (hræra, ekki þeyta).
- Skiptið deiginu í formin og bakið í ca. 35 mínútur, eða þar til kökurnar eru fallega ljósgylltar og tannstöngull kemur hreinn út. Kælið.

KREM

- 200 g rjómaostur (við stofuhita)

Hrærið rjómaostinn mjúkan í sér skál.

200 g smjör (við stofuhita)
500 g flórsykur
2 tsk. vanillusykur
1-2 tsk. kanill

- Þeytið smjörið létt og ljóst (nánast hvítt).
- Bætið flórsykri smáM saman út í og svo vanillusykrinum.
- Setjið nú hrærðan rjómaostinn út í og þeytið vel.
- Að lokum er kremið smakkað til með 1-2 tsk. af kanil.
- Setjið kremið á milli botnanna og yfir.

Graskerskaka með kanilkremi. „Ég skreytti kökuna með sykurmassa fyrir tilefnið, hún er sett saman úr þrefaldri uppskrift og er um 20 cm á hæð."

ROSALEG SÚKKULAÐITERTA

Hér er rosaleg súkkulaðiterta sem hentar einstaklega vel á fermingarborðið. Það er mikið súkkulaði í kökunni en ekkert hveiti. Kakan er bökuð í vatnsbaði og er best með þeyttum rjóma eða vanilluís. Uppskriftin miðast við að kakan passi fyrir tólf manns.

SÚKKULAÐIKAKA

5 egg
200 g sykur
1¼ dl vatn
350 g dökkt súkkulaði, 70%
225 g ósaltað smjör

- Hitið ofninn í 160°C. Stillið á yfir- og undirhita.
- Hrærið saman eggjum og helmingnum af sykrinum þar til blandan verður létt og ljós.
- Setjið restina af sykrinum í pott ásamt vatninu og sjóðið þar til sykurinn er orðinn fljótandi. Bræðið smjör og súkkulaði í sykurleginum. Hrærið blöndunni síðan varlega saman við eggjablönduna.
- Klæðið 20 cm hringform með bökunarpappír. Það má smyrja hann með smjöri og strá smávegis sykri ofan á. Klæðið formið með álpappír að utanverðu svo það verði alveg þétt.
- Hellið deiginu í formið. Setjið það síðan ofan í ofnskúffu. Setjið sjóðandi vatn í skúffuna og látið það ná upp að hálfu kökuformi.
- Bakið kökuna í um það bil klukkustund. Kakan á að vera þétt að utan en svolítið blaut að innan.
- Þegar kakan er tekin úr ofninum á að láta hana kólna alveg í kökuforminu. Það getur tekið tvær klukkustundir. Skreytið kökuna með berjum og berið fram með þeyttum rjóma eða ís.

Hraðlestin fagnar þrettán ára afmæli í ár og býður upp á veislumat eftir indverskri hugmyndafræði fyrir þá sem eru að ganga inn í fullorðinsárin.

Mikilvægum tímamótum fagnað

Hraðlestin fagnar þrettán ára afmæli í ár og býður upp á veislumat eftir indverskri hugmyndafræði fyrir þá sem eru að ganga inn í fullorðinsárin og fermast. Faglærðir indverskir matreiðslumenn töfra fram rétti úr fyrsta flokks hráefni fyrir veislur af öllum stærðum.

„Við erum jafn gömul fermingarbörnunum, þrettán ára, og vildum af því tilefni fagna þessum tímamótum með þeim," segir Chandrika Gunnarsson hjá Hraðlestinni en veitingastaðurinn býður upp á sérstaklega samsettan matseðil í anda indverskra „fermingarveislna".

„Á Indlandi fögnum við sams konar tímamótum og fermingin er hér á Íslandi, svokallaðri Thread Ceremony, þar sem unglingurinn er tekinn í tölu fullorðinna," útskýrir Chandrika.

„Veitingarnar sem boðið er upp á í þessum athöfnum eru sérstaklega útfærðar með tilliti til þess að nýtt æviskeið er að hefjast. Hið ævaforna indverska heilsukerfi „Ayurveda" leggur áherslu á að hvert krydd hafi mismunandi áhrif á huga, líkama og sál en matreiðslumeistarar Hraðlestarinnar hanna rétti sína með þessi fræði að leiðarljósi. Alltaf þarf að hafa í huga hvað er gott fyrir kerfið á hverjum tíma. Með aldrinum breytist lífsstíllinn, við tökumst á við erfiðari áskoranir, vinnum meira og þurfum því að huga vel að heilsunni. Í grundvallaratriðum er gengið út frá þeirri hugmynd að þú ert það sem þú borðar!"

Chandrika segir undirbúning Thread Ceremony á Indlandi um margt eins og hefðbundinn fermingarundirbúning á Íslandi. Undanfari hátíðarinnar er fræðsla um hvað felst í því að fullorðnast og í athöfninni sjálfri sé farið í gegnum bænir og fleiri helgiathafnir líkt og hér.

Kryddin sem notuð eru í matargerðina hjá Hraðlestinni eru sérinnflutt frá Indlandi. MYND/HRAÐLESTIN

„Á Indlandi tíðkast þó ekki að mörg börn fari í gegnum athöfnina saman í hóp heldur er þetta einstaklingsathöfn hverrar fjölskyldu þegar barnið verður þrettán ára. Nánustu fjölskyldu er boðið í veislu og okkur á Hraðlestinni langaði að bjóða upp á sömu veitingar og tíðkast þar. Fermingarbörnin geta þá ýmist valið rétti af hefðbundnum matseðli hjá okkur fyrir hlaðborð eða fingramat fyrir standandi veislur. Svo er alltaf hægt að blanda þessu saman eins og hver og einn vill," segir Chandrika og leggur áherslu á að Hraðlestin sérsníði hverja veislu eftir óskum. Maturinn er eldaður af faglærðum matreiðslumönnum sem nota úrvals hráefni.

Biju George frá Kerala á Suður-Indlandi er kokkur á Hraðlestinni. Hann töfrar fram rétti úr fyrsta flokks hráefni fyrir veislur af öllum stærðum. MYND/ANTON

Hjá Hraðlestinni er hver veisla sérsniðin eftir óskum. „Fermingarbörnin geta ýmist valið rétti af hefðbundnum matseðli hjá okkur fyrir hlaðborð eða fingramat fyrir standandi veislur."

„Við vinnum veitingarnar alltaf í samvinnu við fermingarbarnið og fjölskylduna. Við leggjum mikið upp úr því að setjast niður með fólki og finna út hvað fermingarbarnið vill og hvers konar matur á við. Við brögðum saman á ýmsum réttum og veljum þá samsetningu sem hentar best. Þetta er stór dagur í lífi krakkanna og við viljum hjálpa til við að gera daginn eftirminnilegan. Við getum þjónustað allar stærðir af veislum, í heimahúsi eða í stórum sal, og þá má einnig leigja salarkynni okkar undir veisluna."

Nánari upplýsingar á www.hradlestin.is

Vissi að þetta væri rétt skref

Davíð Jónsson, nemandi í 9. bekk í Hagaskóla, tók siðmálum að heiðnum sið ásatrúar síðastliðið haust. Hann heillaðist af goðafræðinni og vissi um leið og hann kynnti sér ásatrúna að þetta væri eitthvað fyrir sig. Athöfnin fór fram við heimili Davíðs á Seltjarnarnesinu.

Er fjölskyldan í Ásatrúarfélaginu? Mamma er í Ásatrúarfélaginu og pabbi minn líka. Þau eltu mig eiginlega í félagið þannig að það má segja að ég hafi eiginlega ráðið trúmálum þeirra. Oftast er þetta kannski þannig að krakkar elta foreldrana eða annað ættfólk þegar þeir velja trú en þetta var eiginlega öfugt hjá mér.

Takið þið virkan þátt? Já. Ég fór náttúrulega í fræðslu allan síðasta vetur og hef farið á opið hús en ég er ekki enn búinn að fara á blót. Ég ætlaði á eitt blót um daginn en það var meira fullorðinsblót. Næst langar mig á Sigurblót sem verður á sumardaginn fyrsta. Svo er líka haldið blót á Þingvöllum á sumrin.

Hvað heillar við þessa trú? Sögurnar á bak við ásatrúna eru mjög spennandi. Goðafræðin og allt það. Mér finnst sögurnar af goðunum miklu skemmtilegri en til dæmis sögurnar í kristnu trúnni.

Af hverju ákvaðstu að taka siðmálum að ásatrúarsið? Fyrst vissi ég bara að ég myndi ekki vilja fermast og vera kristinn. Þannig að ég fór að hugsa um alls konar trúarbrögð og fannst Ásatrúarfélagið svo osom. Ég vissi ekki að það væri til trú um þessar sögur sem ég var oft búinn að heyra um síðan ég var lítill. Ég vissi strax að þetta væri fyrir mig. Ég vissi það bara um leið og ég vissi að Ásatrúarfélagið væri til.

Hvað lærðir þú í fræðslunni? Mjög mikið. Mest lærðum við í Hávamálum, þar lærir maður hvernig maður á að haga sér og tala, hvernig vinur maður á að vera, hvernig vini maður á að velja sér. Hvernig maður á að vera til staðar. Hvernig kurteisi er. Hvernig maður getur verið glaður í lífinu og bara hvernig góður einstaklingur á að vera. Það var líka farið yfir hvernig maður notar heiðinn sið í nútímanum þótt til dæmis Hávamál séu mjög gömul frá tíma þar sem margt var öðruvísi þá er alveg hægt að nota reglurnar í Hávamálum í nútímanum.

> **Maður lærir hvernig maður á að haga sér og tala, hvernig vinur maður á að vera, hvernig vini maður á að velja sér.**
> *Davíð Jónsson*

Hvar fór athöfnin fram og hver framkvæmdi hana? Það er nóg pláss í kringum húsið heima þannig að við vorum bara bak við hús. Jóhanna Harðardóttir Kjalnesingagoði stjórnaði athöfninni.

Voru margir gestir? Það voru held ég eitthvað fleiri en fjörutíu. Margir í fjölskyldunni eiga heima fyrir norðan en það var samt mjög passlegt fyrir húsið okkar.

Getur þú lýst aðeins stemningunni í athöfninni? Ég veit ekki alveg hvernig á að útskýra það. Hún var bæði skrýtin og góð og mér leið alveg hárrétt í athöfninni. Eins og þetta væri rétt skref hjá mér.

Það var eldur í athöfninni og goðinn hélt mjög flotta ræðu fyrir mig og hrósaði mér mjög mikið. Afi hélt líka ræðu og svo las ég uppáhaldserindin mín í Hávamálum. Þau snúast um vináttu. Hér fyrir neðan eru uppáhaldserindin mín. Allir drukku svo mjöð úr horni og skáluðu fyrir mér og goðunum.

43.
Vin sínum
skal maður vinur vera,
þeim og þess vin.
En óvinar síns
skyli engi maður
vinar vinur vera.

44.
Veistu, ef þú vin átt,
þann er þú vel trúir,
og vilt þú af honum gott geta,
geði skaltu við þann blanda
og gjöfum skipta,
fara að finna oft.

Jóhanna Harðardóttir Kjalnesingagoði stjórnaði athöfninni. MYND/PHOTOGRAPHER.IS/GEIRIX

Hvað var boðið upp á í veislunni? Við vorum með fiskisúpu og brauð og alls konar kökur.

Hvað stendur upp úr þegar þú hugsar til baka? Ég var búinn að kvíða fyrir athöfninni og var hræddur um að klúðra því að flytja erindin úr Hávamálum. En það gekk alveg hrikalega vel þannig að ég var mjög ánægður með það. Svona ásatrúarathöfn er allt öðruvísi en að fara í kirkju. Ég get aldrei munað hvað gerist í kirkjum en ég mun aldrei gleyma þessari athöfn og ég held að gestirnir mínir gleymi henni ekki heldur. Svo stendur líka upp úr á þessum degi að fjölskyldurnar mínar komu saman og voru allan daginn með mér og fyrir mig.

solveig@365.is

Davíð las uppáhaldserindin sín úr Hávamálum. MYND/PHOTOGRAPHER.IS/GEIRIX

Sígildur brauðréttur fyrir ferminguna

Heitir brauðréttir ganga undir gælunafninu „fermingarréttir“ því þeir hafa einfaldlega þótt ómissandi á fermingarborðið í áraraðir. Þessi uppskrift er fengin af vefnum Eldhússögur og fær bragðlaukana til að taka á sprett.

BRAUÐRÉTTUR Í ELDFÖSTU MÓTI

250 g sveppir
1 búnt ferskt brokkolí
1 stk. stór, rauð paprika
1 blaðlaukur
ca. 200 g skinka, skorin í strimla
1 piparostur, skorinn í litla bita
1 brieostur eða camembert, rifinn niður
1-2 pelar rjómi
Smjör
Grænmetiskraftur
1-2 teningar kryddblanda, t.d. Best á allt eða Töfrakryddið frá Pottagöldrum

BRAUÐ:

ca. 2/3 af heimilisbrauði
Hunangs dijon-sinnep
Rifinn ostur

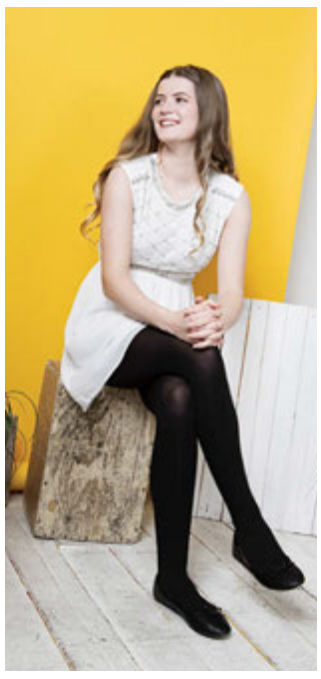
- Búið til samlokur úr brauðinu, smurðar með dijon-sinnepi, gætið þess að nota ekki of mikið af sinnepinu. Skerið skorpuna af (má halda henni) og rífið samlokurnar eða skerið í litla ferninga. Setjið brauðið í botninn á eldföstu smurðu móti. Skerið sveppi, papriku, brokkólí og púrrulauk í litla bita og steikið ásamt skinkunni í smjöri á pönnu. Bætið piparostinum, brie-ostinum og grænmetiskraftinum út í, kryddið og látið ostinn bráðna.
- Rjóminn er settur út í að síðustu og athugið að sósan á að vera þunn. Hellið sósunni yfir brauðið og stráið rifnum osti yfir. Bakið í ofni við 200 gráður í 15-20 mínútur eða þar til osturinn er orðinn gullinbrúnn. Þessi uppskrift passar í mjög stórt eldfast form eða tvö minni.

eldhussogur.is

2016

FERMING

galleri sautján



galleri sautján

Kringlan | Smáralind

... fleiri myndir á www.facebook.com/gallerisautjan

Mamma setti upp leiksýningu

Sigrún Edda Björnsdóttir leikkona á góðar minningar frá fermingardeginum. Hún fermdist í Neskirkju hjá séra Frank M. Halldórssyni, 22. apríl 1972, og segist eiga góðar minningar frá þeim degi. Hún minnist sérstaklega nútímalegrar græju sem var útvarps- og snældutæki.

Sigrún segist muna nokkuð vel eftir þessum degi. „Við fengum fermingarfræðslu og maður var stundum stressaður yfir ritningarorðum sem þurfti að læra utanbókar. Ég man að ég átti að standa fremst í röðinni af því að ég var minnst í hópnum. Ætli ég hafi ekki verið fegin þegar ég var búin að fara með mín ritningarorð, maður var með svolítinn hjartslátt," rifjar hún upp.

„Ég fékk mjög fallegan kjól, svolítið hippalegan. Hann var síður með suðuramerísku mynstri í brúnum og appelsínugulum hippalitum. Skórnir voru úr rúskinni með háum botni sem var mjög fínt. Ég vildi alls ekki vera með uppsett hár með slöngulokkum eins og flestar fermingarstúlkur á þessum tíma. Kaus að hafa hárið slegið og ekkert hárlakk, takk. Mamma greiddi mér og skreytti með hvítri nelliku. Fermingarmyndin mín er því ekkert dramatísk.

Veislan var haldin í sal hjá Útvegsbankanum. Boðið var í hádegisverð, heitan mat með öllu tilheyrandi. Þá fékk ég í fyrsta skipti að sitja við háborð. Sett var upp leiksýning, leikrit eftir mömmu, sem hét: Mér er sama þótt einhver hlæi að mér. Leikritið fjallaði um tröllastelpu sem var út undan í lífinu. Mamma lék stelpuna og stjúpfaðir minn lék með henni," segir Sigrún Edda en eins og flestir vita er Guðrún Ásmundsdóttir leikkona móðir hennar en hún var gift Kjartani Ragnarssyni leikara á þessum tíma.

Faðir minn, Björn Björnsson, var búsettur í Bandaríkjunum. Hann gaf mér ákaflega eftirminnilega gjöf sem var Sony

Sigrún Edda Björnsdóttir fermdist í Neskirkju í apríl 1972. Hún á góðar minningar frá deginum.
MYND/ERNIR

útvarps- og snældutæki. Þá gat ég tekið upp Lög unga fólksins beint úr útvarpinu. Þetta var mjög nýstárlega græja. Tækið var úr plasti og einn sólardag bráðnaði bakið á því í glugganum í herberginu mínu. Síðan fékk ég úr og skrifborð frá mömmu. Ég fékk líka þrjú bjútíbox sem þá voru í tísku. Þau átti ég lengi en notaði ekki neitt. Auk þessa fékk ég Passíusálmana með gylltri nafnáletrun sem ég á enn, þrjá hringi og rúbínkross. Peningagjöfum eyddi ég í skvísuföt í Karnabæ," segir Sigrún Edda hlæjandi en hún man vel þennan dag þótt liðin séu nokkur ár. Sjálf er hún búin að ferma bæði börnin sín. „Ég smitaðist örugglega af veislugleði mömmu. Önnur fermingin var úti í Viðey og hin var í veislusal við höfnina þar sem Harpa stendur núna. Báðar mjög vel heppnaðar með eftirminnilegum skemmtiatriðum."

elin@365.is

Sigrún Edda í hippakjólnum ásamt bróður sínum, Leifi.

Falleg fermingarmynd og ekkert dramatísk, eins og Sigrún Edda segir.

Allt fyrir veisluna

Stórkaup býður upp á fjölbreytt úrval af tilbúnum réttum á veisluborðið. Einfalt að bera fram!

Almondy Caramel&Peanuts
1kg 12 sneiðar
2.775kr/stk

STÓRKAUP
BIRGÐAVERSLUN

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

HORN OG SNÚÐAR

Skinkuhorn og pítsasnúðar eru tilvaldir á fermingarborðið, sér í lagi fyrir börnin. Hér eru tvær góðar uppskriftir.

SKINKUHORN

100 g smjör
900 g hveiti
60 g sykur
½ tsk. salt
½ lítri mjólk
1 bréf þurrger (ca. 12 g)
1 egg til að pensla hornin með (líka hægt að nota mjólk)

FYLLING

2 pakkar skinkumyrja

Skinkuhorn

Smjörið brætt og mjólkin sett saman við, blandan á að vera um 35°C heit. Blandið geri og sykri saman við, þískið létt saman. Látið standa í 10 mín. Hveiti bætt við og allt hnoðað saman þar til deigið er slétt og samfellt. Látið deigið lyfta sér undir rökum klút í 45 mínútur. Deiginu er skipt upp í nokkrar minni einingar. Hver eining er flött út í hring, smurð með skinkumyrju, skorin í geira, til dæmis með pítsahníf, og hverjum geira rúllað upp frá breiðari endanum. Hornunum er raðað á bökunarplötu og þau pensluð með eggi. Það er gott að leyfa hornunum að lyfta sér í 15-20 mínútur áður en þau eru sett í ofninn.

Bakið við 225 gráður í 8-10 mínútur.

Uppskriftin er fengin af vefsíðunni **eldhussogur.com**

PÍTSASNÚÐAR

200 g smjör
6 dl mjólk
1 poki þurrger
4 tsk. sykur
2 tsk. salt
1 kg hveiti
Um 200 g skinka
Um 200 g salamí
Um 300 g rifinn ostur
½–1 flaska pítsasósa
2 msk. þurrkað óreganó
1 þískað egg til að penslunar

Pítsasnúðar

Bræðið smjörið og bætið mjólkinni út í. Hitið að ca. 42°C. Blandið þurrgerinu saman við þurrefnin í hrærivélarskál, bætið vökvanum saman við og hnoðið þar til deigið verður slétt og kekkjalaust. Hefist undir plastfilmu í ca. 40 mínútur. Deigið er tekið úr skálinni og hnoðað aðeins á borðplötu. Því er síðan skipt í tvennt. Fletjið út deigið í ca. 20 x 30 cm ferninga. Raðið pítsasósu og því áleggi sem þið kjósið á fernigana og rúllið svo þétt upp.

Skerið hverja rúllu í 15 bita (ca. 2 cm þykka). Leggið snúðana á smjörpappírsklædda ofnplötu og látið hefast í 20 mínútur.

Penslið hvern snúð með þískuðu eggi og stráið óreganó yfir. Steikið snúðana við 225°C í 12-15 mínútur.

Uppskriftin er fengin af **ljufalif.com**

LYFJA
– Lifið heil

lyfja.is

Stóri dagurinn nálgast

Ferming 2016

Fermingin er skemmtilegur og mikilvægur tími í lífi barnsins. Hjá okkur finnur þú snyrtivörur, sokkabuxur og það sem til þarf fyrir stóra daginn ásamt fallegum gjöfum fyrir fermingarbarnið. Boðið verður upp á Essie naglalökkun í þremur verslunum Lyfju. Nánari upplýsingar er að finna á lyfja.is

Kíktu til okkar fyrir ferminguna!

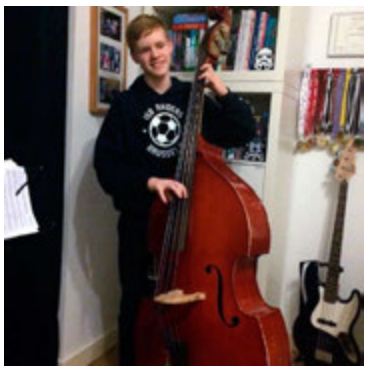
ÍSLENSKA/SIA.IS/LYF 78554 02/16

Mætir með kransakökuna í veisluna

Fermingarundirbúningurinn í Belgíu er talsvert styttri en heima á Íslandi. **Davíð Freyr** eyddi fjórum dögum á gistiheimili ásamt nokkrum íslenskum unglingum. Eftirvæntingin eftir stóra deginum er mikil en hann mun fermast á Íslandi nálægt stórfjölskyldunni og vinum.

Fermingarundirbúningur Davíðs Freys Þorsteinssonar er með nokkuð óhefðbundnum hætti enda býr hann í Brussel í Belgíu ásamt fjölskyldu sinni. Davíð sótti fjögurra daga námskeið ásamt nokkrum íslenskum unglingum í Ardennesfjöllum á landamærum Belgíu og Þýskalands fyrr í febrúar en mun hins vegar fermast í Fríkirkjunni í Hafnarfirði í apríl.

Hann segir fermingarundirbúninginn hafa verið áhugaverðan og skemmtilegan þrátt fyrir stuttan tíma en þó standi kvöldvökurnar upp úr. „Þar áttum við að leysa alls kyns þrautir og tókum þátt í hæfileikasýningu. Í sjálfri fræðslunni fannst mér Jóhannesarguðspjallið áhugaverðast en ég ætla að fara með það sem ritningu við sjálfa fermingarathöfnina.“



Davíð Freyr býr í Belgíu en fermist á Íslandi í sumar. Hann hefur spilað á bassa í þrjú ár. MYND/ÚR EINKASAFNI

Fermingarbarnið Davíð Freyr Þorsteinsson ásamt yngri bróður sínum, Arnari Frey. MYND/ÚR EINKASAFNI

Vinátta myndaðist

Námskeiðið fór fram á gistiheimili og sá séra Sjöfn Müller Thor um það en hún er íslenskur prestur sem býr í Þýskalandi. „Með mér á námskeiðinu voru þrjár stelpur frá Lúxemborg og ein frá Þýskalandi og urðum við öll ágætir vinir. Við dvöldum saman á gistiheimilinu þessa fjóra daga og sáum m.a. sjálf um matinn og allan frágang. Við fórum einnig í göngutúra og styttri skoðunarferðir. Ég mun síðan fermast með öðrum krökkum úr Fríkirkjunni sem völdu sama dag og ég.“

Davíð og fjölskylda hafa búið í Belgíu í tæplega þrjú ár. Þar gengur hann í alþjóðaskólann ISB ásamt fleiri unglingum frá Íslandi. „Námið í skólanum er að mestu á ensku en ég mæti einnig daglega í frönskutíma. Ég hef mest gaman af vísindum og stærðfræði og helstu áhugamál mín eru Rubikkubbar og tónlist. Ég hef stundað nám á bassa í þrjú ár en áður lærði ég líka á píanó. Einnig hef ég verið í skólaliðinu í fótbolta en það spilar samt ekki allt árið eins og íþróttafélögin á Íslandi. Síðasta haust tók ég líka þátt í Þýskalandsmeistaramótinu í Rubik's en ég leysi kubbinn vanalega á 18-20 sekúndum. Metið mitt er samt rúmar 13 sekúndur.“

Hlakkar til dagsins

Fermingardagurinn er 9. apríl og segist hann hlakka mikið til þótt hann sé ekki alveg með á hreinu hvernig athöfnin fari fram. „Ég hef bara einu sinni verið viðstaddur fermingarathöfn og það var hér í Brussel fyrir tveimur árum. Ég geri ráð fyrir að hitta prestana í Fríkirkjunni snemma í apríl til að undirbúa mig fyrir athöfnina.“

Sjálfur vildi hann alltaf fermast heima á Íslandi, nálægt stórfjölskyldu sinni og vinum. „Veislan verður á Hótel Borg og býst ég við um 80-100 gestum. Hóteliið sér um veitingarnar en ég óskaði samt sérstaklega eftir því að koma með kransaköku sem mér finnst ferlega góð. Við fljúgum síðan strax aftur til Brussel sunnudaginn eftir því ég þarf að mæta aftur í skólann á mánudeginum þegar vetrarfríinu lýkur.“

Sumarið fram undan verður að öllum líkindum spennandi og viðburðaríkt. „Við förum í sumarfrí til Grikklands í tvær vikur og svo erum við líka búin að fá miða á leik Íslands á móti Austurríki á EM í fótbolta. Leikurinn fer fram í París en það tekur bara þrjá tíma að keyra þangað frá Brussel. Annars fáum við oft marga gesti á sumrin en ég á þó ekki von á að við komum aftur til Íslands í frí fyrr en í haust en við reynum oftast að koma heim í vetrarfríinu í október.“ starri@365.is

Veislubakkar við öll tækifæri

Veislubakki nr. 18
60 bitar
- 10 x laxa nigiri
- 5 x rækju nigiri
- 5 x túnfisk nigiri
- 5 x i/o maki California
- 5 x i/o maki m/ kjúklingasalati
- 5 x maki m rækju & mango
- 5 x maki m túnfisk & vorlauk
- 5 x i/o litlir maki m/ lax
- 5 x i/o litlir maki m/ túnfisk
- 5 x i/o litlir maki m/ gúrku
- 5 x i/o litlir maki m/ surimi

Kr. 8.900,- 8.455,-

Veislubakki nr . 17
60 bita
- 15 x teriyaki kjúklingaspjót
- 15 x risa rækjur
- 15 x vorrúllubitar
- 15 x hrossaspjót

Kr. 9.900,- 9.405,-

Veislubakki nr. 19 - Lítil veisla
54 bitar
- 12 x laxa nigir
- 12 x i/o litlir maki m/ túnfisk
- 6 x litlir maki m/ lax
- 6 x litlir maki m/ túnfisk
- 6 x litlar maki m/ surimi
- 6 x litlir maki m/ gúrku
- 6 x litlir maki m/ avocado

Kr. 7.700,- 7.315,-

Veislubakki nr. 23
60 bitar
- 8 x i/o maki m kjúklingasalati
- 8 x maki m blönduðu grænmeti & elduðum lax utan um
- 8 x maki Haf & Hagi (djúpsteikt rækja inni í, hrossakjöt utan um)
- 8 x maki m crispy kjúklingi & avocado
- 8 x i/o maki California
- 8 x i/o maki m avocado
- 6 x i/o litlar maki m lax
- 6 x i/o litlar maki m gúrku

Kr. 10.010,- 9.510,-

THE SUSHI TRAIN
OSUSHI • Sími 561 0562
www.osushi.is

FERMING 2016

Skór fyrir alla fjölskylduna

Vagabond Lana
36-41
21.995
Kaupfélagið

Gabor
36-41, litir svart og beige
18.995
Steinar Waage

Tamaris
36-42, litir svart og grátt
12.995
Steinar Waage

Ecco Edinburg
Stærð 38-48
15.995
Steinar Waage og Ecco búðin

Sixmix
Stærð 36-41
12.995
Kaupfélagið

Vagabond Marva
Stærð 36-41
16.995
Kaupfélagið

Adidas Stan Smith
Stærð 26-46.5
16.995
Skor.is og Kaupfélagið

Nike Air Max 1
Stærð 41-46
28.995
Air Smáralind

Nike Roshe Run
Stærð 41-47,5
15.995
Air Smáralind

Converse All Star
Stærð 36-45, leður
20.995
Skor.is

Vagabond Hustle
Stærð 40-45
22.995
Kaupfélagið

Vagabond Hustle
Stærð 40-46
17.495
Kaupfélagið

Skór.is
netverslun

FRÍ HEIMSENDING UM ALLT LAND

Spennt fyrir stóra deginum

Margrét Nína Geirsdóttir fermist í Hallgrímskirkju 3. apríl næstkomandi og hefur mætt í nær allar fermingarmessur hingað til. Veislan verður á Grand Hóteli og er undirbúningur kominn vel af stað. Fermingarkjóllinn er úr Kjólum & konfekti og er þegar kominn í hús.

Margrét Nína var strax ákveðin í að fermast í kirkju. „Mig langaði að hafa kirkjulega athöfn. Þá hafa eiginlega flestir í fjölskyldunni minni fermst í kirkju."

Aðspurð segist hún mátulega trúuð. „Mér hefur allavega þótt gaman í fermingarfræðslunni. Við höfum gert alls kyns verkefni, fræðst um kirkjuna og orgelið og fengið fræðslu um hvernig Biblían kemur fyrir í kvikmyndum og tónlistarmyndböndum svo dæmi séu nefnd."

Fermingarbörn í Hallgrímskirkju mæta að jafnaði í messu einu sinni í mánuði og hefur Margrét Nína mætt samviskusamlega í nær allar messur. Aðspurð segir hún það fínt. „Ég verð þó stundum svolítið þreytt en við fáum alltaf hressingu í fræðslunni á eftir." Í síðustu fræðslu valdi Margét Nína vers til að fara með í fermingarathöfninni. „Við fengum lista með versum og máttum velja það sem höfðaði til okkar. Ég valdi: Þér eruð vinir mínir ef þið gjörið það sem ég býð yður."

Margrét Nína verður með veislu á Grand Hóteli og er undirbúningurinn fyrir hana kominn vel á veg. „Við erum búin að bjóða um 60-70 manns og ætlum að vera með kökur og smárétti. Eftir veisluna munum við fjölskyldan ganga frá eftir okkur og fara svo heim og eiga kósístund við að opna pakkana. Ég veit eiginlega ekki hvort ég hlakka meira til þess eða veislunnar," segir Margrét Nína og hlær. En hvað er helst á óskalistanum? „Ég held að það sé nú bara þetta vanalega; peningar og tölva en annars er ég ánægð með allt."

> **Eftir veisluna munum við fjölskyldan ganga frá eftir okkur og fara svo heim og eiga kósístund við að opna pakkana. Ég veit eiginlega ekki hvort ég hlakka meira til þess eða veislunnar.**
>
> *Margrét Nína Geirsdóttir*

Margrét Nína lét sauma á sig kjól í Kjólum & konfekti og er virkilega ánægð með útkomuna. „Hann er svartur í grunninn með kremaðri blúndu yfir. Svo verð ég í svörtum hælaskóm úr Maníu við." Hárgreiðslan er ekki alveg ákveðin en prufugreiðslan er á næsta leiti. „Mig langar að vera með einhverjar fléttur en líka liði. Við sjáum bara til hvað verður."

Margrét Nína lét sauma kjólinn í Kjólum & konfekti. MYND/ANTON BRINK

Fermingarfræðslan í Hallgrímskirkju hefur verið með nýju sniði í ár. Að sögn sr. Irmu Sjafnar Óskarsdóttur hefur verið lögð áhersla á að skapa rými fyrir samfund unglinganna, Guðs og kirkjunnar. „Að draga fram það jákvæða og styrkja sjálfstraust þeirra og samstöðu með sjálfum sér – líka á hinu trúarlega sviði. Ég held að það hafi bara tekist vel til." **vera@365.is**

Girnilegir réttir frá Brauðbæ í skandinavískum stíl. MYND/ANTON BRINK

Skandinavísk veisla

Smurbrauðsstofan **Brauðbær** er Íslendingum að góðu kunn, en hún hefur verið starfrækt á Hótel Óðinsvéum frá árinu 1964. Tilvalið er að panta gómsætar snittur í fermingarveisluna enda úrvalið fjölbreytt og skemmtilegt.

„Hið danska og skandinavíska smurbrauð hefur notið sívaxandi vinsælda á síðustu árum og skyldi engan undra, enda er þar um létta og gómsæta máltíð að ræða sem hentar við flest tækifæri," segir Þuríður Davíðsdóttir, smurbrauðsdama hjá Brauðbæ.

Brauðbær er í dag starfræktur sem veisluþjónusta og býður upp á smurbrauð og snittur af ýmsum toga, ásamt því að bjóða upp á almenna veisluþjónustu sem að getur skaffað allt milli himins og jarðar fyrir hvaða veislu sem er. „Kokteilsnitturnar henta til dæmis vel í kokteilboðin, en stærðin á þeim miðast við einn munnbita. Kaffisnittur eru eilítið matarmeiri, en þær er gert ráð fyrir að fólk borði með gaffli og henta því betur í boð þar sem gestum standa sæti til boða," lýsir Þuríður.

Smurbrauðsdaman Þuríður Davíðsdóttir.

Loks býður Brauðbær upp á klassískt smurbrauð, í hálfum og heilum sneiðum, sem hentar vel fyrir hádegisverð eða kvöldverð þar sem setið er til borðs. „Í smurbrauðinu er að sjálfsögðu hægt að fá klassískt smurbrauðsálegg, sem allir Íslendingar þekkja, eins og rauðsprettufillet með remúlaði, en ýmislegt annað gómsætt er í boði. Þar má nefna kjúklingabringu með beikoni og sveppum, reyktan lax með eggjasalati og grænum aspas og roastbeef með steiktum lauk og asíum," segir Þuríður sem ráðleggur gjarnan viðskiptavinum um hvaða magn og hvers slags snittur henta hverju tækifæri og hvers kyns veislum.

Nánari upplýsingar er að finna á www.braudbaer.is

Vill helst fermast í þægilegum fötum

Leó Már Jónsson er ekki stressaður fyrir fermingardeginum og fjölskyldan hefur ekki verið að stressa sig mikið í undirbúningnum fyrir athöfnina og veisluna. Leó Már fermist borgaralegri fermingu hjá Siðmennt þann 24. apríl næstkomandi.

Hvar verður veislan haldin? Hún verður haldin í sal í fyrirtæki sem foreldrar mínir eiga í Hlíðasmára í Kópavogi.

Hvernig verður veislan? Hún verður frekar hefðbundin kaffitímaveisla og bjóðum við upp á kökur og gúmmelaði. Einnig verða kannski skemmtiatriði og leikir. Mamma og pabbi eru frekar hress.

Koma margir í veisluna? Ég veit það ekki, sirka fimmtíu til sjötíu manns ef börnin eru talin með. Frænkur mínar eiga frekar mörg börn.

Verða skemmtiatriði? Já, ég held það. Litla systir mín hefur allavega ýjað að því að hún verði með atriði, svo er aldrei að vita hvað foreldrar mínir gera.

Í hverju langar þig að fermast? Ég fermist kannski í jakkafötum, þetta er enn á umræðustigi en mig langar helst að fötin sem ég verð í séu þægileg.

Hvað langar þig í í fermingargjöf? Mig langar í Playstation 4 eða svifbretti (hover board).

Hvernig hefur fermingarfræðslan verið? Áhugaverð og öðruvísi og mun skemmtilegri en skólinn. Við erum að læra um rökhugsun, heimspeki, fordóma, ýmislegt um samfélagið og ákvarðanir. Virkilega áhugavert.

Tekurðu þátt í undirbúningnum fyrir ferminguna? Eiginlega ekki, móðir mín sér mest um það allt saman. Hún er samt nýbúin að eignast barn og var bara að byrja. Vinkonur hennar ætla að baka fermingarköku en þær fóru á kökugerðarnámskeið og ætla að hjálpa mömmu.

Leó Már er ekki enn búinn að finna fermingarfötin en hann langar að vera í einhverju þægilegu. MYND/ANTON BRINK

Hvernig var undirbúningurinn? Bara frekar lítill, við erum frekar róleg fjölskylda.

Ertu stressaður fyrir stóra deginum? Nei, það er ég ekki, mér finnst þetta bara svona eins og afmæli eða hátíð.

Af hverju ætlarðu að fermast? Því mér finnst þetta mjög áhugavert það sem er verið að gera í borgaralegri fermingu, ég kynnti mér starfið vel áður en ég tók ákvörðunina og vildi slá til.

FARTÖLVUR Á FERMINGARTILBOÐI

FJÓRIR KJARNAR OG 1TB

TOS-C50DB157

20.000 króna fermingarafsláttur. Öflugur 4 kjarna A8 örgjörvi og stór 1TB harður diskur fyrir öll gögnin. Radeon R5 grafíkkjarni og Windows 10 stýrikerfið.

A8 ÖRGJÖRVI | 4GB VINNSLUMINNI | 1TB DISKUR | 15,6" SKJÁR

69.995

FULLT VERÐ 89.995

TOSHIBA

ÞYNNSTA OG LÉTTASTA

ASU-UX305CAFC119T

Aðeins 1.23 cm og 1.2 kg. Hröð með Intel M3 örgjörva, SSD diski og 8GB vinnsluminni. Glæsilega hönnuð með Bang & Olufsen hátölurum.

INTEL M3 ÖRGJÖRVI | 8GB VINNSLUMINNI | 128GB SSD DISKUR | 13,3" SKJÁR

149.995

FULLT VERÐ 179.995

ÓTRÚLEGT VERÐ!

TOS-C40C10K

Nett 14" fartölva með Intel Pentium örgjörva, SSD diski og Intel HD Graphics skjákorti.

INTEL ÖRGJÖRVI | 2GB VINNSLUMINNI | 32GB SSD DISKUR | 14" SKJÁR

49.995

FULLT VERÐ 59.995

FJÓRIR KJARNAR OG SSD

TOS-C55DC16H

Mikið fyrir peninginn. Quad Core A6 örgjörvi, 128GB SSD og Radeon R4 skjákort.

QUAD CORE A6 ÖRGJÖRVI | 4GB VINNSLUMINNI | 128GB SSD DISKUR | 15,6" SKJÁR

74.995

FULLT VERÐ 89.995

HVÍT INTEL i5 acer

ACE-NXG7AED009

Ofurhröð með Intel i5, 6GB vinnsluminni og 256GB SSD diski. Hágæða 13,3" Full HD skjár og 520M skjákjarni.

INTEL i5 ÖRGJÖRVI | 6GB VINNSLUMINNI | 256GB SSD DISKUR | 13,3" SKJÁR

139.995

FULLT VERÐ 149.995

INTEL i3 OG 1TB

ASU-X555LAX02438T

Hágæða Asus fartölva með 15,6" skjá, Intel i3 örgjörva, 8GB vinnsluminni og 1TB diski. Intel HD5500 skjákort og Windows 10.

INTEL i3 ÖRGJÖRVI | 8GB VINNSLUMINNI | 1TB DISKUR | 15,6" SKJÁR

99.995

FULLT VERÐ 109.995

AÐEINS HLUTI FARTÖLVUTILBOÐANNA!

tl.is

TÖLVU LISTINN

REYKJAVÍK	AKUREYRI	HÚSAVÍK	EGILSSTAÐIR	KEFLAVÍK	SELFOSS	AKRANES
SUÐURLANDSBRAUT 26	GLERÁRGÖTU 30	GARÐARSBRAUT 18A	KAUPVANGI 6	HAFNARGÖTU 90	AUSTURVEGI 34	ÞJÓÐBRAUT 1
Sími 414 1700	Sími 414 1730	Sími 464 1600	Sími 414 1735	Sími 414 1740	Sími 414 1745	SÍMI 431 3333

Dásamleg súkkulaðikaka

Bakaraneminn **Guðríður Margrét Jóhannsdóttir** gefur hér uppskrift að súkkulaðiköku sem er einföld en afskaplega ljúffeng og því tilvalin í fermingarveisluna. Uppskriftina hefur hún þróað og gert að sinni eigin.

Guðríði Margréti Jóhannsdóttur bakaranema finnst fátt skemmtilegra en að vakna um helgar þegar hún er í frí og hefur tíma til þess að baka köku, og ekki kvartar fjölskyldan þegar það er nýbakað á borðum. „Svo er líka mikill kostur að kærastinn minn er lærður bakari svo hann hjálpar mér oft við að baka, það er líka gaman að geta bakað saman," segir Gurrý eins og hún er kölluð og brosir.

Hún hefur haft áhuga á alls kyns matargerð síðan hún man eftir sér og talar pabbi hennar oft um að þegar hún var yngri vildi hún ekki horfa á barnatímann heldur bara BBC food. „Þegar ég fór svo að geta bakað sjálf fannst mér langskemmtilegast að baka og varð það að stóru áhugamáli hjá mér."

Gurrý gefur hér uppskrift að dásamlegri súkkulaðiköku sem hún myndi sjálf bjóða upp á ef hún væri að halda fermingarveislu. Þessi uppskrift er sú sem Gurrý hefur notað hvað mest, þróað og gert að sinni eigin. „Ef ég væri að halda fermingarveislu myndi ég bjóða upp á mexíkóska súpu með kjúklingi og tortillakökur með rjómaosti, papriku og púrrulauk inni í og svo væri auðvitað salsasósa til að dýfa í. Ég myndi hafa fermingarkökuna sykurmassaköku með súkkulaðikökunni minni inni í og skreyta hana fallega þar sem mér finnst fermingarkakan sjálf mikilvægust. Auk þess nokkrar tertur með, til dæmis jarðarberja frómastertu eða Pipp-rjómatertu. Svo finnst mér alltaf fallegt að hafa makkarónur því þær eru svo fallegar sem skraut."

liljabjork@365.is

SÚKKULAÐIKAKA

200 g sykur
200 g púðursykur
180 g smjör
3 egg
300 g hveiti
1½ tsk. matarsódi
1½ tsk. lyftiduft
4 g kakó
270 ml mjólk (svolítið eftir tilfinningu líka)

- Ef vill má bæta við kúlusúkki, skera það niður í smærri bita og setja í kökuna.

KREM

500 g flórsykur
50 g kakó
1 egg
90 g brætt smjör
2 tsk. vanilludropar
1 espresso-bolli (ef vill)
Ef kremið er of þykkt má þynna smátt og smátt með mjólk (um það bil 4 msk.)

- Hrærið saman sykri, púðursykri og smjöri þar til ljóst og létt, eggjunum svo bætt út í. Öll þurrefni sett út í skálina og hrært saman og mjólkinni bætt rólega við. Ef notað er kúlusúkk er best að hræra það saman við deigið með sleikju.
- Allt sett saman í skál nema kaffið. Hrært smá saman og kaffinu svo bætt við. Gott er að smakka á milli og bæta kaffinu við eftir smekk.

Gurrý gefur hér uppskrift að dásamlegri súkkulaðiköku sem hún myndi sjálf bjóða upp á ef hún væri að halda fermingarveislu. MYND/ANTON BRINK

Allt fyrir veisluna

Stórkaup býður upp á fjölbreytt úrval af tilbúnum réttum á veisluborðið. Einfalt að bera fram!

Butterfly rækjur
60stk í pakka -1kg
2.999kr/pk

Kjúklingaspjót, Satay
50stk í pakka -1,5kg
5.799kr/pk

Piccolinis smápizzur 3 teg
40stk í pakka
1.999kr/pk

Mini Springrolls
60stk í pakka -900 gr
699kr/pk

Vatnsdeigsbollur, fylltar
80stk í pakka -1kg
1.099kr/pk

Mini Brownies
96stk í pakka
1.999kr/pk

STÓRKAUP BIRGÐAVERSLUN

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

Kartöflumunnbitar með kebab og grænni hvítlaukssósu

1 kg litlar soðnar hvítar kartöflur
1 poki Oumph! kebab-bitar
Sneið af cantaloupe melónu
2 lítil avókadó, afhýdd og steinhreinsuð
2 hvítlauksrif
1-2 msk. ferskur sítrónusafi
½–1 tsk. eplaedik (má sleppa)
½–1 dl kjúklingabaunasoð, t.d. af niðursoðnum baunum (má nota góða olíu í staðinn en þá minna magn)
Flögusalt og nýmalaður svartur pipar
Þurrkuð steinselja og þurrkaðar chiliflögur (má sleppa)

- Kremjið soðnar kartöflurnar niður í ca. ½ cm þykkt og raðið á bökunarpappír. Penslið kjúklingabaunasoði eða olíu á hverja kartöflu og stráið salti og pipar yfir allt. Bakið við 180 gráður þar til kartöflurnar eru fallega brúnar að ofan. Snúið þeim við og endurtakið. Stráið þurrkaðri steinselju yfir í lokin og látið kólna. Steikið Oumph! í 4-5 mínútur, þar til það fær á sig fallega steikingaráferð. Maukið saman avókadó og hvítlauk, smakkið til með sítrónusafa og örlitlu eplaediki ásamt salti og pipar. Myljið chiliflögur út í eftir smekk. Skerið melónuna smátt og setjið bitana saman: Kartafla neðst, svo sósa og melóna, loks Oumph! biti og þurrkuð steinselja yfir. Það gæti þurft að setja tvo Oumph! bita á sumar kartöflur eða skera þá í tvennt, allt eftir stærð kartaflnanna.

www.hugmyndiradhollustu.is.

Ljúffengur vegan réttur sem er skemmtileg tilbreyting á hlaðborðið.

FALLEGAR VÖRUR FYRIR FERMINGUNA

í stærðum14-26 eða 42-54

SKOÐAÐU ÚRVALIÐ EÐA PANTAÐU Á WWW.CURVY.IS

Afgreiðslutímar í verslun okkar að Fákafeni 9
Alla virka daga frá kl.11-18
Laugardaga frá kl. 11-16

SENDUM FRÍTT HVERT Á LAND SEM ER!

Curvy.is

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

Dýrðartímar sem standa upp úr

Þótt tæp 60 ár séu liðin frá fermingu **Arnars Jónssonar** leikara í Akureyrarkirkju man hann vel eftir deginum. Fermingarhópurinn þekktist vel innbyrðis og fræðslan gekk vel. Á fermingardaginn var boðið upp á hefðbundið bakkelsi á æskuheimili hans og svo var dansað.

Leikarinn góðkunni Arnar Jónsson ólst upp á Akureyri og fermdist í Akureyrarkirkju árið 1957 ásamt stórum hópi skólasystkina sinna. Þótt tæp 60 ár séu síðan minnist hann fermingardagsins með hlýju, ekki síst fyrir þær sakir að þá fékk hann skellinöðru í fermingargjöf frá foreldrum sínum. Skellinöðrunni fylgdi gleðitilfinning sem fleygði honum ansi langt fram á veginn að eigin sögn. En margt annað gerði daginn eftirminnilegan; fjöldi góðra gesta, ljúffengar veitingar og svo var dansinn stiginn á stofugólfinu heima. „Ágætir prestar héldu utan um fermingunna, bæði undirbúninginn og fræðsluna, en það voru þeir Pétur Sigurgeirsson sem síðar varð biskup og Kristján Róbertsson. Þetta voru ágætir prestar og héldu formlega utan um fermingarfræðsluna þannig að allir vissu nokkurn veginn hvað þeir áttu að gera. Allir voru ágætlega undirbúnir og ég minnist ekki neinna alvarlegra uppákoma frá þessu tímabili.“

Fermingarhópurinn þekktist nokkuð innbyrðis og í minningunni var þetta skemmtilegur tími, að sögn Arnars. „Auðvitað þurftum við að læra trúarjátninguna og það var messað svolítið yfir okkur. Það var þó allt frekar kunnuglegt fyrir mér og kom mér ekki í opna skjöldu enda var karl faðir minn meðhjálpari í Akureyrarkirkju á sínum tíma. Því var ég þó nokkuð að þvælast þar á þessum árum og því flest vel kunnuglegt.“

„Að fermast var einfaldlega sjálfsagður hlutur sem fæstir, held ég, veltu þannig séð fyrir sér,“ segir Arnar Jónsson leikari sem fermdist árið 1957. MYND/ERNIR

Teppinu rúllað upp

Þrátt fyrir það segist Arnar ekki hafa verið sérstaklega trúaður á þessum tíma. Það að fermast hafi einfaldlega verið eitthvað sem nær allir gengu í gegnum án frekari umhugsunar. „Að fermast var einfaldlega sjálfsagður hlutur sem fæstir, held ég, veltu þannig séð fyrir sér. Sjálfur var ég satt að segja búinn að fá nóg af kirkjuferðum og var frekar í uppreisnarliðinu, vildi bara að þetta kláraðist sem allra fyrst.“

Fermingarveislan var haldin á heimili Arnars auk þess sem hann leit í kaffi til annarra fermingarsystkina sinna. „Þetta var ágætis kaffiboð þar sem boðið var upp á allt almennt bakkelsi og óhollustu og hollustu í bland. En svo var dansað sé ég á gömlum myndum en slíkt þekkist nú varla lengur, eða hvað? Það var gott hol á æskuheimilin mínu, teppinu var rúllað upp og hópurinn dansaði og skemmti sér vel. Þessi siður tíðkaðist á þessum árum. Dansað var við lögin í útvarpinu enda ekkert sjónvarp sem truflaði í þá daga. Og þá kunnu nær allir að dansa enda var það kennt í grunnskólum.“

> **Ég var leiddur út í bílskúr, hurðin var opnuð og þar stóð skellinaðran. Ég eyddi löngum stundum á henni í bænum og fram í firði, sannkallaðir dýrðartímar sem standa svo sannarlega upp úr.**
>
> *Arnar Jónsson*

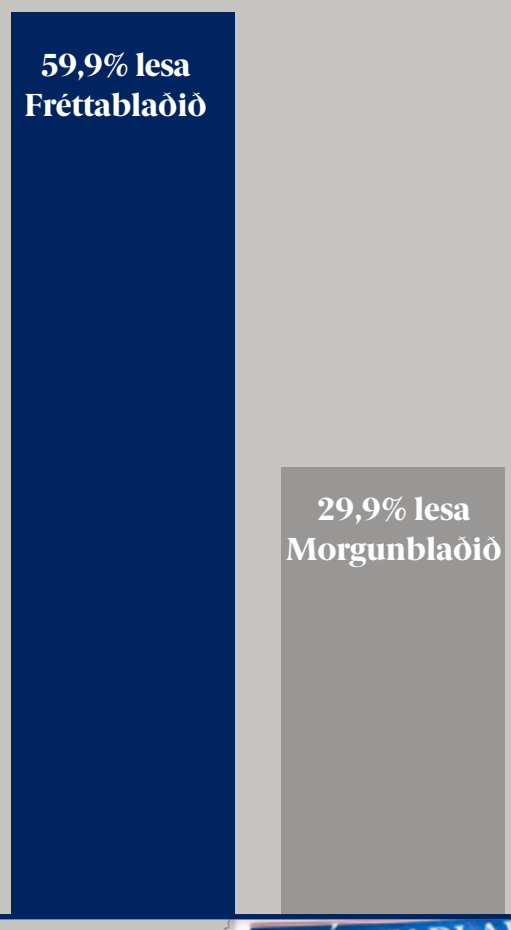
Eins og fyrr segir var það fermingargjöfin frá foreldrum hans, skellinaðran, sem stendur upp úr. „Ég var leiddur út í bílskúr, hurðin var opnuð og þar stóð skellinaðran. Ég eyddi löngum stundum á henni í bænum og fram í firði, sannkallaðir dýrðartímar sem standa svo sannarlega upp úr þegar ég horfi til baka til æskuáranna á Akureyri.“ **starri@365.is**

FRÉTTABLAÐIÐ

59,9%

íbúa á höfuðborgarsvæðinu á aldursbilinu 12–80 ára lesa Fréttablaðið daglega.*

Sá fjöldi myndi fara langt með að fylla sæti Laugardalsvallar tíu sinnum.



Skv. prentmiðlakönnun Gallup, okt.– des. 2015.

Allt sem þú þarft ...

FRÁBÆR FERMINGARTILBOÐ

ÚRVALIÐ ER HJÁ OKKUR

www.byggtogbuid.is

30%

REMINGTON

REM-AC5999
Hárblásari með 2300W AC mótor
Öflugur - 130Km/Klst blástur. Jónatækni - Afrafmagnar og eykur gljáa. 3 hita og hraðastillingar. 5 ára ábyrgð.

VERÐ ÁÐUR...10.995
TILBOÐ 7.695

33%

REMINGTON

REM-S8500
Sléttujárn – Shine Therapy
Fer ótrúlega vel með hárið - Gefur 86% aukinn gljáa. Keramikhúðaðar plötur fylltar Argan olíu frá Marokko. Hitnar í 230°C á 15 sekúndum. 5 ára ábyrgð

VERÐ ÁÐUR...14.995
TILBOÐ 9.995

30%

REMINGTON

REM-CI53W
Keilujárn – Shine Therapy
Keramik húð, fyllt af Argan olíu. Eykur gljáa og fer vel með hárið. 8 hitastillingar - MAX 210°C. Sjálfvirkur slökkvari eftir 60 mínútur.

VERÐ ÁÐUR.....9.995
TILBOÐ 6.995

30%

REMINGTON

REM-CI63E1
Krullujárn - Dual Curl
Gerir 2 stærðir af krullum 19mm og 31mm. Fer einstaklega vel mað hárið. 3 hitastillingar - MAX 200°C. Slekkur sjálfkrafa á sér eftir 60 mín. 120-240V.

VERÐ ÁÐUR...10.995
TILBOÐ 7.695

25%

PHILIPS

Philips QG3330
Multi-trimmer fyrir skegg, nef og eyru
32mm Trimmer. 21mm nákvæm rakvél. Skeggsnyrtir með 18 stillingum (1 til 18mm). Rakvél fyrir 3 daga skegg (1-12mm). Trimmer fyrir nef og eyru. SteelWave sjálfbrýnandi hnífar Má þvo með vatni. 100-240V. Taska fylgir.

VERÐ ÁÐUR.....7.995
TILBOÐ 5.995

22%

PHILIPS

Philips HQ6927
Hleðslurakvél
Rakvél með hleðslu og CloseCut. Flex & Float - Reflex Action. Easy Grip þægilegt grip. 8 klst. hleðsla gefur 35+ mín í rakstri. Hægt að nota beint í rafmagn. Virkar fyrir 100 - 240v kerfi.

VERÐ ÁÐUR.....8.995
TILBOÐ 6.995

20%

PHILIPS

Philips QG415
Hár- og skeggsnyrtir
Skegg- og hársnyrtir. SteelWave sjálfbrýnandi hnífar. Gott grip. 2 hausar með 18 stillingum. 1 klst hleðsla. gefur 50 mín. notkun. Vatnsheldur. 100-240V.

VERÐ ÁÐUR.....9.995
TILBOÐ 7.995

20%

PHILIPS

Philips PT731
Hleðslu- og rafmagnsrakvél
PowerTouch hleðslu- og rafmagnsrakvél. ComfortCut hnífar. Innbyggður bartskeri. Flex & Float. LED ljós. Li-Ion rafhlaða. 8 klst. hleðsla gefur 45+ mín í rakstri. 100 - 240v.

VERÐ ÁÐUR...15.995
TILBOÐ 12.995

20%

Philips S5400
Hleðslurakvél með bartskera

PHILIPS

AquaTec hleðslurakvvél með bartskera. Multi Precision hnífar. 5-direction FlexHead hausar. SmartClick Skegg og bartskeri. Rafhlöðumælir. Turbo mode. SmartClean hreinsistöð fylgir. 100 - 240v.

VERÐ ÁÐUR...19.995
TILBOÐ 15.995

33%

Philips S531026
Hleðslurakvél með bartskera

PHILIPS

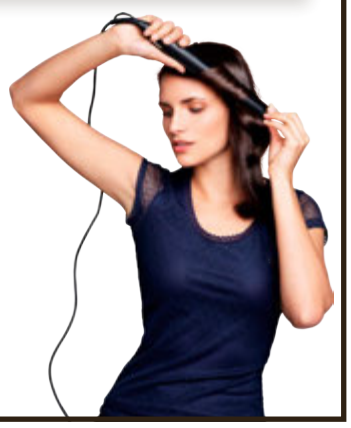
Rakvél með hleðslu. Multi Precision Blade System. 50 mínútna notkun. Smart Click precision trimmer. Turbo mode. Aquatec wet & dry.

VERÐ ÁÐUR...29.995
TILBOÐ 19.995

Líkaðu við okkur á Facebook: www.facebook.com/byggtogbuid

byggtogbúið

KRINGLUNNI • SÍMI 568 9400 • BYGGTOGBUID.IS



Fékk rafmagnsgítar

Tónlistarmaðurinn **Snæbjörn Ragnarsson** myndi ekki fermast ef hann ætti kost á því í dag. Hann gerði það þó á sínum tíma eins og allir hinir og fékk gjafir og peninga.

Snæbjörn Ragnarsson, samfélagsmiðlafulltrúi og tónlistarmaður, betur þekktur sem Bibbi í Skálmöld, fermdist í Húsavíkurkirkju á hvítasunnu árið 1992. Hann segir fermingardaginn ekki vera eftirminnilegan í stóra samhenginu.

Af hverju fermdist þú? Ég var ekki í skólanum þegar við vorum spurð hvort við vildum fermast (ef það var nokkurn tímann gert) svo ég var einhvern veginn sjálfkrafa kominn í ferlið. Ég gerði bara eins og hinir enda of ungur og bitlaus til að taka sjálfstæðar ákvarðanir án hvatningar. Og svo fékk ég gjafir og peninga.

Hvernig var fermingarfræðslan? Kjánaleg og barnaleg. Ég man að ég reyndi framan af að taka þessu eins og hverju öðru námi, kannski meira eins og sögukennslu eða slíku. Sérann reyndi hins vegar frá upphafi að segja okkur að þetta væri allt satt. Það var nú asnalegt. Ég man ekki eftir því að þarna hafi í raun neitt komið fram annað en órökstutt skrum og skoðanaofbeldi, svona eftir á að hyggja. Siðferðislegir hlutir og það sem kannski mætti taka gott með sér úr skipulögðum trúarbrögðum var skilið eftir. Fullorðið fólk að heilaþvo börn.

Hvernig var fermingin? Ógeðslega löng. Hitastigið í kirkjunni var svo ótrúlega hátt að meðbörn mín féllu sum hver í yfirlið, og nú er ég ekki að ýkja. Ég man að ég var ansi mikið stressaður, og við sennilega flest. Það var nú enn eitt ruglið, að spana „heilagt“ stress upp í öllum. En þetta var svo annars bara ein af þessum allt of löngu og tilgerðarlegu athöfnum kirkjunnar. Búningar og allt.

Hvernig var veislan? Veislan var heima hjá okkur á Húsavík, sirka fimmtíu manns og mjög vel mannað man ég. Ég hefði nú ekki munað það nema af myndum og eftir móður minni, að í boði voru smáréttir og tertur. Alvöru, íslenskt kvenfélagsborð af besta tagi sýnist mér.

Var þetta eftirminnilegur dagur? Nei, ekki í stóra samhenginu. En þetta er auðvitað í eina skiptið sem ég hef fermst. Það fær daginn aðeins til að standa upp úr.

Í hvernig fötum varstu? Ég var að sjálfsögðu í hvíta kirtlinum í kirkjunni, en annars í rauðum ullarjakka. Alveg Lego-rauðum og allt annað en passífum. Svo bara svörtum buxum og hvítri skyrtu, með svart bindi og í svörtum rúskinnsskóm. Hef oft litið kjánalegar út en þetta. Oft.

Hvað fékkstu í fermingargjöf? Peninga og orðabækur og Passíusálma og penna og alls konar svoleiðis óeftirminnilegt. Eina gjöfin sem ég man virkilega eftir var frá foreldrum mínum og fleira nærfólki. Svartur Ibanez-rafmagnsgítar sem ég á enn í dag. Þvílík uppfærsla sem það var fyrir þungarokkið, sem sérann sagði okkur einmitt að væri frá djöflinum komið. Feis.

Myndir þú fermast í dag? Nei. Aldrei. Vegna þess að ég er fullorðinn og þyrði að standa með sjálfum mér og skoðunum mínum. Skipulögð trúarbrögð eru úrelt þar sem vísindin hafa fyrir löngu varpað ljósi á það sem eitt sinn var óútskýranlegt. Það er kjánalegt í besta falli og aðför gegn sjálfstæðri hugsun að gera ráð fyrir því að skipuleg trú sé eðlilegt ástand og þátttaka í henni hverju mannsbarni sjálfsagt. Ég hljóma auðvitað eins og ég sé bitur eftir að hafa fermst, en ég er það alls ekki. Ég hefði samt viljað vera eldri áður en þessi aðför fór fram. Mér þætti gaman að sjá þjóðkirkjuna hækka fermingaraldurinn upp í átján ár. Sjáum hversu margir fermast þá. **liljabjork@365.is**

Bibbi með æskuvinum sínum, Villa og Kára Naglbítabræðrum. „Þeir bjuggu á Akureyri á þessum tíma og ég á Húsavík. Við ólumst upp saman á Laugum í Reykjadal en vorum nýaðskildir þarna. Við Villi erum jafnaldrar, Kári ári yngri.“

TÆR OG EINSTAKUR HLJÓMUR

BANG & OLUFSEN

ORMSSON

Lágmúla 8 - 108 Reykjavík - Sími 530 2800

B&O PLAY

Foreldrarnir lögðu mikið í umgjörðina

Greta Salóme Stefánsdóttir fékk fiðlu í fermingargjöf. Það var draumagjöfin.

Eurovision-farinn Greta Salóme Stefánsdóttir fermdist í Lágafellskirkju 20. apríl árið 2000. Veislan var haldin í KFUM og KFUK salnum að Holtavegi. Dagurinn er henni enn í fersku minni. „Það var bjart og fallegt veður og ég var svo heppin að foreldrar mínir lögðu svakalega mikið upp úr því að gera alla umgjörðina sem fallegasta.“

Pabbi er einhver almesti listamaður sem ég þekki. Hann tók sig til og skar göt í hvít Duni-kerti sem hann límdi semelíusteina í. Hann kom þeim svo fyrir úti um allan sal sem glitraði eftir því.

Greta Salóme Stefánsdóttir

Faðir Gretu Salóme er byggingameistari og með eindæmum handlaginn. „Hann er einhver almesti listamaður sem ég þekki. Hann tók sig til og skar göt í hvít Duni-kerti sem hann límdi semelíusteina í. Hann kom þeim svo fyrir úti um allan sal sem glitraði eftir því,“ rifjar Greta upp.

Móðir hennar hefur ekki síður næmt auga og var búin að dreifa rósablöðum á jarðdúk við innganginn. „Aðkoman var því stórkostleg,“ lýsir Greta Salóme. „Þá smíðaði pabbi sandblásið kertaaltari og letraði fermingardaginn og fermingarversið mitt á hann, sem kom mjög vel út.“ Greta segir undirbúning fermingarinnar ekki síður hafa verið eftirminnilegan enda átti fjölskyldan margar góðar samverustundir við föndur og skipulagningu í aðdraganda hennar. Greta Salóme fékk fiðlu í fermingargjöf sem var án efa eftirminnilegasta gjöfin. „Hún fullkomnaði daginn.“

Í veislunni voru aðallega kökur. Greta Salóme var í hvítum skósíðum blúndukjól með hafmeyjusniði úr Cosmo með hárið hálfuppsett. „Mér fannst kjóllinn mjög fallegur á sínum tíma en er ekki viss um að ég hefði fallið fyrir honum í dag.“ **vera@365.is**

Greta Salóme fékk fiðlu í fermingargjöf.

Karamellupopp er alltaf vinsælt hjá yngstu kynslóðinni.

Karamellupopp í veisluna

Karamellupopp er sniðugt snakk í fermingarveisluna, bæði finnst flestum það bragðgott og svo er það fallegt á veisluborðið. Á vefsíðunni Endless Appetizers má finna þessa góðu uppskrift að karamellupoppi sem er frekar einföld.

14 bollar af poppuðu poppkorni
1 bolli jarðhnetur eða kasjúhnetur (ef vill)
½ bolli smjör
1 bolli púðursykur
¼ bolli ljóst síróp
½ tsk. salt
½ tsk. vanilluextrakt
½ matarsódi

- Hitið ofninn í 120°C. Setjið poppið í mjög stóra skál. Hafið hneturnar tilbúnar í annarri skál nærri poppskálinni. Setjið til hliðar.
- Breiðið út örk af álpappír á ofnplötu og aðra af bökunarpappír á borð.
- Blandið saman á pönnu, smjöri, púðursykri, sírópi og salti. Hitið á meðalhita að suðu, látið malla í fimm mínútur og hrærið rólega og stöðugt í á meðan. Takið af hitanum og bætið við vanillu og matarsóda, hrærið þar til allt er alveg blandað saman.
- Hellið svo karamellunni strax yfir poppkornið og hafið hraðar hendur svo hún harðni ekki. Þegar búið er að hella karamellunni yfir (og áður en farið er að hræra) stráið þá hnetunum yfir karamelluna.
- Hrærið með trésleif þar til allt er vel blandað.
- Hellið karamellupoppkorninu á álpappírinn og dreifið vel úr því. Bakið í ofni í hálftíma en takið álpappírinn undan poppinu eftir korter svo það snúist.
- Takið poppið úr ofni, hellið því á bökunarpappírinn og látið kólna. Geymist í loftþéttum umbúðum.

VÖNDUÐ SJÓNVÖRP

Í ÖLLUM STÆRÐUM OG GERÐUM

PHILIPS LG Panasonic

HLJÓMTÆKI OG HÁTALARAR Í MIKLU ÚRVALI

Panasonic PHILIPS DALI

DENON SONOS NAD

HLJÓMBORÐ OG RAFMAGNSPÍANÓ Á FERMINGARTILBOÐI

CASIO

ÚTVARPSVEKJARAR MEÐ LJÓSI

PHILIPS

VERÐ FRÁ 12.995

12 MÁNAÐA VAXTALAUSAR GREIÐSLUR

Heimilistæki ht.is

UMBOÐSMENN UM LAND ALLT

HAFNARGÖTU 90 **REYKJANESBÆ** S: 414 1740 • EYRARVEGI 21 **SELFOSSI** S: 480 3700 • GARÐARSBRAUT 18A **HÚSAVÍK** S: 464 1600 • GLERÁRGÖTU 30 **AKUREYRI** S: 460 3380 • **KAUPVANGI 6 EGILSSTÖÐUM** S: 414 1735 • ÞJÓÐBRAUT 1 **AKRANESI** S: 431-3333 • SUÐURLANDSBRAUT 26 **REYKJAVÍK** S: 569 1500

Kjötbollur fara vel á smáréttaborði.

Laxarúllur eru tilvaldar á smáréttaborð.

Dröfn segir mun hagstæðara að gera eigin kjúklingaspjót en að kaupa þau tilbúin. „Við vorum með 230 spjót og grilluðum þau að morgni fermingardagsins. Það tók ekki nema u.þ.b. klukkustund.“

Uppfull af gagnlegum veislufróðleik

Upplýsingafræðingurinn Dröfn Vilhjálmsdóttir hefur haldið úti matarblogginu Eldhússögur úr Kleifarseli síðastliðin fjögur ár. Sonur hennar, Vilhjálmur Jón Elfarsson, fermdist fyrir tveimur árum og setti hún inn ítarlega færslu um undirbúninginn og veisluna á bloggið í kjölfarið. Færslan hefur verið mikið lesin síðan og eykst umferðin sérstaklega á þessum tíma árs enda er þar að finna ýmsar gagnlegar upplýsingar.

„Þetta eru upplýsingar sem liggja ekki endilega á lausu og svara vonandi einhverjum af þeim spurningum sem vakna hjá þeim sem standa í þessum sporum hverju sinni. Þá hef ég uppfært færsluna eftir föngum; bæði fyrir lesendur og sjálfa mig enda á ég eftir að ferma eitt barn til viðbótar.“

Dröfn var með ýmsa smárétti í veislunni enda er hún hrifnust af þeim. „Helsti ókosturinn er að þeir geymast illa og til að þurfa ekki að vera á haus dagana fyrir fermingunna ákvað ég að panta um það bil helming veislufanga en gera helminginn sjálf.“ Dröfn gerði meðal annars kjúklingaspjót og laxarúllur og féllst á að deila uppskriftunum. Sömuleiðis uppskrift að asískum kjötbollum sem hún gerði fyrir aðra veislu en allt eru þetta tilvaldir réttir á smáréttahlaðborð. „Svo er hægt að panta sushi, djúpsteiktar rækjur og fleira í þeim dúr á móti.“ **vera@365.is**

KJÚKLINGASPJÓT Í TAÍLENSKRI GRILLSÓSU

Um það bil 14 grillspjót með 4-5 bitum hvert

4 msk. Huntz tómatpúrra
4 msk. púðursykur
4 msk. Blue Dragon sojasósa
2 tsk. cumin (krydd)
2 tsk. saxað kóríander í krukku frá Blue Dragon
4 msk. Blue Dragon sweet chili sósa
5 hvítlauksrif, pressuð eða söxuð smátt
1 dós Blue Dragon kókosmjólk (400 ml)
900 g kjúklingabringur frá Rose Poultry (líka hægt að nota kjúklingalundir en þær verða mjög meyrar og góðar).
Grillspjót (tréspjót þarf að leggja í bleyti í 30 mínútur fyrir notkun)

- Öllum hráefnunum í sósuna, fyrir utan hvítlauk og kókosmjólk, er blandað saman í pott. Á meðan suðan kemur upp er hrært stöðugt í blöndunni þar til púðursykurinn er búinn að leysast upp. Þá er hvítlauknum og kókosmjólkinni bætt út í pottinn og sósan látin ná suðu. Því næst er potturinn tekinn af hellunni og sósan látin kólna.
- Kjúklingabringurnar eða lundirnar eru skornar niður í hæfilega stóra bita. Þeim er svo blandað saman við tæplega helminginn eða ⅔ af sósunni og sett í kæli í nokkrar klukkustundir, helst yfir nótt. Kjúklingabitarnir eru því næst þræddir upp á grillspjót og þau grilluð við meðalháan hita í um það bil 10-12 mínútur eða þar til kjötið er grillað í gegn – tíminn er breytilegur eftir grillum.
- Það er líka hægt að grilla kjúklingaspjótin í bakarofni við 225 gráður. Spjótin eru borin fram heit eða köld með restinni af heitri sósunni. Dröfn notaði spjót með flötum endum úr Þinni verslun. Hún segir gott að setja álpappír utan um endana á spjótunum á meðan þau eru grilluð því annars verða þau svört. Eins er hægt að stinga þeim í eftir á.

LAXARÚLLUR

500-600 g reyktur lax
200 g rjómaostur (ég nota Philadelphia)
1 dós 18% sýrður rjómi
1-2 msk. piparrótarmauk (er yfirleitt geymt hjá kryddunum)
Salt og pipar
Ferskt dill, saxað smátt
5 burritos-pönnukökur

- Rjómaosti, sýrðum rjóma og piparrótarmauki hrært saman. Bragðbætt með salti, pipar og fersku dilli. Kreminu er smurt fremur þykkt á burritos-pönnukökurnar, reyktur lax sneiddur þunnt og raðað þar ofan á. Pönnukökunum rúllað þétt saman og pakkað þétt inn í plastfilmu. Rúllurnar geymdar í ísskáp í minnst hálftíma áður en þær eru skornar niður í hæfilegar þykkar sneiðar.

ASÍSKAR KJÖTBOLLUR

900 g nautahakk
2 tsk. sesamolía
2,5 dl brauðmylsna
1 tsk. engifer (krydd)
Salt & pipar
2 egg
3-4 hvítlauksrif, pressuð eða skorin smátt
1 búnt vorlaukur (hvíti hlutinn saxaður smátt – græni hlutinn geymdur)

SÓSA

2 dl Hoisin-sósa
4 msk. hrísgrjónaedik (rice vinegar)
2 hvítlauksrif, pressuð
2 msk. sojasósa
1 tsk. sesamolía
1 tsk. engifer (krydd)

- Sesamfræ og græni hlutinn af vorlauknum notuð til skreytingar.
- Ofn hitaður í 200 gráður. Nautahakkið er sett í skál ásamt kryddi, eggjum, brauðmylsnu, hvítlauknum og vorlauk, blandað vel saman. Litlar bollur eru mótaðar úr hakkinu og raðað á ofnplötu klædda bökunarpappír. Bakað í ofni við 200 gráður í um 10-12 mínútur eða þar til bollurnar eru tilbúnar.
- Á meðan bollurnar eru í ofninum er sósan útbúin. Öllum hráefnunum í sósuna er blandað vel saman. Þegar bollurnar eru tilbúnar er þeim velt upp úr sósunni eða henni hellt yfir bollurnar. Græni hlutinn af vorlauknum er saxaður og dreift yfir ásamt sesamfræjum.

Nokkur gagnleg ráð frá Dröfn

- Ég mæli með því að fólk velji einföld fermingarkort, þ.e.a.s. ekki samanbrotin því margir hengja þau upp á ísskáp. Þar njóta þau sín betur einföld.
- Mér finnst númer eitt, tvö og þrjú að geta notið dagsins og því er best að gera sem flest með góðum fyrirvara og velja veitingar sem hægt er að frysta. Þeir sem hafa tök á geta pantað hluta veislufanga til að létta sér lífið. Þá er um að gera að biðja nákomna um aðstoð.
- Ég mæli með því að hafa góðan tíma á milli athafnar og veislu til að geta klárað undirbúninginn í góðu tómi.
- Ég mæli með því að fermingarmyndirnar séu teknar fyrir fermingardaginn. Þá er hægt að stilla einni eða fleiri upp í veislunni.

Fjölmörg önnur ráð er að finna á eldhussogur.com undir leitarorðinu fermingarveisla.

10 heppnir sem versla frá 1. mars til 15. maí vinna miða á Justin Bieber.

Sérverslun með Apple vörur

iPad fjölskyldan
- Með heiminn í lófanum

iStore
KRINGLUNNI ISTORE.IS

Spjaldtölvur
Ný kynslóð

Nýr bæklingur
Nýr bæklingur stútfullur af spennandi tilboðum er kominn á www.tolvutek.is

TÖLVUTEK
Reykjavík • Hallarmúla 2 • 563 6900 | Akureyri • Undirhlíð 2 • 430 6900

TÖLVUR OG TÖLVUBÚNAÐUR

Auglýsing | Kynning á tölvum og tölvubúnaði frá Tölvutek

Fartölvur
Spjaldtölvur
Borðtölvur
Harðdiskar
Skjákort
Og allt annað;)

LÚXUS VR 360° SÝNDARVERULEIKI

Upplifðu nýja heima með sýndarveruleikagleraugunum frá Freefly. Ógrynni af spennandi efni fyrir Android, Windows og Apple snjallsíma. Nær ótakmarkað úrval af 360° 3D VR leikjum, tónlistarmyndböndum, kvikmyndum, og fleira á ótrúlegu verði aðeins kr. 14.900

GALLABUXUR ;)

Smelltu spjaldtölvunni í alvöru gallabuxur frá Trust með ekta rennilás á vasanum sem geymir alla aukahlutina;) frá kr. 2.990.

Við tökum vel á móti þér ;)

Úrvalið er í Tölvutek :)

Tölvutek er með glæsilegar verslanir og öfluga þjónustudeild bæði í Reykjavík og á Akureyri

Í Tölvutek, stærstu tölvuverslun landsins finnur þú öll stærstu merkin í fartölvum og spjaldtölvum eins og Acer, Lenovo, Apple, HP, Samsung, Toshiba, Packard Bell, Point of View, Microsoft Surface og fleiri merki en Tölvutek er með yfir 80 mismunandi módel í öllum stærðum, gerðum og litum. Mest seldu fartölvurnar okkar í ár eru frá Acer en þær eru leiðandi í tækninýjungum og eru í hæsta gæðaflokki eins og Acer Switch sem eru fartölvur sem hægt er að breyta í spjaldtölvur. Frá Lenovo voru svo að lenda nýjar örþunnar lúxusfartölvur með ótrúlegum nýjungum og ný lína af ótrúlega öflugum og flottum leikjafartölvum með alla nýjustu tækni.

Þessa verða allir að skoða

Nýju Gaming tölvutilboðin frá GIGABYTE eru drekkhlaðin af nýjungum eins og USB 3.1 Type-C og SSD M.2 stýrikerfisdisk sem er örfáar sekúndur í Windows, einnig er hægt er að fá tilboð með nýjustu kynslóð GIGABYTE skjákorta sem styðja Direct X12 og eru með ótrúlega 0db hljóðlausa SILENT tækni!

LÍFSTÍÐARÁBYRGÐ Á KOSS

KOSS eru ein vönduðustu heyrnartól í heimi og hafa frá upphafi árið 1958 komið með lífstíðarábyrgð en við ábyrgjumst KOSS heyrnartól sem einstaklingar kaupa til eigin nota að eilífu! Þannig að ef þú einhverntíma á lífsleið þinni lendir í galla á þínum KOSS er bara að kíkja til okkar og fá ný;)

Snjallari 4K snjallsjónvörp

Tölvutek var að fá í hús 4K 48" snjallsjónvörp frá Salora sem er öflugur framleiðandi sem varð til þegar finnski tæknirisinn Nokia hóf framleiðslu á sjónvörpum en er sjálfstæður framleiðandi í dag og fjórði stærsti á norðurlöndunum. Nýjasta lína af snjallsjónvörpum frá Salora er með innbyggðu 4K Netflix viðmóti sem gefur sjónvarpsáhorfi alveg nýja vídd og möguleika en þetta undrasjónvarp er á kynningarverði til páska.

Ótrúlegur verðmunur á Apple

Tölvutek er leiðandi í lágum verðum og er verðmunur á Apple allt að 70 þúsund krónur!

Það borgar sig að kanna hvar besta verðið á Apple vörum er, en hægt er að spara allt að 70 þúsund krónur með því að versla Apple hjá Tölvutek. Verðkönnun sem var framkvæmd 22.febrúar 2016 sýnir ótrúlegan verðmun á öllum nýjustu Apple MacBook fartölvunum og nýjustu línu af Apple spjaldtölvum en sem dæmi er Apple iPad Air 2 WiFi 16GB á kr. 79.900 hjá Tölvutek en kr. 99.990 hjá Epli og er munurinn því 25% eða rúmlega 20 þúsund krónur. MacBook Pro 13" Retina 512GB er á kr. 299.900 hjá Tölvutek en hjá Epli er sama vél á kr. 369.990. Hluti af verðmun á MacBook fartölvunum má þó rekja til þess að vélarnar sem Epli selur eru með ábrenndu íslensku letri en vélarnar sem Tölvutek selur eru með íslenskt límmiðaletur en þegar munar eins miklu í verði og raun ber vitni á annars sama búnaði er ekki spurning um að kíkja við í stærstu tölvuverslun landsins og skella sér á Apple á betra verði!

Apple	Epli	Tölvutek	Verðmunur	
iPad mini 2 WiFi 16GB	49.990	44.900	11%	5.090
iPad mini 4 WiFi 16GB	79.990	69.900	14%	10.090
iPad Air 2 WiFi 16GB	99.990	79.900	25%	20.090
MacBook Air 13" 256GB	249.990	229.900	9%	20.090
MacBook 12" 512GB	317.990	279.900	14%	38.090
MacBook Pro 13" 512GB	369.990	299.900	23%	70.090

*Samkvæmt verðum á heimasíðu epli.is og tolvutek.is 22. febrúar 2016

E5-473

NÝJASTA KYNSLÓÐ FARTÖLVA

Nýjasta kynslóð fartölva með Full HD skjá, öflugra þráðlausu neti, enn hraðari SSHD harðdisk og TrueHarmony hljóðkerfi.

- Intel Pentium Dual Core 3556U 1.7GHz
- 8GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 500GB SSHD og 8GB SSD Hybrid diskur
- 14" FHD LED AntiGlare 1920x1080
- Intel HD Graphics DX12 skjákjarni
- 2.0 TrueHarmony Wide Range hljóðkerfi
- 1300Mbps WiFi MU-MIMO, BT 4.0, USB 3.0
- 720p Crystal Eye HD Skype vefmyndavél
- Windows 10 64-bit, hladið nýjungum

99.900
ÚRVALID ER Í TÖLVUTEK!

VN7-572G

DRAUMAFARTÖLVA FRÁ ACER

Örþunn og stórglæsilog Skylake fartölva frá Acer með Soft-touch metal finish, FHD IPS skjá, öflugu leikjaskjákorti og Dolby 4.0 hljóðkerfi.

- Intel Core i5-6200U 2.8GHz Turbo 4xHT
- 8GB DDR4 2133MHz vinnsluminni
- 1TB SSHD og 8GB SSD Hybrid diskur
- 15.6" FHD IPS Anti-Glare 1920x1080
- 4GB GeForce GTX 950M leikjaskjákort
- 4.0 Dolby Digital Plus Surround hljóðkerfi
- 867Mbps Dual WIFI AC, BT 4.0, USB 3.0
- 720p Crystal Eye HD vefmyndavél
- Windows 10 64-bit, hladið nýjungum

199.900
ÚRVALID ER Í TÖLVUTEK!

Y700 4K

ÖFLUGASTA LEIKJASKRÍMSLIÐ

Ótrúlegt Skylake leikjaskrímsli frá Lenovo drekkhlaðið nýjustu tækni með UHD 4K IPS skjá og gífurlega öflugu GTX960 leikjaskjákorti.

- Intel Quad Core i7-6700HQ 3.5GHz Turbo
- 16GB DDR4 2133MHz vinnsluminni
- 512GB SSD ofur hraður diskur
- 15.6" Ultra HD 4K IPS skjár 3840x2160
- 4GB GeForce GTX 960M leikjaskjákort
- 2.1 JBL Dolby Digital Plus hljóðkerfi
- 867Mbps Dual WIFI AC, BT 4.0, USB 3.0
- 720p HD vefmyndavél með Stereo MIC
- Windows 10 64-bit, hladið nýjungum

319.900
ÚRVALID ER Í TÖLVUTEK!

Fyrsta skref er að krulla allt hárið og greiða svo í gegnum það til að mýkja liðina.

Hárið í annarri hliðinni er sléttað og svo fest upp.

Þrjár litlar fléttur leggjast yfir hárið og setja svip á greiðsluna.

Fermingarmyndin mun eldast vel

Hárgreiðslan er gjarnan heilmikið mál á fermingardaginn. **Rán Reynisdóttir** hársnyrtimeistari segir létt yfirbragð einkenna fermingargreiðslurnar í ár, stelpurnar safni hári og strákarnir velji klassískar herraklippingar, til dæmis í anda Justins Bieber. Hártískan í ár muni eldast vel á mynd.

„Það eru frekar léttar greiðslur í gangi fyrir fermingarnar þetta árið, líkt og undanfarin ár. Hjá stelpunum eru litlar fléttur í hárinu að koma inn sem skraut meðfram þessum stóru fléttum sem hafa verið eða alveg í staðinn fyrir þær. Einnig eru að koma inn núna snúningar í hárinu, sem ég man eftir að voru vinsælir fyrir 17 árum," segir Rán Reynisdóttir, hársnyrtimeistari á Feima hárstofu.

„Stelpur eru mikið að safna hári fyrir ferminguna, þó ein og ein hafi hárið stutt. Strákarnir eru mjög herralegir núna og mikið um klassískar herraklippingar fyrir fermingarnar í ár. Stutt í hliðum og hnakka en haft síðara ofan á og í toppinn.

Ég held að fermingartískan í ár muni eldast vel, það ætti ekki

Rán Reynisdóttir hársnyrtimeistari á Feima hárstofu segir létt yfir fermingargreiðslunum í ár. MYND/ANTON BRINK

> **Ég fermdist árið 1996 og mínar fermingarmyndir eru bara ofan í skúffu.**

að verða vandræðalegt að skoða fermingarmyndirnar eftir nokkur ár. Ég fermdist 1996 og mínar fermingarmyndir eru bara geymdar ofan í skúffu," segir hún hlæjandi.

Rán fékk Unni Arnette í stólinn hjá sér og útfærði eina fermingargreiðslu fyrir blaðið.

„Við byrjuðum á að krulla allt hárið vel en skildum hárið í hliðinni eftir og sléttuðum það aðeins. Við greiddum síðan aðeins úr öllum krullunum til að mýkja þær en greiðslan er frekar létt. Slétta hárið var svo fest upp í hliðinni og svo tengdum við þrjár litlar fléttur þar við. Að endingu notuðum við lifandi blóm sem skraut."

heida@365.is

Fermingargreiðsla strákanna í ár er í líkingu við kollinn á Justin Bieber. NORDIC PHOTOS/GETTY

VEISLUÞJÓNUSTA

SNAPS
BISTRO-BAR

FERMINGARGJAFIR

JBL

FJÖLDI LITA

JBL GOBLACK
Þráðlaus Bluetooth v4.1 hátalari með Lithium hleðslurafhlöðu (5 klst ending). Hægt er að taka við símtölum. USB kapall fylgir. (BxHxD): 68,3 x 82,7 x 30,8 mm.

4.890

JBL Bluetooth

JBL E40BT
Þráðlaus Bluetooth heyrnartól með innbyggðum hljóðnema og Echo Cancellation. Music sharing – nota má tvö E40BT frá sömu Bluetooth sendingunni. 16 klst USB hleðsla. Samanbrjótanleg.

12.990

JBL Bluetooth

JBL E50BT
Þráðlaus Bluetooth heyrnartól með innbyggðum hljóðnema og Echo Cancellation. Music sharing – nota má tvö E50BT frá sömu Bluetooth sendingunni. 18 klst USB hleðsla. Samanbrjótanleg.

16.990

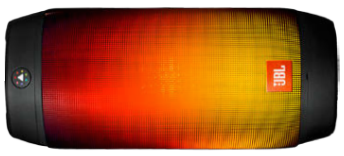
JBL Bluetooth

JBL Flip3
Veðurvarinn v4.1 Bluetooth ferðahátalari með 2 x 8W magnara sem skilar öflugum hljómi. Innbyggður hljóðnemi. JBL Connect. 3.5mm jack tengi AUX. 8 litir.

14.990

UNITED LED32X16T2
32" sjónvarp með 1366x768p upplausn. Progressive Scan. Stafrænn DVB-T/T2 móttakari. USB, 3x HDMI, Scart, S-video, Digital Coax, PC, heyrnartóls- og RCA tengi. CI kortarauf.

39.990



JBL Bluetooth

JBL PULSE2BLACK
Veðurvarinn 2x8w þráðlaus Bluetooth v4.1 hátalalari með ótrúlega flottum hljóm. JBL Prism - Notaðu linsuna á PULSE2 til fanga lit að þínu skapi. Hleðslurafhlaða og USB. Innbyggður hljóðnemi.

27.990

Bluetooth

EISA AWARD Best Product 2015-2016 MOBILE SPEAKERS JBL Xtreme

JBL

JBL XTREME
Veðurvarinn Bluetooth hátalari. 2 x 20 w magnari. USB. Lithium hleðslurafhlaða (15 klst ending). 2 x USB tengi fyrir hleðslu. Getur svarað símtölum. USB kapall og Ól fylgir.

43.990

YAMAHA Bluetooth

Yamaha ISX80
Multiroom Restio hljómtæki með Bluetooth, WiFi og Airplay. MusicCast app controller. vTuner. Spotify. FM útvarp með 30 stöðva minni. Vekjari með Snooze. Tveir 3 cm soft dome tweeters og tveir 8 cm woofers.

119.990

Sjónvarpsmiðstöðin

RAFTÆKJAVERSLUN • SÍÐUMÚLA 2 • SÍMI 568 9090 • WWW.SM.IS

SONOS

FÆST HJÁ OKKUR

HEIMALITUÐ BLÓM MEÐ MATARLIT VATNI OG BLEKI

Lifandi blóm gera mikið fyrir veisluborðið. Til að fá blóm í þeim litum sem fermingarbarnið kýs mætti á einfaldan hátt lita þau heima. Eina sem þarf er afskorin blóm, helst hvít, blek eða matarlitur, vatn og dagsfyrirvari. Kjörið er að setja fermingarbarnið sjálft í þetta verkefni.

Hellið vatni í nokkra blómavasa eða krukkur og blandið litarefninu út í svo vatnið verði sterklitað. Stingið svo blómunum í vatnið og þau munu sjúga upp í sig litinn á nokkrum klukkutímum. Sniðugt er að nota blóm sem þurfa mikið vatn eins og túlípana eða nellikur. Hvítar rósir verða afar skemmtilegar á litinn með þessari aðferð.

Þríkrossinn

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

BLINDRAFÉLAGIÐ
Samtök blindra og sjónskertra á Íslandi
STOFNAÐ 1939

Stuðningur til sjálfstæðis

Girnilegt andasalat. MYND/PJETUR

Humarsúpa og andasalat

Guðlaugur Frímannsson, matreiðslumaður og einn eigenda Grillmarkaðarins, segir að flestir vilji hafa súpu og smárétti á fermingarborðinu. Einfalt sé að útbúa það. Hér gefur hann uppskrift að ljúffengri humarsúpu og andasalati.

Guðlaugur fermdist í Bústaðakirkju. Hann segir að það sé mikið matarfólk í kringum sig svo það var blandað steikarhlaðborð í veislunni og síðan taílenskir réttir, en móðir hans er frá Taílandi. „Það var mjög flott veisla," segir hann.

„Ég myndi hafa heita og kalda smárétti á borðum ef ég væri sjálfur að halda fermingarveislu. Ég útbjó nokkrar slíkar veislur fyrir nokkrum árum en núna er of mikið að gera hjá mér á veitingastaðnum," segir hann. „Mér finnst mjög flott að bjóða upp á súpu og salat, þá gjarnan upp úr hádeginu. Súpa er orðin vinsæl í fermingum og síðan er hægt að hafa hlaðborð með léttum réttum. Þar má vera salat, kjúklingaspjót, eitthvað djúpsteikt, brauð og pestó svo eitthvað sé nefnt. Síðan er gott að hafa tertu með kaffinu," segir hann.

Guðlaugur segist hafa gaman af því að blanda íslenskri og asískri matargerð saman. „Ég set til dæmis sítrónugras í humarsúpuna sem gerir hana pínulítið austurlenska. Á yngri árum heimsótti ég Taíland en hef ekki komið þangað eftir að ég kláraði kokkinn. Það er á dagskrá hjá mér að fara einhvern tíma og kynna mér betur matargerðina þar. Ég elda stundum taílenskan mat heima og það er vinsælt. Annars erum við mest í hefðbundnum íslenskum mat," segir Guðlaugur en hann og kona hans, Gréta Halldórsdóttir, eiga eitt barn. **elin@365.is**

HUMARSÚPA

Uppskrift fyrir 8 manns

4 hvítlauksgeirar
1 meðalstór laukur
2 skallotlaukar
1 chillipipar
500 g Kræklingur
350 ml hvítvín
200 g tómat-purre
5 l humarsoð
1 lítri rjómi
2 stk. sítrónugras
2 limelauf
4 stk. anísstjörnur
8 stk. kardimommur
200 g smjör
Safi úr hálfri sítrónu
Salt og pipar eftir smekk

- Steikið allt grænmetið, anísstjörnurnar og kardimommurnar í stórum potti, bætið tómat-purre við ásamt kræklingnum og steikið þetta aðeins. Bætið hvítvíninu í og fáið suðuna upp. Setjið soðið út í og sjóðið niður um ca. ¾.
- Bætið svo rjómanum við og sjóðið í 10 mínútur. Skerið smjörið í kubba og hrærið því saman við í smá skömmtum.
- Smakkið til með salti, pipar og sítrónusafa.

MEÐLÆTI Í SÚPUNA

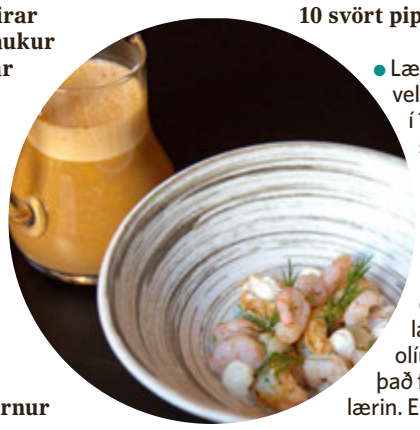
Humarhalar
Rækjur
Hörpuskel
Sýrður rjómi
Dilltoppar til að skreyta
Uppskrift fyrir 6 manns

SALATIÐ

Spínat, þvegið
Kóríander, pillað
Minta, pilluð
Greipaldin, skorið í bita
Mandarínubátar
Baby mozzarella-ostur
Granatepli
Steiktur laukur
Mintu- og kóríander-vinaigrette til að dressa salatið

ANDALÆRI

4 andalæri
Salt
Olía þannig að það fjóti yfir lærin (fer eftir íláti)
2 stk. anísstjörnur
5 stk. kardimommur
2 stk. lárviðarlauf
10 svört piparkorn



Humarsúpan hans Gulla. Hann setur sjávarréttina á diskinn og ber síðan súpuna fram í könnu. MYND/PJETUR

- Lærin á að salta vel og láta standa í 15-20 mínútur, síðan er saltið skolað af. Setjið kryddin í grisju og setjið í ofnfast mót eða pott með lærunum og olíu þannig að það flæði yfir lærin. Eldið á 120°C í um það bil 6 klst. Þá ætti kjötið að detta af beinunum.
- Takið kjötið af beinunum og mestu fituna frá. Rífið kjötið vel niður.
- Kjötinu er svo blandað saman við döðlusultu og sojadressingu eftir smekk.

Guðlaugur Frímannsson, matreiðslumaður og einn eigenda Grillmarkaðarins. MYND/PJETUR

DÖÐLUSULTA

200 g döðlur, steinlausar
½ laukur, meðalstór
2 hvítlauksgeirar
1 stk. sítrónugras
50 g sykur
250 ml mirin
100 ml vatn
Salt og pipar

- Laukur og hvítlaukur er skorið og svitað í potti. Sítrónugras er brotið til að opna það en ekki alveg í tvennt. Sett út í pottinn. Döðlum, sykri og mirin er bætt út í pottinn og fyllt upp með vatni þar til flýtur yfir döðlurnar. Soðið þar til döðlurnar eru orðnar mjúkar. Sítrónugras veitt upp úr pottinum og hent. Döðlurnar maukaðar í blandara, Athugið að bæta meira vatni út í eftir þörfum.

SOJA-MIRIN-SESAM-DRESSING

50/50 soja og mirin
Sesamfræ, svört og hvít

MINTU- OG KÓRÍANDER VINIAGRETTE:

50 g minta
75 g kóríander
1 skalottlaukur
75 ml eplaedik
150 ml ólífuolía
Smá salt

- Allt sett í blandara, smakkað til með eplaediki og salti.

Skrautið fundið heima

Í flestum fermingarveislum hefur salurinn eða heimilið, hvort sem við á, verið skreytt í tilefni dagsins. Eins og margir hafa rekið sig á er ekki ókeypis að halda fermingarveislu þannig að til að spara aurinn er gott að nota eitthvað sem til er á heimilinu til að skreyta. Til dæmis má fara í geymsluna og ná í jólaseríurnar og hengja á veggi eða leggja á borð og tína til alla kertastjaka á heimilinu, dreifa þeim á borð og tendra kertin.

Einnig er sniðugt að nota eitthvað úr herbergi fermingarbarnsins sem einkennir það til að skreyta með, bæði til að setja svip á veisluna og til að kynna söguhetjuna fyrir gestum veislunnar sem hafa mögulega ekki hitt barnið í töluverðan tíma. Til dæmis mætti nota hljóðfæri, bolta eða ballettskó.

Gómsætt fyrir börnin

Í fermingarveislum er mikilvægt að muna eftir minnstu munnunum sé börnum á annað borð boðið í veisluna. Sumir réttir á hefðbundnum fermingarveisluborðum eru ekki að skapi barna þannig að gott er að gera ráð fyrir tveimur eða þremur réttum sem þau gætu borðað.

Hér er uppskrift að slíkum rétti, grillaðar samlokur með chutney.

12 sneiðar hvítt brauð
340 g ostur, skorinn í þunnar sneiðar
1 bolli ávaxta-chutney (til dæmis fíkju eða mangó)
2 msk. ósaltað smjör

Útbúið sex samlokur með osti og chutney. Bræðið smjör á stórri pönnu á meðalhita og steikið samlokurnar upp úr því þar til brauðið er orðið gullið og osturinn bráðnaður, í um það bil tvær til þrjár mínútur á hvorri hlið. Skerið samlokurnar svo í ferninga og berið fram.

TERTAN SKREYTT

Hægt er að skreyta tertur á mismunandi hátt. Það er mjög fallegt að klæða köku með hvítu súkkulaði. Ofan á kökuna má setja jarðarber sem dýft hefur verið í rautt súkkulaði eða blátt eða hvaða annan lit sem er. Þá er hvítt súkkulaði brætt og örlitlum matarlit bætt út í. Jarðarberjunum er dýft ofan í og þau eru síðan lögð varlega á bökunarpappír. Einnig má skreyta hvíta tertu með frönskum makkarónukökum ásamt jarðarberjum og vínberjum. Þá má skreyta hvíta tertu með blómum eða stjörnum gerðum úr marsípani.

Hvítur súkkulaðiglassúr fyrir tertu

3 plötur matarlím
1½ dl mjólk
37 g glúkósi
375 g hvítt súkkulaði

Leggið matarlím í kalt vatn í fimm mínútur. Hitið upp mjólkina og glúkósa þar til suðan kemur upp. Takið af hita og setjið matarlímið saman við. Hrærið þar til allt er leyst upp.

Hellið blöndunni yfir súkkulaðið og hrærið með töfrasprota þar til blandan er létt og fín. Þegar glassúrinn þykknar er hægt að bera hann á kökuna. Síðan er hún skreytt fallega.

Kökupinnar
með vanillukremi

Innihald:

- 1 pakki Betty Crocker vanillukökumix
- 3 egg
- 180 ml vatn
- 90 ml olía
- 400 g Betty Crocker vanillukrem
- 50 g hvítt súkkulaði til að dýfa pinnunum í
- 200 g hvítt súkkulaði til að hjúpa kökupinnana
- Kökuskraut til að skreyta

Aðferð:

Eggjum, vatni og olíu er blandað saman við vanillukökumixið. Hrært vel saman í 2–3 mínútur. Deigið er sett í ferkantað bökunarmót 20×30 cm og bakað við 180°C í 22–27 mínútur.

Þegar kakan er orðin köld er hún tekin í sundur og mulin niður í skál. Vanillukreminu er blandað saman við með gaffli. Blandan á að vera þannig að hún festist ekki við hendurnar en heldur ekki of þurr. Kúlur eru mótaðar, settar á smjörpappír og síðan í kæliskáp í 15–30 mínútur eða í frysti í 5 mínútur.

Kúlurnar eru teknar út, endunum á pinnunum er dýft í súkkulaði og þeim stungið í miðjar kúlurnar. Kökupinnarnir eru kældir aftur í 5 mínútur. Súkkulaði er brætt yfir vatnsbaði og síðan notað til að hjúpa kökupinnana. Kökupinnarnir eru svo skreyttir með kökuskrautinu.

Að undrast, spyrja og rökræða

Fjöldi þeirra sem fermast borgaralega hefur aukist jafnt og þétt frá því slíkar fermingar hófust hér á landi árið 1989. Unglingarnir sækja námskeið þar sem m.a. er farið í siðfræði, fjölmiðla- og auglýsingalæsi, samskipti unglinga og fullorðinna og samskipti kynjanna.

Borgaraleg ferming er fyrir öll ungmenni og kemur námsgeta, uppruni, trúarskoðanir, fötlun eða aðrir skyldir þættir ekki í veg fyrir þátttöku. Með borgaralegri fermingu er ekki verið að staðfesta neitt heldur eru ungmennin að styrkjast í að verða ábyrgir borgarar í lýðræðislegu samfélagi, að sögn Jóhanns Björnssonar, formanns Siðmenntar, sem er félag siðrænna húmanista á Íslandi. „Það gera þau m.a. með því að sækja námskeið en markmið þess er að efla heilbrigð og farsæl viðhorf ungmenna til lífsins. Leitast er við að styrkja ábyrgðarkennd þátttakenda og virðingu fyrir sjálfum sér, umhverfi sínu og öðru fólki. Einnig er mikið lagt upp úr umhugsunarvirkni og að hugsa gagnrýnið. Að leyfa sér að undrast, spyrja og rökræða eru þættir sem mikið er lagt upp úr auk þess sem mikið er lagt upp úr því að þátttakendur fái að hugsa á þeim nótum sem heimspekileg siðfræði leggur upp með."

Fyrsta borgaralega fermingin fór fram hér á landi árið 1989 en þá fermdust sextán börn. Þeim hefur síðan fjölgað jafnt og þétt en á síðasta ári fermdust 304 börn og í ár verða þau rúmlega 340. Unglingarnir koma af öllu landinu og verða fermingarathafnir á Akranesi, Akureyri, í Árborg, Kópavogi, Reykjanesbæ og Reykjavík.

Koma úr öllum áttum

Jóhann segir ríka hefð fyrir fermingum hér á landi og að borgaraleg ferming hafi öðlast ákveðinn sess í þeirri hefð. „Börnin kjósa því oftast að fermast, annaðhvort kirkjulega eða borgaralega, líklega að stórum hluta af ákveðnum menningarástæðum. Börnin sem fermast borgaralega koma úr alls konar fjölskyldum. Þetta eru fjölskyldur sem eru félagar í Siðmennt, eru trúlausar, standa utan trúfélaga, eru í trúfélögum þar sem fermingar tíðkast ekki eða eru í þjóðkirkjunni en eru samt ekki tilbúin til þess að strengja trúarheit. Mér finnst það mjög jákvætt að fá að kynnast börnum sem hafa ólíkan bakgrunn þegar kemur að lífsskoðunum."

Undirbúningur fer þannig fram að unglingarnir sækja námskeið þar sem mikið er lagt upp úr því að þjálfa þau í að hugsa gagnrýnið, að sögn Jóhanns. „Farið er í ýmislegt á námskeiðinu, eins og siðfræði, fjölmenningarfærni, fjölmiðla- og auglýsingalæsi, um samskipti unglinga og fullorðinna, sjálfsmynd unglinga og samskipti kynjanna, um skaðsemi vímuefna, að hugsa skapandi og um dularfullar gátur tilverunnar. Mikið er lagt upp úr því að þau fái tækifæri til þess að mynda sér sjálfstæðar skoðanir og rökræða þær. Auk þess fá þau tækifæri til þess að kynnast heimspekilegum samræðum."

„Ég er alltaf afskaplega glaður og sáttur með að hafa átt þátt í einhverju sem gefur unglingunum og fjölskyldum þeirra gleði og tilgang," segir Jóhann Björnsson, formaður Siðmenntar. MYND/ANTON BRINK

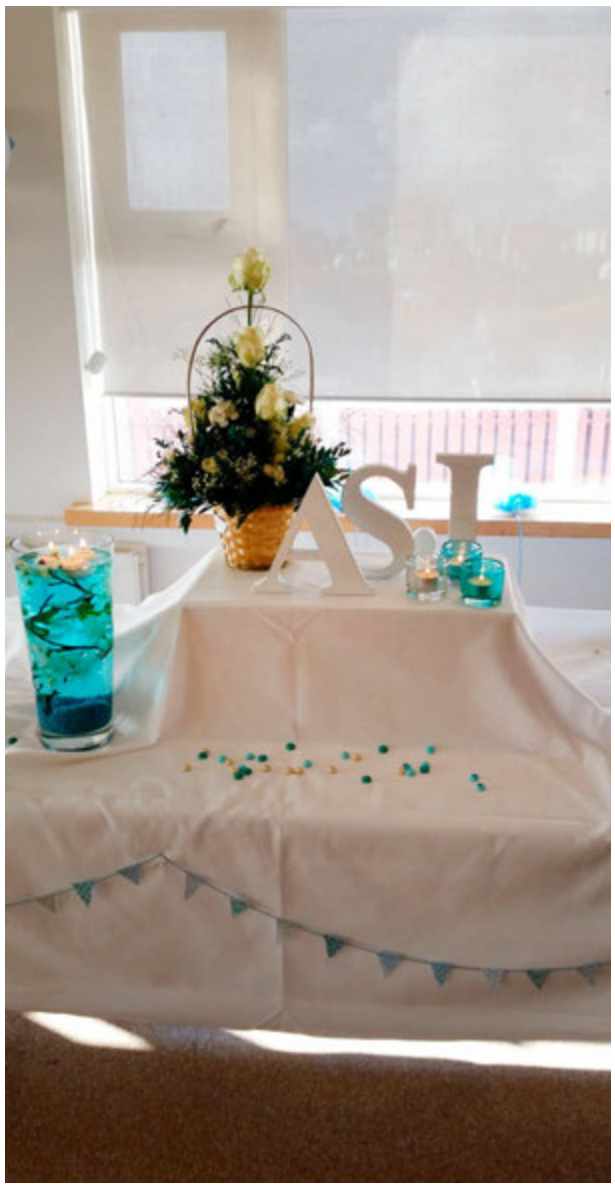
Að loknu námskeiði er haldin athöfn sem Siðmennt kallar fermingarathöfn og segir Jóhann hana að mörgu leyti líkjast útskriftarhátíð að loknu námskeiði. „Í flestum athöfnunum afhendi ég börnunum fermingarskjal sem staðfestingu á að þau hafi tekið þátt í námskeiðinu. Oft eru tvær eða þrjár athafnir sama daginn þannig að dagurinn er nokkuð erilsamur. Að loknum fermingarathöfnum fer ég heim og tek því rólega. Ég er alltaf afskaplega glaður og sáttur með að hafa átt þátt í einhverju sem gefur unglingunum og fjölskyldum þeirra gleði og tilgang."

starri@365.is

KRINGLAN.IS

FACEBOOK.COM/KRINGLAN.IS

PIPAR\TBWA • SÍA



Móðir Guðmundar Þórs málaði hilluna sem er undir kertinu í svörtu og túrkis, sem voru þemalitir veislunnar.

Á borðunum í fermingu Amalíu voru krukkur með lituðu vatni sem var blandað með túrkísbláum matarlit, mismörgum dropar af lit í hverri könnu. Sama var gert með blómaskreytinguna en þá var gerviblóm, sandur, litað vatn og flotkerti sett í stóran vasa. Túrkisbláa límonaðið sló svo í gegn.

Marsibil setti lítið batteríljós undir gamlan öskubakka og lét lýsa upp vasa hjá gestbókinni í veislu Guðmundar.

Fallega skreyttar fermingarveislur

Mæður fermingarbarna virðast sjá að mestu leyti um skreytingarnar í fermingarveisluna ef taka má mið af þessum þremur veislum barna sem fermdust í fyrra. Í þeim flestum er lagt upp með að láta persónueinkenni fermingarbarnsins eða áhugamál þess skína í gegn.

Í flestum veislunum voru skreytingar einfaldar og stílhreinar, yfirleitt var kertaskreyting, skreyttur kassi undir kort til fermingarbarnsins, gestabók og myndir af fermingarbarninu. Einnig var vinsælt að nota M&M-sælgæti til að skreyta, fánaveifur og alls kyns blóm. Mæðurnar töluðu um að hafa fengið hugmyndir að skreytingum á Pinterest en fermingarbörnin sjálf voru yfirleitt dugleg að segja sína skoðun á þeim líka.

Origami áberandi

Í fermingu Guðmundar Þórs Hannessonar voru þemalitirnir svart/hvítt og túrkisblátt. „Hugmyndirnar að skreytingunum komu víða að, til dæmis er YouTube og Pinterest ómissandi," segir Marsibil Brák Vignisdóttir, móðir Guðmundar.

„Ég reyndi bara að hafa skreytingarnar karlmannlegar, því oft finnst mér fermingarskreytingar svo stelpulegar, líka hjá strákunum. Þannig að fiðrildi, rósir og þess háttar urðu ekki fyrir valinu. Ég byrjaði strax eftir áramót að gera origami-skrautið og viða að mér efni og borðbúnaði. Origamipappírsskreytingarnar voru meðal annars úr blöðum úr gamalli bók og þær voru svo hengdar í loftið og dreift á borðin. Fermingarkertið og gestabókin eru frá Karmelsystrum í Hafnarfirði og svo málaði ég hilluna sem er undir kertinu í svörtu og túrkis."

Stílhreinar og einfaldar

Fermingarbarnið Amalía Sif Jessen og móðir hennar, Berglind Þórðardóttir, vildu hafa skreytingarnar líflegar, skemmtilegar og í uppáhaldslitunum hennar Amalíu sem eru blár og túrkis.

„Við lögðum upp með að hafa skreytingarnar einfaldar, stílhreinar og án þess að þurfa að kosta miklu til. Á borðunum vorum við með krukkur með lituðu vatni, fallegum borða og flotkerti. Til að blanda vatnið notuðum við túrkisbláan matarlit og blönduðum í nokkrar könnur með mismörgum dropum af lit, þannig fengum við mismunandi tóna. Fermingarkertið var hefðbundið kerti vafið með borða og skreytt með krossi," segir Berglind.

Kristín, amma Amalíu, gerði servéttublóm og svo var merkt M&M í þemalitunum notað á kransakökuna og á borðin en á þeim var ýmist nafn Amalíu, kross eða mynd af fermingarbarninu. „Litla fánalengju settum við á kökuborðið, til að gera hana prentuðum við litina á blöð og klipptum út í þríhyrninga sem við límdum á band með límbandi. Á borðunum var döðlugott pakkað inn í gjafapappír, eitt fyrir hvern gest og gestabókin var gerð úr Cheerios-kössum og scrap-pappír."

Sigurður Ernir er mikill flugáhugamaður, þannig að flugvélar fengu að vera með í skreytingum í veislunni hans ásamt fermingarmyndum í ramma og á kerti.

Flugvélar til að skreyta

Fermingarbarnið Sigurður Ernir Axelsson leyfði mömmu sinni, Laufeyju Sigurðardóttur, alveg að ráða skreytingunum í veislunni hans. „Bláir litir voru mest áberandi ásamt hvítum og mildum pastellitum. Ég notaði mikið sem ég átti til heima, alls konar krukkur sem ég skreytti og setti blóm í, ég prentaði út myndir úr fermingarmyndatökunni og setti í ramma, prentaði líka út fánalengjur með nafninu hans á til að gera salinn aðeins persónulegri. Ég var með hvíta og gula túlipana á öllum borðum í alls konar krukkum. Drengurinn er mikill flugáhugamaður, þannig að flugvélar fengu að vera með í skreytingum," lýsir Laufey.

Hún segir mikið af skreytingunum hafa verið gert fyrirfram og að hún hafi dundað við þær í einhvern tíma fyrir daginn sjálfan.

liljabjork@365.is

10 heppnir sem versla frá 1. mars til 15. maí vinna miða á Justin Bieber.

Sérverslun með Apple vörur

Mac skólabækurnar fást í iStore Kringlunni

MacBook Pro Retina 13"
Alvöru hraði í nettri og léttri hönnun
Ótrúleg skjáskerpa
Frá 264.990 kr.

MacBook Air 13"
Þunn og létt með rafhlöðu sem dugar daginn
Frá 199.990 kr.

iStore
KRINGLUNNI ISTORE.IS

MOSSEBO rammi
1.490,- B30×H40cm

Nýtt BILD
plakat 785,-

KORT póstkort
450,-/5 í setti

Nýtt BILD plakat
1.190,-

GLON rammar
795,-/4 í setti

295,-/stk.
Nýtt FISKBO rammar
B13×H18cm

1.250,-
GULLKLOCKA púðaver

15.990,-
KNOPPARP 2ja sæta sófi

MAJJE teppi
1.950,-

IKEA 365+ karafla
með tappa 985,-

IKEA 365+ glös
985,-/6 í pk.

BOKSEL sófaborð
17.890,-

Verslun opin **11-21 alla daga** - Veitingastaður opinn 9:30-20:30 - **www.IKEA.is**

© Inter IKEA Systems B.V. 2016

NOKKUR FERMINGARHEILRÆÐI

Venjan er að senda út fermingarboðskort eigi síðar en mánuði fyrir veislu. Það má vitaskuld senda fyrr en ekki er ráðlagt að senda þau mikið seinna.

Í einni hringlaga tertu eru tíu til tólf sneiðar.

Kaffi er ómissandi þáttur í hverri veislu. Gera má ráð fyrir 45 g af kaffi á móti 1 lítra af vatni í venjulega kaffivél en 70 g í lítra af vatni fyrir espressokaffi. 1 lítri gefur 8 bolla ogreikna skal 1-2 bolla á mann.

Heitur réttur er líka í annarri hverri veislu. Heitur réttur í eldföstu móti (stærð 23 x 33 sentímetrar) dugar fyrir 15-20 manns.

Brauðterta sem er fjögurra laga (jafnstór og rúllutertubrauð ef það er flatt út) dugar fyrir 40 manns.

Óhætt er að reikna með 2–3 gosglösum á mann sem taka 2,5 dl hvert.

Litríkar makkarónur

Franskar makkarónur hafa verið afar vinsælar undanfarin ár. Sumum vex í augum að baka þær en það er mun minna mál en margir halda. Makkarónurnar eru skemmtilega litríkar og ákaflega bragðgóðar og því tilvaldar á fermingarhlaðborðið.

3 eggjahvítur
210 g flórsykur
125 g möndlur, fínt hakkaðar
30 g sykur
Dálítill matarlitur

Möndlurnar eru settar í matvinnsluvél og malaðar þar til þær eru orðnar að fínu mjöli. Blandið flórsykrinum saman við möndlumjölið og þeytið í eina til tvær mínútur. Opnið matvinnsluvélina og skafið meðfram hliðunum, setjið lokið aftur á og þeytið í um það bil tvær mínútur.

Sigtið möndlumjölið en grófu möndlunum sem verða eftir í sigtinu er hent eða þær notaðar í annað.

Þeytið eggjahvítur, bætið sykri út í í þremur pörtum og þeytið þar til blandan er stíf. Setjið matarlit að eigin vali út í.

Bætið þurrefnum saman við eggjahvíturnar í þremur skömmtum með sleif og hrærið vel á milli.

Sprautið litlar kökur, á stærð við tíkall, á plötu með bökunarpappír. Gott er að teikna hringi á stærð við tíkall á blað og láta undir bökunarpappírinn rétt á meðan.

Sláið plötunni nokkrum sinnum í borðið svo kökurnar verði sléttar og fínar.

Látið kökurnar standa á plötunni í 25–30 mínútur.

Bakið við 150°C í 10–12 mínútur.

RJÓMAKREM
2 dl rjómi
1 msk. flórsykur
½ tsk. vanilludropar

Þeytið rjóma, bætið flórsykrinum og vanilludropum saman við í lokin.

Uppskrift fengin af evalaufeykjaran.com

SMÁRALIND

OPIÐ: VIRKA DAGA 11-19 FIMMTUDAGA 11-21 LAUGARDAGA 11-18 SUNNUDAGA 13-18 WWW.SMARALIND.IS FACEBOOK INSTAGRAM SNAPCHAT

MORGUNVERÐUR Á TVO VEGU

Egg eru afar næringarrík og innihalda lítið magn hitaeininga eða um 77 kaloríur. Hvítan er afar próteinrík og rauðan inniheldur fjölbreytt vítamín og steinefni. Það er því tilvalið að hefja daginn á góðum eggjarétti.

HLEYPT EGG

Hleypt egg eru afar lystug á diski og skemmtilegt að búa þau til. Það getur þó verið vandasamt að fá þau til að halda lagi þar sem þau eru soðin án skurnar en með því að nota glæný egg og beita nokkrum trixum sjónvarpskokksins Altons Brown, ætti það að takast.

Hitið vatn í háum potti, um þriggja sentimetra djúpt. Bætið 1 teskeið af salti út í vatnið og 2 teskeiðum af borðediki. Látið suðuna koma upp og látið malla á miðlungs hita.

Notið ný egg og köld beint úr ísskápnum. Brjótið eitt egg í lítinn bolla. Notið sleif til að hræra hratt í vatninu, í sömu átt svo hringiða myndist. Leggið eggið ofan í miðju hringiðunnar en snúningurinn á vatninu verður til þess að eggið heldur lagi.

Þetta á við ef einungis á að elda eitt egg. Ef fleiri eru í mat ætti að nota víða steikarpönnu, bæta salti og ediki í vatnið, sleppa því að hræra í vatninu en leggja eggin eitt af öðru varlega í vatnið.

Þegar eggið er komið út í skal slökkva undir pottinum, setja lokið yfir og stilla klukkuna á 5 mínútur. Ekki freistast til að kíkja undir lokið, hræra í eða pota í eggið fyrr en klukkan hringir. Takið þá lokið af og veiðið eggið varlega upp úr.

Best er að bera eggið strax fram, til dæmis með ristuðu rúgbrauði, með lárperu og steiktum tómötum, eða á beði af spínati og grilluðum aspas.

Ef ekki á að borða eggið strax ætti að demba því beint í ískalt vatn þegar það kemur upp úr pottinum og svo í ísskápinn. Borða það svo innan átta tíma.

HRÆRÐ EGG

Hrærð egg eru einnig ljúffeng á morgnana. Til að enda ekki með þurra gúmmíbita á disk-inum mætti reyna þessa uppskrift og aðferð.

Byrjið á að hræra saman 3 egg í skál. Bætið klípu af salti út í og ögn af svörtum pipar og að endingu 3 matskeiðum af mjólk. Þeytið þar til blandan er létt og froðukennd.

Smellið matskeið af smjöri á pönnu yfir háum hita. Þegar smjörið fer að bulla skal hella eggjablöndunni ofan í miðjuna svo smjörið renni til hliðanna. Hrærið varlega í eggjunum með silíkonspaða þar til klumpar fara að myndast, lækkið þá hitann vel, hættið að hræra og byrjið að velta brununum inn að miðju. Gott er að hrista pönnuna aðeins á meðan. Þegar blandan hættir að fljóta um ætti að slökkva undir og velta eggjunum yfir á disk, helst heitan og láta hvíla í eina mínútu áður það er borðað.

Hrærð egg með reyktum laxi og brauði.

Gott er að blanda ediki og salti í vatnið og hræra í því áður en eggið fer út í.

Ráð Altons Brown eru fengin af síðunni foodnetwork.com

Hleypt egg eru ljúffeng ofan á gróft brauð í morgunmat. NORDIC PHOTOS/GETTY

smáauglýsingar

FRÉTTABLAÐIÐ

smaar@frettabladid.is / visir.is

512 5000
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá **8-17**

Allar smáauglýsingar vikunnar á **visir.is**

BÍLAR & FARARTÆKI

RENAULT Kangoo. Árgerð 2011, ekinn 87 P.KM, dísel, 5 gírar. Verð 1.485.000.m/vsk Rnr.262204.

TOYOTA Yaris terra. Árgerð 2007, ekinn 82 P.KM, bensín, 5 gírar. Verð 1.290.000. Rnr.302193. Á staðnum.

Bílasalan Planið
Korputorgi, Reykjavík
Sími: 517 0000
Opið 10-18. Lau 12-16
www.planid.is

MERCEDES-BENZ ML 250 bluetec 4matic . Árgerð 2015, ekinn 1 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 11.290.000. Rnr.270283.

Kia cee'd EX 1.6 sw. Árgerð 2014, ekinn 29 P.KM, dísel, 6 gírar. Verð 3.250.000. Rnr.270221. 5 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

HONDA Cr-v. Árgerð 2006, ekinn 280 P.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.090.000. Rnr.991601. Tilboð kr: 890.000,-

AUDI A3 sportback. Árgerð 2009, ekinn 50 P.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 2.290.000. Rnr.270323.

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

Opel Vivaro langur árg 2014 ek, 26.000 Frábært verð 2,690.000+ vsk Sjá raðnumer 177987

Bílasala Íslands
Skógarhlíð 10, 110 Rvk.
Sími: 510 4900
896 1337 / 896 9693
www.bilasalaislands.is

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?
Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

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

M.BENZ E 320 4MATIC 09/1999, ekinn 244 P.km, bensín, sjálfskiptur. Innfluttur 2013, flottur herragarðsvagn! Verð 990.000 TILBOÐ 790.000 100% kortalán. Raðnr.254723 á BILO.is

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

Mazda 3 Vision, 5/2015, ek 40 þús km, sjsk, bensín, ásett verð 3.290 þús, er á staðnum raðnr 152360.

100 bílar ehf
Í miðbæ Mosfellsbæjar,
Sími: 517 9999
Opið 10-18.00 virka daga og laugardaga 11-15
www.100bilar.is

Bílar til sölu

Renault Megane Scenic árg 2003. Sjálfsk. Verð 299þ. S. 6162597

Volkswagen golf 2000. 190 þ.km. Beinskiptur. verð 250þ. S.6162597

Bílar óskast

BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.
Má þarfnast lagfæringa.
Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.

Sendibílar

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Vélsleðar

Hjólbarðar

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

Varahlutir

PJÓNUSTA

Pípulagnir

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

Uppl. í s. 663 5315.

Bókhald

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

Málarar

REGNBOGALITIR
Málningarþjónusta, vönduð vinnubrögð og snyrtimennska. Sími 891 9890 malarar@simnet.is

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

MASALA EHF.

NÝSMÍÐI OG VIÐHALD.
Getum bætt við okkur verkefnum gipsvinna, parketlagnir og allt almennt viðhald. Erum farnir að taka niður tímapantanir f. sólpallasmíði f. sumarið 2016.
Uppl. í s. 663 3944 Ingi og 663 3955 Ragnar

Húsasmiðameistari getur bætt við sig verkefnum. S:8617099

Nudd

NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Sími 695 9434, Zanna.

Rafvirkjun

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

Trésmíði

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

Viðgerðir

Heimilistæki - Viðgerðarþjónusta - Viðhald. Sækjum og skilum. Casa-Raf ehf S. 845 5976

KEYPT & SELT

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR
Kaupum gull til að smíða úr. Spörum gjaldeyri. Heiðarleg viðskipti. Aðeins í verslun okkar Laugavegi 61.
Jón og Óskar - jonogoskar.is
s. 552-4910.

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!
Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu! www.kaupumgull.is
Opið mán - lau 11-17, Kringlan - 3. hæð (Hagkaupsmegin)

Upplýsingar í síma 661 7000

HEILSA

Nudd

TANTRA NUDD
Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir pör, konur og karla. S. 698 8301 www.tantratemple.is

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

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

HÚSNÆÐI

Atvinnuhúsnæði

GÓÐ FJÁRFESTING
Til sölu mjög góð 50 m2 atvinnubil í Steinhellu 14, Hfn. Góð lán - auðveld kaup. Verð frá: 10,3 m S: 661-6800

Geymsluhúsnæði

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

FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR WWW.GEYMSLAEITT.IS
Og ódýrt eftir það. Stærðir 1 til 17 m2. Nýtt, upphitað og vaktað. S: 564-6500

ATVINNA

Atvinna í boði

Garðyrkjufyrirtæki á höfuðborgarsvæðinu óskar eftir duglegum starfsmanni með bílpróf í fullt starf. Viðkomandi þarf að geta hafið strax störf. Umsókn ásamt ferilskrá sendist á netfangið hreinirgardar@gmail.com

NONNABITI
Hressa og duglega starfskrafta vantar til starfa á Nonnabita, fullt starf/hlutastarf.

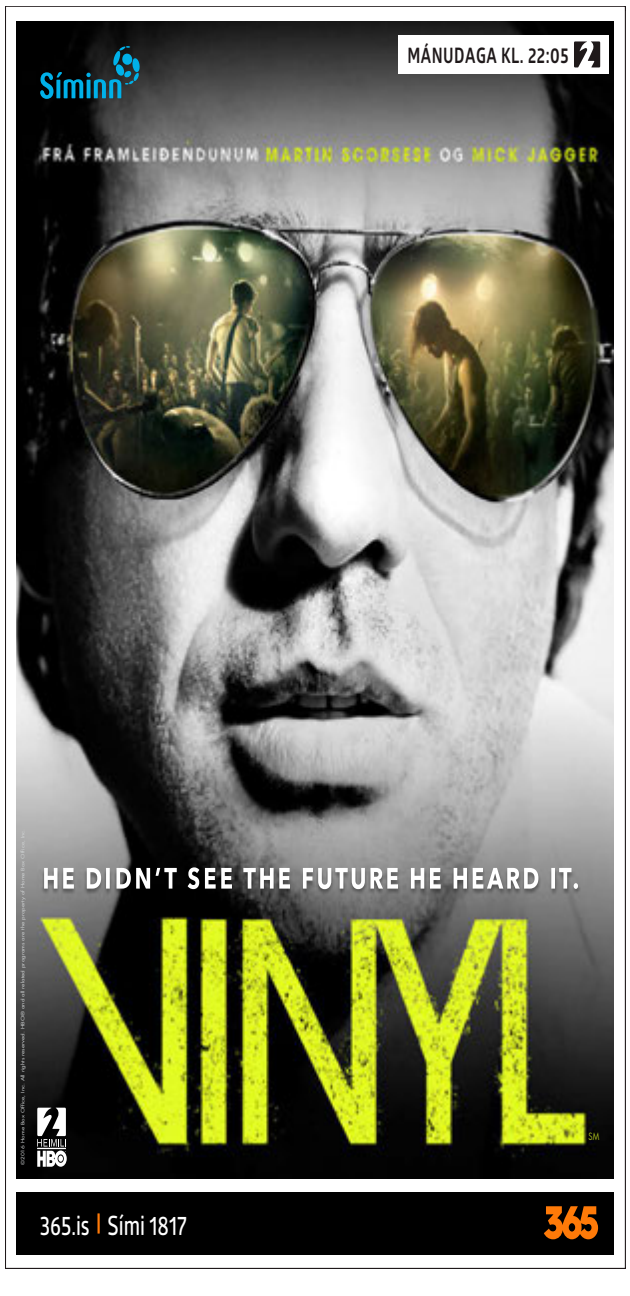
Umsóknir sendist á nonnabiti@nonnabiti.is

Bæjarbakarí í Hafnarfirði óskar eftir að ráða fólk í ýmis störf í afgreiðslu. Íslenskukunnátta skilyrði. Umsóknir sendar á bakari@bakari.is Uppl. í s. 555 0480

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMIÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA JÁRNABINDINGAMENN?
Höfum á skrá menn sem óska eftir mikilli vinnu og geta hafið störf nú þegar.

Proventus starfsmannaþjónusta - Proventus.is S. 782-8800



FRÉTTABLAÐIÐ

TÍMAMÓT

23. FEBRÚAR 2016 ÞRIÐJUDAGUR

†

Elskuleg móðir okkar,
tengdamóðir og amma,

Þóra Magnúsdóttir

Bræðraborgarstíg 30,

lést á líknardeild Landspítalans í Kópavogi, þriðjudaginn 16. febrúar.
Útför hennar fer fram frá Dómkirkjunni í Reykjavík, föstudaginn 26. febrúar kl. 15.
Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Minningarsjóð líknardeildar og heimahlynningar.

Kristín Ingvadóttir
Magnús Ingvason
Katrín Lovísa Ingvadóttir
Hilmar Karlsson
Olga Björt Þórðardóttir
Páll Baldvin Baldvinsson
Þóra, Birna, Brynja, Magnús og Kári.

†

Ástkær maðurinn minn,
bróðir, frændi og vinur,

Christopher Jusufu Bundeh

lést á líknardeild Landspítalans föstudaginn 19. febrúar. Jarðarförin verður auglýst síðar.

Halldóra V. Gunnlaugsdóttir
Festus Vanjah
Bintu Vanjah
Agnes Juanah
Fjölskylda í Sierra Leone
Madusu Thoronka
Baldur Kárason
Omar Kalokoh
Sierra Leone félagið á Íslandi

Hetjan okkar,
elskandi eiginmaður,
sonur, bróðir, dóttursonur
og tengdasonur,

Kári Örn Hinriksson

blaðamaður,
Hjallahlíð 25, Mosfellsbæ,
f. 15.10. 1988,

lést á gjörgæsludeild LSH miðvikudaginn 17. febrúar 2016.
Útför hans fer fram frá Hallgrímskirkju fimmtudaginn 25. febrúar kl. 15.00. Þeim sem vilja minnast hans er bent á styrktarsjóð ljóssins í lífi hans, ungu ekkjunnar, 0549-14-401606, kt. 220991-2539.

Júlíana Haraldsdóttir
Erna Arnardóttir
Halla Margrét Hinriksdóttir
Halla Mjöll Hallgrímsdóttir
Ingibjörg Einarsdóttir
Ármann Haraldsson
Margeir Haraldsson
Þorbergur Haraldsson
Hinrik Gylfason
Örn Harðarson
Haraldur Júlíusson

Útfarar- og lögfræðiþjónusta

Útfararstofa Kirkjugarðanna

Við önnumst alla þætti undirbúnings og framkvæmd útfarar ásamt vinnu við dánarbússkiptin. Við þjónum með virðingu og umhyggju að leiðarljósi og af faglegum metnaði.

Með kærleik og virðingu

Útfararstofa Kirkjugarðanna
Vesturhlíð 2 Fossvogi | Sími 551 1266 | **útför.is**

Elsta félag Kópavogs

Skátafélagið Kópar er sjötugt og fagnar stórafmælinu með stæl þessa dagana. Þegar það hóf starf sitt árið 1946 var það fyrsta félagið sem stofnað var í Kópavogi.

Stór afmælisterta, ekta skátakvöldvaka og diskótek, opið hús með sýningu á myndum og munum og móttaka heiðursgesta, allt eru þetta liðir í hátíðahöldum skátafélagsins Kópa í tilefni 70 ára afmælis. Það er elsta félag Kópavogs, virkir félagar þess eru um 200 og meginþorrinn á aldrinum 10-20 ára, að sögn Hreiðars Oddssonar sem hefur verið í Kópum frá tíu ára aldri og síðustu tvö árin félagsforingi. „Sá sem ég tók við af var í 20 ár þannig að ég er rétt lagður af stað," segir hann léttur.

Kópar eiga hús í Kópavogsdalnum og þaðan er stutt út í náttúruna. „Við leggjum mikla áherslu á útiveru og eigum tvo fína skála sem við hvetjum krakkana til að fara í útilegur í," segir Hreiðar. Sem dæmi um nýlegt verkefni skátanna nefnir hann stórt riskborð, sem er borðspil með heimsálfunum og hann segir þá líka duglega að nýta tölvur til samskipta við erlenda skáta. – gun

Hreiðar segir félagsforingjastarfið í Kópum ákaflega skemmtilegt. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

†

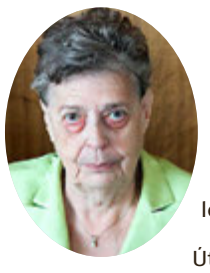
Ástkær faðir okkar,
tengdafaðir og afi,

Rudolf Ásgeirsson

vélstjóri,
Laugarnesvegi 116,

lést á Hjúkrunarheimilinu Eir þann 10. febrúar sl. Útför hans fer fram frá Fossvogskirkju þann 29. febrúar kl. 13.

Ásgeir Rudolfsson
Sverrir Rudolfsson
Anna Rudolfsdóttir
og barnabörn.
Guðbjörg Dóra Tryggvadóttir
Anna Wahlström
Reynir Þór Reynisson



†

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

Auður Jörundsdóttir

Kópavogsbraut 1a,

lést á Landspítalanum við Hringbraut miðvikudaginn 17. febrúar.
Útförin fer fram frá Kópavogskirkju miðvikudaginn 24. febrúar kl. 15.

Sigurður Guðjónsson
Þjóðbjörg Guðjónsdóttir
Ágústa Guðjónsdóttir
Gerður Guðjónsdóttir
Guðríður Guðfinnsdóttir
barnabörn og langömmubarn.

†

Okkar ástkæri

Haukur Guðjónsson

Garðatorgi 7, Garðabæ,

lést sunnudaginn 21. febrúar síðastliðinn.

Margrét Hauksdóttir
Sigurlaug Hauksdóttir
Haraldur Olgeirsson
barnabörn og barnabarnabörn.

†

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

Birgir Jakobsson

Boðaþingi 22,
áður Hófgerði 18a, Kópavogi,

lést á Hrafnistu, Boðaþingi, mánudaginn 15. febrúar. Útförin fer fram frá Kópavogskirkju fimmtudaginn 25. febrúar kl. 13.00.

Ragnhildur Vilhjálmsdóttir
Emil Birgisson
Bjarni Birgisson
Jódís Birgisdóttir
Vilhjálmur Birgisson
Hildur Benediktsdóttir
Dóra Þórisdóttir
Þórey Halldórsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

†

Elskuleg eiginkona mín, móðir okkar,
tengdamóðir og amma,

Lilja Júlíusdóttir

Fagrabæ 6,

sem lést laugardaginn 13. febrúar, verður jarðsungin frá Árbæjarkirkju miðvikudaginn 24. febrúar kl. 13.

Sveinbjörn Runólfsson
Sigrún Sveinbjörnsdóttir
Runólfur Sveinbjörnsson
S. Rúnar Bragason
Soffía Gunnarsdóttir
Heiða Rún, Arnar Máni, Lilja Rún og Sveinbjörn.

†

Hjartans þakkir fyrir falleg orð, auðsýnda samúð og hlýhug vegna útfarar eiginkonu minnar, móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

Sylvíu Arnardóttur

Prestastíg 9, Reykjavík.

Starfsfólki Heimahlynningar líknardeildar viljum við færa sérstakar þakkir.

Magnús Snorrason
börn, tengdabörn, barna- og barnabarnabörn.

†

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma, langamma og systir,

Ingibjörg Jónsdóttir

lést á hjúkrunarheimilinu Eir þann 17. febrúar. Útför fer fram frá Fossvogskirkju fimmtudaginn 25. febrúar kl. 13.00.

Hrafnhildur Steinarsdóttir
Eyþór Steinarsson
Þorbjörg Steinarsdóttir
Birgir Hafliði Steinarsson
Gunnar Ingi Gunnarsson
og barnabörn.
Gunnar Guðnason
Pétur Ágústsson

Tilkynningar um merkisatburði, stórafmæli og útfarir má senda á netfangið **timamot@365.is.**

Auglýsingar á að senda á **auglysingar@frettabladid.is** eða hringja í síma 512 5000.

Frestur til
að senda tilnefningar
er til miðnættis
1. mars

Hefur þú orðið vitni að GÓÐVERKI?

Óskað er eftir tilnefningum til samfélagsverðlauna Fréttablaðsins 2016

Til greina koma allir sem hafa lagt umtalsvert af mörkum til að bæta íslenskt samfélag.

Skorað er á lesendur Fréttablaðsins að senda inn tilnefningar um fólk og félagasamtök sem eiga skilið virðingarvott fyrir verk sín. Allir koma til greina, jafnt óþekktir einstaklingar sem vinna störf sín í hljóði, félagasamtök og þjóðþekktir karlar og konur sem hafa með gjörðum sínum og framgöngu verið öðrum fyrirmynd.

Samfélagsverðlaun Fréttablaðsins eru veitt í fimm flokkum.

1 Hvunndagshetjan

Einstaklingur sem sýnt hefur sérstaka óeigingirni eða hugrekki, hvort sem er í tengslum við einn atburð eða með vinnu að ákveðnum málaflokki í lengri tíma.

2 Frá kynslóð til kynslóðar

Hér koma til greina kennarar, leiðbeinendur, þjálfarar eða aðrir uppfræðarar sem skarað hafa fram úr á einhvern hátt. Einnig koma til greina félagasamtök sem sinna börnum af sérstökum metnaði og alúð.

3 Til atlögu gegn fordómum.

Eintaklingur eða félagasamtök sem hafa unnið ötullega að því að eyða fordómum í samfélaginu.

4 Heiðursverðlaun

Einstaklingur sem með ævistarfi sínu hefur stuðlað að betra samfélagi.

5 Samfélagsverðlaunin

Félagasamtök sem hafa unnið framúrskarandi mannúðar- eða náttúruverndarstarf og lagt sitt af mörkum til að gera íslenskt samfélag betra fyrir okkur öll. Verðlaunafé 1,2 milljónir.

Sendið tilnefningar á hlekknum Samfélagsverðlaun Fréttablaðsins á visir.is/samfelagsverdlaun, með tölvupósti á netfangið samfelagsverdlaun@frettabladid.is, eða bréfleiðis merkt:
Samfélagsverðlaun Fréttablaðsins, Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík.

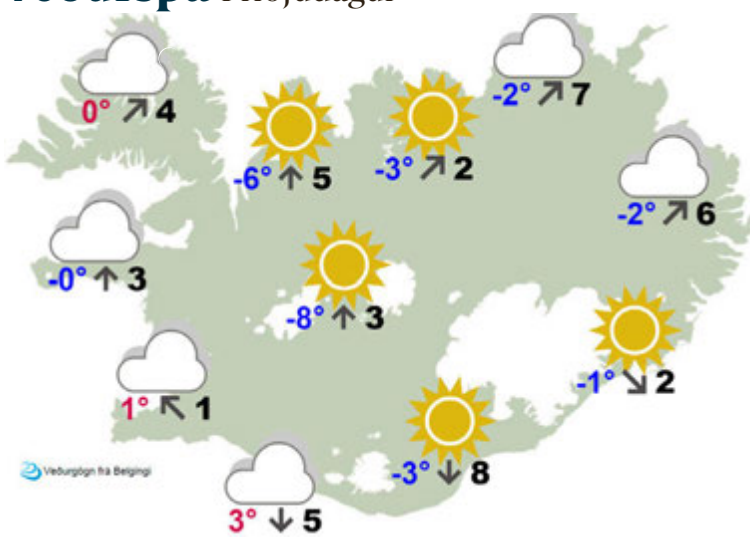
Dómnefnd tekur allar innsendar tillögur til skoðunar. Samfélagsverðlaun Fréttablaðsins verða veitt í mars.

365

SAMFÉLAGSVERÐLAUN
FRÉTTABLAÐIÐ

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Þriðjudagur



Í dag er áfram útlit fyrir hæglætisveður á öllu landinu. Bjartviðri víðast hvar, en þó útlit fyrir einhver snjókorn við ströndina, bæði vestan til og norðan. Áfram er frost í kortunum, allt að 15 gráður inn til landsins norðaustan til en hlýnar lítið eitt vestan til um tíma yfir daginn.

Miðvikudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
-2°	-1°	-3°
↖8	↑5	↗3
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
-7°	-1°	-7°
↗5	↓5	↘1

Fimmtudagur

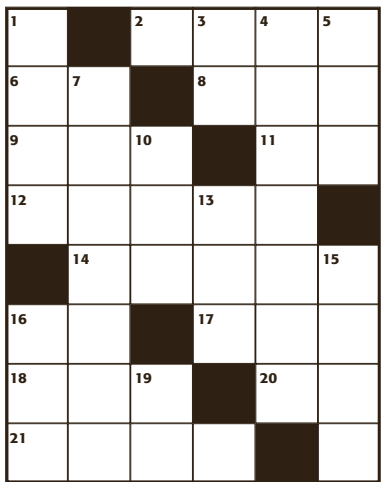
Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
1°	-5°	-6°
←14	↖5	↙3
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
-3°	1°	-3°
←5	←9	↖12

Þrautir

Krossgáta

LÁRÉTT
2. mylja
6. í röð
8. tugur
9. yfirbreiðsla
11. fyrir hönd
12. toga
14. ráðagerð
16. verslun
17. sigti
18. pota
20. í röð
21. flokka

LÓÐRÉTT
1. sía
3. pot
4. bergtegund
5. for
7. barningur
10. kóf
13. sódi
15. kássa
16. nafar
19. til



LAUSN

LÁRÉTT: 2. mola, **6.** áb, **8.** tíu, **9.** lak, **11.** þr, **12.** draga, **14.** árform, **16.** bt, **17.** sía, **18.** ota, **20.** tu, **21.** ræða.
LÓÐRÉTT: 1. sáld, **3.** ot, **4.** lipart, **5.** aur, **7.** barátta, **10.** kaf, **13.** gos, **15.** mauk, **16.** bor, **19.** að.

Skák Gunnar Björnsson

Stahlberg átti leik gegn Becker í Buenos Aires árið 1944

1. De1+!! Hxe1 2. g3#. Fjórir Norðurlandameistaratitlar komu í hús á NM í skólaskák um síðustu helgi. Óskar Víkingur fékk gull, Róbert Luu hlaut silfur og Vignir Vatnar og Símon Þórhallsson fengu brons.

www.skak.is: Allt um unglingameistaramót Reykjavíkur.

Hvítur á leik

Sudoku

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

Lausn síðustu sudoku

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

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

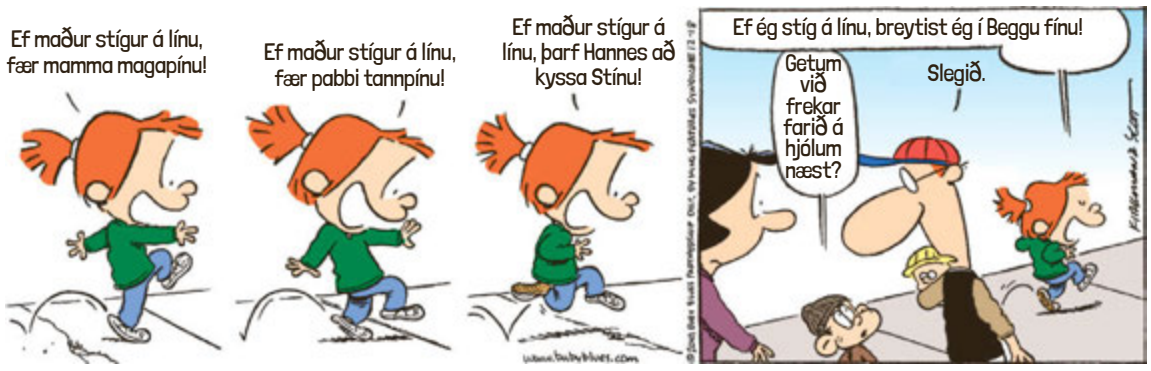
4						3		
	1	8					7	
6		3		4	8	9		
	3		8	5	2			
	5			9			1	
							9	
			2		5	7		
		1		3		8	4	
	7							

Myndasögur

PONDUS Eftir Frode Øverli

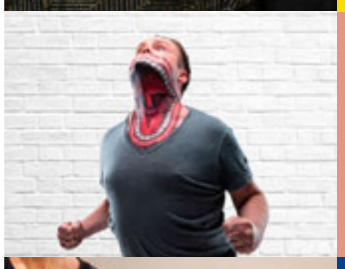
GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

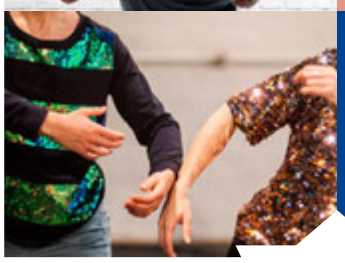
BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



GRIPAHÚSIÐ
26. FEBRÚAR, KL. 20:30
28. FEBRÚAR, KL. 20:30
6. MARS, KL. 20:30
11. MARS, KL. 20:30
13. MARS, KL. 20:30

OLD BESSASTAÐIR
27. FEBRÚAR, KL. 19:00
4. MARS, KL. 20:30
10. MARS, KL. 20:30


PÉTUR JÓHANN: ÓHEFLAÐUR
3. MARS, KL. 20:00
12. MARS, KL. 20:00
18. MARS, KL. 22:00


WHY DON'T YOU/MAKE UP YOUR MIND
2. MARS, KL. 20:30

TJARNARBÍÓ
MIÐASALA:
MIÐI.IS
MIDASALA@TJARNARBIO.IS

fasteignir

FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf.

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

Kirkjulundur 6 – Garðabæ. 2ja herbergja íbúð

Eignin verður til sýnis í dag frá kl. 17.15 – 17.45

78,7 fm. íbúð á 2. hæð í húsi fyrir eldri borgara. Útgangur er úr stofu á svalir til suðvesturs með náttúrugrjóti. Útsýnis nýtur úr stofu. Sér geymsla á jarðhæð fylgir íbúðinni og bílastæði í bílakjallara. Samkomusalur með eldhúsaðstöðu og snyrtingum og íbúar hússins hafa aðgang að. Stutt í þjónustu svo sem heilsugæslu, bókasafn, apótek, bæjarskrifstofur og matvöruverslun. **Verð 30,9 millj. Íbúð 203. Verið velkomin.**

Kaplaskjólsvegur 37. 3ja herbergja

Eignin verður til sýnis í dag frá kl. 17.15 – 17.45

Góð 89,6 fm. íbúð á 2. hæð í nýlega viðgerðu fjölbýlishúsi við Kaplaskjólsveg. Nýlegt gler og gluggar eru í íbúðinni. Samliggjandi stofur með rennihurð á milli. Tvö herbergi. Svalir til suðurs. Lóð var endurnýjuð árið 2015. **Verð 34,9 millj. Íbúð 0201. Verið velkomin.**

Garðatorg 7 - Garðabæ. 4ra – 5 herbergja íbúð

Eignin verður til sýnis í dag frá kl. 17.15– 17.45

Mjög góð 135,6 fm. íbúð á 2. hæð auk 2,6 fm. geymslu á 1. hæð í mjög góðu og vel staðsettu lyftuhúsi við Garðatorg. Bílastæði í bílakjallara fylgir íbúðinni. Rúmgóð setu- og borðstofa. Opið eldhús með glæsilegum innréttingum úr kirsuberjaviði. Suðursvalir með útsýni að Reykjanesi. **Verð 52,9 millj. Virkilega falleg eign á góðum stað í miðbæ Garðabæjar þaðan sem mjög stutt er í alla þjónustu. Verið velkomin.**

Vissir þú að...
Öll börn eiga rétt á samvistum við báða foreldra sína.
Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Skerjabraut 1

OPIÐ HÚS
miðvikudaginn 24.ágúst frá kl: 17:00 til 17:45

Ný og glæsileg 93 fm, 3ja herb.
Vandaðar innréttingar og gólfefni
Björt og vel skipulögð
Lyftublokk

Nánari upplýsingar veitir
Ólafur Finnbogason
löggiltur fasteignasali
sími: 822 2307
olafur@miklaborg.is

Verð: **44,9 millj.**

FASTEIGNASALAN **MIKLABORG** **569 7000** Lágmúla 4 **www.miklaborg.is**
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar
- með þér alla leið -

Litlikriki 52

OPIÐ HÚS Í DAG
þriðjudaginn 23 feb. kl.17:30-18:00

Bókaðu skoðun:
Davíð Jónsson
sölufulltrúi
sími: 697 3080
david@miklaborg.is

Ásgrímur Ásmundsson
löggiltur fasteignasali
sími: 865 4120
asgrimur@miklaborg.is

Glæsilegt endaraðhús á einni hæð
með bílskúr
Húsið stendur við opið og gróið svæði
Frágengin lóð með sólpalli til suðurs
Eignin er skráð 202,3 fm

Verð: **64,9 millj.**

FASTEIGNASALAN **MIKLABORG** **569 7000** Lágmúla 4 **www.miklaborg.is**
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar
- með þér alla leið -

til sölu

TIL SÖLU

Tilboð óskast í fasteignina Hringbraut 48, 2. hæð, Reykjavík.

20134 - Hringbraut 48, 2. hæð.
Um er að ræða 4. – 5. herbergja íbúð í fjórbýlishúsi, samtals 142,5 m², byggð árið 1937.
Brunabótamat er kr. 30.350.000,- og fasteignamat er kr. 41.400.000,- skv. Þjóðskrá Íslands – fasteignaskrá.

Íbúðin skiptist í gang, stofu í tveimur hlutum sem hægt er að loka á milli, þrjú herbergi, eldhús og baðherbergi. Í kjallara er 25,2 m² herbergi. Ekki er full lofthæð í kjallara. Íbúðin þarfnast þó nokkurrar endurnýjunar og komið er að viðhaldi á eigninni allri. Eigandi þekkir ekki vel til ástands eignarinnar og mikilvægt er að bjóðendur kynni sér ástand hennar. Staðsetning er mjög góð, stutt frá miðbæ Reykjavíkur.

Húseignin er til sýnis í dag, þriðjudaginn 23. febrúar, milli kl. 11 og 13 og fimmtudaginn 25. febrúar milli kl. 12 og 14.

Nánari upplýsingar fást hjá Ríkiskaupum, Borgartúni 7c, 105 Reykjavík í síma 530 1400. Tilboðseyðublöð liggja frammi á sama stað ásamt reglum um frágang og útfyllingu á tilboðseyðublaði. Gögnin eru einnig aðgengileg á vef Ríkiskaupa **http://www.rikiskaup.is**

Tilboð skulu berast Ríkiskaupum fyrir kl. 10.00 þann 8. mars 2015 þar sem þau verða opnuð í viðurvist bjóðenda er þess óska.

Borgartúni 7c, 105 Reykjavík
Sími 530 1400
www.rikiskaup.is

RÍKISKAUP

atvinna

Samtök psoriasis- og exemsjúklinga leita að skrifstofustjóra í 50% starf

SPOEX

Helstu verkefni
- Sjá um vef og Facebook síðu félagsins
- Halda utan um félagaskrá
- Sjá um fréttablað félagsins og auglýsingaöflun
- Tengiliður við önnur félög bæði innanlands og utan
- Ýmis verkefni á vegum félagsins
- Vinnur með stjórn félagsins að ýmsum málum

Hæfniskröfur
- Kunnátta í ensku og einu Norðurlandamáli skilyrði
- Tölvukunnátta nauðsynleg
- Nákvæmni og skipulögð vinnubrögð
- Þekking á samfélagsmiðla
- Sjálfstæði og gott frumkvæði
- Góðir samskiptahæfileikar
- Reynsla af viðburðastjórnun

Vinnutími frá kl. 13 - 17 virka daga.
Umsóknir sendist í netfangið formadur@psoriasis.is eða afhendist á skrifstofu Spoex í Bolholti 6, 105 Reykjavík.
Umsóknarfrestur til 4. mars

Við mönnum stöðuna

Ráðgjafar okkar búa yfir víðtækri þekkingu á atvinnulífinu og veita trausta og persónulega ráðgjöf.

capacent

www.capacent.is

Hvað? Hvenær? Hvar? Þriðjudagur

23. FEBRÚAR 2016

Síðasti séns

Hvað? Harmleikamir
Hvenær? 20.00
Hvar? Gaflaraleikhúsið, Víkingastræti 2
Lokasýning spunaleikritsins Harmleikarnir eftir Leikfélag Flensborgarskólans í samvinnu við leikstjórann Eyvind Karlsson. Miðaverð er 1.500 krónur.

Fyrirlestrar

Hvað? Fyrirlestur um sýningarhönnun
Hvenær? 12.00
Hvar? Salur Þjóðminjasafns Íslands
Snorri Freyr Hilmarsson, hönnuður sýningarinnar Bláklædda konan, flytur fyrirlestur um hönnun sýningarinnar sem unnin var í náinni samvinnu við sérfræðinga sem unnu að nýjum rannsóknum á kumli landnámskonunnar sem fannst árið 1938 á Austurlandi. Allir velkomnir.

Hvað? Kirkja, samfélag og ríki – siður, menning og sáttmáli
Hvenær? 17.00
Hvar? Auðunarstofa, Hólum
Ágúst Þór Árnason flytur erindi þar sem hann ræðir um þá kenningu fræðimanna að fyrirbærið mannleg reisn sé grundvöllur allra mannréttinda og fjallar um mismunandi fræðilega nálgun eftir því hvort byggt er á trú eða veraldlegri lífssýn þegar reynt er að tengja þetta tvennt. Allir velkomnir og kaffiveitingar á undan erindinu.

Hvað? Erindi á vettvangi UBA Reykjavík
Hvenær? 17.00
Hvar? Félagsmiðstöðin, Hæðargarði 31
Margrét Sveinbjörnsdóttir menningarmiðlari segir frá lífi og starfi Kristínar L. Sigurðardóttur, húsmóður og þingmanns, en hún er ein af fimm fyrstu konunum sem tóku sæti á Alþingi. Erindið er í röðinni Merkir Íslendingar – Fimm fyrstu konurnar sem sátu á Alþingi. Aðgangseyrir 500 krónur. Allir velkomnir.

Snorri Freyr Hilmarsson, hönnuður sýningarinnar Bláklædda konan, flytur fyrirlestur um hönnunina í Þjóðminjasafninu í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Hvað? Þriðjudagsfyrirlestur
Hvenær? 17.00
Hvar? Listasafnið á Akureyri, Ketilhús
Kristín M. Jóhannsdóttir, aðjúnkt við Hug- og félagsvísindadeild Háskólans á Akureyri, flytur fyrirlestur undir yfirskriftinni Íslensk tunga í Vesturheimi. Fjallað verður um stöðu íslensku í Vesturheimi og hvernig samfélagið spilar þar inn í og verður lögð áhersla á þær breytingar sem orðið hafa á málinu og hvað það er sem breytist eða glatast í máli einstaklinga og samfélaga. Aðgangur er ókeypis.

DJ Óli Dóri þeytir skífum á Kaffibarnum í kvöld.

Hvað? „Reyndu á flugi frelsi þitt"
Hvenær? 20.30
Hvar? Bókhlaða Snorrastofu
Helga Kress prófessor flytur fyrirlestur um líf og ljóð borgfirsku skáldkonunnar Júlíönu Jónsdóttur sem var fyrst íslenskra kvenna til þess að gefa út ljóðabók. Júliana var fædd á Búrfelli í Hálsasveit og var alla tíð fátæk vinnukona. Helga byggir fyrirlesturinn á persónulegum skrifum Júlíönu. Umræður og kaffiveitingar. Aðgangseyrir er 500 krónur.

Uppistand

Hvað? Fólk er óþolandi
Hvenær? 20.30
Hvar? Café Rosenberg
Uppistandarinn Bylgja Babýlons efnir til sins fyrsta sólóuppistands á Café Rosenberg í kvöld en tvö ár eru síðan hún flutti sitt fyrsta uppistand. Miðaverð er 1.500 krónur.

Námskeið

Hvað? Námskeið um Grettis sögu
Hvenær? 19.30
Hvar? Bókasafn Reykjanesbæjar, Tjarnargötu 12
Bókmennta- og íslenskufræðingurinn Þorvaldur Sigurðsson stýrir námskeiðinu sem verður næstu fimm þriðjudagskvöld. Námskeiðið kostar 5.000 krónur og er kaffi og meðlæti innifalið. Skráning fer fram í afgreiðslu safnsins eða í gegnum netfangið bokasafn@bokasafn.is.

Tónlist

Hvað? Equally Stupid
Hvenær? 20.30
Hvar? Kex hostel

Hljómsveitin Equally stupid spilar á Kex hostel í kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Hljómsveitin Equally stupid leikur á jazzkvöldi Kex hostels. Sveitina skipa þeir Sigurður Rögnvaldsson á baríton gítar, Pauli Lyytinen á tenórsaxófón og Magnús Trygvason Eliassen á trommur. Sveitin spilar rytmiska og oft á tíðum hraða tónlist og hikar ekki við að sækja áhrif í rokktónlist eða jafnvel heimstónlist. Sveitin hóf göngu sína í Helsinki þar sem Sigurður og Pauli eru búsettir en þeir hófu leika sem duó. Nú leika þeir með Magnúsi og koma fram í fyrsta skipti á Íslandi. Aðgangur er ókeypis.

Hvað? Karókíkvöld
Hvenær? 21.00
Hvar? Gaukurinn
Karókíkvöld á Gauknum. Aðgangur er ókeypis.

Hvað? DJ Óli Dóri
Hvenær? 22.00
Hvar? Kaffibarinn
DJ Óli Dóri þeytir skífum á Kaffibarnum í kvöld.

Hvað? Orang Volante
Hvenær? 22.00
Hvar? Prikið
Orang Volante heldur uppi stemningunni á Prikinu í kvöld.

Hátíðir

Hvað? Stockfish Film Festival
Hvenær? 18.00
Hvar? Bíó Paradís
Kvikmyndahátíðin Stockfish Film Festival stendur yfir til 28. febrúar. Nánari dagskrá má kynna sér á vefsíðunni stockfishfestival.is.

Rafhitarar
í skip, hús og sumarhús

Ryðfríir neysluvatnshitarar með 12 ára ábyrgð

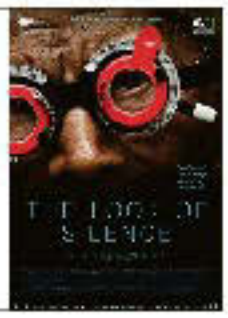
Hitöld (element), hitastillar, hitastýringar og flest annað til rafhitunar

Við erum sérfræðingar í öllu sem viðkemur rafhitun.

Rafhitun
Kaplahrauni 19 • Hafnarfirði
Sími: 565 3265
rafhitun@rafhitun.is • www.rafhitun.is

BÍÓ PARADÍS HAPPY HOUR Á BARNUM FRÁ

Letter to the king // Brev til kongen	18:00
Amanda - when a tree falls Q&A	18:00
Nahid	18:00
The look of silence	20:00
Sous soleil	20:15
Welcome to the club	20:15
The Club	22:30
The Assassin	22:15
Liza, the fox-fairy	22:15



SPÍNATKÁL

HEILNÆMT BÆÐI HRÁTT OG ELDAÐ!

INNIHELDUR EKKI OXALSÝRU
MÁ BORÐA HRÁTT
EKKI OXALSÝRU

ENGU ÚÐAÐ NEMA HREINU ÍSLENSKU VATNI

157% AF RDS
C-VÍTAMÍN
Í 100g

SPÍNATKÁL ER TILVALIÐ Í SALATIÐ

Spínatkálið (Brassica rapa) frá Lambhaga er stútfullt af **kalki** og **C-vítamíni**. Það er tilvalið í **salat** og **græna drykki** því öfugt við spínat (Spinacia oleracea) inniheldur það-ekki oxalsýru og má því **borða hrátt**. Spínatkálið er ræktað í vistvænu umhverfi í næsta nágrenni.

FERSKARA GETUR ÞAÐ EKKI VERIÐ

Vistvæn ræktun Lambhaga skilar hollu og góðu hráefni. Á Lambhagaplönturnar úðum við engu nema hreinu, íslensku vatni og ferðalagið úr gróðurhúsi í verslanir tekur oft ekki nema nokkrar mínútur.

Hafberg og Hauður í Lambhaga

Lambhagi Gróðrastöð ehf
113 Reykjavík | Sími 587 1447
www.lambhagi.is

Lambhagi

ENNEMM / SÍA / NM73793

DAGSKRÁ

Þriðjudagur

20:55
100 CODE
Vandaðir sakamálaþættir þar sem rannsóknarlögreglumaður frá New York er fenginn sem ráðgjafi til sænsku lögreglunnar en þar hafa ungar, ljóshærðar og bláeygðar konur fundist myrtar á óhugnanlegan hátt.

FRÁBÆR
ÞRIÐJUDAGUR
Fáðu þér áskrift á **365.is**
365

19:45
MODERN FAMILY
Glænýr þáttur í hverri viku af þessum stórskemmtilegu gamanþáttum um stórfjölskylduna frábæru.

20:10
MAJOR CRIMES
Hörkuspennandi þættir um lögreglukonuna Sharon Raydor sem er ráðin til að leiða sérstaka morðrannsóknadeild innan hinnar harðsvíruðu lögreglu í Los Angeles.

21:40
TRANSPARENT
Frábærir gamanþættir um fjölskyldu sem þarf aldeilis að breyta ýmsu í lífi sínu þegar höfuð fjölskyldunnar kemur þeim í opna skjöldu.

23:00
LAST WEEK TONIGHT WITH JOHN OLIVER
Spjallþáttur með John Oliver sem fer yfir atburði vikunnar á sinn einstaka hátt.

22:00
MAN OF STEEL
Stórmynd um ungan mann með ofurkrafta sem hann reynir að nota til að berjast gegn illum öflum.

21:05
ONE BORN – WHAT HAPPENED NEXT
Vandaðir og áhugaverðir þættir þar sem fylgt er eftir nokkrum eftirminnilegum pörum úr fyrri þáttaröðum og fjallað um lífið eftir fæðingu.

©2016 Home Box Office, Inc. All rights reserved. HBO® and all related programs are the property of Home Box Office, Inc.

Allt þetta og meira til í Skemmtipakkanum á aðeins 333 kr. á dag. 365.is

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
08.05 The Middle
08.25 Junior Masterchef Australia
09.15 Bold and the Beautiful
09.40 The Doctors
10.20 Cristela
10.40 Proof
11.20 White Collar
12.05 **Lýðveldið** Nýr og ferskur skemmtiþáttur þar sem þekktir einstaklingar gefa álit og ráð í ýmsum málum, til dæmis um stefnumótamenningu landans og tilhugalíf.
12.35 Nágrannar
12.55 American Idol
14.20 American Idol
14.45 American Idol
16.10 American Idol
16.30 Hollywood Hillbillies
16.50 Scooby-Doo! Leynifélagið
17.15 Bold and the Beautiful
17.40 Nágrannar
18.05 Simpson-fjölskyldan
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.55 **Ísland í dag** Andri, Margrét Erla, Sigrún Ósk og Eva Laufey færa þér skemmtilegan þjóðmálaþátt í beinni útsendingu.
19.25 Mom
19.45 Modern Family
20.10 Major Crimes
21.00 100 Code
21.50 Transparent
22.20 **Mad Dogs** Hörkuspennandi ný sería sem fjallar um hóp vina sem ferðast til Belize og heimsækja gamlan vin. En fljótlega breytist ferðalagið í eitthvað sem engan þeirra óraði fyrir og hætturnar leynast á hverju strái.
23.15 Last Week Tonight with John Oliver
23.45 Grey's Anatomy
00.30 Bones
01.15 Pompeii
02.55 The Paperboy
04.40 The Samaritan
06.10 Modern Family

SPORT

09.40 Arsenal - Hull
11.20 Malaga - Real Madrid
13.00 Las Palmas - Barcelona
14.40 Spænsku mörkin
15.10 Bournemouth - Everton
16.50 Ensku bikarmörkin
17.20 Roma - Palermo
19.00 Ítölsku mörkin
19.30 Arsenal - Barcelona BEINT
21.45 Meistaradeildarmörkin
22.15 Þýsku mörkin
22.35 Juventus - Bayern Munchen
00.25 UFC Fight Night. Cerrone vs. Oliveira

SPORT 2

13.00 Messan
14.15 Swansea - Southampton
15.55 Alan Shearer
16.25 Arsenal - Leicester
18.10 Premier League World
18.40 PL Classic Matches: Tottenham - Liverpool, 1993
19.10 Chelsea - Newcastle
20.50 Crystal Palace - Watford
22.35 Everton - Liverpool

GOLFSTÖÐIN

09.00 Northern Trust Open
12.00 Inside the PGA Tour
12.25 Northern Trust Open
15.25 PGA Tour - Highlights
16.20 Golfing World
17.10 Northern Trust Open
22.10 Golfing World
23.00 2014 Champions Tour Year in Review

STÖÐ 3

18.45 Last Man Standing
19.30 The Amazing Race: All Stars
20.20 Drop Dead Diva
21.05 One Born - What happened Next
21.55 Pretty Little Liars
22.40 Mayday
23.25 The Listener
00.10 American Horror Story: Freak Show
00.55 The Amazing Race. All Stars
01.40 Drop Dead Diva
02.20 One Born - What happened Next
03.10 Pretty Little Liars
03.55 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

KRAKKASTÖÐIN

07.00 Dóra könnuður
07.24 Mörgæsirnar
07.45 Gulla og grænjaxlarnir
07.55 Tommi og Jenni
08.00 Áfram Diego, áfram!
08.24 Svampur Sveins
08.49 Rasmus Klumpur
08.55 UKI
09.00 Ævintýri Tinna
09.23 Kalli á þakinu
09.48 Hvellur keppnisbíll
10.00 Brunabílarnir
10.25 Ljóti andarunginn og ég
10.47 Ævintýraferðin
11.00 Dóra könnuður
11.24 Mörgæsirnar
11.45 Gulla og grænjaxlarnir
11.55 Tommi og Jenni
12.00 Áfram Diego, áfram!
12.24 Svampur Sveins
12.49 Rasmus Klumpur
12.55 UKI
13.00 Ævintýri Tinna
13.23 Kalli á þakinu
13.48 Hvellur keppnisbíll
14.00 Brunabílarnir
14.24 Ljóti andarunginn og ég
14.46 Ævintýraferðin
15.00 Dóra könnuður
15.24 Mörgæsirnar
15.45 Gulla og grænjaxlarnir
15.55 Tommi og Jenni
16.00 Áfram Diego, áfram!
16.24 Svampur Sveins
16.49 Rasmus Klumpur
16.55 UKI
17.00 Ævintýri Tinna
17.23 Kalli á þakinu
17.48 Hvellur keppnisbíll
18.00 Brunabílarnir
18.24 Ljóti andarunginn og ég
18.46 Ævintýraferðin
19.00 Hákarlabeita 2

Svampur Sveins kl. 08.24, 12.24 og 16.24

GULLSTÖÐIN

18.30 How I Met Your Mother
18.55 Friends
19.40 Two and a Half Men
20.00 Veggfóður
20.45 Hið blómlega bú 3
21.20 Besti vinur mannsins
21.45 Dallas
22.30 Nikita
23.10 Cold Case
23.55 Veggfóður
00.35 Hið blómlega bú 3
01.05 Besti vinur mannsins
01.30 Dallas
02.10 Nikita
02.55 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN

10.45 Diana
12.40 Enough Said
14.15 42
16.20 Diana
18.15 Enough Said
19.50 **42** Dramatísk mynd frá 2013 með Chadwick Boseman og Harrison Ford í aðalhlutverkum. Myndin fjallar um hafnaboltaleikmanninn Jackie Robinson sem braut blað í bandarískri íþróttasögu þegar hann gerðist leikmaður efri deildar í hafnabolta fyrstur þeldökkra manna árið 1947.
22.00 Man of Steel
00.25 **The Fisher King** Dásamleg mynd frá 1991 með Jeff Bridges og Robin Williams í aðalhlutverkum. Jeff leikur útvarpsmann sem á hátindi ferils síns gerir ákveðin mistök sem hafa áhrif á heimilislausan mann, leikinn af Robin Williams. Síðar lendir útvarpsmaðurinn í tilvistarkreppu sem ýtir honum út á ystu nöf. Honum er bjargað á síðustu stundu og þá ákveður hann að finna heimilislausa manninn og hjálpa honum til betra lífs. Saga þeirra tveggja er skrautleg, hjartnæm og skemmtileg.
02.45 The Raid
04.25 Man of Steel

RÚV

16.30 Downton Abbey
17.45 Táknmálsfréttir
17.55 KrakkaRÚV
17.56 Hopp og hí Sessamí
18.18 Millý spyr
18.25 Sanjay og Craig
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
20.10 Sjöundi áratugurinn – Kynlíf, dóp og rokk og ról
20.50 Fyrir framan annað fólk - bak við tjöldin
21.15 Castle
22.00 Tíufréttir
22.15 Veðurfréttir
22.20 Glæpasveitin
23.20 Þýskaland '83
00.10 Spilaborg
01.00 Kastljós
01.35 Fréttir
01.50 Dagskrárlok

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Everybody Loves Raymond
08.20 Dr. Phil
09.00 Top Chef
09.50 Minute to Win It
10.35 Pepsi MAX tónlist
13.25 King of Queens
13.50 Dr. Phil
14.30 The McCarthys
14.55 Emily Owens M.D.
15.40 Judging Amy
16.20 Remedy
17.05 America's Next Top Model
17.50 Dr. Phil
18.30 The Tonight Show
19.10 The Late Late Show
19.50 Black-ish
20.15 The Good Wife
21.00 Madam Secretary
21.45 Elementary
22.30 The Tonight Show
23.10 The Late Late Show
23.50 Brotherhood
00.35 Code Black
01.20 Complications
02.05 The Good Wife
02.50 Madam Secretary
03.35 The Tonight Show
04.15 The Late Late Show
04.55 Pepsi MAX tónlist

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957
FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið
FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 K100
FM 102,9 Lindin

KERFIS- OG NETSTJÓRNUN

MIKIL STARFSTÆKIFÆRI

ÖFLUGT STARFSNÁM Í SAMSTARFI VIÐ MÖRG AF FREMSTU FYRIRTÆKJUM LANDSINS.

NÆSTU NÁMSKEIÐ:

- WINDOWS LINUX
- TÖLVUVIÐGERÐIR
- OFFICE 365 AZURE & AD ÞJÓNUSTA
- NETWORK+
- CISCO - CCNA
- MCSA - KERFIS-STJÓRNUN

NTV skólinn sérhæfir sig í hagnýtu og starfsmiðuðu námi í samvinnu við mörg af leiðandi fyrirtækjum landsins. Kennsla í NTV er verkefnamiðuð og fer fram í litlum hópum í nánu samstarfi við kennara. NTV er viðurkenndur fræðsluaðili af Mennta- og menningarmálaráðuneytinu og er alþjóðleg prófamiðstöð.

www.ntv.is

ntv

Nýi tölvu- og viðskiptaskólinn

Send ljós
þitt og trúfesti
þína, þau skulu
leiða mig...
www.versdagsins.is

Umboðsmaður skuldara
OPIÐ ALLA VIRKA DAGA KL. 9.00 - 15.00
Símatími ráðgjafa er þriðjudaga og fimmtudaga kl. 13.00 - 14.00
SÍMI 512 6600
GRÆNT NÚMER 800 6600
KRINGLAN 1 103 REYKJAVÍK
ums.is

Ábendingahnappinn má finna á
www.barnaheill.is
SAFT

Sýna fegurðina í hversdagsleikanum

„Maður gleymir stundum hvað Ísland er fallegt á veturna. Þessi mynd er tekin í Hvalfirðinum í vetur.“

Hjónakornin Dagbjört Eilíf Baldvinsdóttir og Aron Björnsson halda saman úti rómantískri lífsstílsbloggsíðu, milli þess sem þau sjá um kaffiþyrstar miðbæjarmýs.

„Við reynum að sýna fegurðina í hversdagslegu hlutunum, hvort sem er á íslenska hversdagsleikanum eða á Balí,“ segja þau Dagbjört Eilíf Baldvinsdóttir og Aron Bjarnason sem halda úti óvenjulega sætu hjónalífsstílsbloggi, þar sem þau setja inn myndir og segja frá því sem á daga þeirra drífur. Bloggið, sem ber heitið Justus.is, einkennist af fallegum myndum úr smiðju parsins, bæði af þeim sjálfum sem og öðru myndefni. Þúsundir gesta hvaðanæva úr heiminum kíkja á síðu turtildúfnanna, sem segja meðal annars í lýsingu síðunnar að þau séu yfir sig ástfangin. Sést það svo bersýnilega á myndunum, sem þykja einkar fallegar.

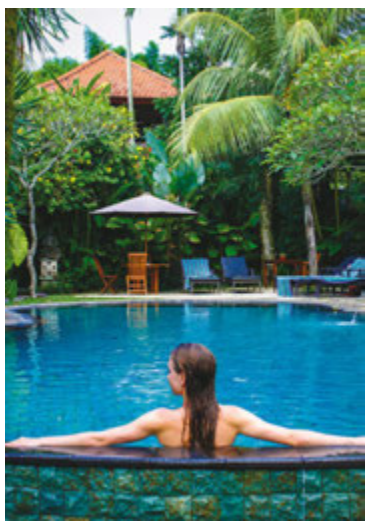
Þau eru iðin við að smella af myndum er varða tísku, lífsstíl og ferðalög. Sameiginlegur áhugi á ljósmyndun og vefhönnun dregur parið saman. Áhugamálunum sinna þau í sameiningu, líkt og um það bil öllu öðru í lífinu, þar sem þau starfa einmitt saman sem vefhönnuðir og lífsstílsbloggarar hálfa vikuna og svo sem kaffibarþjónar á Súfistanum til móts við það. Fær maður aldrei leið á mótspilaranum í svona aðstæðum? „Við njótum þess mjög að vera í félagsskap hvort annars. Við fáum oft spurninguna hvort við höfum um eitthvað að tala, verandi svona mikið saman. Við verðum oftar en ekki eitt stórt spurningarmerki, þar sem okkur skortir aldrei umræðuefni,“ segir Dagbjört og hlær innilega. Parið kynntist er þau lögðu stund á nám við Fjölbraut í Garðabæ og varð þá ekki aftur snúið. „Við vorum vinir frá fyrstu stund, og giftum okkur svo árið 2012.“

Segir Dagbjört bloggið sækja sífellt í sig veðrið, og bendir á að Instagram hafi formlega komið þeim á kortið ef svo má að orði komast. „Við fluttum saman til Balí og gátum þá sinnt blogginu enn betur. Þá jókst aðsóknin sömuleiðis. En Instagram er besti farvegurinn fyrir okkur með myndirnar, en um þrettán þúsund manns fylgja okkur þar.“

Aðspurð hvernig kaupin gangi fyrir sig á eyrinni Instagram, segir hún að þar fái þau að „reppa“ fyrirtæki, það er að endurspegla fyrirtæki, sem þá bjóði þeim að koma og prófa þjónustu eða vöru hverju sinni. „Það getur verið gaman að fá hótelgistingu og svoleiðis,“ útskýrir hún og brosir. Launin eru þó ekki farin að láta á sér kræla þannig séð, en parið nýtur fríðindanna sem þessu fylgir út í ystu æsar. „Við erum nánast alltaf með myndavélarnar á lofti, en ef þær gleymast höfum við símana okkar tiltæka.“

gudrun@frettabladid.is

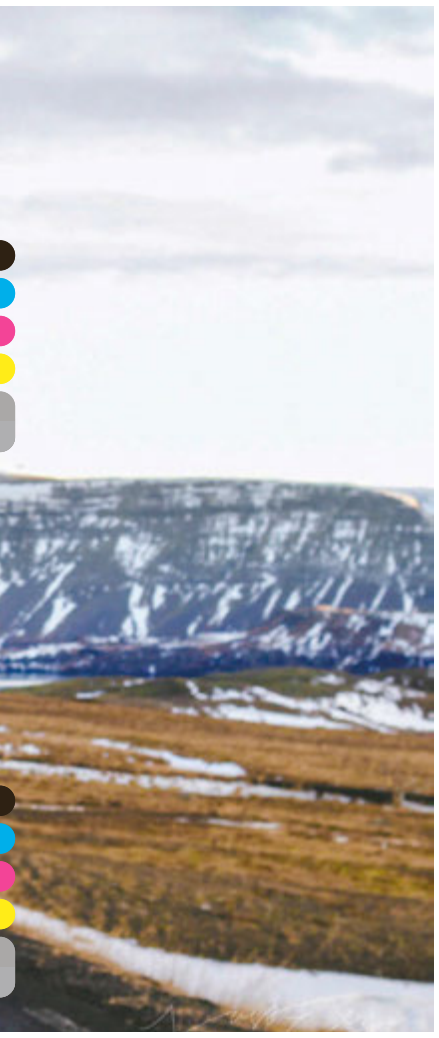
Hjónin eru saman í blíðu og stríðu, hvort sem er við kaffidælingu eða myndasmíðar á blogginu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



„Við höfum unnið með ýmsum hótelum á ferðalögum okkar um Asíu og Ísland.“

„Við bjuggum í tæpt ár á Balí í Indónesíu. Við fengum að vinna með í verkefni sem heitir Happy Healthy Kids, sem sér barnaheimilum fyrir hreinlætisnauðsynjum.“

REKKJAN KYNNIR
ROYAL AVIANA
KYNNINGARVERÐ
Stærð: 153x200 cm.
Með botn: 115.080 kr.
Án botns: 73.486 kr.
rekkjan
HEILSURÚM
ARGH!!! 090216 #6



Kjúklingabitar og sætar kartöflur með sinnepssósu

Kjúklingabitar
4 kjúklingabringur eða -lundir
2 bollar grísk jógúrt
2 msk. hunang
2 msk. dijonsinnep
¼ tsk. sjávarsalt
2 ½ bolli kornfleks
Hitið ofninn í 175°C. Skerið kjúklingabringurnar í strimla. Hrærið saman grískri jógúrt, hunangi, salti og dijonsinnepi í stórri skál. Bætið kjúklingnum í skálina og blandið saman þannig að maríneringin hjúpi kjúklinginn. Setjið plastfilmu yfir kjúklinginn og geymið í ísskáp í 20 mínútur.

Setjið helminginn af kornfleksinu í poka og myljið. Setjið helminginn af kjúklingnum í pokann og hristið hann svo að kornfleksið hjúpi kjúklinginn. Raðið kjúklingnum á bökunarpappírsklædda ofnplötu og spreyið smá af olíu yfir. Bakið í 20-25 mínútur.

Bakaðar sætar kartöflufranskar
2-4 stórar sætar kartöflur
1-2 msk. maizena-mjöl
1-2 ólífuolía
Sjávarsaltkrydd eftir smekk
Hitið ofninn í 210°C. Setjið bökunarpappír á ofnplötu og spreyið smá olíu á hann. Afhýðið kartöflurnar, skerið í strimla á stærð við franskar kartöflur og setjið í stóra skál. Stráið maizena-mjöli yfir og hristið vel svo að mjölið myndi létta húð um kartöflurnar. Setjið ólífuolíu yfir og hristið aftur þannig að kartöflurnar fái létta olíuhúð. Bakið kartöflurnar í 15 mín., snúið þeim og bakið áfram í 15 mín. til viðbótar.

Hunangssinnepssósa
¼ bolli majónes
¼ bolli dijonsinnep
2 msk. hunang
Hrærið majónesi og sinnepi vel saman. Bætið hunangi saman við og hrærið aftur þar til allt hefur blandast vel.
uppskrift fengin af ljufmeti.com

Aðalfundur N1 hf.

Aðalfundur N1 hf. verður haldinn miðvikudaginn 16. mars 2016 klukkan 16.00 í höfuðstöðvum félagsins að Dalvegi 10-14, Kópavogi.

Dagskrá fundarins

1. Skýrsla stjórnar um starfsemi félagsins á liðnu starfsári.
2. Skýrsla forstjóra og ársreikningur kynntur.
3. Staðfesting ársreiknings fyrir síðastliðið reikningsár og tekin ákvörðun um hvernig fara skuli með hagnað félagsins.
4. Ákvörðun tekin um greiðslu arðs vegna rekstrarársins 2015.
5. Stjórnarkjör.
6. Kjör endurskoðanda eða endurskoðunarfirma.
7. Ákvörðun um þóknun til stjórnarmanna og undirnefnda stjórnar.
8. Tillaga stjórnar að starfskjarastefnu félagsins.
9. Tillögur um breytingar á samþykktum félagsins.
10. Tillaga stjórnar um heimild til kaupa á eigin hlutabréfum.
11. Önnur mál löglega upp borin.

Tillögur

a) Ársreikningur (liður 3)
Stjórn leggur til að ársreikningur fyrir árið 2015 verði samþykktur.

b) Arðgreiðsla (liður 4)
Stjórn leggur til við aðalfund að arður verði greiddur til hluthafa að fjárhæð kr. 1.050.000.000 vegna rekstrarársins 2015 eða kr. 3,0 fyrir hverja eina krónu af nafnverði hlutafjár í félaginu. Arðurinn verður greiddur til hluthafa þann 7. apríl 2016. Síðasti viðskiptadagur þar sem arður fylgir bréfunum er 16. mars 2016 og arðleysisdagur því 17. mars 2016. Arðsréttindadagur er 18. mars 2016, sem þýðir að arður greiðist þeim sem skráðir eru í hlutaskrá N1 hf. hjá Verðbréfaskráningu Íslands í lok dags 18. mars 2016.

c) Kjör endurskoðanda (liður 6)
Stjórn leggur til að endurskoðunarfirmað Ernst & Young sjái áfram um endurskoðun á ársreikningi félagsins vegna rekstrarársins 2016.

d) Þóknun til stjórnar (liður 7)
Stjórn leggur til við aðalfund að stjórnarlaun komandi starfsárs verði sem hér segir:

Stjórnarformaður fái kr. 630.000 á mánuði
Varaformaður stjórnar fái kr. 472.500 á mánuði
Aðrir stjórnarmenn fái kr. 315.000 á mánuði
Fulltrúar í starfskjaranefnd fái kr. 35.000 á mánuði
og formaður starfskjaranefndar kr. 75.000 á mánuði
Fulltrúar í endurskoðunarnefnd fái kr. 65.000 á mánuði
og formaður endurskoðunarnefndar kr. 110.000 á mánuði

e) Starfskjarastefna (liður 8)
Stjórn leggur til að við starfskjarastefnu félagsins bætist eftirfarandi 7. gr. um skaðleysi stjórnar og framkvæmdastjórnar:

„Félagið skal tryggja að á hverjum tíma sé í gildi starfsábyrgðartrygging er gildi fyrir stjórnarmenn og æðstu stjórnendur, bæði starfandi og fyrrverandi, vegna starfa þeirra í þágu félagsins. Félagið skal tryggja að stjórnarmönnum og æðstu stjórnendum sé haldið skaðlausum af kröfum sem á þá kunna að verða gerðar eða á þá kunna að falla vegna starfa fyrir félagið að svo miklu leyti sem ákvæði laga um hlutafélög, laga um gjaldþrot og meginreglur laga um saknæmi leyfa.

Félagið greiðir tryggingariðgjald starfsábyrgðartryggingar og eðlilegan kostnað af málsvörn gagnvart kröfum eða rannsóknum af ofangreindum toga með fyrirvara um rétt til endurkröfu, komi síðar í ljós að viðkomandi hafi í umræddu tilviki af ásetningi eða stórfelldu gáleysi brotið gegn trúnaðarskyldum sínum við félagið eða ákvæðum laga í starfi sínu fyrir það.“

Að öðru leyti er lagt til að starfskjarastefna félagsins verði óbreytt frá fyrra ári.

f) Tillaga um breytingu á samþykktum (liður 9)
Stjórn leggur til að breytt verði ákvæði 17. gr. samþykkta félagsins, samkvæmt 8. mgr., þannig að tekið verði upp nýtt ákvæði um að hluthafar eigi ávallt rétt á að krefjast hlutfallskosningar eða margfeldiskosningar við stjórnarkjör í tvo sólarhringa frá því að stjórn kunngerir niðurstöður framboða til stjórnar, ef ekki er sjálfkjörið.

g) Kaup á eigin bréfum (liður 10)
Félaginu er heimilt að kaupa eigin hluti sem nemur allt að 10% af heildarhlutafé félagsins í samræmi við 55. gr. hlutafélagalaga nr. 2/1995, í þeim tilgangi að koma á viðskiptavakt með hluti í félaginu og/eða til að setja upp formlega endurkaupaáætlun skv. 116. gr. laga um verðbréfaviðskipti eða á grundvelli 1. tölul. 3. mgr. 115. gr. og 2. mgr. 119. gr. laga um verðbréfaviðskipti og reglugerða sem settar eru á grundvelli 118. og 131. gr. sömu laga. Heimild þessi gildir í 18 mánuði frá samþykkt hennar.

Aðrar upplýsingar

Öll skjöl og tillögur sem lagðar verða fyrir aðalfund verður að finna á vefsíðu félagsins www.n1.is/fjarfestatengsl. Hluthöfum stendur einnig til boða að nálgast skjölin í höfuðstöðvum félagsins að Dalvegi 10-14, Kópavogi, virka daga milli klukkan 9.00-16.00. Fundurinn fer fram á íslensku og verða fundargögn jafnframt á íslensku.

Hluthafar geta látið umboðsmann sækja hluthafafundinn fyrir sína hönd. Umboðsmaður skal leggja fram skriflegt umboð.

Ekki verður hægt að greiða atkvæði með rafrænum hætti á fundinum. Hluthöfum gefst kostur á að greiða atkvæði um mál sem eru á dagskrá fundarins bréflega. Skal beiðni um slíka atkvæðagreiðslu hafa borist skrifstofu félagsins eða á netfangið hluthafar@n1.is eigi síðar en fimm dögum fyrir fundinn, þ.e. fyrir kl. 16.00 föstudaginn 11. mars 2016.

Hluthafar eiga rétt á því að fá ákveðin mál tekin til meðferðar á hluthafafundi ef þeir gera um það skriflega eða rafræna kröfu.

Óski hluthafi eftir að koma máli eða tillögu á dagskrá hluthafafundar skal slík beiðni hafa borist skrifstofu félagsins eða á netfangið hluthafar@n1.is eigi síðar en tveimur vikum fyrir fundinn, þ.e. fyrir kl. 16.00 miðvikudaginn 2. mars 2016.

Endanleg dagskrá og tillögur verða birtar viku fyrir fundinn. Samkvæmt 63. gr. a. hlutafélagalaga nr. 2/1995 ber að tilkynna um framboð til stjórnar skriflega með minnst fimm sólarhringa fyrirvara fyrir aðalfund, eða fyrir kl. 16.00 föstudaginn 11. mars 2016. Framboðum skal skila á skrifstofu N1 hf., Dalvegi 10-14, Kópavogi, eða á netfangið hluthafar@n1.is. Upplýsingar um frambjóðendur til stjórnar verða birtar eigi síðar en tveimur dögum fyrir aðalfund.

Aðgöngumiðar, atkvæðaseðlar og önnur fundargögn verða afhent frá klukkan 15.30 á aðalfundardegi.

Stjórn N1 hf.

NOTAÐIR BÍLAR
TILBOÐ

BÍLALAND BÝÐUR NOKKRA BÍLA Á EINSTÖKUM KJÖRUM!
KOMDU STRAX Í DAG OG TRYGGÐU ÞÉR GÓÐAN
BÍL Á FRÁBÆRU VERÐI!

KIA SPORTAGE EX
Nýskr. 02/15, ekinn 47 þús. km.
dísil, sjálfskiptur.
Verð áður kr. 5.390.000
TILBOÐSVERÐ! 4.690 þús.

PORSCHE CAYENNE
Nýskr. 07/07, ekinn 111 þús km.
bensín, sjálfskiptur.
Verð áður kr. 4.290.000
Rnr. 350011
TILBOÐ kr. 3.390 þús.

BMW 320d
Nýskr. 08/06, ekinn 86 þús km.
dísil, sjálfskiptur.
Verð áður kr. 2.980.000
Rnr. 142996
TILBOÐ kr. 2.290 þús.

TOYOTA LAND CRUISER 150VX
Nýskr. 07/14, ekinn 41 þús km.
dísil, sjálfskiptur.
Verð áður kr. 10.700.000
Rnr. 120923
TILBOÐ kr. 9.800 þús.

NISSAN QASHQAI SE
Nýskr. 01/14, ekinn 89 þús km.
dísil, beinskiptur.
Verð áður kr. 3.490.000
Rnr. 103212
TILBOÐ kr. 2.990 þús.

TOYOTA AURIS TERRA
Nýskr. 06/14, ekinn 31 þús km.
dísil, beinskiptur.
Verð áður kr. 2.990.000
Rnr. 103123
TILBOÐ kr. 2.490 þús.

HYUNDAI i30 CLASSIC
Nýskr. 05/14, ekinn 73 þús km.
bensín, beinskiptur.
Verð áður kr. 2.090.000
Rnr. 283096
TILBOÐ kr. 1.850 þús.

WWW.BÍLALAND.IS
bílaland
Kletthálsi 11 -110 Reykjavík
Sími 525 8000 - bilaland@bilaland.is
www.bilaland.is
www.facebook.com/bilaland.is

Oddur Júlíusson var einn af þeim leikurum sem lögðu sitt af mörkum og gáfu blóð. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Blóðið flæðir í Þjóðleikhúsinu

Blóðbankabíllinn mætti fyrir utan Þjóðleikhúsið þar sem leikarar og aðrir starfsmenn létu gott af sér leiða og gáfu blóð. Um þessar mundir rær Þjóðleikhúsið á ný mið með leikritinu Hleyptu þeim rétta inn sem frumsýnt verður fimmtudaginn 25. febrúar.

„Ef það er einhver íslenskur banki sem okkur þykir öllum vænt um þá er það Blóðbankinn. Inn í þennan banka vill maður leggja sem mest og vona að þurfa ekki að ganga á inneignina. Það er líka svo hollt að gefa blóð, bæði fyrir sál og líkama og bætir heilsu og hjarta. En best er að geta látið gott af sér leiða," segir Ari Matthíasson þjóðleikhússtjóri stoltur.

„Það er mjög mikilvægt að gefa blóð," bætir Sigurður Þór Óskarsson leikari við, en hann fer með aðalhlutverk í sýningunni.

Blóðbankabíllinn mætti fyrir framan Þjóðleikhúsið í gær þar sem fjöldi leikara gaf sér tíma til að gefa blóð en leikararnir eru nú í óðaönn að ljúka undirbúningi fyrir frumsýningu verksins.

„Það liggur líka beint við að við gefum blóð, þar sem mikið magn af blóði er notað í sýningunni Hleyptu þeim rétta inn, en það er óhætt að segja að blóðið fái að flæða á stóra sviðinu í þessari hrollvekjandi fantasíu. Við hjá Þjóðleikhúsinu erum stolt af því að geta lagt okkar af mörkum til að hjálpa til," segir Ari

Leikritið Hleyptu þeim rétta inn, eða Let the Right One In, var frumsýnt í Dundee Repertory Theatre í samvinnu við skoska þjóðleikhúsið árið 2013. Uppsetningin fór víða, og var sýnd bæði í Royal Court-leikhúsinu og Apollo-leikhúsinu í London og síðar á Broadway í St Ann's Warehouse. Sýningin hlaut frábæra dóma og hefur verkið einnig verið sett upp við góðar undirtektir á Norðurlöndunum.

„Leikritið hefur farið sigurför um heiminn og hlotið frábæra dóma.

Sigurður Þór Óskarsson leikari og Ari Matthíasson þjóðleikhússtjóri lögðu sitt af mörkum og gáfu blóð. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Vigdís Hrefna Pálsdóttir leikur vampíruna Elí í sýningunni.

LEIKRITIÐ HEFUR FARIÐ SIGURFÖR UM HEIMINN OG HLOTIÐ FRÁBÆRA DÓMA. VIGDÍS HREFNA PÁLSDÓTTIR OG SIGURÐUR ÞÓR ÓSKARSSON FARA MEÐ AÐALHLUTVERK Í SÝNINGUNNI.

Högni Egilsson hefur samið nýja tónlist fyrir sýninguna, en Vigdís Hrefna Pálsdóttir og Sigurður Þór Óskarsson fara með aðalhlutverk í sýningunni. Það er gaman að segja frá því að það eru þrjár konur í forgrunni sem listrænir stjórnendur en það eru þær Halla Gunnarsdóttir leikmyndahönnuður, María Ólafsdóttir búningahönnuður og Selma Björnsdóttir, leikstjóri sýningarinnar," segir Ari fullur tilhlökkunar.

„Ég leik Óskar sem er ferlega einmana strákur sem lagður er í einelti en líf hans breytist þegar vampíran Elí flytur í næstu íbúð. Smám saman þróast á milli Óskars og Elíar vinátta sem hvorugt þeirra átti von á. Ég er virkilega spenntur fyrir að fá fólk í salinn og heyra viðbrögðin. Ég er alveg viss um að fólk á eftir að fíla þetta," bætir Sigurður Þór við að lokum.

gudrunjona@frettabladid.is

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Svanur Valgeirsson *svanur@365.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401:** Gústaf Bjarnason *gustaf@365.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@365.is*, Sigfús Örn Einarsson *sigfus@365.is*, Svanhildur Ólöf Þórsteinsdóttir *svansi@365.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@365.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann atli.*bergmann@365.is*, Bryndís Hauksdóttir *bryndis@365.is*, Jóhann Waage *johannwaage@365.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@365.is*, **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Sólveig Gísladóttir *solveig@365.is* og Vera Einarsdóttir *vera@365.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason *hrannar@365.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@365.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@365.is*, Sigrún Helga Guðmundsdóttir *sigrunh@365.is*

NÚ KJÓSUM VIÐ ÓSKAPIZZU ÞJÓÐARINNAR!

Dómnefnd valdi fimm pizzur sem keppast um að verða Óskapizza þjóðarinnar. Alabama, Bombay, Grænmetissæla, Prinsessan eða Southstreet? Við hvetjum þig til að nýta atkvæðisréttinn og kjósa þá pizzu sem þú vilt að fari á matseðil Domino's. Kosning fer fram á Facebook-síðu Domino's og hægt er að kjósa til miðnættis á miðvikudag. Þitt atkvæði skiptir máli!

ALABAMA

Ítalskur botn, BBQ sósa, pulled pork, gular baunir, nachos flögur og chili flögur

BOMBAY

Klassískur botn, pizzusósa, fajitas kjúklingur, græn paprika, spínat, laukur, gráðaostur, cheddarostur, ferskur mozzarella og hvítlaukur

GRÆNMETISSÆLA

Ítalskur botn, pizzusósa, enginn ostur, ananas, jalapeno, svartar ólífur, græn paprika, rauðlaukur og tvöfaldur skammtur af sveppum

PRINSESSAN

Pönnubotn, pizzusósa, rauðlaukur, sveppir, pepperoni, úrvals beikonsneiðar, piparostur, ferskur chili og svartur pipar

· ÓSKAPIZZA ÞJÓÐARINNAR ·

KOSNING

22. FEB. – 24. FEB.

Kosning fer fram á Facebook-síðu Domino's

SOUTHSTREET

Laufléttur botn, pizzusósa, beikonkurl, hakk, svartar ólífur, gráðaostur og kantolía

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **512 5000** Vísir
Ritstjórn 512 5200 Fax: 512 5301 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Ísafoldarprentsmiðja

9 771670 387005

Póst dreifing
Dreifing dreifing@postdreifing.is
Ef blaðið berst ekki 800 1177

Bakþankar

Erlu Bjargar Gunnarsdóttur

Sameinuð gegn skítnum

Ég hef löngum verið kölluð kærulaus þegar kemur að því að treysta öðru fólki. Ég hef lifað eftir lífspekinni að betra sé að treysta og verða fyrir vonbrigðum í stað þess að eyða lífinu á varðbergi. Þannig að ég læsi ekki bílnum mínum (og segi frá því hér). Og ég týni kreditkortinu reglulega og læt ekki loka því. Því ég finn það alltaf á endanum í jakkavasa eða 10-11.

Einhverjir hugsa núna að ég sé fáviti. En þið eruð ekki einu sinni búin að heyra söguna af því þegar það var kúkað í klósettið mitt. Þá var farið inn til mín um miðja nótt enda að sjálfsögðu allt ólæst og ég svaf á mitt græna. Daginn eftir tek ég eftir að ýmislegt smálegt er horfið. Fer svo inn í baðherbergi þar sem klósettið stendur opið og risastór kúkur syndir í skálinni. Einhver hefur verið að gramsa og orðið mikið mál. Gleymdi að sturta niður (og reyndar að skeina). Ég tel nú ekki líklegt að þetta gerist aftur. Varla tvisvar hjá sömu manneskju. En ég lofaði mínum nánustu – sem fannst þetta ekki fyndin saga – að læsa útidyrahurðinni. Á nóttunni.

Ég vinn á fréttastofu og er fullkomlega meðvituð um allan viðbjóðinn. Meira að segja á litla landinu okkar þar sem lítil börn sofa ein úti með vindinum og við skiljum bílinn eftir í gangi fyrir utan bankann. Við erum ennþá alveg krúttleg og horfum öll saman á Júróvisjón og Ófærð. Spjöllum spennt saman á samfélagsmiðlunum um gang mála. Þetta gerist ekki í venjulegum löndum. Ég vona að fólk átti sig á því.

Við þurfum að halda fast í þetta þegar ljótar fréttir skella á okkur. Muna hver við erum og hvaðan við komum. Ókei. Mögulega klókt að læsa útidyrunum en höldum í fallega traustið. Þannig held ég að við séum helmingi sterkari í baráttunni við ógeðið.

Opið allan sólarhringinn
í Engihjalla, Vesturbergi og Arnarbakka
OPIÐ 24 TÍMA
Iceland

Endalaust 365
NET
1.000 KR.*
ÓTAKMARKAÐ GAGNAMAGN
* Fylgir með völdum tilboðspökkum. Undanskilið er aðgangsgjald og leiga á beini. Nánari upplýsingar á 365.is
1817 | 365.is

GERIÐ GÆÐA- OG VERÐSAMANBURÐ

VALHÖLL
5 svæðaskipt heilsudýna
Pokagormakerfi, gæðabólstun.
Verð með PU-leðurbotni og fótum.
100x200 cm
Verð aðeins kr. 70.900.-
120x200 cm
Verð aðeins kr. 79.900.-
140x200 cm
Verð aðeins kr. 89.900.-

SAGA / FREYJA
Hágæða 7 svæðaskiptar heilsudýnur
Pokagormakerfi, þrýstijöfnun í yfirdýnu, sterkir hliðarkantar, gæðabólstrum
Verð með PU-leðurbotni og fótum
120x200 cm
Verð aðeins kr. 109.900.-
140x200 cm
Verð aðeins kr. 129.900.-

Svæðaskipt þrýstijöfnunardýna
m/PU-leðurbotni og stálfótum
Tilboðsverð aðeins
120x200cm **kr. 94,920.-**
140x200cm **kr. 110.920.-**

hvíldarstólar og sófar
Verð frá kr. 89.900
Rafstólar verð frá kr. 119.900.-

Stillanleg rúm
IQ-CARE / ROYAL / MEMORY
- Tvíhert stálgrind
- Einföld og þægileg fjarstýring
- Hljóðlátir og krafmiklir mótorar
- Lyftigeta 2x611 kg. hvor botn
- Hliðar- og endastopparar svo dýnur færist ekki í sundur.

Reverie
2x 90x200 cm - Gerð 3E
með Memory dýnum
Verð frá kr. 349.900

www.korter.is

Nýjar handgerðar heilsudýnur í sérflokki

20% afsláttur
Sængur og koddar
Mikið úrval

HEFEL
BED AND SLEEP
Ný sending af sænguverasettum og 100% bómullarhlífðardýnum
Það allra besta sem við höfum kynnst

Baldursnesi 6 - Akureyri

Listhúsið - Reykjavík

*3.5% lántökugjald

Svefn & heilsa
★★★★★
Listhúsinu Laugardal - Sími 581 2233
Baldursnesi 6, Akureyri - Sími 461 1150
Opið virka daga kl. 10:00 - 18:00
Laugardaga 12:00 - 16:00
www.svefn.is

Umboðsaðilar: | Húsgagnaval - Höfn í Hornafirði | Lúxus húsgögn - Egilsstöðum