

Viðskipti stöðvuðust í fimmtán mínútur í kauphöllinni á Wall Street í New York, fimm mínútum eftir að bandarískir markaðir voru opnaðir, eftir sjö prósentu fall. MYND/GETTY

## Sigríður Björk talin hæfust

**STJÓRNSÝSLA** Sigríður Björk Guðjónsdóttir, lögreglustjóri á höfuðborgarsvæðinu, er metin hæfust, af þeim sem sóttu um embætti ríkislögreglustjóra fyrr á árinu, í drögum að áliti hæfisstofndar. Þetta herma heimildir Fréttablaðsins.



Sigríður Björk Guðjónsdóttir.

Meðal umsækjenda um embættið auk Sigríðar eru Halla Bergþóra Björnsdóttir, lögreglustjóri á Norðurlandi eystra, Páll Winkel, forstjóri Fangelsismálastofnunar, og Grímur Grímsson, tengslafulltrúi Íslands hjá Europol. Áður en nefndin skilar niðurstöðu ber að veita umsækjendum andmælarétt og samkvæmt heimildum blaðsins hafa minnst ein andmæli borist. — áá

## Viðbragða að vænta

Ríkisstjórnin undirbýr viðbrögð við efnahagssviptingum. Kynningar vænst í vikunni. Hagfræðingur segir áhrif olíuverðsstriðs ólík eftir atvinnugreinum.

**EFNAHAGSMÁL** Rætt verður um fyrirhugaðar efnahagsaðgerðir stjórnvalda á fundi ríkisstjórnarinnar í dag en unnið er að viðbrögðum við yfirstandandi sviptingum í efnahagslífinu vegna áhrifa Covid-19 faraldursins á efnahags- og atvinnulíf í landinu.

Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins er um fjölpættar aðgerðir að ræða og stefnt er að því að kynna þær síðar í vikunni.

Stjórnvöld víða um heim ræða nú sérstakar aðgerðir til að bregðast við áhrifum faraldursins. Á Ítalíu er unnið að margvíslegum aðgerðum í þágu ferðaþjónustufyrirtækja en faraldurinn hefur bitnað verst á Ítalíu af öllum Evrópuríkjum. Aðgerðirnar fela meðal annars í sér

**Þetta er jákvætt fyrir nánast alla hagsmunaaðila hér innanlands og það er leitun að einhverjum sem hagnast á herra olíuverði.**

Gylfi Magnússon, dósent í hagfræði við HÍ

úræði við lausafjórðunda, sveigjanleika í innheimtu skatta og gjalda og fleira.

Miklar lækkanir voru á innlendum hlutabréfamarkaði í gær líkt og víða um heim eftir að Sáði-Arabía og Samtök olíuframleiðsluríkja hófu verðstríð við Rússland með þeim áhrifum að verð á hráolíu féll

um rúm 30 prósent í gærmorgun.

Úrvalsvisitala Kauphallarinnar féll um 3,5 prósent en hún hefur fallið um tæp 19 prósent á undanförunum tveimur vikum. Á sama tíma og hlutabréf féllu í verði rauk verð á óverðtryggðum ríkisskuldabréfum upp.

Þrátt fyrir að olíuverðið hafi jafnað sig litillega var lækkun milli daga um 21 prósent og er það mesta lækkun á einum degi síðan á dögum Persaflóastríðsins 1991. Gylfi Magnússon, dósent í hagfræði, segir sumar atvinnugreinar hér á landi verða fyrir meiri áhrifum af þessu en aðrar. Verðstríðið bætist við og sé samofid þeirri efnahagslegu ógn sem stafar af kórónaveirunni.

— áá, atv / sjá síðu 6

## Ítalía lokuð

**COVID-19** Stjórnvöld á Ítalíu hafa tekið þá ákvörðun að loka landinu vegna COVID-19 faraldursins sem geisar þar. Þetta tilkynnti Giuseppe Conte, forsætisráðherra landsins, í gær.



Giuseppe Conte forsætisráðherra.

Auk þess verður öllum skólum, á öllum stigum, lokað og allar samkomur bannaðar til 3. apríl. Áður höfðu stjórnvöld lokað norðurhéraðinu, þar sem 16 milljónir búa. Er þetta róttækasta aðgerð sem ráðist hefur verið í vegna COVID-19 hingað til.

Ítalir hafa farið ákaflega illa út úr faraldurinum og dauðsföllum hefur fjölgað mjög á undanförunum dögum. Til marks um það létust 153 á einum sólarhring á sunnudag. — khg



Atvinnubílar

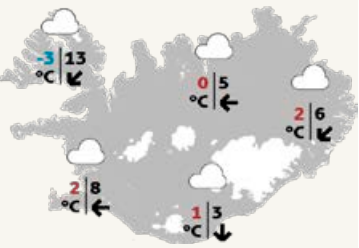
Nýja T6.1 línan er mætt!  
**Komdu og skoðaðu úrvalið**

[www.hekla.is/volkswagensalur](http://www.hekla.is/volkswagensalur)



HEKLA · Laugavegur 170 · Sími 590 5000

## Veður



Allhvöss eða hvöss norðaustanátt í dag. Úrkomulítið á S- og V-landi, annars snjócoma með köflum. Hiti kringum frostmark síðdegis.

**SJÁ SÍÐU 14**



Styr um Sorpu. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

## Útilokar ekki að höfða mál

**STJÓRNSÝSLA** Fyrirverandi framkvæmdastjóri Sorpu bs., Björn H. Halldórsson, útilokar ekki að hann muni leita réttar sins gagnvart fyrirtækinu og stjórn þess. „Málið er til skoðunar hjá mínum lögmanni,“ segir Björn í skriflegu svari við fyrirspurn Fréttablaðsins.

Birni var sagt upp störfum þann 12. febrúar síðastliðinn en rúnum þremur vikum fyrir hafði hann verið sendur í leyfi frá störfum sínum fyrir fyrirtækið.



Björn H. Halldórsson

Uppsögnin var sögð grundvallast á niðurstöðum skýrslu innri endurskoðunar Reykjavíkurborgar. Ráðist var í gerð skýrslunnar vegna 1,4 milljarða framúrkeyrslu við áætlaðan framkvæmdakostnað vegna byggingar gas- og jarðgerðarstöðvar í Alfsnesi. Í skýrslunni var gert mikið úr hlut framkvæmdastjórnans og því meðal annars haldið fram að hann hefði trassað að upplýsa stjórn fyrirtækisins um stöðu framkvæmdanna með edlilegum hætti.

Björn fékk starfslokasamning sem kvað á um sex mánaða uppsagnarfrest. Brást hann við uppsögninni með því að senda frá sér harðorða yfirlýsingu. Taldi hann ábyrgðinni varpað á sig í stað stjórnar fyrirtækisins. – bp

## Engin manneskja ólögleg



Samtökin No Borders, Solaris og Réttur barna á flótta stöðu fyrir mótmælagöngu þar sem þess var krafist að flóttamenn yrðu ekki sendir til Grikklands. Gengið var frá Hlemmi að Stjórnarráðinu, með viðkomu hjá Ríkislögreglustjóra og dómsmálaráðuneytinu. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

## Námslánin íþyngjandi

**KJARAMÁL** Ný viðhorfskönnun meðal félagsmanna BHM leiðir í ljós að 32 prósent þeirra finna mikið fyrir greiðslubyrði námslána í útgjöldum heimilisins. Þá segja átta prósent að greiðslubyrðin sé verulega íþyngjandi og eitt prósent ræður ekki við greiðslurnar.

Tæpur helmingur, eða 47 prósent, segist finna nokkuð fyrir greiðslubyrðinni en 12 prósent finna lítið eða ekkert fyrir henni. Könnunin var framkvæmd af MMR í janúar síðastliðnum.

Af þeim sem svöruðu höfðu 85 prósent einhvern tímann tekið námslán en tæplega 60 prósent greiða af námslánum á þessu ári.

Einnig var spurt út í eftirstöðvar námslána og reyndust þær vera meira en fjórar milljónir hjá rúnum helmingi svarenda. Þriðjungur skuldar meira en sex milljónir, fimmtungur meira en átta milljónir og ellefu prósent meira en tíu milljónir. – sar

# Ítalir eiga erfitt með að hætta að kyssast

Víkingur Fjalar Eiríksson stundar háskólanám í Pavía, suður af Milanó, sem hefur orðið einna verst úti í kórónafaraldrinum. Ástandið í borginni er sveiflukennt en þrátt fyrir ógnina hætta Ítalirnir ekki að heilsast með kossum.

**COVID-19.** „Ég vona bara að þetta fari allt vel og verði góð saga síðar meir,“ segir Víkingur Fjalar Eiríksson, sem er búsettur í háskólaborginni Pavía, 30 kílómetra suður af Milanó. Borgin er höfuðborg Pavía-héraðs sem er eitt þeirra svæða sem orðið hafa verst úti í COVID-19 faraldrinum sem hefur geislað á Ítalíu. Á svæðinu í kringum Pavía hafa tæplega 300 smit verið staðfest.

Víkingur Fjalar fluttist til borgarinnar í september á síðasta ári til þess að leggja stund á meistaranám í taugasálfræði. Það kemur sér líklega vel því að fullyrða má að ástandið hafi heldur betur reynt á taugarnar. „Það er kannski ekki endilega náminu að þakka en ég hef reynt að taka þessum atburðum af yfirvegum,“ segir hann.

Fyrir um tveimur vikum var skólahald í háskólanum hans blásið alveg af en hófst svo aftur viku síðar í gegnum netið. Þá hefur verið gripið til umfangsmikilla aðgerða eins og samkomubanns og loka verður veitingastöðum klukkan 18 á kvöldin.

„Það þýðir ósjálfrátt að það eru færri á ferli á kvöldin. Ástandið hefur sveiflast talsvert. Stundum er allt með nokkuð kyrrum kjörum en síðan brestur á hálfgerður mágæsingur. Í síðustu viku varð talsvert uppnám hérna og fólk fór að birgja sig upp af mat og öðrum nauðsynjum. Öttinn um einhvers konar matarskort hefur þó dvínað síðustu daga,“ segir hann.

Bannið við ferðalögum olli talsverðum usla. „Það lak út að slíkt væri í bigerð og olli því að margir reyndu að flýja af svæðinu.“

Víkingur Fjalar segist sjálfur hafa haft samband við yfirvöld og athug-



Víkingur er búsettur í háskólaborginni Pavía, þar sem smit er útbreitt.

Ég verð frekar var við að fólk verði móðgað ef maður ætlar að fylgja fyrirmælum yfirvalda.

að með sína stöðu. „Það er búið að gefa það út að kennslan í skólanum fari fram á netinu að minnsta kosti fram yfir páska. Þá íhugaði maður náttúrulega að fara heim til Íslands. Ef staðan versnar getur vel verið að

ég drífi mig heim og sinni náminu í sóttkví,“ segir hann. Hann segist hafa fylgst undrandi með smittölum frá Íslandi. „Það er greinilega verið að taka þetta föstum tókum heima, sem er gott. Þetta virðist afar smítandi og fólk er ég umgengst er farið að velta fyrir sér hvort það hafi þegar smitast, verið að mestu einkennalaust og hafi þegar náð sér,“ segir Víkingur Fjalar.

Þrátt fyrir ástandið ytra segir hann að Ítalirnir breyti ekki venjum sínum svo glatt. „Hér kyssast fólk og knúsast innilega. Ég verð frekar var við að fólk verði móðgað ef maður ætlar að fylgja fyrirmælum yfirvalda um að halda ákveðinni fjarlægð,“ segir hann kíminn.

[bjornth@frettabladid.is](mailto:bjornth@frettabladid.is)

**AFMÆLISTILBOÐ Í MARS**

**FISKRÉTTUR**

**DAGSINS 1790 KR.KG**



**Fiskikóngurinn**  
Sogavegi 3 • Höfðabakka 1 • Sími 555 2800

# Wizar

...fyrir lífsins ljúfu stundir



## Hægindastóllinn sem slegið hefur í gegn og Íslendingar elska!

360° snúningur | innbyggður fótaskemill  
hallanlegt bak | stillanlegur höfuðpúði

Fáanlegir **Wizar** litir

Verð frá  
**199.900** kr.

**Vogue**  
FYRIR HEIMILIÐ

# Allir skíðastaðir Alpanna nú á hættusvæði almannavarna

**COVID-19** Skíðasvæði í Ölpunum eru nú öll skilgreind hér á landi sem áhættusvæði vegna kórónaveirunnar. Stjórnvöld á Ítalíu ákváðu í gær að loka öllum skíðasvæðum á landinu frá og með deginum í dag.

„Íslendingar sem hafa dvalið á þessum svæðum frá 29. febrúar eiga að fara í 14 daga sóttkví frá því að þeir yfirgáfu viðkomandi

svæði,“ segir í fréttatilkynningu frá almannavörnum. „Þeir sem hafa verið á þessum svæðum og finna til einkenna eru hvattir til að hafa samband í síma 1700, tilgreina að þeir hafi verið á hættusvæði og fá ráðgjöf um næstu skref.“

Um er að ræða skíðasvæði í Austurríki, Sviss, Þýskalandi, Frakklandi og Slóveníu. Áður voru



Upplýsingafundur hjá Almannavörnum í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

skilgreind áhættusvæði Kína, Suður-Kórea, Íran og Ítalía auk skíðastaðarins Ischgl í Austurríki.

Dæmi um þessi nýju áhættusvæði eru sögð vera Val Thorens, Chamonix, Zermatt, St. Anton, Serfaus, Sölden, Garmisch, Hintertux, Kitzbuhel, Saalbach og Wagrein. Þetta eru allt staðir sem íslenskt skíðafólk kannast við.

„Ljóst er að fjöldi Íslendinga er á þessum svæðum nú um stundir. Eru þeir hvattir til að skrá sig í grunnborgaraþjónustunnar sem nálgast má á heimasíðu utanríkisráðuneytisins,“ segja almannavarnir.

Fjöldi smitaðra var í gær kominn upp í 65, þar á meðal farþegar sem flugu frá Veróna á laugardag. Um 500 eru í sóttkví. – gar



Öflugt mæðraeftirlit á Íslandi skilar betri lífslíkum. FRÉTTABLAÐIÐ/ARNÞÓR

## Ungbarnadauði mun minni en fyrir 20 árum

**HEILBRIGÐISMÁL** Ungbarnadauði á Íslandi hefur nærri helmingast á síðustu tveimur áratugum. Árið 1998 var hann 2,2 af hverjum 1000 fæddum börnum, árið 2008 1,7 og árið 2018 1,2. Er Ísland á meðal þeirra ríkja þar sem ungbarnadauði er hvað minnstur í öllum heiminum.

» Ungbarnadauði mælist 1,2 á hver 1.000 fædd börn.

Þegar litid er til Evrópu eru aðeins þrjú lönd með lægri tíðni, Hvíta-Rússland, Eistland og Svartfjallaland. Mestur ungbarnadauði mælist í Albaníu, 7,3, en þar á eftir koma Aserbaídján og Tyrkland. Flest Norðurlöndin eru við lægri mörk.

Ungbarnadauði var mjög há á Íslandi fram á 19. öld. Eftir að brjóstgjöf varð algengari og ljósmæðrum fjölgaði lækkaði tíðnin mikið. Ýmsar ástæður eru fyrir því að tíðnin er lág í alþjóðlegum samamburði. Sterkt heilbrigðiskerfi og öflugt mæðraeftirlit skiptir miklu. Þá eru bólusettingar við mörgum barnasjúkdómum. – khg

### LEIÐRÉTTING

Í texta með forsíðumynd Jóns Halldórssonar í blaðinu í gær frá Strandagöngunni var rangt farið með fõðurnafn viðmælandans Ragnars Kristins Bragasonar á Heydalsá. Þedist er velvirðingar á þessu.

# Telur BSRB hafa náð sínum markmiðum í samningunum

Verkfallsaðgerðum aðildarfélaganna BSRB var afstýrt á síðustu stundu en samningar við ríki, Reykjavíkurborg og Samband íslenskra sveitarfélaga tókust hver á eftir öðrum aðfaranótt mánudags. Formaður BSRB segir styttingu vinnuvikunnar marka tímamót og mörkin á milli vinnu og einkalífs verði skýrari.

**KJARAMÁL** „Okkur finnst afar ánægjulegt að tekist hafi að afstýra verkföllum á síðustu stundu og aðildarfélögum BSRB tekist að ná samningum,“ segir Sonja Ýr Þorbergsdóttir, formaður BSRB.

Eftir stífundahöld hjá ríkissáttasemjara alla helgina tókust samningar loksins aðfaranótt mánudags þegar víðtækar verkfallsaðgerðir áttu að hefjast. Gildistími samninganna er frá 1. apríl 2019 til 31. mars 2023.

Fyrst var skrifað undir samning bæjarstarfsmannafélaga við Samband íslenskra sveitarfélaga og var það skömmu eftir miðnætti. Síðasti samningurinn, sem var milli Sjúkraliðafélags Íslands og ríkisins, var hins vegar ekki undirritaður fyrr en á áttunda tímanum í gærmorgun.

Enn eiga fjögur aðildarfélög BSRB eftir að klára sína samninga en það eru Landssamband lögreglumanna, Landssamband slökkviliðs- og sjúkraflutningamanna, Félag starfsmanna stjórnarráðsins og Tollvarðafélag Íslands.

Sonja Ýr segir að fram undan séu nú kynningar á samningunum hjá einstaka aðildarfélögum og í framhaldinu verði greidd atkvæði.

„Að okkar mati eru þetta tímamótasamningar hvað varðar styttingu vinnuvikunnar. Við lögðum mesta áherslu á það og höfum verið með mjög skýrt umbod frá okkar félagsmönnum að leggja áherslu á það og að launahækkanirnar væru sambærilegar lífsskjaramningnum,“ segir Sonja Ýr.

Samkvæmt útfærslu á styttingu vinnuvikunnar munu starfsmenn í dagvinnu geta stytst sína vinnuviku



Sonja Ýr Þorbergsdóttir, formaður BSRB, á leið á fund hjá ríkissáttasemjara á dögum. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

í 36 stundir. Hjá vaktavinnufólki verður vinnuvikan 36 stundir en mögulegt verður að stytta hana í 32 stundir.

Þá segir Sonja Ýr gleðiefni að búið sé að tryggja öllum 30 daga orlof og að áfangi hafi náðst í að skýra betur mörkin milli vinnu og einkalífs.

„Meginþráðurinn í öllum þessum samningum okkar snýst um lífsgæði og fjölskylduvænna samfélag. Við teljum okkur þannig hafa náð þeim markmiðum sem við lögðum upp með.“

Einnig náðist samkomulag um vinnu við jöfnun launa milli opin-

**Starfsmenn í dagvinnu geta stytst vinnuvikuna í 36 stundir og vaktavinnufólk í 32.**

bera og almenna vinnumarkaðarins. Þar hefur verið gerð verkætlan sem tryggir að greiningarvinna um launamuninn verði kláruð. Þeir hópar sem eiga inni út frá launamun

myndu fá fyrstu greiðslu í janúar 2021.

Aðspurð segir Sonja Ýr að öll fimmtán aðildarfélögin hafi tekið alvarlega hvatningu ríkislögreglustjóra, sóttvarnalæknis og landlæknis, um að koma í veg fyrir verkföll til að styðja við aðgerðir gegn COVID-19 faraldrinum.

„En auðvitað var það þannig að það sem hafði forgang var að ná markmiðum okkar. Við vildum hins vegar ekki valda óþarfa óvissu og kannski lögðu allir harðar að sér út af þessari stöðu.“

sighvatur@frettabladid.is

## Vísa í stjórnarskrá og mótmæla þvingaðri sameiningu sveitarfélaga

**FLJÓTSDALSHREPPUR** Sveitarstjórn hvetur ríkisstjórn og Alþingi að virða lýðræðislegan sjálfsákvörðunarrétt íbúa í eigin málefnum,“ segir í umsögn sveitarstjórnar Fljótssdalshrepps um frumvarp til laga um breytingu á sveitarstjórnarlögum.

„Efni frumvarpsins er tvískipt. Annars vegar þau ákvæði sem hafa þann tilgang að mæla fyrir um lágmarksíbúafjölda sveitarfélaga, aðlögun að slíku ákvæði og hvernig málsmeðferð skuli háttað þegar ráðherra hefur frumkvæði að sameiningu sveitarfélaga,“ segir sveitarstjórnin.

Samkvæmt tillögunni sem ráðherra samgöngu- og sveitarstjórnarmálefna, Sigurður Ingi Jóhannsson lagði fram, verði ekkert sveitarfélag með færri en 250 íbúa árið 2022 og ekkert sveitarfélag með færri en 1000 íbúa árið 2026.

„Gert er ráð fyrir lögþvinguðum



Sigurður Ingi Jóhannsson, samgöngu- og sveitarstjórnarráðgjafi, vill að lágmarksíbúafjöldi sveitarfélaga verði 1.000. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

sameiningum, það er að íbúar eigi þess ekki kost að kjósa um sameiningu við önnur sveitarfélög.

Sveitarstjórn Fljótssdalshrepps mótmælir öllum hugmyndum um lögþvingaðar sameiningar sveitar-

félaga á Íslandi,“ segir í umsögninni.

„Sjálfsákvörðunarrétturinn er varinn í stjórnarskrá, sveitarfélagalögum og Evrópusáttmála um sjálfsstjórn sveitarfélaga.“ – gar



OFNASMIÐJAN



Gott verð og góð þjónusta

Nú fæst **METALSISTEM** hillukerfið í Rými



Rými Ofnasmiðjan | Gylfahlöt 4 | 112 Reykjavík | s. 511 1100 | www.rymi.is | rymi@rymi.is



# Þú afgreiðir framtalið þitt á aðeins **fimm** mínútum

***Skilafresti lýkur í dag!***

Á Íslandi sparar rafræna tæknibyltingin framteljendum mikinn tíma frá því sem áður var. Nú geta fjölmargir yfirfarið skattframtalið sitt á örfáum mínútum.

Framtalið þitt er tilbúið og aðgengilegt á **skattur.is** með innsendum upplýsingum frá launagreiðendum, fjármálastofnunum og fleirum. Þú skráir þig inn með rafrænum skilríkjum eða veflykli.

Aðstoð er veitt í síma 442-1414 mánudaga til fimmtudaga frá kl. 9:00 til 15:30 og á föstudögum frá kl. 9:00 til 14:00. Afgreiðslur Skattsins eru opnar á sama tíma.

Föstudaginn 13. mars verður veitt aðstoð til kl. 15:30 í síma og í afgreiðslum Skattsins á Laugavegi 166 í Reykjavík og Hafnarstræti 95 á Akureyri.

***Þú einfaldlega...***

***...opnar framtalið***

***...ferð yfir allar upplýsingar***

***...breytir ef ástæða er til***

***...staðfestir***

# Bernie Sanders hyggst verja vígi sitt í Michigan-ríki

**BANDARÍKIN** Kosið er í sex ríkjum í dag í forkosningum Demókrata fyrir forsetakosningarnar sem fram fara í Bandaríkjunum í nóvember.

Kosningabaráttan stendur nú milli öldungadeildarþingmannsins Bernies Sanders og Joes Biden, fyrrverandi varaforseta Bandaríkjanna.

Alls verða 352 kjörmenn kosnir í dag, flestir þeirra, 125, í Michigan. Sanders hafði betur gegn Hillary



Kamala Harris hefur lýst yfir stuðningi við framboð Bidens. MYND/GETTY

Clinton í því ríki í forkosningunum 2016 og er hann sagður leggja mikla áherslu á að ná góðum árangri þar í dag.

Joe Biden hefur hins vegar verið á miklu flugi síðan hann vann forkosningar í Suður-Karólínu um þar síðustu helgi og fylgdi þeim sigri eftir með glimrandi gengi á svokölluðum ofurþriðjudegi fyrir viku þegar kosið var um alls 1.357 kjörmenn. Mjög mótt er á munum

milli frambjóðendanna tveggja en Joe Biden hefur þó forystuna, með 664 kjörmenn gegn 573 kjörmönnum Sanders sem kjörnir hafa verið. Til að fá útnefningu Demókrata á landsþinginu í júlí þarf að lágmarki 1.991 kjörmann.

Á næsta þriðjudag verður kosið í fjórum stórum ríkjum um alls 577 kjörmenn, þeirra á meðal er Flórída þar sem kosið verður um 219 kjörmenn. – aa



Gantz brýtur blað. MYND/GETTY

## Rætt við Araba um ríkisstjórn

**ÍSRAEL** Benny Gantz, leiðtogi Bláa og hvíta bandalagsins, mun ræða við fjóra leiðtoga Sameinaðs lista Araba á þriðjudag um stjórnarmyndun. Aðkoma Araba að stjórn Ísraels yrði mikil vatnaskil í ísraelskum stjórnarmálum og eru þessar þreifingar til merkis um þá pattstöðu sem ríkt hefur síðan vorið 2019.

Gantz hefur þegar rætt við frammámenn í Sameinaða listanum og sagði þeim að hann vildi mynda stjórn fyrir alla borgara Ísraels, Gyðinga og Araba. Ekki eru allir vissir um að mikil alvara sé með þessum fundarhöldum, frekar sé stofnað til þeirra til að hræða forsætisráðherrann og leiðtoga Likud-flokksins, Benjamin Netanyahu. Allir vilja þó komast hjá fjórðu kosningunum á einu ári, en þær þriðju skiluðu litlu til að leysa úr hnútnum.

Áður en Gantz boðaði fundina ræddi hann við Avigdor Lieberman, leiðtoga Yisrael Beiteinu, sem sýnt hefur mikinn vilja til að miðla málum en vill Netanyahu sjálfan úr stjórninni. Samanlagt hefðu þessir þrír flokkar þó aðeins 55 þingsæti, og vantar 6 upp á til að mynda meirihlutastjórn. Talið er að Gantz og Lieberman horfi á 7 sæti Verkamannaflokksins til að brúa bilið og skilja Likud og flokka strangtrúaðra Gyðinga eftir í minnihluta. Erfitt gæti þó reynst í framkvæmd að mynda þessa stjórn því á pappírnum eiga flokkarnir fátt sameiginlegt nema óþol fyrir Netanyahu. – khg

# Hrun á hlutabréfamörkuðum

Skörp lækkun á verði hráolíu veldur miklum usla á hlutabréfamörkuðum heimsins. Gylfi Magnússon, dósent í hagfræði, segir verðlækkun á olíu jákvæða fyrir Ísland. Erfitt sé að sjá fyrir um framhaldið.

**VIÐSKIPTI** Verð á hráolíu féll um meira en 30% í gærmorgun þegar Samtök olíuframleiðsluríkja (OPEC), með Sádi-Arabíu í fararbroddi, hófu verðstríð við Rússland. Verðið jafnaðist síðar í um 21% lækkun frá deginum áður, en þetta er mesta lækkun olíuverðs á einum degi síðan í Persaflóastríðinu 1991.

Lækkunin varð í kjölfar þess að OPEC-ríkin tilkynntu að þau myndu auka olíuframleiðslu sína til muna. Ákvörðunin var tekin eftir að samningaviðræður OPEC við Rússland um hámarksframleiðslu sigldu í strand fyrir helgi. Gildandi samningur rennur út í lok mars.

Verðstríðið bætist við, og er samofid, efnahagslegu ógninni sem stafar af kórónaveirunni. Í samningaviðræðunum lögðu OPEC til að draga úr olíuframleiðslu sinni og annarra olíuríkja út af minnkandi eftirspurn vegna útbreiðslu veirunnar. Rússar höfnuðu því og í kjölfarið ákváðu OPEC að lækka verðið.

Hlutabréfaferð í Evrópu og Asíu hriðföll í kjölfarið og viðskipti voru stöðvuð tímabundið á bandarískum mörkuðum aðeins fimm mínútum eftir að þeir voru opnaðir. Markaðir eru sagðir í viðbragðsstöðu fyrir mestu högg sem á þeim hafa dunið frá fjármálahruninu 2008.

„Áhrif lægra olíuverðs verða fyrst og fremst jákvæð hérna heima fyrir,“ segir Gylfi Magnússon, dósent í hagfræði við viðskiptafræðideild Háskóla Íslands. „Við erum í hópi þeirra þjóða sem flytja inn allt sitt eldsneyti og þetta lækkar þá auðvitað reikninginn. Þetta er jákvætt fyrir nánast alla hagsmunaaðila hér innanlands og það er leitun að einhverjum sem hagnast á herra olíuverði.“

Aðspurður um hvert fólk muni leita á hlutabréfamarkaði segir Gylfi að ekki sé um auðugan garð



Kaupahéðnar á Wall Street voru í öngum sínum í gær, á versta degi síðan í bankahruninu árið 2008. MYND/EPA

**Við erum í hópi þeirra þjóða sem flytja inn allt sitt eldsneyti og þetta lækkar þá auðvitað reikninginn.**

Gylfi Magnússon, dósent í hagfræði við HÍ



að gresja. „Verð á nánast öllum hlutabréfum lækkar sem og verð á ýmsum hrávörum, meðal annars álinu, sem kemur svo sem illa út fyrir okkur. Það eru auðvitað sumar atvinnugreinar sem verða fyrir meiri áhrifum en aðrar.“

Gylfi segir erfitt að segja fyrir um frekari samninga OPEC og Rússlands. „Við þessar aðstæður eiga útflutningsríki erfitt með að ná tókum á markaðnum með einhvers konar samráði,“ segir hann. „Eftirspurn vegna samgangna hefur dregist allverulega saman vegna veirunnar. Þessi lönd hafa

ríka hagsmuni af því að draga úr framboði til að koma í veg fyrir að verðið fari niður úr öllu valdi en það er ekki augljóst að það muni takast á næstunni.“

Efnahags- og framfarastofnunin (OECD) sagði í síðustu viku að útbreiðsla veirunnar gæti skorð alþjóðlegan vöxt niður um 0,5-1,5 prósent. Þá hafa Alþjóðagjaldeyrissjóðurinn og Alþjóðabankinn sagst munu leggja til milljarða evra til að styðja við heilbrigðiskerfi þróunaríkja og vega upp á móti verstu efnahagslegu áhrifunum.

arnartomas@frettabladid.is

ABENA®

ABENA ÞVAGLEKAVÖRUR  
FÁST Í REKSTRARLANDI  
samþykktar af Sjúkratryggingum Íslands og Ríkiskaupum

Abena hjálparvörurnar við þvagleka eru alhliða lausnir fyrir alla þá sem glíma við þvagleka. Sérfræðingar okkar aðstoða við rétt val og veita persónulega og faglega þjónustu. Skírteinishafar geta leitað beint til Rekstrarlands.

Við komum vörum heim til notenda.

OPIÐ ALLA  
VIRKA DAGA  
KL. 8-17.

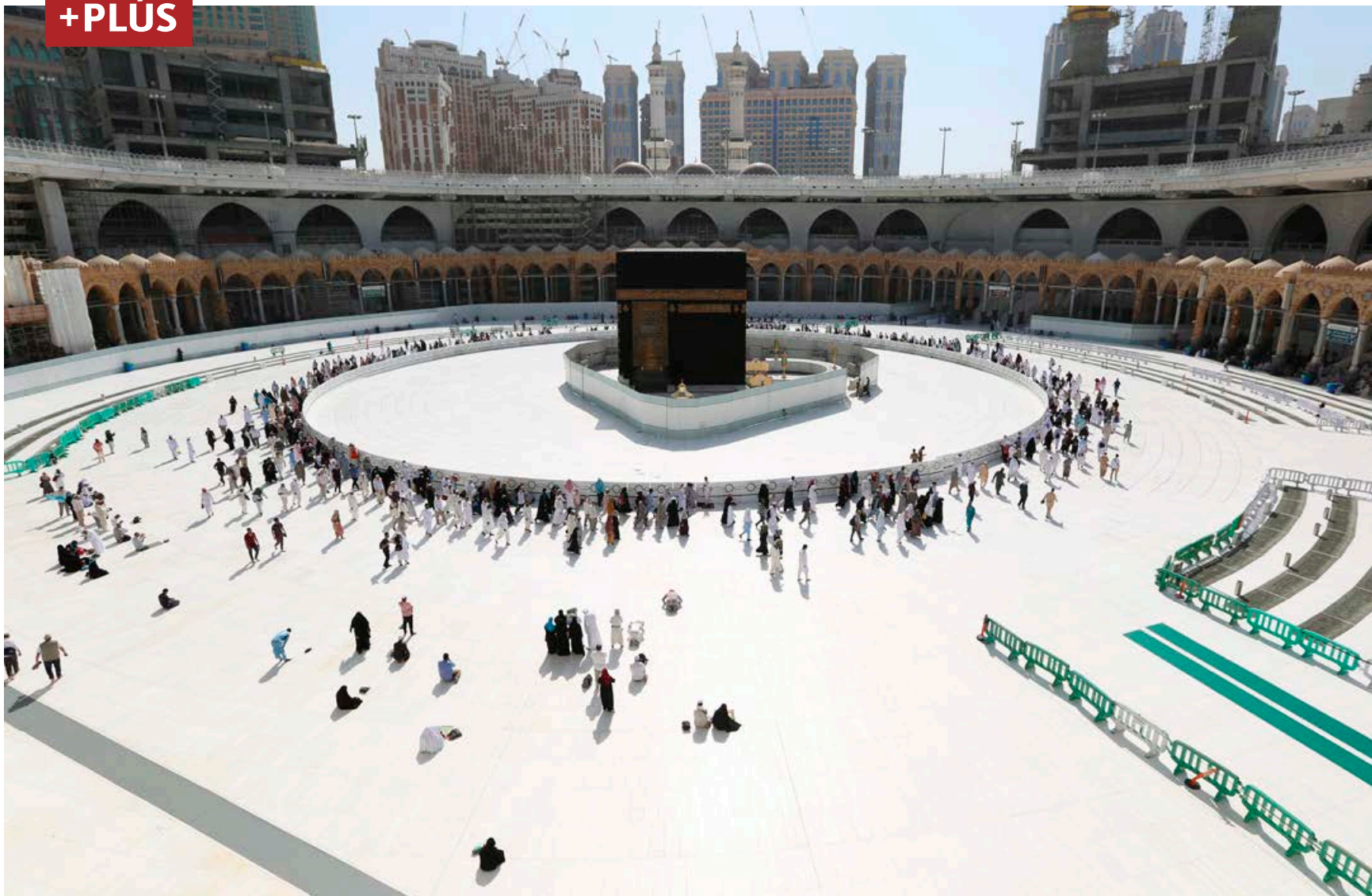


REKSTRARLAND

Svörum fyrirspurnum fúslega í síma 515 1100  
eða á heilbrigdi@rekstrarland.is

Rekstrarland | Vatnagörðum 10 | 104 Reykjavík | Söluver 515 1100 | rekstrarland.is

**+PLÚS**



Það er fámennit við moskuna í hinni heilögu borg Mekka í Sáði-Arabíu. Moskan er sú stærsta í heimi og ris umhverfis Kaaba, einn helgasta stað múslima. Í hvert sinn sem múslimar biðja eiga þeir að snúa í átt að Kaaba, en sú átt er kölluð Qibla. Yfirvöld í Sáði-Arabíu hafa takmarkað aðgang að svæðinu umhverfis hina helgu Kaaba til að berjast gegn útbreiðslu COVID-19.

MYND/AFP

## COVID-19 veldur usla

COVID-19 faraldurinn breiðist hratt út. Staðfest tilfelli voru í gær 108.000 og ná nú til meirihluta ríkja heims. Minnst 3.800 hafa látist og stjórnvöld keppast við að hefta útbreiðslu sjúkdómsins.



Kínverskir lækningar fögnuðu í gær því að allir sjúklingar voru útskrifaðir á bráðabirgðasjúkrahúsi sem reist var til að meðhöndla fólk með COVID-19 í Wuhan-borg. Eftir harða varnarbaráttu hefur sumum hinna tímabundnu sjúkrahúsa verið lokað og sumir skólar verið opnaðir aftur. MYND/AFP



Heilbrigðisstarfsmenn flytja sjúkling smitaðan af COVID-19 til einangrunar á sjúkrahúsi í Seúl í gær. Með meira en 7.380 staðfest tilfelli, hefur Suður-Kóreu einna mesta fjölda smitaðra utan meginlands Kína. MYND/EPA



Það var eyðilegt um að litast við dómkirkjutorgið, Piazza del Duomo, í Milanó, höfuðborg Langbarðalands á Norður-Ítalíu, í gær. Ítölsk yfirvöld hafa gripið til mjög víðtækra ráðstafana til að hefta útbreiðslu sjúkdómsins með því að setja 16 milljónir manna í einangrun. MYND/EPA



Viðskiptavinur matvöruverslunarinnar Smart & Final, í Glendale, Kaliforníu, við tómar hillur sem venjulega eru fullar af sápum, hreinsiefnum, pappírshandklæðum og salernispappír. Ótti við COVID-19 hefur leitt til þess að íbúar Kaliforníu og víðar hamstra niðursoðinn mat, hreinsiefni og hreinlætisvörum.

MYND/AFP

SAMTAL UM SJÁVARÚTVEG

III

# Hvernig skilar sjávarútvegur mestum ábata til samfélagsins?



## Opinn fundur Samtaka fyrirtækja í sjávarútvegi um efnahagsmál 11. mars

Fundurinn er sá þriðji í fundaröð samtakanna, Samtal um sjávarútveg. Markmið fundanna er að leiða saman fólk úr ólíkum áttum til að ræða málefni sjávarútvegsins á breiðum grunni.

Frummælendur hafa ólíkan bakgrunn og mun hver þeirra ræða sína sýn á hvernig sjávarútvegurinn getur skilað sem mestum ábata til samfélagsins.

Í lok fundar verða pallborðsumræður og tekið við spurningum úr sal. Fundurinn er öllum opinn og þau sérstaklega hvött til að mæta sem láta sig efnahagsmál eða sjávarútveg varða. Fundurinn verður einnig sendur út beint á netinu.

### FRUMMÆLENDUR



Svanfríður Jónasdóttir  
ráðgjafi og fyrirverandi  
þingmaður



Sveinn Agnarsson  
prófessor við Viðskipta-  
fræðideild HÍ



Pétur H. Pálsson  
framkvæmdastjóri  
Vísis hf.



Ásdís Kristjánsdóttir  
forstöðumaður  
Efnahagssviðs SA



Þórlundur Kjartansson  
pistlahöfundur  
á Fréttablaðinu



Heiðrún Lind  
Marteinsdóttir  
framkvæmdastjóri SFS

### FUNDARSTJÓRI - Í PALLBORÐI

- /// Messinn í Sjóminjasafninu á Granda – 11. mars
- /// Húsið er opnað kl. 8:30, fundartími er 09:00–11:00
- /// Morgunverðarhlaðborð – öll velkomin



Samtök fyrirtækja  
í sjávarútvegi



# Krefjandi tímar



Sighvatur Arnmundsson  
sighvatur@frettabladid.is

Það gætu verið ansi krefjandi vikur fram undan. COVID-19 faraldurinn er og mun verða helsta umræðuefni samfélagsins hvort sem okkur líkar betur eða verr. Sumum finnst eflaust að fjölmiðlar fari offari í umfjöllun sinni um veiruna en það er augljóslega mjög mikil eftirspurn eftir þessum fréttum. Fjölmiðlar gegna líka því mikilvæga hlutverki ásamt viðbragðsaðilum að koma leiðbeiningum til almennings.

Mikilvægt er að almenningur geti treyst þeim upplýsingum og fréttum sem berast af veirunni. Bresk stjórnmöld hafa til að mynda gripið til þess ráðs að setja á fót sérstakt teymi til að vinna gegn falsfréttum af COVID-19.

Upplýsingaflæðið frá almannavörnum um stöðu mála hefur verið gott og öll viðbrögð traustvekjandi. En í öllu þessu upplýsingaflæði er hætt við að sum skilaboð nái ekki eyrum þeirra sem helst þyrftu að heyra þau. Sóttvarnalæknir hefur til að mynda lagt mikla áherslu á þá hópa sem eru í sérstakri hættu; eldra fólk og fólk með undirliggjandi sjúkdóma. Sérstakar leiðbeiningar hafa raunar verið gefnar út fyrir þennan hóp og er almenningur hvattur til að fara yfir þær með sínum nánustu í þeim tilvikum sem það á við.

Sífelld fleiri viðburðum af ýmsu tagi er nú aflýst eða frestað. Eins og fram kom á upplýsingafundi almannavarna og sóttvarnalæknis í gær er þetta ekki einfalt mál. Það eru ekki til fullkomin viðmið um hvenær grípa eigi til aðgerða á borð við bann við samkomum eða við hvaða fjölda eigi að miða. Þess utan er afar mikilvægt að slíkt bann verði hvorki sett á of snemma né of seint. Eins og ýmsir hafa bent á megum við ekki láta óttann við kórónaveiruna og COVID-19 ná tökum á okkur og lífið þarf að halda áfram. Engu að síður þurfum við að sýna ákvörðunum um frestun viðburða skilning. Í stóra samhenginu er það lítil fórn að færa.

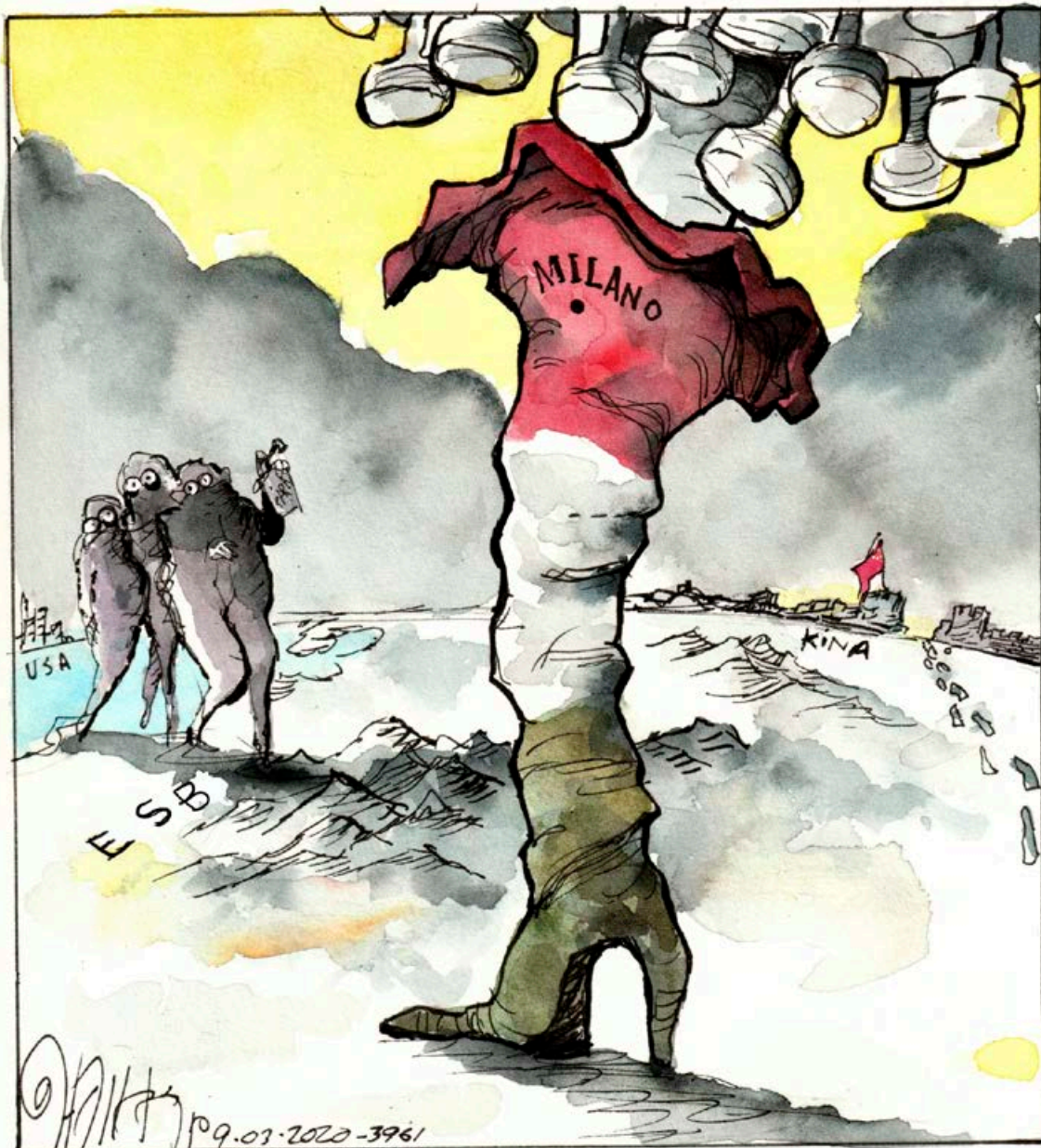
Það verkefni sem almannavarnir og aðrir viðbragðsaðilar hafa nú tekið að sér er ekki ófundsvært. Það er vandratáður vegur að koma alvarleika málsins á framfæri án þess að ala á óþarfa ótta. Hingað til hefur það hins vegar tekist nokkuð vel.

Tilfellum heldur áfram að fjölga víða um heim og hafa ríki heims brugðist við með ýmsum hætti. Ferðabann hefur verið sett á á norðurhluta Ítalíu sem hefur áhrif á 16 milljónir íbúa. Þá tilkynntu stjórnmöld í Ísrael í gær að fyrirhugað væri að allir sem koma til landsins yrðu settir í 14 daga sóttkví. Þessi viðbrögð sýna vel hversu alvarleg staðan getur orðið. Vonandi mun íslenskum stjórnmöldum og viðbragðsaðilum takast að koma í veg fyrir svo víðamiklar aðgerðir. Til þess að svo megi verða þurfa allir að leggja sitt af mörkum og fylgja fyrirmælum.



Það er vandratáður vegur að koma alvarleika málsins á framfæri án þess að ala á óþarfa ótta. Hingað til hefur það hins vegar tekist nokkuð vel.

## Halldór



## Frá degi til dags

### Sprittið

Til allrar lukku var verkföllum nærri 16.000 opinberra starfsmanna afstýrt um helgina. Þar með heldur starfsemi fjölda ríkisstofnana áfram ótrufluð og ÁTVR þar á meðal. Ekki var örgrannt um að einhverjir hefðu áhyggjur af því að geta ekki sótt sér brjóstbirtuna vegna verkfallsins. Á þessum tímum sóttvarna hefur verið lögð áhersla á notkun spirituss en aðallega útvortis. Það var því ekki afsóttvarnaaðstæðum sem áhyggjur af lokun ríkiseinkasölnunnar grófu um sig.

### Þrjú á palli

Í krísum stiga ávallt einhverjir fram með styrkri hönd og verða stjórnur fyrir vikið. Nú eru það þrjú Alma, Viðir og Þórólfur, sem við fylgjumst með á hverjum degi. Alma talar um stöðuna á spítalanum með ákveðni en jafnframt mykt sem róar okkur. Þórólfur um eðli veirunnar sjálfar og hvað sé að gerast í Ölpunum af mikilli visku. Viðir stýrir þættinum með harðri hendi en gefur þó ráðrúm fyrir allar spurningar. Við berum óttablandna virðingu fyrir Viði. Þegar hann segir okkur að sprittu, spiritum við. Öll sinna þau hlutverkum sínum óaðfínanlega og koma fram sem vel eftir band. Öll vitum við að þetta tekur enda og eins undarlega og það hljómar, munu sennilega margir sakna þess að sjá þau saman.  
kristinnhaukur@frettabladid.is

## Stöndum saman



Eypör Arnalds  
oddvíti Sjálfstæðisflokksins í Reykjavík

Samstaðan skiptir máli þegar náttúruvá knýr dyra. Þetta þekkjum við Íslendingar vel. Eldgos, snjóflóð, stormar og pestir eru samofin sögu Íslands. Það hefur ekki breyst. Árið 2020 hefur einkennt af því að náttúran minnir á sig á öllum þessum sviðum. Við slíkar aðstæður reynir á samstöðu okkar. Rétt og fúmlaus viðbrögð og ædruleysi. Heilbrigðiskerfið hefur brugðist við af ábyrgð, en hún er jafnframt okkar allra í daglegu lífi. Starfsfólk Reykjavíkurborgar hefur unnið frábært starf við erfiðar aðstæður við að halda uppi þjónustu borgarinnar þrátt fyrir verkföll og vírus. Það ber að þakka.

### Borgin getur fleira

Samhliða því að við minnkum smithættu, er mikilvægt að við bregðumst við efnahagslegum áhrifum þessa faraldurs sem nú hefur heltekið heimsbyggðina. Fá hagkerfi eru jafn opin og háð alþjóðaviðskiptum og Ísland. Í efnahagslegum skilningi erum við ekki eyland. Hagvöxtur síðustu ára er fyrst og fremst tilkominn vegna uppbyggingar ferðaþjónustu sem nú er að lenda í mótbyr. Hér þarf að draga úr ófgakenndum sveiflum sem of oft einkenna rekstrarumhverfi og hagvöxt. Hækkandi kostnaður hérlendis, gjaldþrot WOW og verkföll í aðdraganda COVID-19 gera það að verkum að við erum mun berskjaldari en ella. Hér þarf Reykjavíkurborg að bregðast við af festu ekki síður en ríkið. Aðgerða er þörf til að bæta samkeppnisstöðu hérlendis og léttu byrðarnar.

Borgin hefur haft gjaldskrár og skatta í hæstu hæðum. Útsvarið er í lögbundnu hámarki og fasteignagjöldin hafa hækkað langt umfram verðlag. Það þarf að breytast. Langvinnar kjaradeilur hafa sett mark sitt á borgina í margar vikur. Það hefur bitnað á borgarbúum. Nú er margfalt tilefni til að léttu undir með fólki og fyrirtækjum. Nýjar aðstæður kalla á aukinn sveigjanleika gagnvart rekstraraðilum. Borgin þarf að hlusta á fólkið í borginni. Það hefur skort eins og dæmin sanna. Hlusta þarf á þarfir atvinnulífsins á krefjandi tímum. Lækka álögur á fólk og fyrirtæki. Þetta getur borgin gert. Þetta þarf að gera.



Borgin þarf að hlusta á fólkið í borginni.

Alltaf nóg til af humri hjá Norðanfiski...

# STÓRUM HUMRI!!

Hafið samband á [nordanfiskur@nordanfiskur.is](mailto:nordanfiskur@nordanfiskur.is) eða í síma 430 1700

Norðanfiskur ehf. sérhæfir sig í framleiðslu á úrvals sjávarfangi til veitinga- og stóreldhúsa.

Einnig má finna vörur Norðanfisks í neytendapakningum í verslunum Bónus um land allt.

# Heldur þann versta en þann næstbesta



Vilhjálmur Hans Vilhjálmsson hæstaréttarlögmaður



Niðurstaða Hæstaréttar í Landsréttarmálinu felur því í sér beina aðför að sjálfstæði íslenskra dómstóla.

Víð flutning á máli Jóns Höskuldssonar gegn íslenska ríkinu í Landsrétti á fimmtudaginn í síðustu viku var settur ríkislögmaður spurður að því hvort að fyrrverandi dómsmálaráðherra hefði verið frjálst að skipa hvern sem er af þeim umsækjendum sem ekki voru á lista hæfnisnefndar yfir 15 hæfustu umsækjendurnar sem dómara við Landsrétt vorið 2017. Með öðrum orðum var íslenska ríkið spurt að því hvort að fyrrverandi dómsmálaráðherra hefði verið heimilt að skipa hvern sem er af umsækjendum nr. 16-33 á lista hæfnisnefndar í stað einhvers af þeim 15 hæfustu sem hæfnisnefndin lagði til að yrðu skipaðir.

Íslenska ríkið svaraði því játandi að því gefnu að Alþingi hefði samþykkt skipunina. Svareð er hárrétt með hliðsjón af dómi Hæstaréttar í Landsréttarmálinu. Þar komst Hæstiréttur að þeirri niðurstöðu að ítrekuð lögbrot fyrrverandi dómsmálaráðherra og Alþingis í skipunarferlinu breyttu engu, vegna þess að Forseti Íslands hefði með undirritun sinni á skipunarbréfi dómars staðfest ótímabundna skipun hans í embætti dómara við Landsrétt.

Eins og íslenska ríkið staðfesti með málflytningu fyrirlýsingu sinni í

Landsrétti í síðustu viku leiðir niðurstaða Hæstaréttar í Landsréttarmálinu til þess að dómsmálaráðherra er frjálst að skipa hvaða umsækjanda sem er óháð tillögu hæfnisnefndar sem embættisdómara við íslenska dómstóla (héraðsdóm, Landsrétt og Hæstarétt) svo lengi sem viðkomandi umsækjandi uppfyllir almenn hæfisskilyrði og Alþingi samþykkir skipunina. Það samþykki ætti ekki að vera vandkvæðum bundið eins og dæmin sanna.

Afleiðingin er sú að skipun dómara á Íslandi er á nýjan leik orðin geðþóttaákvörðun þess einstaklings sem gegnir embætti dómsmálaráðherra hverju sinni. Það er í beinni andstöðu við gildandi lög og reglur sem er ætlað að takmarka vald dómsmálaráðherra og búa svo um hnútana að skipun dómara sé reist á málefnalegum grunni.

Niðurstaða Hæstaréttar í Landsréttarmálinu felur því í sér beina aðför að sjálfstæði íslenskra dómstóla. Þess vegna var nauðsynlegt að skjóta Landsréttarmálinu til mannréttindadómstóls Evrópu. Málið hefur verið dómtekið í Grand Chamber og biður dóms.

*Höfundur er hæstaréttarlögmaður og flutti mál nr. 10/2018 í Hæstarétti.*



## Uppbygging til framtíðar



Guðmundur Ingi Guðbrandsson umhverfis- og auðlindaráðherra

Igær úthlutuðum við ferðamálaráðherra rúmum 1,5 milljarði til uppbyggingar innviða á náttúruverndarsvæðum og ferðamannastöðum á árinu 2020. Að auki rennur hér um bil hálfur milljarður sérstaklega til aukinnar landvörslu á árinu.

Framkvæmdasjóður ferðamanna- staða og Landsáætlun um uppbyggingu innviða var hrundið af stað til þess að bregðast við auknum straumi ferðamanna á svæði sem oft voru illa undir hann búin. Ef við horfum nokkur ár aftur í tímann þá bærast okkur tíðar fréttir af því að náttúran á vinsælum ferðamannastöðum væri undir miklu álagi. Ég tel að við höfum nú náð að spyrna í botninn og snúa þróuninni við. Það skilar sér í vernd viðkvæmrar náttúru og jákvæðari upplifun ferðamanna, en meira en þúsund verkefni hafa hlotið fjármagn frá árinu 2012.

Landsáætlun um uppbyggingu

innviða til verndar náttúru og menningarsögulegum minjum er á minni könnu sem umhverfis- og auðlindaráðherra. Í gegnum hana mun á næstu þremur árum renna stóraukið fjármagn til ýmissa verkefna á landi sem stofnanir ríkisins bera ábyrgð á. Til dæmis á friðlýstum svæðum, þar með talið innan þjóðgarðanna þriggja; þjóðgarðsins Snæfellsjökuls, þjóðgarðsins á Þingvöllum og Vatnajökulspjóðgarðs.

Innan þess síðastnefnda verður til að mynda ráðist í uppbyggingu útsýnispalls í Ásbyrgi, stigs á fjallið Laka í Lakagígum, lagningu hjóla- og reiðleiðar í Jökulsárgljúfrum ásamt því að gera gangskör í fráveitumálum í Skaftafelli. Þetta eru bara nokkur dæmi af um 200 verkefnum á um 100 stöðum vítt og breitt um landið sem unnið verður að næstu þrjú árin í gegnum Landsáætlunina.

Enn er þörf á frekari uppbyggingu á ferðamannastöðum en þó er ljóst að mörg svæði hafa tekið stakka- skiptum með styrkingu innviða og aukinni landvörslu. Við verðum að horfa til framtíðar í þessum efnum og tryggja sjálfbæra þróun í samspili ferðapjónustu og náttúru. Það gerum við með því að vernda auðlindina sem er undirstaða atvinnu- greinarinnar; náttúruna sjálfa.



## AÐALFUNDUR

Aðalfundur Brims hf. verður haldinn þriðjudaginn 31. mars 2020 í matsal félagsins að Norðurgarði 1, 101 Reykjavík og hefst hann klukkan 17:00. Fundurinn fer fram á íslensku.

### Dagskrá

1. Venjuleg aðalfundarstörf skv. gr. 4.11 í samþykktum félagsins.
2. Tillaga um heimild stjórnar til kaupa á eigin hlutum samkvæmt 55. gr. hlutafélagalaga.
3. Skýrsla stjórnar um kosti og galla tilnefningarnefnda skv. samþykkt síðasta aðalfundar.
4. Tillaga stjórnar vegna samþykktar á hluthafafundi 12. desember 2019 um að fela stjórn félagsins að leggja fram til samþykktar eða synjunar tillögur sem miða að því að auka möguleika erlendra aðila til óbeinnar fjárfestingar í félaginu.
5. Önnur mál.

### Réttur hluthafa til að fá mál sett á dagskrá hluthafafundar og kosning

Hver hluthafi á rétt á að fá ákveðin mál tekin til meðferðar á hluthafafundi ef hann gerir um það skriflega eða rafræna kröfu og sendir til félagsstjórnar á netfangið [adalfundur@brim.is](mailto:adalfundur@brim.is) með það löngum fyrirvara að unnt sé að taka málið á dagskrá fundarins. Þannig skulu óskir hluthafa liggja fyrir eigi síðar en kl. 17:00 laugardaginn 21. mars 2020.

Á hluthafafundum fylgir eitt atkvæði hverri einni krónu í hlutafé. Eigin bréf félagsins njóta ekki atkvæðisréttar.

Atkvæðaseðlar og fundargögn verða afhent á fundarstað.

Hluthafar sem ekki eiga kost á að sækja fundinn geta:

- a) veitt öðrum skriflegt umboð.
- b) greitt atkvæði skriflega.

Þeim hluthöfum sem hyggjast nýta sér annan hvorn þessara kosta er bent á að kynna sér á heimasíðu félagsins hvernig

þeir skuli bera sig að. Þar er að finna leiðbeiningar um skráningu, form skjala og hvernig þeim skuli skilað til félagsins.

### Aðrar upplýsingar

Hluthöfum er bent á að skv. 63. gr. hlutafélagalaga skal tilkynna skriflega, minnst fimm dögum fyrir hluthafafund, um framboð til stjórnar. Tilkynnt verður um framkomin framboð tveimur dögum fyrir aðalfundinn.

Dagskrá og öll skjöl sem lögð verða fyrir aðalfundinn, þ.m.t. ársreikningur félagsins og tillögur eru hluthöfum tiltæk á íslensku, á heimasíðu félagsins og á skrifstofu félagsins á venjulegum skrifstofutíma.

Endanleg dagskrá og tillögur verða birtar viku fyrir fundinn.

Allar nánari upplýsingar um aðalfundinn er að finna á vefsíðu félagsins,

[www.brim.is](http://www.brim.is)

Stjórn Brims hf.

## Markaðurinn er á frettabladid.is

Markaðurinn færir þér nýjustu viðskiptafréttirnar og greinargóða umfjöllun um viðskiptalífið.



Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook



# TBR íhugar að kæra úrslit Íslandsmóts

Badmintonfélag Hafnarfjarðar varð Íslandsmeistari í fyrsta sinn í sögu félagsins um helgina þegar BH tókst að hafa betur gegn TBR. Óánægja er með úrslitin innan TBR sem telja að BH hafi teft fram ólöglegum leikmönnum og íhuga nú að kæra úrslitin.

**BADMINTON** „Það er ekki hægt að segja annað en að það séu allir herna í skýjunum. Sem yfirþjálfari er þetta draumi líkast og maður trúir þessu varla ennþá,“ segir Anna Lilja Sigurðardóttir, yfirþjálfari Badmintonfélags Hafnarfjarðar, aðspurð hvernig tilfinningin sé eftir að BH varð um helgina Íslandsmeistari í liðakeppni í fyrsta sinn.

Með því tókst BH að stöðva áralanga sigurgöngu TBR og verður BH því fulltrúi Íslands í Evrópukeppni félagsliða sem fer fram í Póllandi 23. – 27. júní næstkomandi.

Aðspurð hvað það hafi verið sem skóp þennan sigur hjá BH segir Anna Lilja að liðsheildin hafi átt stóran þátt.

„Liðsheildin átti stóran þátt í þessu, við erum með stóran og flottan hóp á öllum vígstöðvum. Meirihlutinn af þeim sem komu við sögu um helgina kemur úr unglingsstarfi félagsins og það er gott að sjá félagið uppskera með titlum,“ segir Anna og tekur undir að það sé jákvætt að fá meiri samkeppni í greinina á Íslandi.

„Það eflir íþróttina á Íslandi að fá

meiri samkeppni, það er gott fyrir alla að fleiri félög stígi upp og veiti samkeppni. Það skal einnig hrósa TBR sem hefur unnið frábært starf og er með frábæra aðstöðu. Nú er vonandi að fleiri félög fylgi í kjölfarið og efla sitt starf,“ segir Anna Lilja sem kemur úr Hafnarfirði en æfði á sínum tíma með TBR.

Stutt er síðan BH fékk loksins að kalla íþróttahúsið við Strandgötu sitt eigið eftir að hafa um árabil þurft að deila íþróttahúsinu með öðrum íþróttagreinum. Á 60 ára afmæli félagsins á síðasta ári samþykkti Hafnarfjarðarbær að BH tæki við rekstri hússins frá og með síðustu áramótum.

„Það er frábært að vera komin með okkar aðstöðu eftir að hafa verið að berjast við aðrar íþróttir um lausa tíma. Þetta hafa verið algjör stakkaskipti fyrir félagið.“

Það gæti óánægja innan ræða TBR með að BH hafi óvænt teft fram tveimur erlendum leikmönnum á mótinu. Sigfús Ægir Árnason, framkvæmdarstjóri TBR, staðfestir í samtali við Fréttablaðið að félagið sé að skoða hvort BH hafi teft



Erla Björg Hafsteinsdóttir fyrirliði með bikarinn ásamt liðsfélögum sínum í liði BH um helgina. MYND/ADSEND

fram löglegu liði á Íslandsmótinu um helgina.

„Við eigum eftir að kanna lögmati þessa liðs BH sem mætti til leiks. Við vissum ekki að það kæmu erlendir leikmenn til leiks.“

Aðspurður hvort að TBR muni kæra vill Sigfús ekki útiloka það.

„Hugsanlega verður gripið til þess að kæra. Það er ljóst að það var ekki allt með felldu. Það fóru engin félagsskipti fram og það vantar pappírana fyrir þessa leikmenn. Það voru ekki tilskyld leyfi til þess að þau leku fyrir hönd BH á Íslandi.“

Þegar Fréttablaðið ber þetta undir Önnu segist hún hafa heyrt af óánægju hjá gamla félagi sínu.

„Já, ég heyrði að fulltrúar TBR væru svekktir yfir að hafa ekki vitað að við yrðum með tvo erlenda leikmenn en það er í raun engin tilkynningarskylda, hvernig liðsskipanin verður. Það er heimilt að hafa tvo erlenda ríkisborgara í hverju liði samkvæmt reglum Íslandsmótsins. Það er ekkert nýtt að leikmenn komi inn sem hafa verið að spila erlendis,“ segir Anna Lilja að lokum. kristinnpall@frettabladid.is



# BROSTU

## 40% AFSLÁTTUR

AF ÖLLUM CHEESY CRUST PIZZUM  
ALLA ÞRIÐJUDAGA



Cheesy  
CRUST

PANTAÐU Á WWW.PIZZAHUT.IS OG NOTAÐU AFSLÁTTAR-  
KÓÐANN **OSTUR** ÞEGAR ÞÚ KLÁRAR PÖNTUNINA



Ungt lið Íslands lenti í ellefta sæti á síðasta HM. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

## Strákarnir okkar mæta Sviss í umspilsleikjunum

**HANDBOLTI** Íslenska karlalandsliðið þarf að vinna Sviss í tveimur leikjum til að tryggja sér þátttökurétt á HM 2021 sem fer fram í Egyptalandi næsta janúar. Dregið var í umspilið í Vínarborg í gær og fer fyrri leikurinn fram ytra.

Ísland var í efri styrkleikaflokk þegar dregið var í gær og kom Ísland strax upp þegar dregið var í fyrstu viðureignina. Fer fyrri leikurinn fram í fyrstu vikunni í júní og seinni leikurinn viku síðar.

Svissneska liðið lenti í 16. sæti á Evrópumótinu fyrr á þessu ári sem var fyrsta stórmót liðsins í fjórtán ár. Alls hefur liðið fjórum sinnum komist á Evrópumótið og aldrei komist upp úr riðlinum.

Besti árangur liðsins á stórmóti er þegar Sviss lenti í fjórða sæti á HM í Svíþjóð árið 1993. Tveimur árum síðar náði liðið sjöunda sæti á HM sem fór fram á Íslandi en það var síðasta ferð Sviss á lokakeppni HM.

Stærsta stjarna svissneska liðsins er leikstjórnandinn Andy Schmidt, liðsfélagi Ýmis Arnar Gíslasonar og Alexanders Peterssonar hjá þýska

» Íslenska karlalandsliðið í handbolta hefur verið meðal þátttakenda á lokakeppni Heimsmeistaramótsins í handbolta í tíu skipti af síðustu ellefu mótum.

stórveldinu Rhein-Neckar Löwen. Schmidt hefur leikið með Löwen undanfarin tíu ár og var valinn besti leikmaður þýsku deildarinnar fjögur tímabil í röð frá árinu 2013 til ársins 2017. Þá hefur hann verið valinn besti leikmaður dönsku deildarinnar og svissnesku deildarinnar.

Ísland hefur mætt Sviss 36 sinnum áður en liðin mættust fyrst árið 1961. Til þessa hefur Ísland unnið 23 leiki, Sviss níu leiki og fjórum lokið með jafntefli. Liðin eru sextán ár síðan liðin mættust síðast í þremur æfingarleikjum á Íslandi þar sem Ísland vann tvo leiki af þremur en Sviss einn. – kpt

**ÓLÓ**

PRÍÐJUDAGUR 10. MARS 2020

Heilsa



Undanfarin átta ár hefur Sveinbjörn helgað júdói líf sitt. Stefnan er sett á Ólympíuleikana í sumar.

# Draumurinn að ljúka ferlinum í Japan

Jódókappinn Sveinbjörn Jun lura hefur æft stíft undanfarið til að reyna að komast á Ólympíuleikana í heimalandi föður síns, Japan. Hann segir lítið annað komast að þessa dagana en júdó og að sinna ungum syni sínum. ➔2

**ALLIR ÞURFA D-VÍTAMÍN!**

**BetterYou**  
D-LUX 3000  
Daily Vitamin D  
Oral Spray

3 mánaða skammtur

Munnúði tryggir hámarksþjöku!

## Framhald af forsiðu →

Sandra Guðrún  
Guðmundsdóttir  
sandragudrun@frettabladid.is



**S**veinbjörn er staddur í Frakklandi eins og er þar sem hann bíður eftir að fljúga til Suður-Ameríku til að keppa í Chile og Perú. Hann flaug til Parísar og ætlaði þaðan til Marokkó að keppa en keppninni var aflýst vegna kórónaveirunnar. „Þessi veira setur allt á annan endann, það er mikil óvissa fram undan,“ segir Sveinbjörn sem vonar að mótunum í Suður-Ameríku verði ekki frestað líka. Í maí mun ráðast hvort hann nái að vinna sér inn þátttökurétt á Ólympíuleikunum í Tókýó í sumar.

„Það verður mót í Aserbaídsjan í maí sem er síðasta mótið fyrir Ólympíuleikana. En nú er óvissan mikil út af veirunni. Ég er í ágætri stöðu en mig vantar samt töluvert af punktum svo ég þarf að ná góðum árangri á næstu mótum til að vinna mér inn þátttökurétt. Það eru ekki mörg mót eftir en maður vonast til að einhverju verði kannski bætt við.“

Sveinbjörn er orðinn þrítugur og segir að þetta sé því síðasta tækifæri hans til að komast á Ólympíuleikana. „Ég æfi tvisvar á dag fimm daga vikunnar en ég finn að endurheimtin er ekki alveg eins og þegar ég var tvítugur. Maður verður þess vegna að æfa skynsamlega en ekki eins og einhver brjálaðingur.“

Stefnan var sett á Ólympíuleikana 2016 en Sveinbjörn náði því miður ekki inn í það skiptið. Hann hefur því meira og minna verið að æfa fyrir Ólympíuleika síðan árið 2012 fyrir utan eitt ár sem hann tók sér hlé, frá 2016 til 2017. Sveinbjörn segir að draumurinn sé að enda ferilinn í Tókýó í landi föður síns en Sveinbjörn er hálfur Japani. „Ég er þess vegna búin að setja mig alveg 120% í þetta verkefni. En þetta er gríðarlega mikil samkeppni núna sem gerir það erfiðara fyrir mig að fá þátttökurétt. Það er búið að jafna hlut karla og kvenna, sem mér finnst mjög flott. Það er frábært fyrir íþróttina að það sé jafnrétti, en þá minnkar plássíð fyrir karlana og samkeppnin er því meiri. Ég er líka í 81 kíló flokki sem er fjölmennasti flokkurinn en ég hef samt trú á að ég nái að klára þetta verkefni.“

Sveinbjörn bætir við að sama hvað gerist mun hann ganga sáttur frá borði. „Ég geri mitt besta og vonandi get verið fyrirmynd fyrir yngri kynslóðir í júdó og get sýnt þeim að ef þú leggur hart að þér þá geturðu náð langt.“

### Vill ekki monta sig af titlum

Sveinbjörn er margfaldur Íslandsmeistari í júdó og hefur einnig náð á verðlaunapall á heimsbikarmóti í Hong Kong og verið Norðurlandameistari í greininni. Hann er samt mjög hógvæ og segist ekki vilja vera að monta sig af neinum titlum. Hann hefur lítinn tíma fyrir annað en júdó þessa dagana og segir að þegar hann sé ekki að æfa sinni hann sjó ára syni sínum.

„Það er gott jafnvægi að hafa hann í lífi mínu. Ef ég hefði bara verið í júdó hefði ég örugglega brunnið út. Sonur minni kemur jafnvægi á lífið og hjálpar mér að halda geðheilsunni,“ segir Sveinbjörn og hlær.

„Að sjá um hann, undirbúa hann fyrir skólann og svoleiðis, nær mér svolítið niður á jörðina. Ég sakna hans oft þegar ég er erlendis. En hann skilur það ennþá, vonandi, að ég þarf að vera mikið í burtu. En fyrir utan júdó kemst ekkert að nema fjölskyldulífið eins og er.“

Ástæða þess að júdó varð fyrir valinu segir Sveinbjörn vera þá að



Sveinbjörn er margfaldur Íslandsmeistari í júdó.

hann hafi alla tíð haft áhuga á bardagaíþróttum, en þar sem pabbi hans hafi æft júdó hafi það legið beinast við.

„Þetta er íþrótt þar sem þú berð algjörlega ábyrgð á þínum eigin eiginleikum. Þú ferð einn á dýnuna og berst einn. Allt sem þú gerir kemur frá sjálfum þér og því

sem þú leggur í þetta. Þú getur í raun ekki kennt neinum um ef þú tapar. Það er bara á þína ábyrgð,“ segir Sveinbjörn.

Aginn í kringum íþróttina er mikill. „Þú þarft að hugsa um að hafa þrek og að vera sterkur líkamlega og andlega. Þú þarft að hafa alla þessa eiginleika til

ad vera góður í þessari íþrótt. Þú þarft að vera öflugur á öllum hliðum. Það einkennir svolítið júdó og glímuíþróttir almennt.“

Sveinbjörn segist vera heppinn að geta lagt allt í að sinna júdóinu þökk sé góðum styrktaraðilum. „Mig langar virkilega að koma á framfæri þakklæti til þeirra.

Sveinbjörn saknar oft sonar síns á löngum ferðum erlendis. En hann þarf að ferðast mikið vegna keppna og æfinga.

“Ég geri mitt besta og vonandi get ég verið fyrirmynd fyrir yngri kynslóðir í júdó og get sýnt þeim að ef þú leggur hart að þér þá geturðu náð langt.“

Veitingastaðurinn Krúska hefur verið að gefa mér að borða, Hreysti hefur styrkt mig um fæðubótaræfni og svo hefur fyrirtækið Gravitás styrkt mig mikið peningalega. Það eru margir fleiri sem hafa styrkt mig en þetta eru þau helstu, ég er þakklátur þeim öllum. Það er ekki algengt að menn komi bara og bjóðist til að hjálpa manni ég veit að það er ekki sjálfgefið.“

Nú er bara að vona að draumurinn rætist hjá þessum afreksmanni og að hann geti endað júdóferilinn í heimalandi íþróttarinnar og eigin föðurlandi. „Japanirnir eru gríðarlega spennir fyrir mér og halda því líkt með mér,“ segir Sveinbjörn. „Ég held þeim finnst svalt að ég sé að keppa fyrir Ísland og sé hálfur Japani. Þannig get ég sýnt að það er hægt að vera innflytjandi, þó ég sjálfur sé ekki beint innflytjandi, og ná langt. Ég er stoltur af því.“

# Fermingar

ÞRIÐJUDAGUR 10. MARS 2020

Kynningar: Dressmann, Hjá Hrafnhildi, MS



Þetta yndisfagra fermingarborð á fermingarstúlkun Valdis Anna Valdimarsdóttir sem fékk skreytara í málið, eða mömmu sína, blómaskreytinn Soffiu Dögg Garðarsdóttur. Valdis Anna fermist í Bessastaðakirkju 29. mars. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

# Fékk að vera prinsessa í einn dag

Hjördís Eleonora fermdist í fyrra og af því tilefni var haldin stór veisla. Það var boðið upp á kræsingar frá Íslandi og Srí Lanka og öll fjölskyldan hjálpaðist að við undirbúning.

Sandra Guðrún  
Guðmundsdóttir  
sandragudrun@frettabladid.is



Hjördís Eleonora segir að hún hafi lengi hlakkað til fermingardagsins en hún valdi að fermast borgaralega. „Ég valdi borgaralega fermingu af því ég vildi hafa tækifæri til að hafa fleiri en eina trú,“ segir Hjördís.

Henni fannst fermingarnám-skeiðið bæði skemmtilegt og áhugavert. „Það sem stóð upp úr var helst að læra um almenn samskipti og fleira sem ég get nýtt mér út í lífið,“ segir hún.

Fermingarathöfnin fór fram í Háskólabíói og eftir það var haldin stór veisla fyrir fjölskyldu og vini. Hjördís segir að hún hafi haft sterkar skoðanir á því hvernig hún vildi hafa daginn, bæði um hárgreiðsluna, fötin og matinn, en þemað í veislunni var rauðgyllt og bleikt.

„Ég valdi bleikan og rauðgylltan bæði vegna þess að mér finnst þeir fallegir saman og ég vildi fara aðeins út fyrir minn stíl en ég geng oftast í öllu svörtu. Ég fékk alveg svakamikið af gjöfum Til dæmis utanlandsferð, miða á Ed Sheeran, peninga, hring, hálsmei og stórt rúmteppi sem langamma mín bjó til fyrir mig,“ segir Hjördís.

## Hefðum blandað saman

Þar sem Hjördís Eleonora er hálf íslensk og hálf srílönksk var íslenskum hefðum og hefðum frá Srí Lanka svolítið blandað saman í veislunni.

„Það var hefðbundinn íslenskur veislumatur og svo sá föðurfjölskyldan um að koma með mat frá Srí Lanka,“ segir Hjördís.

Í veislunni var til dæmis boðið upp á alls konar kökur, kjúklinga-spjót, pönnukökur, brauðtertur, marengstertur og fleira sem algengt er á íslenskum veisluborðum. Maturinn frá Srí Lanka samanstóð aftur á móti af túnfisk-rúllum, grænmetisrúllum, túnfiskhornum, hlaupi og fleiru.

„Helsti munurinn á þessum réttum er að maturinn frá Srí Lanka er sterkari og notað er fullt af kryddi,“ segir Hjördís en henni finnst það mjög góður matur.



Hjördís Eleonora ánægð að lokinni fermingarathöfninni í Háskólabíói með litlu systur sinni Elisabetu Iranganie. Hún segir daginn eftirminnilegan.

„Ég er mjög heppin með fjölskyldu og hjálpuðust allir að með veitingarnar. Langömmur mínar komu með peruköku, bryllupkökur og marengskökur sem þær eru alveg þekktar fyrir.“

„Ég er mjög heppin með fjölskyldu og hjálpuðust allir að með veitingarnar. Langömmur mínar komu með peruköku, bryllupkökur og marengskökur sem þær eru alveg þekktar fyrir.“

Í heildina var Hjördís mjög ánægð með fermingardaginn og aðspurð að því hvað henni fannst helst standa upp úr segir hún: „Það að hafa tekið sjálfstæða ákvörðun og að hafa fengið að vera prinsessa í einn dag.“



Öll fjölskyldan hjálpaðist að við að gera veisluna glæsilega. Frænka Hjördísar kom með Rice Krispies-turninn.



Matur frá ólíkum heimshornum prýðir þetta glæsilega veisluborð.

# LEGGÐU Á BORD MEÐ OKKUR



UMHVERFISVÆNN  
BORÐBÚNAÐUR  
Í ÚRVALI

Hleyptu lífi í veisluna þína með fallegum veisluvörum frá Rekstrarlandi. Pappírsdúkar í rúllum, renningar, servíettur í mörgum litum, einnota diskar, glös og hnifapör, kertir og fleira. Fermingarveislur, útskriftir, brúðkaup, afmæli, ættarmót og endurfundir verða enn glaðlegri með veisluvörunum okkar.

OPIÐ ALLA  
VIRKA DAGA  
KL. 8-17.

REKSTARLAND  
Rekstrarland er hluti af Ollis



# *Sparaðu og við hvetjum þig áfram*

*Landsbankinn leggur til allt að 12.000 króna mótframlag þegar fermingarbörn leggja inn á Framtíðargrunn og í verðbréfasjóð. Þannig hvetjum við til sparnaðar.*

*Nánari upplýsingar á [landsbankinn.is/fermingar](https://landsbankinn.is/fermingar).*



# Góða veislu gjöra skal

Ísak Aron Jóhannsson í íslenska kokkalandslíðinu gefur gómsætar uppskriftir í fermingarveisluna.

Sólrún  
Freyja Sen  
solrunfreyja@frettabladid.is



## Karri- og kókoskjúklingsúpa

fyrir 20 manns

4 msk. repjuolía

4 laukar

4 rauðar paprikur

2 litlir blaðlaukar

1600 g úrbeinuð kjúklíngalæri

10 msk. rautt karrímauk

4 msk. kjúklíngakraftur

1 l vatn

6 dósir kókosmjólk (1200 g)

Safi úr 4 sitrónum

Salt og pipar eftir smekk

Afhýðið grænmetið og skerið það í bita. Hituð olíu í stórum potti og steikið við meðalhita í 7 mínútur, eða þar til það byrjar að mýkjast. Skerið kjúklíngalærin í bita og bætið saman við, steikið áfram í 5 mínútur. Bætið við vatni og kókosmjólk ásamt karrímauki, kjúklíngakrafti og sitrónusafa.

Leyfið súpunni að malla við miðlungshita í 15 mínútur, eða þar til kjúklíngurinn er eldaður. Smakkið súpuna til með salti og pipar.

## Hvítsúkkulaði- og hindberja-brownies

fyrir 25 manns

230 g sykur

230 g smjör

4 meðalstór egg

250 g hveiti

400 g hvítt súkkulaði, saxað

230 g fersk hindber

Forhitið ofn í 190°C á blæstri. Bræðið smjör og bætið helmingnum af súkkulaðinu saman við og hrærið. Þeytið egg og sykur þar til blandan hefur þykknað. Sigtuð hveiti yfir og bætið við eggjablönduna. Blandið svo vel við súkkulaðiblönduna. Setjið deigið í ferkantað, eldfast mót (25cm x35cm) og dreifið restinni af hvíta súkkulaðinu og berjunum yfir. Bakið í 35 til 45 mínútur. Takið úr ofninum og kælið, áður en kakan er skorin í bita og borin fram.



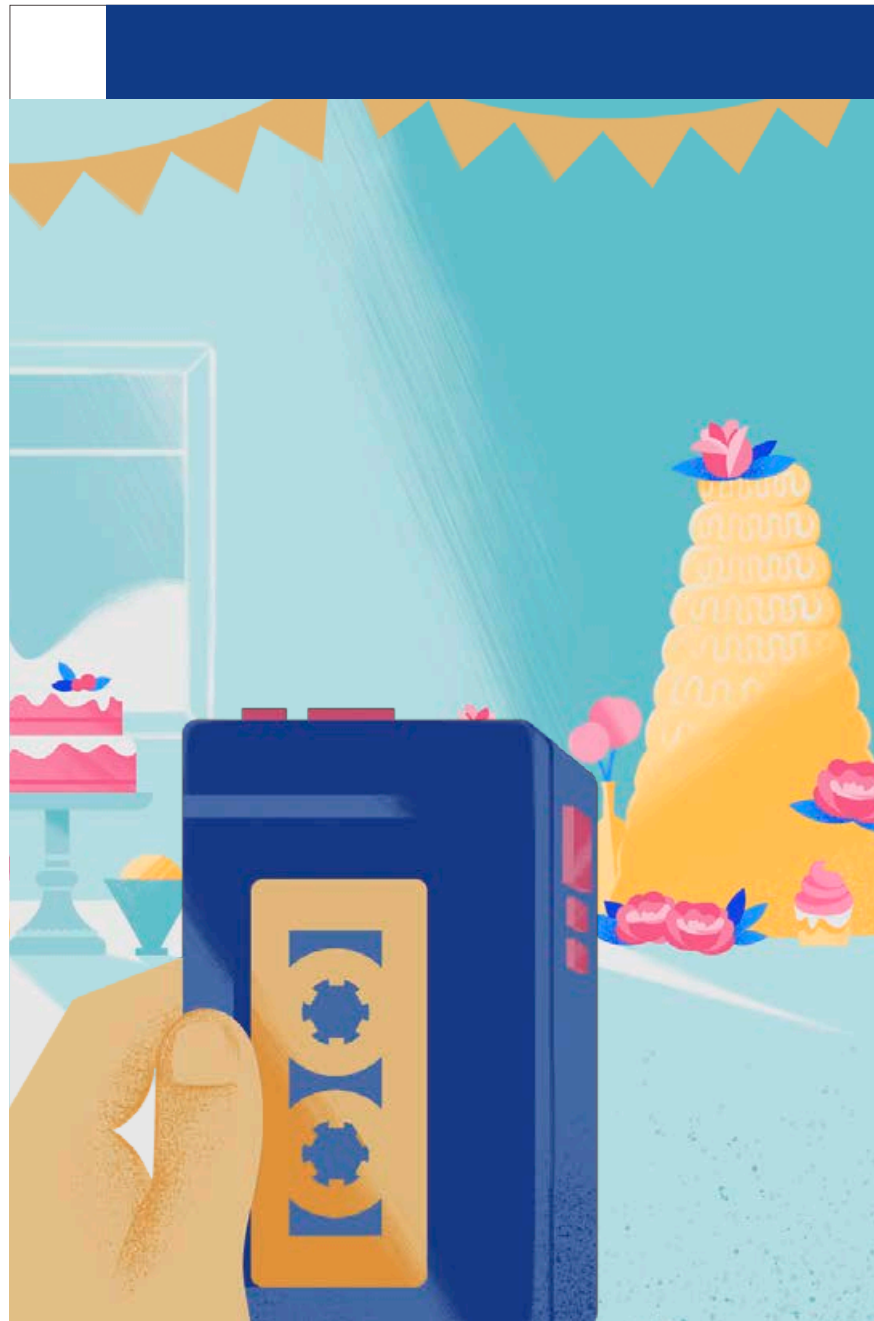
Ísak Aron Jóhannsson er í íslenska kokkalandslíðinu og kann að elda dýrindis mat. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Ljúffengir hvítsúkkulaði- og hindberja-brownie bitar.



Bragðmikil og gómsæt karri- og kókoskjúklingsúpa.



## Betri framtíð fyrir fermingarpeninginn

Það sem hljómar eins og ótrúlega góð hugmynd í dag getur orðið vandræðaleg saga í framtíðinni. Þess vegna borgar sig að hugsa sig vel um og láta fermingarpeningana vaxa á Framtíðarreikningi eða í sjóði á meðan.

Ef þú leggur inn 30.000 kr. eða meira á Framtíðarreikning bættum við 6.000 kr. við, enda eiga öll fermingarbörn að fá gjöf. Það sama gerum við ef þú fjárfestir fyrir 30.000 kr. eða meira í sjóðum Stefnis. Þannig getur okkar framlag orðið allt að 12.000 kr.

Kynntu þér framtíðarheimili fermingarpeninganna.



# KRAFTMIKLAR FERMINGARGJAFIR

Virðum náttúruna,  
við eigum bara eina.  
Sóley & co



 SÓLEY

[soleyorganics.is](http://soleyorganics.is)

# Staðfesting á stéttarstöðunni

Það eru ekki allir sem hafa efni á dýrum fermingargjöfum, eins og Vésteinn Valgarðsson bendir á.

Sólrún Freyja Sen  
solrunfreyja@frettabladid.is



Vésteinn Valgarðsson er þekktur fyrir að hafa gegnt varaformannsembætti Alþýðufylkingarinnar frá stofnun flokksins og þar til hann lét af störfum í fyrra. Vésteinn hefur oft látið í sér heyra um stéttamismunun á Íslandi, en hann segir að fermingarveislur séu ein birtingarmynd hennar.

„Fermingarveislur eru þokkalega skýrt dæmi um stéttamismunun á Íslandi, þar sem sumir hafa efni á miklu meiru en aðrir.“

## Fermingarveislur ein birtingarmynd stéttarstöðu

Stéttarstaða barna birtist auðvitað í mörgum hversdagslegum hlutum, en fermingarveislur eru bara eitt dæmi af mörgum.

„Hvernig börn eru klædd, hvar þau eiga heima, hvort þau búa í stóru eða litlu húsnæði, hvort þau eiga dýra eða ódýra skólatösku, eru í nýjum útifötum, hvort þau fara í sumarfrí, eða nánast öllu mögulegu öðru. Mér liggur við að segja að stéttarstaða barna birtist í flest öllu,“ segir Vésteinn.

Þó séu fermingarveislur þokkalega skýrt dæmi um mun á stéttarstöðu barna.

„Um það leyti sem ég fermdist sá maður stundum fermingarbörn sem fengu vélsleða í fermingargjöf. Það er alveg makalaust, að gefa svo ótrúlega veglega fermingargjöf og augljóslega fáir sem geta leyft sér það.“

Munur á stéttarstöðu fermingarbarna er kannski augljósastur í peningaupphæð sem fermingarbörn fá gjarnan í gjöf, á meðan sum geta nýtt upphæðina til íbúðarkaupa í framtíðinni eru ekki öll börn svo lánsóm.

„Sum börn fá mörg hundruð þúsund krónur, sum fá fjóra 5.000 kalla sem þau munu ekki kaupa neina íbúð fyrir, nema 5.000 kallarnir hafi borið vexti á verðtrygðum reikningi í eina öld.“

## Hefðin og hópprýstingurinn

Pressa af hálfu samfélagsins á börn að fermast í kirkju hefur minnkað töluvert síðustu ár. „Það voru mjög fáir úr mínum árgangi sem fermdust ekki, það voru örfáir sem fermdust borgaralega og mörgum



Vésteinn Valgarðsson segir mun á stéttarstöðu fermingarbarna augljósastur í peningaupphæðum fermingargjafa. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

fannst það skrytið. Ég held það þyki ekki skrytið lengur.“ Vésteinn telur að margir úr hans árgangi hafi fermast fyrst og fremst fyrir fermingargjafir og vegna pressu frá fjölskyldumeðlimum.

„Ég held að margir hafi ekki viljað særa einhver gamalmenni í fjölskyldunni og svo viljað auðvitað fá glæsilegar fermingargjafir. Það er það sem allir vita en fáir segja, það fermast nánast allir út af gjöfunum. Einhver sniðugur sagði: fermt barn forðast prestinn, þegar maður er búinn að fermast fer maður ekki í kirkju nema til að fara í jarðarfarir eða í brúðkaup.“

Fyrir utan það vilja kannski fáir missa af því skemmtilega sem fer fram í fermingarundirbúningnum.

„Það er ekki að ástæðulausu sem það er verið að bjóða krökkum að

koma í safnaðarheimilið að gera eitthvað skemmtilegt, eða farið í ferð saman. Það vill enginn missa af því. Þó prestarnir myndu aldrei viðurkenna að það sé mikilvægt að freista barna með gjöfum er það samt mikilvægt fyrir þá. Þeir láta það óatalið þó fyrirtæki auglýsi „nýju leikjatölvuna“ sem „fermingargjöfina“ í ár.“ Það gekk samt fram af mörgum fyrir nokkrum árum þegar eggjandi undirföt voru auglýst fyrir fermingarstúlkur af einhverri undirfataverslun.“

## Tveir þriðju ólöglega fermdir

Gildandi lög í landinu um fermingar segja að barn megi ekki taka til fermingar fyrr en það er orðið 14 ára gamalt. Konungur Danmerkur sem fór þá með æðsta vald yfir Íslandi taldi að börn yngri en 14 ára

hefðu ekki þroska til að tileinka sér það sem fermingin á að staðfesta. Þessi lög hafa ekki verið tekin úr gildi. Í raun má því segja að tveir af þremur þeirra sem hafa fermst um vorið á fjórtánda aldursári hafi verið ólöglega fermdir.

Biskup hefur leyfi til að veita undanþágu frá þessum lögum, en með ströngum skilyrðum. Þá má barnið ekki vera meira en hálfu ári frá því að verða 14 ára, og það verður annaðhvort að vera dauðvona vera að flytja til heiðinna landa þar sem ekki er hægt að fermast. „Þetta er eiginlega dálítið fyndinn lagatexti. Prestar segja auðvitað í dag að hefðin sé búin að breyta framkvæmd þessara laga, það er út af fyrir sig rétt, en þetta er samt fyndið. Rökin sem koma fram í lögum gilda líka alveg eins í dag og þau gerðu fyrir tveimur eða þremur öldum.“

Hefðin í kringum fermingar og fermingarveislur mun eflaust halda áfram að taka breytingum eftir því sem þjóðfélagið breytist. Vésteinn segir að þó stéttarstaða barna sé skýr þegar litið er á fermingarveislur, þá eru þær bara ein birtingarmynd hennar.

„Ég held það leysi engan þjóðfélagslegan vanda að banna fermingar. Hins vegar væri hægt að leysa fólk frá slæmri stéttarstöðu með því að leysa félagsleg vandamál. Á meðan fermingar eru staðfesting á skírinnni þá eru þær kannski líka staðfesting á stéttarstöðunni,“ segir Vésteinn.

## EIGULEGAR Í FERMINGARPAKKANN



Tímamótaverk Andra Snæs Magnasonar sem á erindi við okkur öll



Fallegar gjafabækur sem endast út lífið



Klassísk verk Halldórs Laxness



LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | [www.forlagid.is](http://www.forlagid.is) | Ópið alla virka daga 10-19 | Laugardaga 11-16

# FERMINGARGJAFIR SEM GLEÐJA!



**Íslenskar Þjóðsögur**  
Verð: 4.599.-



**Villueyjar**  
Verð: 4.499.-



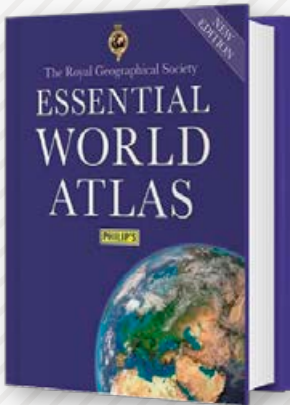
**Passíusálmur**  
Verð: 3.699.-



**LUND Skittle bottle**  
500 ml  
Verð: 4.999.-



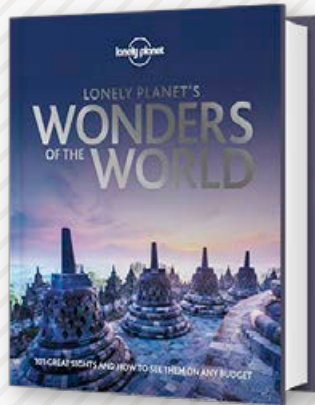
**LAMY** Vandaðir LAMY pennar (3 gerðir í boði)  
Verð frá: 4.799.-



**Philip's Essential World Atlas**  
Verð: 6.999.-



**No One Is Too Small To Make A Difference**  
Verð: 4.299.-



**Wonders of the World**  
Verð: 5.999.-



**Peningabaukur**  
Verð: 2.999.-



**Hnattlíkön í ýmsum stærðum og gerðum**  
Verð frá: 3.999.-



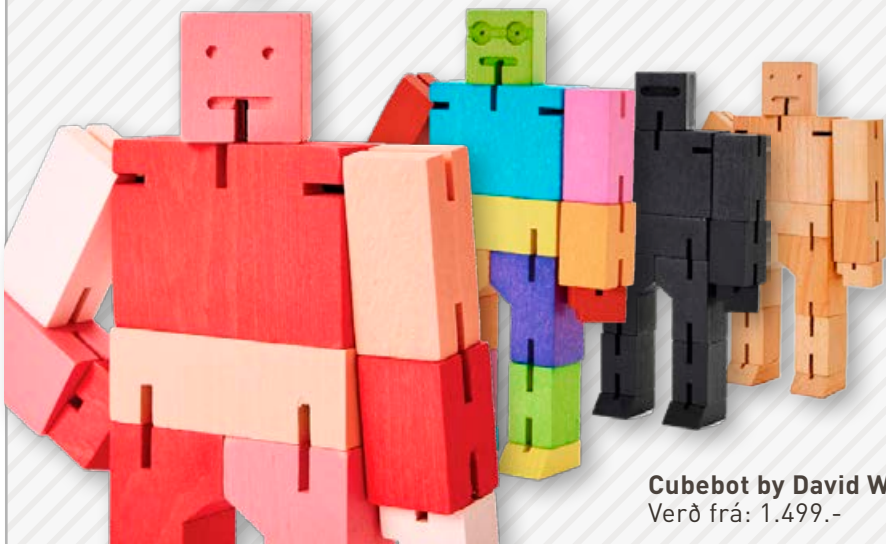
**Cloud ferðatöskur**  
Verð frá: 14.999.-



**Line ferðatöskur**  
Verð frá: 13.999.-



**GINKO EDGE vekjaraklukka**  
Verð: 8.499.-



**Cubebot by David Weeks**  
Verð frá: 1.499.-



**Þráðlaus heyrnartól Urbanista Paris**  
Verð: 14.999.-



**Leikjastóll Commander**  
Verð: 36.169.-



Austurstræti 18  
Skólavörðustíg 11  
Laugavegi 77  
Hallarmúla 4  
Álfabakka 16, Mjódd

Kringlunni norður  
Kringlunni suður  
Smáralind  
Hafnarfirði - Strandgötu 31  
Keflavík - Krossmóa 4

Akureyri - Hafnarstræti 91-93  
Akranesi - Dalbraut 1  
Ísafirði - Hafnarstræti 2  
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2



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

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

# Allar upplýsingar á einum stað

Anna Kapitola hefur fylgst með umræðum um fermingar í nokkur ár og segir fólk sífellt velta sömu hlutunum fyrir sér. Því ákvað hún að safna gagnlegum upplýsingum í Fermingarhandbók.

Oddur Freyr  
Þorsteinsson

oddurfreyr@frettabladid.is



**A**nna Kapitola Engilbertsdóttir er tveggja barna móðir úr Grafarvogi sem fermdi eldri stelpuna sína í fyrra. Anna hefur mikinn áhuga á og gaman af veisluhaldi og segist hafa tekið eftir því að á hverju ári séu foreldrar að velta fyrir sér sömu hlutunum þegar kemur að fermingarveisluhaldi. Því ákvað hún að safna alls kyns gagnlegum upplýsingum á einum stað í Fermingarhandbók til að auðvelda fólki lífið. Bókin er ekki enn komin út, en Anna rekur Facebook- og Instagram-síður og er með glænýja vefsíðu undir nafninu Fermingarhandbókin.

„Ég kem úr stórum fjölskyldum og er hluti af stórum vinahópi, svo það er mikið um veislur. Ég hef þannig fengið góða reynslu og hef mjög gaman af veisluhaldi,“ segir Anna. „Það er gaman að byrja snemma að skipuleggja og því fyrr sem maður byrjar, því auðveldara verður þetta. Þó að þetta eigi ekki að vera eins og konunglegt brúðkaup verður allt samt miklu auðveldara ef maður skipuleggur vel fram í tímann.“

## Sama umræða ár hvert

„Í nokkur ár hef ég smátt og smátt verið að skipuleggja ferminguna hjá dóttur minni,“ segir Anna. „Ég hef verið að fylgjast með Facebook-síðunni Fermingarundirbúningur og tók eftir því að á hverju ári er fólk alltaf að spá í það sama. Ég sá fyrir mér að það þyrfti að koma upplýsingum um þetta allt á einn stað. Þannig að ég fór að vinna Fermingarhandbókina og hef verið að vinna í henni í tvö ár, en hef bara ekki enn komið henni í prentun. Ég ákvað að byrja á Facebook og Instagram og þar hef ég verið að setja inn ýmislegt um þessi helstu atriði út frá minni reynslu.“

Draumurinn er að gefa bókina út einhvern tímann, svo öll þessi helstu atriði sem allir virðast þæla í komi fram á einum stað,“ segir Anna. „Ég vil gefa fólki upplýsingar og ráð um allt sem við kemur fermingum. Hvort sem það snýr að gestalistum, dagsetningum, veitingum, skrauti, umgjörð eða hvað á að gera fyrir litlu krakkana. Það eru nefnilega margir að leita að gátlistum og öðru til að fara



Anna ásamt dóttur sinni, Guðbjörgu Önnu Haraldsdóttur, í fermingarmyndatökunni á síðasta ári. MYND/GUNNAR JÓNATANSSON

eftir þegar skipulagið byrjar og ég vil spara fólki þessa leit og gefa því góðan stað til að byrja á. A vefsíðunni verða svo gefnar ítarlegar upplýsingar um alls kyns ólíkar útfærslur.“

## Margar leiðir til að spara

„Kostnaður skiptir rosalega miklu, þannig að fólk þarf að gera sér grein fyrir því hvað það hefur mikið fjármagn og hvernig á að nýta það. Skipulagið skiptir miklu, því það er ekkert mál að fara yfir í kostnaði,“ segir Anna. „Hjá sumum er þetta gríðarlega umfangsmikið og dýrt og glæsileikinn allsráðandi, á meðan aðrir eru á mörkum þess að geta haldið veislur.“

Ég hef mikinn áhuga á að leiðbeina fólki um hvernig á að halda fermingarveislu án þess að hún kosti þig annað nýrað. Þróunin hefur verið á þann veg að þetta

„Ég sá fyrir mér að það þyrfti að koma upplýsingum um þetta allt á einn stað. Þannig að ég fór að vinna Fermingarhandbókina og hef verið að vinna í henni í tvö ár.“

verður sífellt kostnaðarsamara og fyrir vikið vex þetta mörgum mjög í augum, en það er vel hægt að halda veislu án þess að hún setji fólk á hausinn,“ segir Anna. „Það þarf ekki að elta alla strauma og stefnur, heldur er gott að velja bara eitthvað ákveðið og halda sig við það.“



Ferming Guðbjargar, dóttur Önnu, var að sjálfsögðu glæsileg, enda hafði undirbúningur staðið yfir árum saman.

MYND/EINAR ÖRN JÓNSSON

## FERMINGAGJAFIR

Bensín- og rafmagnsvespur á góðu verði



**BENSÍN**  
Svört, rauð eða grá

þarf ekkert próf!  
13 ára aldurstakmark



**RAFMAGNS**  
Svört, rauð eða hvít



Urðarhvarfi 4 / 203 Kópavogi  
Sími 557 4848 / www.nitro.is



Glerárgötu 7 / 600 Akureyri  
Sími 415-6415 / hesja.is



Lýngás 13 / 700 Egilsstaðir  
Sími 471-2299 / ab.is

Það er til dæmis mjög sniðugt að virkja fólkið í kringum sig,“ segir Anna. „Ég er í saumaklúbbi og við erum níu og reglan er bara sú að við komum alltaf allar með eitthvað á borðið. Þegar svona margir hjálpast að munar það rosalega miklu, bæði í vinnu og kostnaði.“

## Að mörgu að huga

„Það skiptir máli að hugsa veisluna út frá samsetningu gestanna, ekki sist þegar kemur að veitingum, sem margir velta mikið fyrir sér. Þar hefur aldurs-samsetning mikið að segja,“ segir Anna. „Fólk er líka oft með ólíkar þarfir í mataræði og það þarf að huga að þessu öllu svo allir fái eitthvað gott að borða.“

„Annað sem fólk spáir mikið í núna er boðskort, hvort það eigi að senda þau eða láta viðburð á Facebook duga,“ segir Anna. „Það eru allir vanir boðskortunum og

það er gaman að geta hengt þau upp, en þau kosta sitt. Facebook-viðburður getur dugað og oft eru meiri líkur á að fólk muni eftir viðburðinum þannig, en það er ópersónulegra og það eru ekki allir á Facebook. Þess vegna gera margir hvort tveggja.“

En mín aðalráð eru að það er ekkert eitt réttara en annað, hafðu fermingar barnið með í ráðum og hugsaðu ekki of stórt,“ segir Anna. „Þetta er frábær dagur til að vera með vinum og ættingjum og maður verður fyrst og fremst að muna að njóta og vera með gestunum.“

Anna segir að lesendum sé velkomið að hafa samband við sig til að fá ráðgjöf í gegnum Facebook eða Instagram og hvetur fólk til að kíkja á nýju vefsíðuna, fermingarhandbókina.is.



# Sjáðu framtíðina fyrir þér

Við fermingaraldur nálgast  
fullorðinsárin óðfluga og því mikilvægt  
að byrja að huga að framtíðinni.

Börn á fermingaraldri fá  
allt að 12.000 kr. mótframlag.

[islandsbanki.is/fermingar](https://islandsbanki.is/fermingar)



# Gleðihormónin gera sitt gagn

Áslaug Helga Hálfánardóttir, djákni í Lindakirkju, er löngu búin að finna út að það sé mýta að unglingar séu ekki liðtækir til söngs. Hún stýrir söng í fermingarfræðslunni við góðar undirtektir.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir  
thordisg@frettabladid.is



Söngur hefur verið stór hluti af fermingarfræðslu barna í Lindakirkju í Kópavogi undanfarnir átta ár og segir Áslaug Helga Hálfánardóttir, djákni í Lindakirkju, að það sé mikil mýta að unglingar vilji ekki syngja. Hún segir fjörið hefjast í ágúst á hverju ári þegar fermingarborn komandi vetrar mæta á námskeiði í kirkjunni. „Á þessu námskeiði er unnið í mörgum hópum þar sem fjölbreytt verkefni eru leyst á nokkrum stöðvum. Stöðin sem ég sé um nefnist söngur og leikir. Þar vinnum við tvö saman með hópinn og blöndum saman lögum og sálmum tengdum fermingunni, ásamt öðru léttu gospelsi á víxl við hópeflandi leiki. Ég sá strax fyrir átta árum hvað krakkarnir voru til í þetta, það er að syngja og hafa gaman. Þegar við syngjum framleiðir líkaminn nefnilega gleðihormón og þegar kemur að fermingarbornunum finnst mér súper mikilvægt að þeim þyki gott og gaman að koma í kirkjuna. Þar spilar söngurinn stóran þátt.“

## Söngurinn svo eðlilegur

Hún segir Lindakirkju hafa þá sérstöðu meðal þjóðkirkjusafnaða að vinna mikið með gospelsónlist, enda sé gospelsúrúinn Óskar Einarsson tónlistarstjóri kirkjunnar. „Þannig að ég legg áherslu á gospelsónlist og hefðbundna sálma sem eru færðir í gospelsbúning í fermingarfræðslunni og það höfðar svo sannarlega til krakkanna. Stundum held ég hreinlega að þakið ætli að fjúka af í öllu söngstuðinu en þá syngja flestallir með, strákar jafnt sem stelpur. Fyrir þeim er það eðlilegasti hlutur í heimi að syngja hástöfum með.“

## Viljugir unglingar

Fyrir 5-6 árum ákváðu prestarnir að breyta fyrirkomulagi fræðslunnar. Skyldumæting í messur var lögð af og þess í stað voru settar á fót sérstakar fermingarbornamessur einu sinni í mánuði þar sem fermingarbornum og fjölskyldum þeirra er sérstaklega boðið.

„Allir eru velkomnir, en þarna er þó verið að stila inn á ferm-

Stundum held ég hreinlega að þakið ætli að fjúka af í öllu söngstuðinu en þá syngja flestallir með, strákar jafnt sem stelpur. Fyrir þeim er það eðlilegasti hlutur í heimi að syngja hástöfum með.

ingarbörnin, til dæmis með því að syngja lög sem þau hafa verið að syngja í fræðslunni. Einnig bjóða fermingarborn upp á atriði, til dæmis hljóðfærleik eða söng. Fermingarbornin lesa ritningarlestra og predikunin er stíluð inn á unglíngana.“

Í kjölfar þessara breytinga var fræðslunni líka breytt, segir Áslaug. Aðra hvora viku er hefðbundin fræðsla sem prestarnir sjá um í þremur hópum, en í Lindakirkju starfa þrjú prestar, sóknarpresturinn Guðmundur Karl Brynjarsson og prestarnir Guðni Már Harðarson og Dís Gylfadóttir. „Hina vikuna störfum við saman, ég og einn af prestunum, og setjum upp helgistund. Þá er mikið lagt upp úr söng, en þó sett inn í hefðbundið form helgistundar með bæn, trúarjátningu og smá hugleiðingu sem getur verið biblíusaga eða mál liðandi stundar, sem eru þessum aldurshópi hugleikin. Unglingar eru frábærir og eru mjög viljugir að taka þátt, enda er alveg skýrt að þar eru allir af fúsum og frjálsum vilja.“

## Þátttakan skiptir máli

Henni finnst mikilvægt að fermingarbornin séu þátttakendur í eigin fermingu en ekki bara áhorfendur.

„Þegar kemur að stóra deginum þá þekkja þau bæði formið á athöfninni og hvert einasta lag sem er sungið. Ég skal alveg



„Unglingar eru frábærir og þeir eru mjög viljugir að taka þátt,“ segir Áslaug Helga Hálfánardóttir, djákni í Lindakirkju. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Fermingarbornin í Lindakirkju taka jafnan vel undir á söngæfingum.



Áslaug leggur áherslu á gospelsónlist og sálma í gospelsbúningi.

viðurkenna að ég fyllist stolti yfir þessum flottu krökkum þegar ég lít yfir hópinn og sé að þau eru öll að syngja með í sálmi eins og til dæmis Eigi stjörnum ofar. Þetta er ekki nýttiskulegt lag, bara gamall sálmur eftir Sigurbjörn Einarsson, fyrrverandi biskup. En við setjum lagið í léttari búning og klæðum sálminn í þínu djass.“

## Mikil sönggleði fram undan

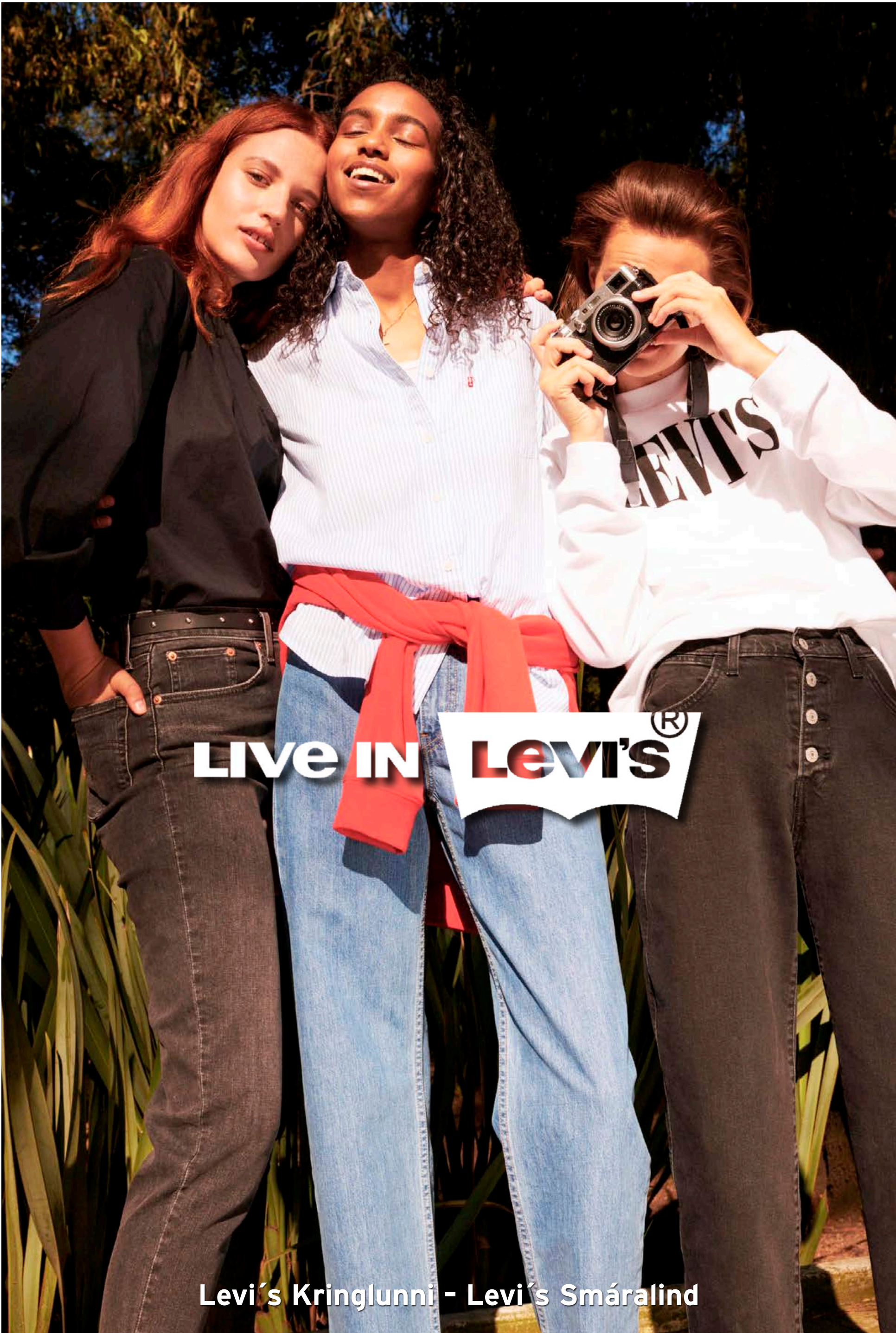
Kórar Lindakirkju spila heldur betur stóran þátt í lífi Áslaugar, en hún hefur meðal annars stjórnað unglíngagospelkór og barnakór kirkjunnar undanfarnir ár.

„Öll þessi ár hef ég verið með frábæran hóp af söngfuglum með ólíka en fjölbreytta styrkleika. Þar hefur hins vegar aðeins hallað á strákana sem mættu vera fleiri. Núna erum við bæði með barnakór og unglíngagospelkór sem ég stjórna og svo er kirkjukórinn okkar alltaf á ferð og flugi, en þar er ég kórfelegi og Óskar stjórnar.“

Fram undan er því mikil sönggleði og allir kórar kirkjunnar í blússandi stuði að sögn Áslaugar. „Kór Lindakirkju syngur í níu fermingum þetta árið og það er alltaf jafn gaman að taka þátt í þessari stóru stund í lífi unglínganna og fjölskyldna þeirra. Kórinn verður svo með tónleika á annan í páskum og fer til Færeyja í byrjun maí. Það er því alltaf söngur í lífi mínu hvort sem ég er að kenna, stjórna eða syngja í hinum ýmsu verkefnum.“

## Fermingartilboð

ISLENSK HÖNNUN  
SMÁRATORGI | KRINGLAN | GLERÁRATORGI | LINDDESIGN.IS



**LIVE IN Levi's®**

**Levi's Kringlunni - Levi's Smáralind**



# Draumadagur í Manchester-borg

Ísak Elí Sigurpálsson fékk fótboleik með hetjunum sínum í Manchester United í fermingargjöf á síðasta ári. Þrátt fyrir að liðið tapaði leiknum var ferðin alveg ógleymanleg fyrir þá feðga.

Pórdís Lilja Gunnarsdóttir  
thordisg@frettabladid.is



Sunnudagur 12. maí árið 2019 var risastór dagur í lífi Ísaks Elís Sigurpálssonar sem þá var nýlega fermdur drengur frá Patreksfirði. Þann daginn fór hann á fyrsta fótboleik ævi sinnar í útlöndum en pabbi hans var með í för. Þetta var auðvitað enginn venjulegur leikur í hans augum því þar mætti uppáhalds-liði hans, Manchester United, liði Cardiff City. Leikurinn var líka sögulegur fyrir þær sakir að fyrir-liði íslenska fótboleitandsliðsins, Aron Einar Gunnarsson, spilaði þar væntanlega sinn síðasta leik í ensku deildinni, en hann hélt til Katar næsta tímabil og spilar nú með Al-Arabi.

## Hittu fyrirliðann

Auk þess að sjá fyrsta leikinn með hetjunum sínum hittu þeir feðgar fyrirliða Manchester United, Antonio Valencia, á veitingastað eftir leikinn, sem var mikil upplifun fyrir Ísak Elí sem að sjálfsgöðu fékk að taka mynd af sér með honum. „Þetta var mjög eftirminnilegur dagur fyrir mig enda fyrsti fótboleikur minn í útlöndum og það með liðinu mínu. Daginn fyrir leikinn fórum við í skoðunarferð um leikvöllinn sem var líka mjög skemmtileg upplifun. Þrátt fyrir stórkostlega upplifun tapaði Manchester United leiknum, sem var auðvitað svekkelsi en breytti því ekki að dagurinn var frábær. Eftir leikinn fórum við pabbi á veitingastað og þar sat Antonio Valencia, fyrirliði Manchester United, á öðru borði. Auðvitað fór ég til hans og spurði hvort ég mætti taka sjálfu með honum og hann var til í það.“

## Getur þakkað afa sínum

Ísak Elí er nemandi í Patreks-skóla á Patreksfirði en bjó áður í Reykjavík til sex ára aldurs. „Helstu áhugamál mín eru fótolti, frjálsar og tölvuleikir og ég æfi íþróttir samtals sex sinnum í viku. Ég byrjaði snemma að halda með Manchester United og get víst þakkað afa mínum það. Ætli ég hafi ekki verið nokkurra mánaða gamall þegar hann gaf mér fyrsta Manchester-búninginn og þá varð



Ísak Elí er nemandi í Patrekskóla. Helstu áhugamál eru fótolti, frjálsar og tölvuleikir. MYND/MARÍA GUÐRÚN RÚNARSD.



Það fylgir heimsókn á Old Trafford að lita inn í búning sklefa liðsins.



Mættur á Old Trafford leikvanginn, heimavöll Manchester United.



Ísak Elí hitti fyrirliða Manchester United, Antonio Valencia, eftir leikinn.

Glæsilegt fermingarskraut

FERMING

ANNA DANIEL

Partybúðin

Faxafeni 11, RVK | s 534 0534 | partybudin

Sjá úrvalið á facebook síðu Partybúðarinnar

Ég byrjaði snemma að halda með Manchester United og get víst þakkað afa mínum það. Ætli ég hafi ekki verið nokkurra mánaða þegar hann gaf mér fyrsta Manchester-búninginn.

ekki aftur snúið. Heima æfi ég fótolta og frjálsar með HHF, en af því ég bý í litlum bæ á Vestfjörðum og fáir æfa með okkur komumst við ekki á mörg mót.“

## Vildu frekar upplifun

Hann segir afa sinn lengi hafa talað um að fara með hann á fótboleik á Englandi kringum ferminguna hans. „Svo breyttust plönin og pabbi og konan hans ákváðu að gefa mér þessa ferð. Við feðgarnir fórum svo tveir út í þessa ferð og á leikinn. Þau vildu gefa mér upplifun frekar en einhvern hlut og mamma gaf mér líka ferð til útlanda í fermingargjöf.“

Sumarið fram undan verður væntanlega skemmtilegt. „Þá ætla ég að vinna og mæta á æfingar í frjálsum og fótolta. Í byrjun júlí fer ég til Svíþjóðar með krökkum úr HHF til að keppa á Gautaborgarleikunum í frjálsum íþróttum og hlakka mikið til þeirrar ferðar.“



Katrín Garðarsdóttir er aðstoðarverslunarstjóri í sérverslun kvenna hjá Hrafnhildi. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Fallegir kjólar og kápur fyrir fermingarnar.



Mjúkir pastellitir fyrir voríð.



Glæsilegt úrval af kjólum í stærðum 34-52.

# Litagleði, mynstur og klæðileg snið

Hjá Hrafnhildi er tekið á móti konum af alúð og metnaði við að velja fallegan fatnað fyrir öll tækifæri. Þar er boðið upp á vandaðan kvenfatnað í stærðum 34-52, glæsilega skó og fylgihluti.

Þjónusta okkar er persónuleg enda á verslunin marga viðskiptavinum sem hafa verslað við hjá Hrafnhildi árum saman,“ segir Katrín Garðarsdóttir aðstoðarverslunarstjóri. „Hjá Hrafnhildi er ein stærsta sérverslun landsins með einstaklega fjölbreytt vöruúrval og hjá okkur ættu allar konur að geta fundið sér eitthvað sem klæðir þær vel, óháð stíl og stærð,“ segir Katrín.

„Við erum einstaklega ánægðar og stoltar af því að til okkar koma oft nokkrar kynslóðir saman; dóttir, móðir og amma, og hver og ein finnur sér eitthvað sem hentar þeim og klæðir vel, óháð stíl og stærð,“ segir Katrín.

Vörumerkin hjá Hrafnhildi eru flest frá Þýskalandi, Danmörku og Hollandi.

„Mos Mosh er skemmtilegt, danskt merki sem margar konur þekkja vel. Til dæmis er vandfundnið meira úrval af gallabuxum en frá Mos Mosh og fatnaðinn einkenna litir, gleði, mynstur og klæðileg snið. Þá er PBO vandað

merki frá Danmörku sem býður upp á fallega kjóla, toppa, buxur og fleira, úr til dæmis silki,“ upplýsir Katrín.

## Sparilegt og töff í senn

Merkið Bitte Kai Rand þarf vart að kynna fyrir íslenskum konum, enda stendur það upp úr þegar kemur að skemmtilegri hönnun, efnisvali og sniðum.

„Merkið leggur mikið upp úr sjálfbærni og býður upp á umhverfisvænar vörur sem við erum einstaklega ánægðar með,“ segir Katrín.

„Vert er líka að minnast á skemmtilega þýska hönnun, Zeitlos by Luana, sem er dásamleg með léttum efnum, öðruvísi sniðum og passar nánast öllum konum,“ segir hún.

Kvenfatnaðurinn frá sænska merkinu Stenströms er líka afar fallegur.

„Stenströms er heimsþekktur skyrtu- og peysuframléiðandi en við hjá Hrafnhildi erum stoltar af því að bjóða mikið og glæsilegt

„Verið velkomnar til okkar og fáið aðstoð við að velja falleg dress fyrir ferminguna.“

úrval af þessum gæðafatnaði, sem telur ekki einungis skyrtur heldur einnig vandaðar peysur og fallega kjóla,“ segir Katrín.

Hjá Hrafnhildi fást glæsilegir skór frá ítalska merkinu Nero Giardini, spænska merkinu Wonders og nú hefur bæst við mjög spennandi spænskur skóframléiðandi í flórúna, Pedro Miralles.

„Fjölbreytnin er mikil hjá okkur. Pedro Miralles er með sparilega og glæsilega skó og Via Vai eru töffaralegir skór frá Hollandi,“ segir Katrín.

## Nú hægt að versla á netinu

Nýlega var vefverslunin hjá hrafnhildi.is sett á laggirnar.

„Með opnun vefverslunarinnar teljum við okkur geta þjónustað enn betur konur sem eiga ekki heimangengt á okkar venjulega opnunartíma. Það hentar líka mörgum að sitja í rólegheitum heima við og skoða okkar glæsilega úrval á netinu,“ segir Katrín.

Þess ber þó að geta að það eru ekki allar vörur hjá Hrafnhildi í nýju netversluninni. Viðskiptavinir geta valið hvernig sendingu er háttáð, fengið sent í pósthús, heim að dyrum eða í pósthólf. Þá býður hjá Hrafnhildi fría endursendingu ef varan uppfyllir ekki væntingar þess sem pantar.

„Fyrir mörgum er þessi verslunaraðferð ný af nálinni. Ef viðskiptavinur er í vafa um hvernig sendingu er í vafa um hvernig komið að hringja í verslunina og við leiðum viðkomandi í gegnum pöntunarferlið sem er mjög einfalt. Við bendum öllum konum á að skrá sig í Vildarklúbbinn okkar en þar fá þær fyrstar fréttir af nýjum sendingum, spennandi tilboðum og öðru sem er í gangi

hverju sinni,“ upplýsir Katrín.

Verslunin hjá Hrafnhildi er nú full af ferskum og glæsilegum vortatnaði.

„Mynstur og fallegir litir einkenna vor- og sumartískuna í ár. Við erum með glæsilegt úrval af yfirhöfnum og skóm í fallegum litum. Skótískan er líka einmitt svo hentug um þessar mundir, strigaskór við gallabuxur, dragtir og jafnvel kjóla,“ segir hún.

Hjá Hrafnhildi fást glæsilegur sparifatnaður fyrir allar konur fyrir fermingar, útskriftir, brúðkaup og önnur hátíðleg tækifæri.

„Verið velkomnar til okkar og fáið aðstoð við að velja falleg dress. Á meðan geta makarnir tyllt sér yfir góðum kaffisopa og súkkulaði. Við hvetjum ykkur líka til að fylgja okkur á Facebook og Instagram þar sem við erum mjög virkar,“ segir Katrín.

Hjá Hrafnhildi er á Engjateigi 5. Sími 581 2141. Skoðið heillandi úrval á vefsíðunni hjá hrafnhildi.is

# Naktar kökur með látlausu skrauti

Eva María Hallgrímsdóttir elskar að baka og skreyta kökur. Hún segir alla vera færa um að baka gómsætar og fallegar kökur búi þeir yfir nægri þolinmæði og hafi rétt áhöld við höndina.

Þórdís Lilja  
Gunnarsdóttir  
thordisg@frettabladid.is



Tískan í kökuskreytingum breytist á milli ára. Þegar ég var að byrja voru kassalöguðu kökurnar mjög vinsælar en nú til dags er meira um kökur á hæðum og mjög vinsælar í ár eru látlausar skreytingar eins og naktar kökur með lifandi blómum og svo er marmaraáferð mjög vinsæl sem og gull, sem er mjög vinsælt í skreytingum," segir Eva María sem fyrir fimmtán árum hafði aldrei bakað köku.

„Ég hef alltaf haft gaman af eldamennsku og finnst fátt jafn skemmtilegt og að vesenast í eldhúsinu en bakstursáhuginn kviknaði þegar ég varð móðir. Ég byrjaði að baka í fæðingarorlofinu og gerði mína fyrstu þemaköku fyrir eins árs afmæli sonar míns, sem var voða krúttleg Bangsimonkaka. Svo liðu árin og afmælikökurnar urðu alltaf flóknari og vandaðri og þá fór ég að gera kökur fyrir fjölskyldumeðlimi og fann bara hvað ég elskaði að baka og skreyta," segir Eva María sem ætlaði aldrei að hasla sér völl sem bakari og hafði unnið í fjárfestingarbransanum í mörg ár, þegar hún breytti um stefnu og fór yfir í kökuskreytingar.

„Persónulega þykir mér fallegustu kökurnar þær sem eru skreyttar með lifandi blómum. Að hjúpa köku með smjörkremi og skreyta með lifandi blómum er eitthvað sem flestir geta leikið eftir og mér finnst einfaldleikinn í svoleiðis kökum fallegastur," segir Eva María sem bakaði dýrindis fermingartertu og litlar Pavlovur sem lesundur geta leikið eftir.

„Það geta allir gert köku með réttu áhöldunum og dassi af þolinmæði. YouTube er ótrúlega góð veita af myndböndum sem geta aðstoðað mann við allt og á mínum fyrstu árum í kökuskreytingum horfði ég á kökumyndbönd til að læra hitt og þetta," segir Eva María.

Þegar kemur að vel heppnaðri fermingartertu segir hún mestu máli skipta að blanda ekki of miklu saman á eina köku.

„Í þessu tilfelli gildir „less is more“. Oft vill fólk setja mikið skraut á kökur, en að troða of miklu á kökuna getur jafnvel skemmt heildarútlitið. Því er alltaf gott að vita hvenær á að hætta þegar kemur að skrautinu," segir Eva María.

Hún segist ekki mjög dugleg að baka til heimilisins.

„Ég elda kvöldmat alla daga og finnst sérstaklega gaman að elda sálkeramat. Því fer timi minn í eldhúsinu meira í eldamennsku en bakstur þó svo ég baki inn á milli eitthvað handa fjölskyldunni," segir Eva María sem fann bakariinu sínu nafnið Sætar syndir.

„Mér fannst nafnið sniðugt að því leyti að það vísar bæði í það að vera sætt (sykur) og svo syndir eða freistingar. Maður þarf að hafa brennandi áhuga og vera tilbúinn að leggja mikið á sig með því að stofna fyrirtæki. Að vera í eigin rekstri er endalaus vinna þó svo að maður uppskeri inn á milli. Aðalatriðið er að vera með gott starfsfólk, því ekkert gott fyrirtæki gengur án starfsfólksins sem skapar verðmæti fyrirtækisins."

## Míni-Pavlovur

6 stórar eggjahvítur (360 g)  
1,5 bolli sykur



Eva María hafði unnið lengi í fjárfestingargeiranum þegar hún ákvað að söðla um og sinna köllun sinni við bakstur og kökuskreytingar. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



2 tsk. kartöflumjöl  
½ tsk. sitrónusafi  
½ tsk. vanilludropar

Forhitid ofn í 105°C. Þeytið eggjahvítur þar til þær eru orðnar hálfstífar. Bætið sykri rólega saman við. Þeytið í ca. 10 mínútur eða þar til þetta er orðið stífþeytt.

Notið sleikju og blandið varlega sitrónusafa, vanilludropum

og kartöflumjöli saman við. Notið sprautupoka og rósastút og sprautið fyrst rós og svo hring í jadarinn ofan á rósina til að mynda skál. Bakið í ofni í 75 mínútur, slökkvið svo á ofninum og leyfið kökunum að vera þar í 30-60 mínútur í viðbót. Þeytið rjóma og skreytið með ferskum berjum. Einnig er hægt að setja bragðefni í marengsinn áður en

Eva María er hfrinust af einföldum kökum á hæðum sem skreyttar eru með lifandi blómum.



Gómsætar Míni-Pavlovur Evu Maríu eru sætar syndir til að falla fyrir.

hann er bakaður, svo sem Turkish Pepper-duft. Einnig getur verið gott að setja karamellu eða kókosbollu í botninn á skálinni og svo rjóma yfir og skreyta.

Geymið í loftþéttu boxi í 30 mínútur áður en kökurnar eru bornar fram til að mýkja þær. Svo er bara að njóta.

## Fermingarterta

190 g smjör við stofuhita  
410 g sykur  
375 g hveiti  
5 msk. kakó  
1,5 tsk. lyftiduft  
1 tsk. matarsódi  
1 tsk. salt  
3 dl mjólk  
3 egg

Hitid ofn í 175°C. Hræið smjör og sykur saman þar til blandan verður ljós og létt. Bætið eggjum út í blönduna, einu í einu. Blandið þurrefnum saman og hræið saman við egginn og sykurrinn ásamt mjólk. Setjið deigið í smurt form og bakið í miðjum ofni í ca. 18-20 mínútur, fer eftir stærðinni á mótinu, ef kakan er þykk þarf hún lengri tíma. Mér finnst fallegast að hafa kökurnar hærri og nota því þrjá botna í kökuna og flott að deila deiginu í þrjú form ef þið viljið hana svona háa, annars tvö form.

## Smjörkrem

800 g smjör  
800 g flórsykur  
3 tsk. vanilludropar

Setjið öll hráefni í hrærivél og þeytið vel og lengi þar til smjörkremið er farið að verða „fluffy“ og hvítt á litinn.

## Samsetning á köku

Setjið krem á milli allra botna og hjúpið þá svo með smjörkremi. Til að ná hliðunum beinum nota ég sköfu og snúningsdisk. Ef maður vill nota liti máli ég með matarlitum frá Allt í köku en þá getið þið litað kremið í þeim lit sem þið viljið. Þegar kakan er orðin bein er hægt að skreyta hana. Ég notaði lifandi blóm í skraut því þau gera svo mikið. Gullblöð fást í Allt í köku en ég legg þau upp að kökunni og þá verður svona gullskreyting framan á kökunni. Svo er auðvitað mjög fallegt að nota fersk ber í skraut eða hvað sem imyndunaraflíð býður upp á.



# Flottar þerminngjafir

- 1. THEODOR lampi Ø11 x H14 cm **2.495**
- 2. ABBETVED skrifborð 48x120 cm **12.950**
- 3. ALEKSANDER spegill Ø40 cm **2.495**
- 4. MAGNUS vasi Ø18 x H24 cm **2.495**
- 5. HAGTORN ábreiða 140x200 cm **2.995**
- 6. BUKKETORN motta 70x140 cm **4.995**
- 7. TAKS skinn 4 litir 60x90 cm **2.495**
- 8. HERFLUF borðlampi H49 cm **2.995**
- 9. MALLING snyrtiborð **24.950**
- 10. ROAR hilla H50 cm **6.995**
- 11. SLEEPWELL dýna 120x200 cm **64.950**
- 12. SIRI sængurverasett 140x200 cm **3.995**
- 13. KUGLEASK púði Ø40 cm **1.995**
- 14. OLIVER skrifborðsstóll 3 litir **24.950**
- 15. ANEMONE dúnsæng 135x200 cm **24.990**
- 16. LANGHOLM leikjaborð með ljósi **29.950**

VEFVERSLUN  
**WWW.RFL.IS**  
 OPIÐ ALLAN  
 SÓLARHRINGINN

**RÚMFATA  
 LAGERINN**  
 HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ

# Fékk ljósakort svo að ég yrði ekki eins og draugur

Lóa Björk Björnsdóttir fermdist árið 2007. Hún ráðleggur fermingarbörnum að vera óhrædd við að lána eldri systkinum af fermingarpeningunum, það geti komið sér vel síðar meir.

Hjördís Erna Þorgeirsdóttir  
hjordiserna@frettabladid.is



Það er í nógu að snúast hjá Lóu Björk. „Ég er 27 ára, sviðshöfundur úr LHÍ. Ég er þáttastjórnandi í síðdegisþættinum Tala saman á Útvarpi 101, uppstandari með Fyndnustu mínum og þjálfá líka MORFÍS-lið Menntaskólans við Hamrahlíð. Ég klifra í frístundum mínum og skrepp stundum til útlanda í klifurferðir. Ég elska að horfa á góða sjónvarpsþætti, sérstaklega grínþætti eða eitthvað frá NRK.“

Hún veit ekkert betra en að gleðja fólk. „Draumurinn er að skrifa minn eigin grínþátt. Mér finnst best í heimi að fá fólk til að hlæja og held að það sé eiginlega eini tilgangur minn í lífinu. Ég verð með uppstand á Kexi 27. mars sem heitir Bestu mínar.“

## Hæðst að kjólnum

Lóa Björk undirbjó sig vel fyrir ferminguna. „Þegar ég fermdist var ég búin að fara í ljós nokkrum sinnum. Mómmu fannst ég svo fól þegar ég var krakki, þess vegna gaf hún mér 10 skipta ljósakort fyrir ferminguna svo ég myndi ekki líta út eins og draugur í fermingunni minni. Svo fór ég í greiðslu til hárgreiðslukonunnar hennar, sem er yndisleg kona, en greiðslan lét mig líta svona 30 árum eldri út en ég var.“

Hún var með ákveðnar hugmyndir fyrir veisluna. „Ég valdi tvo líti sem þemalíti fyrir stóra daginn minn, auðvitað lime-grænan og

Svo fór ég í greiðslu til hárgreiðslukonunnar hennar mómmu, sem er yndisleg kona, en greiðslan lét mig líta svona 30 árum eldri út en ég var.

bleikan, sem mér þótti æði árið 2007. Ég var með súkkulaði Rice Krispies kransaköku á boðstólum og veislan var haldin heima hjá mér í Grafarvoginum.“

Fermingarkjöllinn sem valinn var af kostgæfni á sínum tíma varð síðar að aðhláturselfni. „Ég valdi fermingarkjöllinn minn í Oasis í Kringlunni (hvíl í friði) og minnir að hann hafi kostað um 8.000 krónur, sem mér þótti mjög dýrt á þeim tíma. Kjöllinn eldist því miður ekki mjög vel og margir hafa gert grín að honum. Ég valdi hann út af sniðinu sem var svona sixtíslegt, fannst þannig still alveg æði þegar ég var þrettán ára.“

## Engin eftirsjá að aurunum

Þrátt fyrir að fermingarpeningarnir hafi ekki enst lengi, segist Lóa ekki sjá eftir neinu. „Mig minnir að ég hafi fengið um það bil 100 þúsund krónur í fermingargjöf sem ég eyddi síðan öllum í Danmerkurferð, þar sem ég og vinkona



Lóa Björk heldur hér á fermingarmynd af sér. Hún segist iðrast einskis. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Lóa Björk fer yfir fermingarágóðann.



Lóa Björk í góðu glensi á fermingardaginn.

mín vorum bara að leika okkur á vespu, slæpast og borða nammi. Ég átti því engan framtíðarsjóð eins og margir á mínum aldri, en ég held að ég myndi ekki gera þetta neitt öðruvísi ef ég fengi annað tækifæri. Lífið er of stutt til að byrja að spara fyrir íbúð þrettán ára, held ég.“

Lóa Björk lumar á þremur ráðum

fyrir fermingarbörn. „Ef ég ætti að gefa fermingarbörnum samtímans einhver ráð fyrir stóra daginn þá væri það í fyrsta lagi: Hjálpaðu foreldrum þínum að elda og baka fyrir veisluna, svo þau séu í minna stressi. Í öðru lagi: Skrifðu ræðu því aldraðir ættingjar eru allir samankomnir og allir eru tilbúnir að hlýða á ávarp frá þér og

þú ættir að nýta tækifærið til að segja allt sem liggur þér á hjarta. Lærðu hana utan að og flyttu hana eins vel og þú getur. Í þriðja lagi: Ef þú færð mikla peninga, lánaðu þá endilega eldri systkini því það þarf pottþétt meira á peningunum að halda en þú, þá getur þú átt inni hjá þeim greiða þegar þú lendir í veseni seinna.“

## Þríkrossinn



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

BLINDRAFÉLAGIÐ  
Samtök blindra og sjónskerttra á Íslandi  
STOFNAD 1939



Stuðningur til sjálfstæðis

# FERMINGARGJÖFIN Í ÁR? ARC-TIC ICELAND ÚR



ARC-TIC ICELAND RETRO ÚRIN FRÁ GILBERT ÚRSMÍÐ ERU  
GLÆSILEG GÆÐA ÚR Á GÓÐU VERÐI FYRIR BÆÐI DÖMUR OG HERRA.

RETRO ÚR MEÐ LEÐURÓL  
**29.900,-**

HJÁ GILBERT ÚRSMÍÐ SÉRHÆFUM VIÐ OKKUR Í ÚRSMÍÐI, HÖNNUN OG  
FRAMLEIÐSLU ÚRA OG HEFUR ÚRVALIÐ ALDREI VERIÐ MEIRA EN NÚ.

RETRO ÚR MEÐ STÁLÓL  
**34.900,-**



RETRO ÚR MEÐ LEÐURÓL  
**29.900,-**



IMT 200 METRA VATNSHELT  
ÚR MEÐ GÚMMÍÓL  
**39.900,-**



**ARC-TIC**  
ICELAND  
[www.arc-tic.is](http://www.arc-tic.is)

**GILBERT**  
ÚRSMÍÐUR  
Laugavegi 62 - sími: 551 4100  
[www.gilbert.is](http://www.gilbert.is)



Þetta eggjasalat er dásamlegt á bragðið.



Rauðrófu-hummus er spennandi réttur.



Lárperu-hummus rennur ljúfflega niður.



Dásamlegt humarsalat vekur alltaf lukku.

### Ljúffengt humarsalat

**230 g soðinn humar**  
**1 msk. smátt saxaður graslaukur**  
**2 smátt saxaðir skalottlaukar**  
**2 msk. saxað selleri**  
**1 msk. majónes**  
**1 msk. grísk jógúrt**  
**Smávegis af svörtum pipar**  
**½ tsk. sitrónubörkur**

Skerið humarinn í litla bita og setjið í skál. Bætið út í gras- og skalottlauk og selleri. Næst er majónesi og jógúrt bætt út í og hrært vel saman. Smakkið til með smápipar og strónuberki. Einnig er fallegt að strá sitrónuberki yfir salatið rétt áður en það er borið fram.

### Besta eggjasalatið

**8 harðsoðin egg**  
**2 msk. smátt skorið selleri**  
**3 msk. smátt skorinn rauðlaukur**  
**3 msk. saxað, ferskt dill**  
**3 msk. saxaður graslaukur**  
**½ bolli majónes**  
**2 tsk. sitrónusafi**

# Ljúffengt á fermingarhlaðborðið

Salöt og hummus eru fyrirtaks réttir á fermingarborðið og eitthvað sem hentar flestum gestum, ungum sem öldnum. Hér koma nokkrar gómsætar uppskriftir sem henta með góðu kexi og brauði.

**2 tsk. dijonsinnep**  
**½ tsk. paprika**  
**½ tsk. salt**  
**¼ tsk. pipar**  
**1 hvítlauksrif, saxað smátt**

Saxið soðin egg in í stóra skál. Bætið selleriinu, rauðlauknum, dillinu og graslauknum út í. Blandið afganginum af hráefninu saman í aðra skál og bætið að

lokum út í stóru skálina. Hrærið varlega saman. Skreytið með fersku dilli eða graslauk.

### Ferskur rauðrófu-hummus

**200 g af soðnum rauðrófum**  
**Safi úr 1 límonu**

**2 hvítlauksrif**  
**1-2 msk. tahini**  
**1-2 msk. ólífuolía**  
**Handfylli af ristuoðum valhnetum (eða heslihnetum)**  
**½ tsk. broddkúmen (e. cumin seeds)**  
**Salt og pipar**

Hitið ofn í 180 gráður. Setjið hnetur á bakka og ristið í nokkrar

mínútur. Passið þó að brenna þær ekki. Kælið. Setjið soðnu rauðrófurnar í blandara. Bætið hvítlauk, límónusafa, tahini, broddkúmeni, hnetum og olíu út í. Blandið öllu saman þar til hummusinn er orðinn mjúkur. Saltið og piprið eftir smekk.

### Rjómakennur lárperu-hummus

**850 g kjúklingabaunir úr dós**  
**1 lárpera**  
**½-1 bolli smátt saxað kóriander (byrjað á ½ bolla og smakkað til)**  
**1 tsk. saxaður hvítlaukur**  
**¼ bolli límónusafi**  
**½ bolli ólífuolía**  
**1-2 tsk. salt**

Setjið kjúklingabaunir, lárperu, kóriander og hvítlauk í blandara. Bætið jafnt og þétt límónusafanum og oliunni út í. Saltið eftir smekk. Einnig má auka magn hvítlauks, kórianders og límónusafa eftir smekk.

## NÝ SENDING



B|A|S|L|E|R

MaxMara

BRAX

Skipholti 21 | Sími 551 0770  
 www.tiskan.is

## Æðislega góðar mínipítsur

Litlar pítsur eru afar vinsælar í fermingum, sérstaklega hjá yngra fólkinu. Það er vel hægt að útbúa þær fyrirfram og bera fram kaldar eða hita aðeins í ofni. Það er hægt að setja mismunandi álegg á pítsurnar eða hafa þær bara með osti. Smekkur fólks er misjafn svo best er auðvitað að hafa áleggjð fjölbreytt þegar um stóra veislu er að ræða.

### Pítsubotn

**3 bollar hveiti**  
**2 tsk. salt**  
**1 msk. sykur**  
**2 msk. ólífuolía**  
**1 bolli volgt vatn**  
**2 tsk. þurrger**  
**½ bolli mjólk**

### Uppástunga um álegg

**¾ bollar ólífuolía**  
**1-1½ bolli pítsusósa**  
**2 bollar niðurskorið pepperoni eða önnur pylsa**  
**Sveppir eða svartar ólífur**  
**Rifinn ostur**

Hitið mjólkina órlítið og setjið ger og sykur saman við. Setjið hveiti, salt og olíu í aðra skál. Hrærið allt saman vel, setjið síðan gerblönduna saman við og hnoðið. Bætið við vatni eftir því sem þarf. Látið hefast undir plastfilmu í tvær klukkustundir.

Fletjið deigið út og mótið litlar kringlóttar pítsur. Ef þetta er gert



Mínipítsur eru alltaf vinsælar í veislum, sérstaklega hjá yngra fólkinu.

➤ Hægt er að nota alls kyns álegg á pítsurnar og best að hafa það sem fjölbreyttast fyrir alla.

með höndunum er olía sett á fingurgómana til að auðvelda starfið. Pensið pítsurnar með ólífuolíu og setjið síðan pítsusósu og ost yfir. Þá er álegg sett yfir að eigin vali. Leggið á bökunarplötu og inn í 180°C heitan ofn. Bakið í 10 mínútur eða þar til osturinn er bráðnaður.

Visitor ferðaskrifstofa kynnir



# VILTU ÆFA EINS OG SERGIO AGUERO OG RAHEEM STERLING?

Knattspyrnskóli Manchester City á Englandi fyrir stelpur og stráka 14 - 17 ára  
**26. júlí - 2. ágúst 2020**

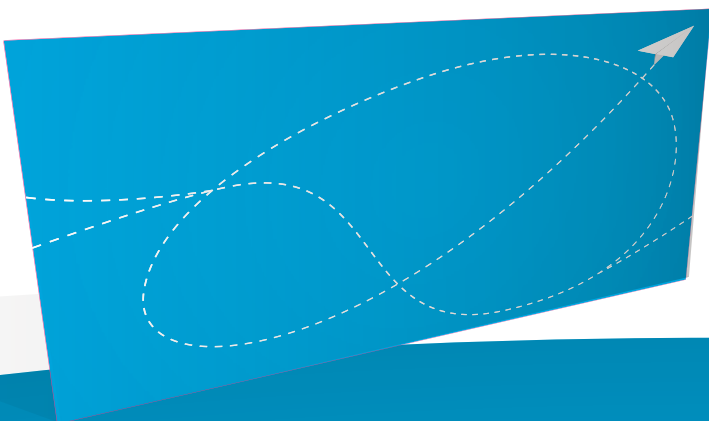


Æft er með krökkum frá m.a. Bretlandi, Bandaríkjunum, Skandinavíu og Spáni.

## Hvað er innifalið?

- Flug og skattar
- Rútur til og frá flugvelli í Manchester
- Gisting í 7 nætur í einstaklings herbergi
- Fullt fæði
- Fimmtán klukkutímar af æfingum
- Vinnustofur tengdar því hvernig er hægt að ná sem mestum árangri
- Tvö sett af æfingarfötum (buxur, regnjakki, bakpoki, vatnsbrúsi)
- Aðgangur að persónulegu efni hjá Man. City
- Skoðunarferð um Etihad-leikvanginn
- Einstaklingsplön
- Lokahátíð á hluta Etihad-leikvangarins
- Ferð í Manchester City búðina
- Sameiginlegar kvöldstundir
- Íslensk fararstjórn
- Ferð í skemmtigarðinn Alton Towers

Hægt er að tryggja sér sæti í ferðina með því að greiða staðfestingargjald kr. 35.000 per farþega.



## GEFÐU GJAFABRÉF

Gefðu fermingarbarninu gjafabréf upp í draumaferð á fótboltaleik, knattspyrnskóla eða tónleika í útlöndum. Þú velur upphæðina! Við útbúum gjafabréfið.



**Visitor**  
FERÐASKRIFSTOFA

Hlíðasmára 8 · 201 Kópavogur · Sími: 578 9888 · visitor.is



**FYRIR HREINA OG FÍNA HÚÐ**

Silk'n Pure andlitsbursti  
SCPBIPE2001

**7.495**

**SAMSUNG**  
Galaxy Watch Active 2  
SMR825ALBLA

**54.995**

**FYRIR FERMINGAR-GREIÐSLUNA**

REMINGTON  
Curl & Straight Confidence  
S6606

**13.995**

# GJAFIR FYRIR FERMINGARBÖRN Á ÖLLUM ALDRI

**AUKINN SKILARÉTTUR**

Við viljum að allar gjafir hitti í mark. Þess vegna má skila fermingargjöfum til 30. júní. Sjá skilmála á [elko.is/skilarettur](http://elko.is/skilarettur)

**SAMSUNG**  
Galaxy A51  
SMA515BLA SMA515WHI SMA515BLU

**59.985**

**SAMSUNG**  
RU7105 50" UHD snjallsjónvarp  
22895

**109.990**

**TCL**  
40" Full HD snjallsjónvarp  
40ES560X1

**44.995**

**AOC**  
27" boginn tölvuskjár  
AOCC27G1

**49.990**

144HZ

**SONY**  
PlayStation 4 Pro  
PS4PRO

**62.995**

**ÞEGAR HVER MILLISEKUNDA TELUR**

**RAZER**  
DeathAdder Essential leikjamús  
RAZDAESSENTIA

**7.990**



LÉTTARI  
EN LOFT

Apple  
MacBook Air  
Z0X3 Z0X5 Z0X1

189.995



HAPPY PLUGS  
Air 1 þráðlaus heyrnartól  
HAPPYAIR1

13.995



Apple  
AirPods  
MV7N2ZMA

24.995

VINSÆLASTA ÚR ALLRA  
TÍMA NÚ ENN BETRA



Apple  
Watch 5  
MWV82SOA MWV72SOA MWV62SOA

74.985



SWAGTRON  
SG511 rafhlaupahjól  
SG511BK

44.995



Apple  
iPhone 11  
MWLX2AAA MWLW2AAA MWLT2AAA  
MWLU2AAA MWLY2AAA MWLV2AAA

129.985



Apple  
iPhone 11 Pro  
MWC32AAA MWC52AAA MWC22AAA MWC62AAA

179.985

HEYRÐU ÞAÐ  
SEM ÞÚ VILT



BOSE  
NC 700  
þráðlaus heyrnartól  
7942970100 -300 -400

52.895



RAZER  
Electra V2 leikjaheyrnartól  
RAZELECANABL

9.495



RAZER  
Huntsman leikjalyklaborð  
RAZHUNTSMAN

11.995



ADX  
leikjastóll  
ADXGCHAIR265197

24.990

ELKO



Pétur segir það hafa reynst sér vel að eiga trú í gegnum lífið og vita að hann er aldrei einn. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

# Lék fermingarbarn á fermingardaginn

Pétur Ragnhildarson er nývigður æskulýðsprestur við Guðríðarkirkju og Fella- og Hólakirkju. Fermingardagur hans er eftirminnilegur enda veislan einstaklega frumleg.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir  
thordisg@frettabladid.is



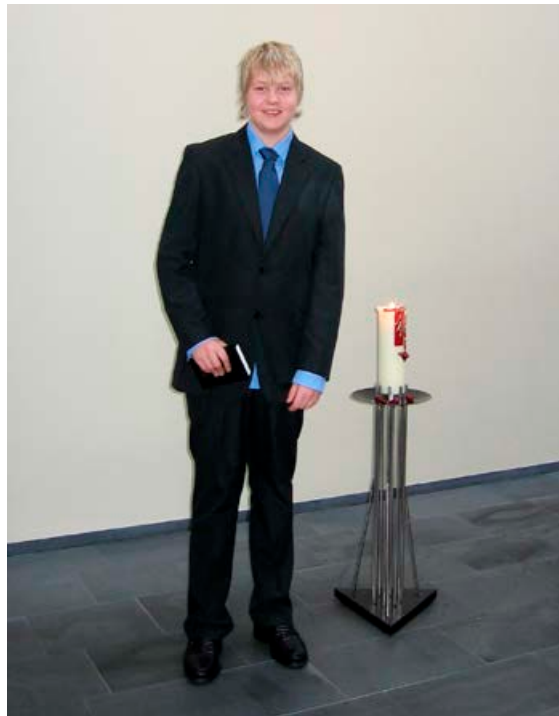
Þú ert Kristur. Sonur hins lifandi Guðs.“  
Þetta var svar Péturs postula þegar Jesús spurði Pétur hvern hann segði sig vera, við aðra. Þetta er líka ritningarversíð sem Pétur Ragnhildarson æskulýðsprestur valdi á fermingardaginn sinn, 1. apríl árið 2007.  
„Ég valdi þetta vers, sem nefnist Trúarjátning Péturs í Biblíunni, af persónulegum ástæðum. Pétur postuli er uppáhaldspersóna móður minnar úr Biblíunni og ein af ástæðum þess að ég var skirður því nafni. Ég vissi því af versinu öll uppvaxtarárin, tengdi mjög við það út af nafninu mínu og vissi að ég vildi fara með það á fermingardaginn,“ segir Pétur.

## Leikrit breyttist í veislu

Fermingardagur Péturs er eftirminnilegur.

„Mamma fékk þá frumlegu hugmynd að bjóða fermingar-gestum á leiksýningu í Tjarnarbíói. Þar var sett upp leikrit um dreng sem var í undirbúningi fyrir ferminguna sína og bifaði við að læra trúarjátninguna og auðvitað lék ég aðalhlutverk. Þegar svo leikritinu lauk breyttist leiksviðið í fermingarhlaðborð og skemmtilega veislu, og allt vakti þetta mikla lukku enda óvenjuleg upplifun og einstaklega vel lukkaður fermingardagur,“ segir Pétur.

Fjölskyldan fór líka á kransakökunámskeið fyrir ferminguna



Pétur fékk sér ljósar strípur fyrir ferminguna á hápunkti hnakkatiskunnar.

og lærði að baka og raða saman dýrindis kransaköku.

„Ég var ákaflega stoltur af minni kransaköku en því miður þótti hún ekki alveg nógu fin fyrir veislugestina og því var hún mauluð heima af fjölskyldunni eftir á,“ segir Pétur og hlær dátt að minningunni.

„Fermingargjafirnar voru góðar. Ég fékk tölvu og ýmislegt gagnlegt eins og bakpoka og svefnpoka, en eftirminnilegasta gjöfin var ný þýðing á Biblíunni sem kom út á fermingarárinu mínu. Mér þótti það merkileg gjöf og sú Biblia er

Trúin fellur aldrei úr gildi og það gerir kærleiksboðskapur Jesú Krists ekki heldur. Jesús hvetur okkur til að vera farvegur fyrir kærleika hans og miðla honum til annarra, að mæta öllum af umhyggju og virðingu.

enn mikið lesin og liggur alltaf hjá mér á náttborðinu,“ upplýsir Pétur sem minnst fermingardagsins með hlýju og gleði.

„Ég fór auðvitað alla leið á hápunkti hnakkatiskunnar sem ríkti á fermingarárinu 2007 og fékk mér ljósar strípur í hárið. Þá er ógleymanleg tilhlökkunin sem fylgdi deginum, gleðin yfir því að kynnast kirkjunni og kristinni trú í fermingarfræðslunni og eftir því sem dagurinn nálgadist jókst spennan sem ég upplifi líka hjá fermingarbornunum í dag. Þetta er þeirra dagur, fólk kemur saman til að samgleðjast þeim í veislu sem er haldin þeim til heiðurs, þau fá gjafir vegna þess að þau tóku ákvörðun um að fermast og framtíðin blasir við, björt og fögur,“ segir Pétur.

## Einlægur áhugi unglinga

Pétur er nýtekinn við starfi æskulýðsprests í tveimur kirkjum; Guðríðarkirkju í Grafarholti og Fella- og Hólakirkju í Efra-Breiðholti. Yfir 90 fermingarborn eru í Grafarholtsókn en rúmlega 20 í Efra-Breiðholti.

„Grafarholtið er yngra hverfi og því stærri fermingarargangur þar en í Breiðholtinu þar sem búa fjölmörg börn af mörgu þjóðerni og ólíkum trúarbrögðum, sem skýrir muninn á fjölda fermingarborna í þessum tveimur hverfum,“ segir Pétur, sem undanfarnir ár hefur starfað mikið með fermingarbornum.

„Ég upplifi unglिंगana áhugasama og leitandi. Allt eru þetta flottir krakkar sem er gaman að spjalla við. Þau hafa ánægju af því að taka þátt í starfinu og íðulega skapast skemmtilegar umræður í fræðslunni þar sem fermingarbornin þæla mikið í trúnni og daglegu lífi. Maður finnur að þau vilja fræðast og hafa sterkar skoðanir á hlutunum. Oft koma þau með spurningar sem fá mann til að sjá hlutina í nýju ljósi og lausnir sem manni sjálfum myndi ekki detta í hug,“ segir Pétur.

## Dýrmætt að eiga bænina

Pétur var á unglingsaldri þegar hann hóf störf í æskulýðsstarfi kirkjunnar.

„Þar fékk ég fljótlega mikla hugsjón fyrir æskulýðsstarfinu. Ég fann hvað starfið var mikilvægt og

hversu góð áhrif það hafði á krakkana sem öðluðust meiri sjálfstyrkingu og eignuðust fleiri vini,“ segir Pétur sem hóf nám í lögfræði eftir stúdentspróf, eins og svo margir prestar á undan honum.

„Eftir tvö ár í lögfræðinni var ég enn að hugsa um hvernig ég gæti nýtt námið í kirkjunni og spurði þá sjálfan mig hvers vegna ég færi ekki bara í guðfræði og lærði til prests. Það þurfti ekki að slá niður eldingu hjá mér eins og Marteini Lúther, sem var líka í lögfræði en lofaði Guði að læra til prests þegar eldingu sló niður við hlið hans og varð svo þekktasti guðfræðingur allra tíma,“ segir Pétur kankvís.

Spurður hvers vegna unglingar ættu að fermast, svarar Pétur:

„Trúin fellur aldrei úr gildi og það gerir kærleiksboðskapur Jesú Krists ekki heldur. Hann getur talað til allra. Það hefur reynst mér vel að eiga trúna í gegnum lífið og vita að ég er aldrei einn. Guð er alltaf með manni. Það skiptir ekki máli hvort maður á góðan eða slæman dag; Guð vinnur í hlutunum með okkur og við erum aldrei ein. Það er líka dýrmætt og skiptir máli á lífsins leið að eiga bænina til að biðja til Guðs. Það á ekki síður við í dag en á einhverjum öðrum tíma,“ segir Pétur sem í starfi prestsins finnur vel hversu margir leita nú í trúna.

„Mér finnst fólk bæði leitandi og áhugasamt um trúna. Stundum er talað neikvætt um trúmál í þjóðfélagsumræðunni en ég upplifi einungis jákvæðni og gleði þegar ég hitti fólk og það kemst að því að ég sé prestur. Fólk er upp til hópa spennt fyrir nýjum tímum í kirkjunni þar sem mikið af ungu fólki er komið til starfa,“ segir Pétur.

Skilaboð hans til fermingarborna er að njóta fermingardagsins vel.

„Ég óska fermingarbornunum til hamingju með að hafa tekið þá ákvörðun að gera Jesú Krist að leiðtoga lífsins. Að byggja líf sitt á þeim góða grunni sem Jesús og trúin á hann er. Við lifum samkvæmt kristilegum boðskap og siðferði. Jesús hvetur okkur til að vera farvegur fyrir kærleika hans og miðla honum til annarra, að mæta öllum af umhyggju og virðingu. Með því að gera það lýsum við upp líf annarra og verðum besta útgáfan af sjálfum okkur.“

# Náttúrulega notalegt



KUBBIS snagar

2.190,-/stk.



KUNGSFORS netapokar  
750,-/2 í setti



BERGPALM sængurverasett

2.990,-

Nýr  
fermingar-  
bæklingur!



Skannaðu með myndavélinni

NORDLI rúmgrind með hirsu  
B120xL200cm  
Dýna er seld sér

38.950,-



Verzlun opin 11-21 alla daga - Veitingasvið opið 9:00-20:30 - [IKEA.is](https://www.ikea.is)



# Lætur matinn sjá um skreytingarnar

Berglind Guðmundsdóttir heldur úti hinu vinsæla matarbloggi Gulur, rauður, grænn og salt. Hún deilir hér einföldum uppskriftum sem eru tilvaldar í fermingarveisluna.



Berglind mælir með einföldum réttum fyrir fermingarveisluna. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Sandra Guðrún Guðmundsdóttir sandragudrun@frettabladid.is



Berglind segist ekki hafa mikið verið í því að elda fyrir fermingarveislur. „Ég á tvö börn sem eru búin að fermast og í báðum tilfellum pantaði ég mat.“ segir hún hlæjandi. „Ég hef einfaldlega lagt mikið upp úr því að vera ekki á haus á fermingardaginn sjálfan heldur njóta hans til hins ýtrasta.“

Hún mælir með því fyrir fólk sem stefnir sjálft á að sjá um veitingarnar að það deili verkefnum á vini og vandamenn. „Það er nefnilega þannig að þessi litlu verk sem maður áttlar að rumpa af rétt fyrir veisluna taka oft meiri tíma en maður áttlar. Þá er gott að hafa fleiri hendur en færri til að aðstoða og auðvitað dásamlegt að sjá matinn birtast með gestunum.“

Berglind segir sniðugt að bjóða upp á taco í veislum vilji fólk góðan mat sem einfalt er að búa til. „Þá er hægt að skera niður hráefnin og fólk raðar því svo bara á litla tortillu. Það er eitthvað sem allir elska og hentar flestum. Ef fólk til dæmis borðar ekki kjöt þá bara sleppir það því. Ég er líka voðalega hrifin af salötum því þau eru svo falleg á veisluborðið. Svo er líka þægilegt að hafa súpu.“

Berglind ráðleggur fólki að hafa ekki of marga rétti, kannski tvo til þrjá aðalrétti og tvo eftirrétti. Hún mælir einnig með að hafa litríkan mat á veisluborðinu. „Veisluborð með þannig réttum þarfnast ekki mikilla skrautmuna. Það kemur sér vel fyrir mig því ég er agalega lélegur stílisti. Ég læt matinn sjá um mínar skreytingar.“

## Camembert brauðréttur

6-7 sneiðar franskbrauð

7 sneiðar skinka

1 camembert ostur

250 ml rjómi



Camembert brauðréttur er einfaldur og klassískur.

1 rauð paprika

1 græn paprika

Skerið skorpuna af brauðinu og rífið niður í bita.

Smyrjið eldfast mót og setjið brauðið í botninn.

Skerið skinkuna í litla bita og setjið ofan á.

Skerið camembert í bita og setjið ásamt rjóma í pott og bræðið saman við vægan hita. Hrærið reglulega í blöndunni þar til allur osturinn er uppleystur. Hellið blöndunni þá yfir brauðið og stráðið að lokum smátt skorinni papriku yfir allt. Látið í 170°C heitan ofn í 15 mínútur eða þar til rétturinn er heitur í gegn og



Pastasalatið er alltaf vinsælt.

osturinn rétt að byrja að verða gylltur. Berið fram með rifsberja-hlaupi.

## Pastasalatið sem alltaf slær í gegn

fyrir 4-6

300 g pastaskrúfur

4 msk. sólburrkaðir tómatar í oliu

2 msk. basilíka

2 msk. steinselja

2-3 hvítlauksgeirar

1 dl jómfrúarólfuolía

2 msk. balsamedik

1 tsk. hlynsiróp (ég nota oft bara sirópið í grænu dósunum)

4 msk. furuhnetur, ristaðar á þurri pönnu

80 g pepperóni, skorið niður

½ krukka ólífur, t.d. grænar fylltar

Kál, gott með en má sleppa

Parmesanostur, rifinn

Salt og pipar



Ljúffeng frönsk súkkulaðikaka er góð með is eða rjóma.

1 dl hveiti

4 egg

Þeytið egginn og sykurinn vel saman. Bræðið smjörið og súkkulaðið saman við vægan hita í potti. Blandið hveitinu saman við egginn og sykurinn. Bætið bráðnu súkkulaðinu og smjörinu að lokum varlega út í deigið.

Bakið í vel smurðu tertuformi við 170°C í um 30 mínútur.

## Súkkulaðiþráð

150 g suðusúkkulaði

70 g smjör

2 msk. siróp

Látið hráefnin saman í pott og bræðið við lágan hita. Kælið bráðina lítillega og berið síðan á kókuna.

Helga Dögg Ljósmyndir



www.helgadogg.is



Mexíkósk kjúklingasúpa er einn allra vinsælasti réttur Íslendinga nú til dags og einstaklega vinsæl á veisluborðið í fermingarveislum.



Ostur er veislukostur, og girnilegur með ítölsku ivafi.



Ostakökur eru vinsælar á veisluborð.

# Gott í matinn gefur góðar hugmyndir fyrir ferminguna

Gottimatinn.is er góður staður til að byrja á þegar hugað er að veitingum fyrir fermingarveisluna. Þar eru alls kyns flokkar á borð við köku-, kjöt- og ostaflokka, en jafnframt sérstakur flokkur til-einkaður veislum með margs konar uppskriftir sem henta fullkomlega fyrir fermingarveislur.

Fermingarveislur nú til dags eru af ýmsum stærðum og gerðum og þær eru eins ólíkar og þær eru margar.

„Að mörgu er að huga fyrir daginn og í flestum tilfellum skiptir maturinn miklu máli, en þá er líka gott að hafa í huga að það er engin ein rétt uppskrift að fullkominni fermingarveislu, heldur skiptir mestu máli að fermingarbarnið og foreldrarnir séu ánægðir,“ segir Guðný Steinsdóttir, markaðsstjóri MS.

Mexíkósk kjúklingasúpa hefur verið mjög vinsæl í fermingarveislum síðustu misseri auk osta, og ostakökur í miklu uppáhaldi hjá gestum. Hví ekki að ganga út frá því og bjóða upp á mexíkóska kjúklingasúpu, ljúffenga ostaköku og girnilegan ostabakka í fermingarveislunni?

„Hvort sem fermingarbarnið og foreldrana langar að bjóða upp á smárétti og ljúffenga osta, súpu og snittur, heitt matarhlaðborð eða dýrindis kökuveislu er valið þeirra og heimasíða Gott í matinn getur án nokkurs efa aðstoðað við undirbúninginn.“ segir Guðný en þess má geta að vefsíðan vinsæla gottimatinn.is er nú ný og endurbætt.

Guðný deilir hér með lesendum nokkrum vel völdum uppskriftum af síðunni.

## Ofnakaðar snittur með Dala Camembert

- 1 snittubrauð
- 1 Dala Camembert
- Mangó chutney
- Steinselja
- Pistasíur

Skerið snittubrauðið í jafnþykkar sneiðar. Leggið eina til tvær sneiðar af camembert yfir hverja sneið. Setjið góða matskeið af mangó chutney yfir ostinn. Bakið við 180°C í 5-7 mínútur, eða þar til osturinn verður gullinbrúnn. Skreytið snitturnar með steinselju og pistasíum og berið strax fram.

## Ostasalat

- 1 Mexíkóostur
- 1 Hvítlaukostur
- 180 g sýrður rjómi frá Gott í matinn 18% (1 askja)
- 1½ msk. grísk jógúrt frá Gott í matinn
- 1 rauð paprika, smátt söxuð

## ¼ blaðlaukur, smátt saxaður rauð vinber, magn eftir smekk

Hrærið sýrðum rjóma og grískri jógúrt saman. Skerið ostana í litla bita og blandið saman við sósuna. Skerið papriku og blaðlauk smátt og blandið saman við. Skerið að lokum niður nokkur vinber, magn fer eftir smekk. Blandið þeim saman við og hrærið vel í salatinu. Salatið verður betra ef það fær að standa í nokkrar klukkustundir í ísskápnum áður en það er borið fram.

## Ostabakki með ítölsku ivafi

- 1 Dala Camembert
- 1 Ljótur
- 1 Gullostur

meðlæti með ostunum

- Parmaskinka eða önnur hráskinka
- Grænar ólífur
- Salami, kryddpylsa eða annað kjötalegg
- Fersk jarðarber, sett ofan á Gullostinn
- Fersk bláber
- Kex

## Mexíkósk kjúklingasúpa

- 400 g kjúklingakjöt
- 1 msk. olía
- 1 laukur
- 6 plómutómatar, skornir í bita
- 100 g blaðlaukur, smátt saxaður
- 1 rauð paprika, smátt söxuð
- 1 grænt chilli, fint saxað
- 2 tsk. paprikuduft
- 3 msk. tómaturpúrri
- 1½ l kjúklingasoð (vatn og teningur)
- 2 dl salsa sósa
- 100 g rjómaostur til matargerðar frá Gott í matinn

meðlæti í súpuna

- Sýrður rjómi frá Gott í matinn
- Nachos flögur
- Rifinn ostur frá Gott í matinn

Steikið kjúkling, lauk, blaðlauk, papriku, grænt chilli og plómutómata í olíu. Bætið paprikudufti og tómaturpúrri út í, blandið vel saman. Hellið kjúklingasöðinu saman við og látið sjóða í 15-20 mínútur við vægan hita. Bætið salsasösu í súpuna ásamt rjómaosti í klípum. Látið sjóða í 3-5 mín. við vægan hita. Berið súpuna fram með sýrðum rjóma, nachos flögum og rifnum osti.

## Oreo ostakaka

- Botn
- 320 g Oreo kekkökur
- 100 g smjör

- Fylling
- 600 g hreinn rjómaostur til matargerðar frá Gott í matinn, við stofuhita
- 3 msk. flórsykur
- 200 g hvítt súkkulaði, brætt yfir vatnsbaði
- 300 ml rjómi
- 1 tsk. vanilla
- Oreo kekkökur

Myljið kexið í matvinnsluvél. Blandið smjörinu saman við og þrýstið kexblöndunni í botninn á bökuformi og upp með börmunum. Kælið á meðan þið útbúið fyllinguna. Þeytið rjómaostinn í smástund, bætið flórsykri, rjóma og vanillu saman við og hrærið. Bræðið súkkulaðið yfir vatnsbaði, kælið aðeins og hellið út í ostablönduna í mjörri bunu. Hellið blöndunni ofan á kexbotninn og setjið inn í kæli. Geymið kökuna í kæli í nokkrar klukkustundir eða yfir nótt. Myljið að lokum nokkrar kekkökur og sáldrið yfir kökuna. Einnig er fallett að skreyta kökuna með berjum.



Siðfestuathafnir fara flestar fram utanhúss, sérstaklega ef veður er gott. Oft eru valdir staðir þar sem hægt er að vera í skjóli, hér í Guðmundarlundi.

# Má setja eplasafa í hornið

Ásatrúarfélagið hefur um nokkurt skeið boðið fólki að taka siðfestu og bindast ásatrú. Jóhannes Hjörleifsson hlakkar til að taka siðfestu í ár.



Siðfestumaðurinn er alltaf þátttakandi í athöfninni, hér les Hörður Jóngeirsson upphalds-erindin sín úr Hávamálum fyrir gestina.



Dæmigerð siðfestuathöfn þar sem ættingjar og vinir á öllum aldri safnast saman við eldinn. MYNDIR/SIG.ING

## Fermingarmöppur og gestabækur



Við bjóðum upp á áletrun á nafni og dagsetningu

við Reykjalund | 270 Mosfellsbæ  
Sími 562 8500 | www.mulalundur.is

MÚLALUNDUR  
Vinnustofa SÍBS

Sólrún  
Freyja Sen  
solrunfreyja@frettabladid.is



Í ár ætlar Jóhannes Hjörleifsson að taka siðfestu, en hann segist lítið hafa verið spenntur fyrir öðrum trúarbrögðum, hann hafi aldrei verið neinn sérstakur guðsmaður.

„Það hefur alltaf verið heiðni á mínu heimili. Pabbi er heiðinn og ég var meira spenntur fyrir þessu frekar en að ferma mig af því ég er ekki kristinn. Ég hef alltaf haft mikinn áhuga á goðafræði. Mér finnst hún heillandi og hvernig forfeður okkar trúðu þessu.“

### Hávamál lesin í tímum

Jóhannes mætir á siðfræðslunámskeið síðasta laugardag hvers mánaðar, en með honum í tímum eru um 10 til 15 manns. Jóhannes segir lítið talað um trúna sjálfa í siðfræðslutímum.

„Það er meira verið að tala um hvernig maður á að spila sig í lífinu og hvernig maður getur verið góð manneskja. Við vorum einmitt í síðasta tíma að tala um virðingu og Hávamálin.“ Jóhannes segir að oft séu erindi úr Hávamálum lesin, þýdd og rædd.

Eins og kemur fram á heimasíðu Ásatrúarfélagsins er farið yfir megininntak og siðfræði heiðins siðar í siðfræðslutímum, sem eru ábyrgð einstaklingsins á sjálfum sér, heiðarleiki, umburðarlyndi gagnvart trú og lífsskoduðum annarra og virðing fyrir náttúrunni og öllu lífi. Þá er líka fræðsla um goðafræðina, heimsmyndina og helstu tákni, byggt á Eddukvæðum og Snorra-Eddu.

### Ekki fengið gagnrýni

Jóhannes segist ekki hafa fengið á sig neikvæða gagnrýni fyrir að ætla að taka siðfestu í stað þess að fermast til kristinnar trúar, þrátt fyrir að það sé óhefðbundið. „Það hefur enginn verið með nein leiðindi. Það hafa allir tekið þessu mjög vel.“ Hver og einn á siðfræðslunámskeiðinu fær sjálfur



Jóhannes Hjörleifsson hefur alltaf haft mikinn áhuga á goðafræði og hlakkar til að taka siðfestu.

„Á siðfræðslunámskeiðinu er talað um hvernig maður á að spila sig í lífinu og hvernig maður getur verið góð manneskja.“

að ákveða dagsetningu á athöfninni. Jóhannes ætlar að taka siðfestu 31. maí.

„Þá standa allir í hringi í kringum eld, goðann og einstaklinginn sem er að taka siðfestu. Svo les goðinn upp nokkur erindi úr Hávamálum, svo les einstaklingurinn nokkur erindi líka, sem hann hefur valið sjálfur. Síðan er drykkjarhorn látið ganga. Þú mátt annaðhvort dreypa af horninu eða þú getur skvett þínum sopa á jörðina, til að gefa þitt leyfi til að einstaklingurinn taki siðfestu.“

Hver og einn má sömuleiðis velja hvað er í drykkjarhorninu í sinni athöfn. „Það mætti þess vegna vera eplasafi, rautt fanta eða eitthvað. Sjálfur ætla ég að setja malt.“

# Ferming 2020



Vodafone býður upp á fjölbreytt úrval af  
snjöllum og fallegum vörum til fermingargjafa.

Kíktu við í næstu verslun eða á [vodafone.is](https://vodafone.is)





# Undirbúningurinn er varla byrjaður

Það getur verið snúið að finna hentugan fermingardag fyrir upptekin fermingarbörn. Eftir nokkrar breytingar náðist þó að festa fermingardaginn fyrir Elís Gíslason.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir  
thordisg@frettabladid.is



Það er hægara sagt en gert að skipuleggja fermingardaginn þegar maður er ungur og upptekinn. Það kannast Elís Gíslason vel við, en hann hefur nokkrum sinnum þurft að breyta fermingardeginum vegna mikilla anna því Elís æfir bæði á snjóbretti og klettaklifur með góðum árangri. „Upphaflega ætlaði ég að fermast 5. apríl því hinir tveir dagarnir sem voru í boði hentuðu ekki. Annar þeirra daga var um páskana þegar við fjölskyldan erum oft á ferðalagi og hinn dagurinn er á sama tíma og Andrésar andar leikarnir eru haldnir á Akureyri. Þá kom upp æfingarfærð í klifrinu sem átti að vera yfir páskana og dymbilvikuna og helgina fyrir hana. Þá höfðum við samband við prestinn til að finna nýjan fermingardag og fyrir valinu varð 10. maí.“

Þegar fjölskyldan var búin að festa 10. maí kom í ljós að Íslandsmeistaramót í klifri er haldið sama



Elís æfir klifur allt árið en hann er í afrekshópi Klifurfélags Reykjavíkur. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR



Andrésar andar leikarnir eru einn af hápunktum ársins.

dag. „Næst skoðuðum við 21. maí en þá færði Klifurhúsið mótið fram um einn dag, til 9. maí. Á þessum sama tíma var verið að negla páskaferðina og þegar búid var að festa flugið seinkaði þeirri ferð örlítið svo upphafleg dagsetning gekk upp. Því fermist ég 5. apríl en flýg út til Frakklands í klifurferð eldsnemma daginn eftir.“

## Þétt bókaður

Elís býr í Vogahverfinu í Reykjavík ásamt foreldrum sínum og tveimur yngri systur. Snjóbretti og klettaklifur eru helstu áhugamál hans og taka þau bæði mikinn tíma, stóran hluta ársins. „Ég æfi á snjóbretti frá janúar til apríl hjá Brettafélagi Hafnarfjarðar, en æfingarnar eru tvisvar í viku í Bláfjöllum. Klifur æfi ég hins vegar allt árið en ég er í afrekshópi Klifurfélags Reykjavíkur. Það eru fimm æfingar í viku, í 2-4 tíma í

„Ég æfi snjóbretti hjá Brettafélagi Hafnarfjarðar tvisvar í viku í Bláfjöllum en með afrekshópi Klifurfélags Reykjavíkur æfi ég allt árið.“

senn. Klifurtímabilin skiptast í haust-, vor- og sumarönn en svo fáum við sex vikna sumarfrí. Á haust- og vorönn æfum við inni í Klifurhúsinu en á sumarönninni erum við mikið í útklifri þegar veður leyfir. Þá förum við á klifursvæði á höfuðborgarsvæðinu og í nágrenni þess og förum líka í klifurútilegur og æfum þá bæði grjótgímu og línuklifur. Yfir veturinn er ég samtals á sjö æfingum í viku.“

Fram undan er Norðurlandamótið í klifri, Nordic Championships Bouldering 2020, sem haldið er í Kaupmannahöfn dagana 14. og 15. mars. „Þar keppi ég fyrir Íslands hönd ásamt öðrum klifurkrökkum úr Klifurfélagi Reykjavíkur, klifurdeild Bjarkanna í Hafnarfirði og klifurdeild ÍA á Akranesi og hlakka mikið til.“

## Veislan haldin heima

Vegna stöðugra breytinga á fermingardeginum segir Elís að hann og foreldrar hans séu lítið byrjuð að undirbúa stóra daginn. „Við verðum þó að fara að drífa í því að undirbúa fermingardaginn því það stýttist í þetta allt saman. Ég fæ fermingarföt lánuð frá vini mínum sem fermdist í fyrra. Veislan verður haldin heima þar sem við náðum ekki að bóka sal. Ég er búinn að ákveða hvað verður í matinn og ætla að bjóða upp á mexíkóska kjúklingasúpu og mexíkóska grænmetissúpu í aðalrétt. Svo það ég ömmu að gera mar-sípan fermingartertu og konfekt auk þess sem boðið verður upp á Mariuköku. Ætli þetta verði ekki veisla fyrir um 60 manns.“

## Skemmtilegt ár í vændum

Árið verður annasamt hjá Elísi og á dagskránni eru nokkrar keppnisferðir og sumarfrí með



Elís á það til að klifra upp ljósa-staura. Hér er hann á horninu hjá Amtsbókasafninu á Akureyri í apríl 2019.



Klifrandi í Hnappavallahörmrum sumarið 2019.



Á hvolfi í Sólheimabrekkunni síðasta vetur.

fjölskyldunni. „Fjölskyldan fer örugglega saman í einhver frí upp á hálandið og meira um landið og svoleiðis, en svo er ég sjálfur að fara í margar keppnis- og æfingarfærðir í ár sem mér finnst mjög spennandi. Mamma og pabbi koma kannski í einhverjar ferðir með mér en ekki allar. Mamma ætlar til dæmis með mér til Kaup-

mannahafnar en ég fer einn með þjálfaranum og klifurhópnum til Frakklands. Annað er enn óákveðið. Nú lítur reyndar út fyrir að ég missi af eina snjóbrettamótinu sem ég hélt að ég myndi ná í vetur, á Andrésar andar leikunum á Akureyri, þar sem við förum mögulega á Evrópumót í klifri í Noregi á sama tíma.“



**Mikið úrval**  
af kjólum og túnikum  
í stærðum 36 - 50.

**Verð frá 7.900 kr.**  
til 16.900 kr.

Facebook Kikið á myndir og verð á Facebook

**black pepper**  
FASHION  
Laugavegi 178 | Sími 555 1516  
Opíð: Virkir dagar 11-18 | Laugardagar 11-15



Blái liturinn er vinsælastur um þessar mundir. Í Dressmann er mikið úrval jakkafata og stakra jakka í mismunandi bláum litum.



Það ættu allir að finna á sig flott jakkaföt og skyrtur í Dressmann því úrvalið er stórkostlegt.



Dressmann er í Kringlunni, Smáralind og á Glerártorgi á Akureyri. Alls staðar er boðið upp á þá þjónustu að breyta fötum ef þess er óskað.



Skyrtur í öllum stærðum og gerðum. Einnig fjölbreyttir litir.

# Þar sem sætu strákarnir versla

Herrafataverslunin Dressmann er með mikið úrval af fallegum fermingarfötum fyrir stráka og sömuleiðis spariföt fyrir pabbanda. Hjá Dressmann er hægt að gera mjög góð kaup í einni ferð.

Jón Torfi Jónsson, verslunarstjóri hjá Dressmann í Smáralind, segir að flestir fermingarstrákar sem koma í verslunina velji þetta klassíska og stílhreina útlit. „Þeir vilja jakkaföt, skyrtu og bindi enda getur það aldrei klikkað. Svartar gallabuxur eru einnig vinsælar við fallega skyrtu og stakan jakka. Margir velja sér þannig fatnað,“ segir Jón Torfi.

Flestir þekkja auglýsingarnar frá Dressmann en oft er talað um sætu strákana sem þar koma fram. Sætu fermingarstrákarnir geta líka fengið ýmislegt falllegt en Dressmann hefur alltaf boðið upp á fermingarföt í öllum stærðum og gerðum. „Við erum með fermingarstærðirnar allt árið í sölu þannig að það er alltaf hægt að kíkja á úrvalið hjá okkur,“ segir Jón Torfi.

Hann segir að margir strákar hafi mjög ákveðnar hugmyndir um hvernig þeir vilja vera klæddir á fermingardaginn, hvort sem það eru jakkaföt eða annars konar útlit. „Með góðri hjálp frá foreldrum og starfsmanni er svo alltaf komist að góðri niðurstöðu og allir labba sáttir út,“ segir hann og bætir við að fermingartískan hjá drengjunum breytist ekki svo mikið á milli ára. Það séu þá helst litirnir sem eru aðrir, föt og snið breytast ekki mikið enda klassískt útlit. „Blátt, grátt og svart eru alltaf vinsælir litir. Þetta eru klassískir litir sem alltaf eru til hjá okkur. Í kringum fermingartímabilið



fáum við fleiri liti og má þar nefna ljósgráan, ljósbláan og grænan. Mér finnst flestir vilja klæðast jakkafötum og sumir eru að fá fyrstu jakkafötin sín sem er mjög skemmtilegt. Við erum líka með frábært úrval af stökum jökkum, buxum og skyrtum. Það er enginn bundinn af því að kaupa jakkafötin saman.“

Jón Torfi segir að Dressmann bjóði upp á allar stærðir og snið, hvort sem það er þröngt eða beint.

„Ermalengd er einnig mismunandi og buxur í mismunandi siddum. Við erum auk þess með þjónustu við viðskiptavini, látum breyta fötum eins og hver og einn óskar. Það er ekkert mál að nýta sér þá þjónustu, hvort sem þarf að stytta buxur eða gera eitthvað annað.“

Þegar Jón Torfi er spurður hvort pabbarinn kaupir sér sparifatnað í leiðinni, segir hann það algengt. „Þetta er stór dagur þannig að oftast koma sem flestir með

til þess að passa að allt sé rétt. Einnig er virkilega gaman þegar pabbinn kaupir sér föt í stíl við fermingarbarnið. Reyndar er alltaf skemmtilegt að sjá spenninginn og stemminguna hjá strákunum þegar þeir eru að velja sér rétta fatnaðinn fyrir stóra daginn. Foreldrum finnst þetta einnig mjög gaman,“ segir hann og bætir við að í Dressmann séu frábær verð og gæði. „Jakkaföt hjá okkur kosta frá 29.990 en þá er fólk að kaupa

Jón Torfi Jónsson er verslunarstjóri í Dressmann. Hann segir nú mikið og glæsilegt úrval í versluninni fyrir stráka sem eru að fara að fermast. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

„Flestir fermingarstrákar vilja jakkaföt, skyrtu og bindi enda getur það aldrei klikkað. Dökkblátt og blátt er vinsælast nú, klassískir litir sem hægt er að nota við flest tilefni.“

gæðaföt úr ull og með teygju sem eiga eftir að endast lengi. Einnig erum við með stretch skyrtur frá 6.990 og bindi og klúta frá 2.990. Hjá Dressmann er hægt að fá allt fyrir ferminguna, jafnt fatnaðinn sem fylgihlutina. Við erum með sokka, bindi, klúta, bindisælur og margt fleira.“

En hvað er vinsælast núna? „Flestir velja dökkblá eða blá jakkaföt. Dökkblá er klassískur litur sem hægt er að nota við flest tilefni. Við bjóðum upp á nokkra tóna af bláum jakkafötum þannig að allir ættu að finna eitthvað við sitt hæfi,“ segir Jón Torfi.

Fermingarföt á strákana fást í öllum verslunum Dressmann, í Smáralind, Kringlunni og á Glerártorgi á Akureyri.

# Gott að vita hvað maður vill

Gunnar Leifur Jónasson ljósmyndari segir að það sé að mörgu leyti gott að vita það fyrirfram hvernig á að nota fermingarmyndirnar og mælir með að fólk velji ljósmyndara af kostgæfni.

Oddur Freyr Þorsteinsson

oddurfreyr@frettabladid.is

Ljósmyndarinn Gunnar Leifur Jónasson hefur unnið við fermingarmyndatökur síðan hann hóf nám árið 1993. Hann segir mikilvægt að huga að því hvernig á að nýta fermingarmyndirnar áður en farið er í myndatöku og bendir fólki á að kynna sér ljósmyndara vel.

„Ég heillaðist ungur af þeim galdri að frysta augnablik og hef sífellt meira gaman af því. Ég kynntist svo portrettbransanum þegar ég hóf nám og heillaðist af honum. Það er gaman að ná þessu augnabliki, sem er ótrúlega stutt, en þarf að vera rétt,“ segir Gunnar. „Ég hef gaman af því að taka flottar myndir af venjulegu fólki og það er miklu meira gaman en að ná göðum myndum affyrirsætum, því það er meiri áskorun.“

Ég flutti hingað í Núpalind í Kópavogi árið 1999 og hef starfað þar síðan, en þá voru hestar á beit og rollur í fjárhúsi fyrir utan og engin Smáralind,“ segir Gunnar. „Síðan hefur ég klárað um 15 þúsund myndatökur og það eru sírka fjórar milljónir mynda af Íslendingum úr 58 þúsund tókum í safni ljósmyndastofunnar.“



Gunnar segir að fólk verði að ganga úr skugga um að ljósmyndarinn geti gert það sem það vill. Hann segir líka að það sé gott að vita hvað á að gera við fermingarmyndirnar áður en farið er í myndatökuna. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

vill fólk oft frekar gera fjölskyldu-myndatöku úr þessu í göðu tómi.“

## Endalaus fjölbreytileiki

Gunnar segir að það skemmtilegasta við fermingarmyndatökur sé að hitta frábæra krakka og skemmtilegt fólk.

„Það er gaman að hitta fólk sem er í blóma lífsins og sjá endalaus fjölbreytileika,“ segir hann. „Maður veit aldrei hvað gerist og myndatökurnar geta verið eins ólíkar og þær eru margar, en maður finnur bara út úr því hvað virkar með hverjum og einum. Sumir sem koma vita ekkert hvað þeir vilja, á meðan aðrir eru með langan lista af því sem þeir vilja úr tókunni og hafa stórar hugmyndir um allt.“

Það er mjög gott að mynda fermingarborn og þau eru aldrei vandamál, en stundum hjálpar að hafa foreldrana frammi á meðan,“ segir Gunnar. „Ég vinn bara með hverjum og einum og mæti þeim af virðingu og heilindum.“

## Gott að vita hvernig á að nota myndirnar

Gunnar segir það skipta miklu máli að finna rétta ljósmyndarann.

„Þú þarft að finna ljósmyndara sem þú treystir og vinnur með þér. Ég mæli eindregið með því að fólk fari og hitti ljósmyndarann og sjái hvernig myndirnar hans eru,“ segir Gunnar. „Það hafa allir sinn stíl og nálgun og það er ekkert víst að ljósmyndarar geti gert það sem fólk vill.“

Hjá okkur er skoðunartími eftir myndatökuna þar sem er farið yfir myndirnar með fólki og spáð í hverjar eru bestar, hvað þarf að laga, hvernig þær munu koma út og hvernig á að nota þær,“ segir Gunnar. „Það eru óendanlegir möguleikar í boði varðandi notkun þeirra. Það er hægt að birta þær stafrænt eða í bók, setja þær upp á vegg, prenta þær á sængurver eða bara hvað sem er. Öll þessi þjónusta í kringum myndirnar skiptir miklu máli.“

Það borgar sig ekki að taka bara myndir og vita svo ekki hvað á að gera við þær. Ef fólk er óákveðið er hægt að fá ráðgjöf frá ljósmyndarannum og ræða fyrirætlanir sínar með myndirnar fyrirfram,“ segir Gunnar. „Þá getur ljósmyndarinn líka myndað í samræmi við það og hægt er að ákveða öll smáatriði í sameiningu.“

## Ákveðið öryggi fólgið í fjölskyldumyndatökum

„Einn af kostunum við að fara í myndatöku hjá atvinnuljósmyndara er að það þýðir oft að það sé til afrit af myndunum utanhúss, þannig að ef það verður eldsverði eða harður diskur hrynur verfa þær ekki bara,“ segir Gunnar.

„Það eru verðmæti fólgin í þessum minningum og ég passa upp á allar myndir sem ég tek. Það hafa margir komið til mín og farið að gráta af gleði þegar það kemur í ljós að myndirnar eru enn til hjá mér og að það sé hægt að fá þær.“

Það er mikilvægt að eiga myndir af sér og sínum sem eru teknar af þriðja aðila. Þó að það sé alltaf verið að taka myndir er oft skortur á glæsilegum fjölskyldumyndum þar sem allir eru saman og þær eru verðmætar,“ segir Gunnar að lokum.

Gunnar hefur nýlega sett nýja vefsíðu úr loftið á vefslóðinni ljósmyndir.net, þar sem áhugasamir geta skoðað verkin hans.

## FYRIR VORVEISLURNAR

FALLEGUR SPARIFATNAÐUR • FRÁBÆR VERÐ



Betty Barclay

Fylgið okkur á FB



Skippholti 29b • Sími 551.4422 • www.laxdal.is



Fermingarmyndatökur eru eins ólíkar og þær eru margar.

## Stór stund í hugum barnanna

„Fermingin er stór stund í lífi hvers og eins, þetta eru umbrotatímar og það er mikið í vændum, maður er að breytast úr því að vera litill í að vera stór og það er mikið við haft. Það er verið að kaupa flott fót, fara í hárgreiðslu og smala allri ættinni saman,“ segir Gunnar. „Þegar ég ferndi sjálfur tók ég eftir því að þetta er oft stærri stund í hugum barnanna en foreldranna.“

Krakkarnir hafa til dæmis oft séð gamlar fermingarmyndir af fólki í kyrtlum og beðið um að fá að vera í þeim, þó að foreldrunum finnst það stundum glatað,“ segir Gunnar. „Þeim finnst þetta stór stund og maður þarf að bera virðingu fyrir því og styðja þau.“

## Sífelld meiri kröfur

„Hér áður fyrr átti fólk ekki myndavélgræjur og fór þess vegna til ljósmyndara, en núna kemur fólk vegna þess að ég get tekið öðruvísi myndir en það,“ segir Gunnar. „Það eru svo mörg smáatriði sem þarf að huga að varðandi lýsingu, svipbrigði og margt fleira sem breytir því hvort mynd er góð eða ekki. Það geta allir ýtt á takka og smelt af mynd en það ná ekki allir þessum atriðum.“

Núna er það þannig að við erum öll að lesa myndir allan sólarhringinn í gegnum samfélagsmiðla og fjölmiðla og fólk verður sífelld meðvitadra um mikilvægi



Gunnar segir að fólk hafi mjög misstórar hugmyndir um hvað það vill.

ljósmynda og að það skipti máli hvernig myndir eru teknar,“ segir Gunnar. „Fólk er orðið kröfuharðara því það sér svo mikið af myndum, núna vill það bara fullkomnun.“

Í dag er miklu minna stress í kringum fermingarmyndatökur en áður fyrr, þegar fólk kom alltaf á fermingardeginum sjálfum. Í dag kemur fólk miklu meira á dögnum fyrir eða eftir fermingu, eða jafnvel bara um sumarið,“ segir Gunnar. „Myndatakan er núna frekar vegna tilefnisins en til að fanga fermingardaginn sjálfan. Því

# NÝ SENDING AF KJÓLUM FYRIR FERMINGARNAR

Frábært úrval af kjólum  
í allskonar sniðum og góðum stærðum  
Sjáðu úrvalið í netverslun [www.curvy.is](http://www.curvy.is) eða  
komdu í verslun CURVY í Hreyfilshúsið við Grensásveg



Toppur  
**7.990 kr**  
Stærðir 14-20



Kjöll  
**12.990 kr**  
Stærðir 14-28



Kjöll  
**10.990 kr**  
Stærðir 14-24



Kjöll  
**6.990 kr**  
Stærðir 14-20



Kjöll  
**12.990 kr**  
Stærðir 14-22



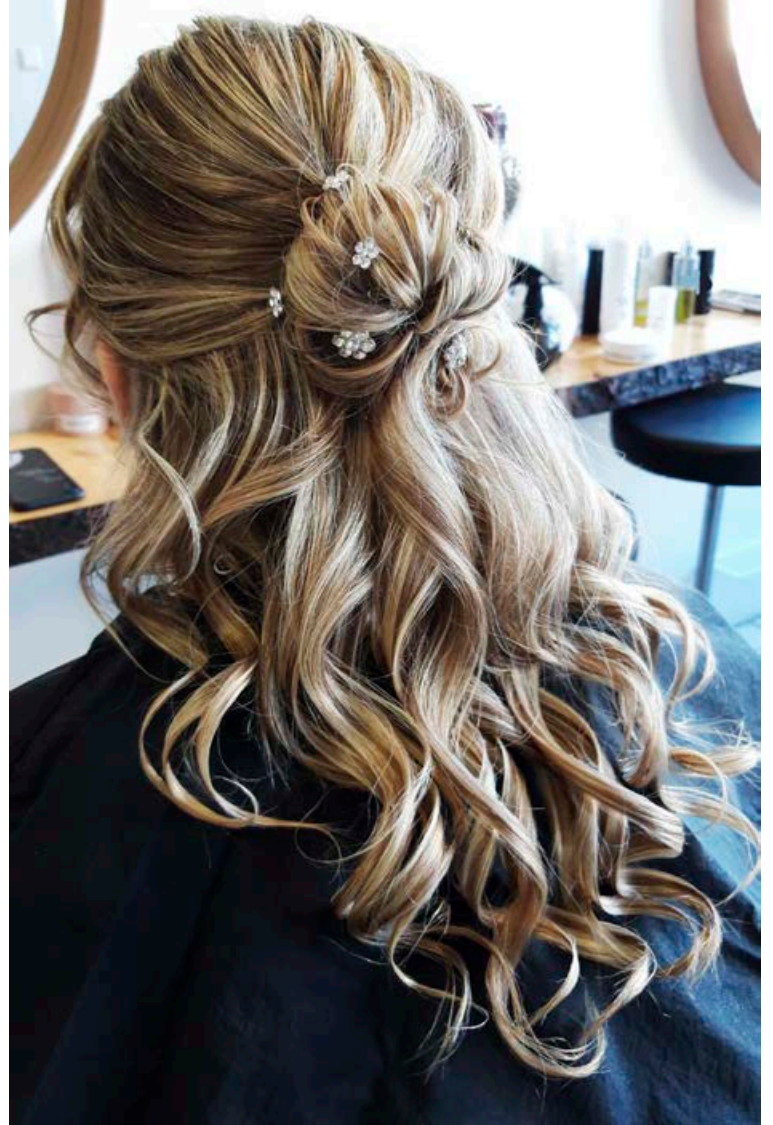
Kjöll  
**6.990 kr**  
Stærðir 14-20

Curvy 

Fellsmúli 26 v/Grensásveg | 108 Reykjavík | sími 581-1552 | [www.curvy.is](http://www.curvy.is)



Heiðrún Birna Rúnarsdóttir, eigandi Grænu stofunnar, segir liðina alltaf vinsæla. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Falleg greiðsla þar sem liðir og einfalt hárskraut fá að njóta sín í botn.

# Fallegir liðir eru alltaf klassískir

Liðir njóta stöðugra vinsælda í fermingargreiðslum að sögn hárgreiðslumeistarans Heiðrúnar Birnu Rúnarsdóttur. Þá eru greiðslurnar í dag oft einfaldari en áður.

Hjördís Erna Þorgeirsdóttir  
hjordiserna@frettabladid.is



Heiðrún er eigandi Grænu stofunnar sem er fyrsta umhverfsvottaða hársnyrtistofa landsins sem var opnuð nýverið í stærra húsnæði í Austur-

veri. „Það að vera umhverfsvottuð hárstofa þýðir einfaldlega að við notum eins skaðlaus efni fyrir okkur og umhverfið og kostur er á. Umhverfsvottunin hamlar okkur ekki á nokkurn hátt heldur gefur hún okkur meira frelsi fyrir sköpun í öruggu og skaðlausu umhverfi.“

„Það er alltaf skemmtilegt að byrja fermingardaginn á að koma á hársnyrtistofu og fá smá dekur og greiðslu, hvort sem það eru einfaldir liðir eða flóknari greiðsla, enda er þetta stór dagur í lífi barnanna.“

## Tilvalið að dekra og snyrta

Á þessum tíma árs fara fermingarbörnin að tínast inn á hárgreiðslustofurnar. „Þegar liða fer að fermingum koma börnin gjarnan í klippingu og fríska jafnvel upp á hárið með djúpnæringu eða glansskoli. Að lita hárið fyrir fermingu er ekkert sérlega algengt en hefur þó aukist aðeins undanfarin ár, þá eru þá helst finlegar strípur eða eitthvað slíkt.“

Enn er nokkuð um að börn safni hári fyrir stóra daginn. Heiðrún segir að það sé alltaf skynsamlegt að snyrta hárið. „Sum börnin hafa jafnvel safnað hári í talsverðan tíma fyrir ferminguna, þá er sniðugt að koma og láta klippa aðeins af því rétt fyrir fermingu svo endarnir séu heilbrigðir, greiðslur verða til dæmis alltaf fallegri ef búið er að klippa slitid í burtu.“

Heiðrún segir verða vör við ein-



Liðir eru einstaklega fallegir og alltaf vinsælir á fermingardaginn.

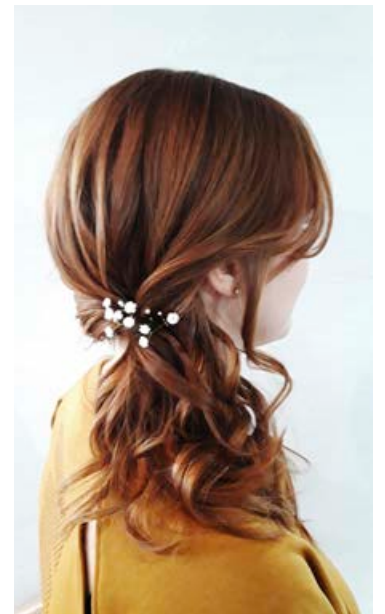
faldari greiðslur. „Það hefur færst talsvert í aukana að stelpur greiði sér sjálfar heima á fermingardaginn þar sem greiðslurnar hafa orðið einfaldari með tímanum, sumar vilja jafnvel bara hafa hárið slegið og slétta það þá kannski með sléttujárni. Það er um að gera að leyfa náttúrulegum krullum að njóta sín, enda er náttúrulegt alltaf fallegt.“

## Stór dagur í lífi barnanna

Það sé heilmikil stemning og tilvalið að láta nostra við sig í tilfni tímamótanna. „Það er alltaf skemmtilegt að byrja fermingardaginn á að koma á hársnyrtistofu og fá smá dekur og greiðslu, hvort sem það eru einfaldir liðir eða flóknari greiðsla, enda er þetta oft stór dagur í lífi barnanna.“

Vissar áherslur njóta alltaf vinsælda. „Fléttur og snúningar hafa verið áberandi í fermingargreiðslum undanfarin ár og nú er engin undantekning þar á. Fallegir liðir eru alltaf klassískir og gera greiðslurnar sérlega hátíðlegar,“ segir Heiðrún.

„Nú eru snyrtilegar línur vinsælir í styttra hárinu. Stuttar hliðar, „fade“ og meiri lengd að ofan hefur verið mjög vinsælt og áberandi síðustu mánuði en örliðið



Hátíð- og einfaldleikinn mætast hér í fallegri en afslappaðri greiðslu.

meiri lengd í hliðum og vel snyrtar útlínur er líka alltaf klassískt. Liðaða hárið fær líka að njóta sín í stuttu klippingunum þegar meiri lengd er að ofan, það kemur alltaf ótrúlega vel út.“

Áður fyrr var mikið um hárskraut og segir Heiðrún nú allan gang á því hvort og þá hvernig skraut verður fyrir valinu. „Hér áður fannst flestum stelpum hárskraut vera algjör nauðsyn á fermingardaginn en með tímanum hefur það farið aðeins minnkandi. Það er þó allt í gangi núna, steinar, lifandi blóm eða jafnvel ekkert hárskraut, það gengur allt og er allt fallegt, það fer bara eftir smekki.“

Þá sé meira um að krakkar fylgi einfaldlega eigin hjarta, sem sé mikið ánægjuefni. „Síðustu ár hefur tíska og tíðarandinn þróast í þá áttina að við veljum bara að vera eins og okkur líður best, hvort sem það er með sitt hár, stutt, slétt eða liðað. Við erum alls konar og loksins er það viðurkenndara að stelpur klippi hárið stutt fyrir fermingu, að strákar safni hári og láti flétta sig eða eitthvað slíkt á fermingardaginn og allt þar á milli, enda erum við alls konar og eigum öll að fá að vera eins og okkur líður best óháð kyni og tiskustráum.“



FLOTT FÖT, FYRIR FLOTTAR KONUR

NETVERSLUN WWW.BELLADONNA.IS

Verslunin Belladonna



belladonna

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



## ERT ÞÚ AÐ DREKKA RÉTTA KAFFIÐ?

Taktu Kaffitársprófið og þú  
finnur þitt uppáhalds kaffi.  
[PROFID.KAFFITAR.IS](http://PROFID.KAFFITAR.IS)

## APPELSÍNUGULUR FLOKKUR

Í appelsínugula flokknum eru kaffitegundir með líflegan ávöxt og oft örlítið sætan keim. Kaffið er minna brennt en í öðrum flokkum sem þýðir að þá njóta sín allir tónar kaffibragðsins og þá sérstaklega ávöxturinn.



## BLEIKUR FLOKKUR

Í bleika flokknum eru kaffitegundir með góðri fyllingu, það þýðir að kaffið er bragðmeira og bragðið varir lengi í munni. Þær eru brenndar ögn lengur en við það brúnast náttúrulegi sykurinn í baununum meira, fyllingin eykst og merkja má örlítinn brenndan keim.



## BLÁR FLOKKUR

Í bláa flokknum eru kaffitegundir sem eru brenndar enn lengur. Þá eru brenndir tónar fyrirferðarmestir í bragði, fyllingin eykst og ávöxtur í bragði minnkar.





Þetta frábærlega sniðuga fréttabréf lét Soffia útbúa fyrir fermingarveisluna. Þar má finna ýmsan fróðleik um fæðingardag fermingarstúlkunnar.

# Allir geta útbúið fallegt fermingarboð

Blómaskreytirinn Soffia Dögg Garðarsdóttir hefur verið ótal mörgum innblástur fyrir flottar fermingarveislur. Nú fermir hún sjálf í fyrsta sinn.

Þórdís Lilja  
Gunnarsdóttir  
thordis@frettabladid.is



Við höfum verið sérlega afslappaðar í þessu öllu, mæðgurnar. Ég tók snemma þann pól í hæðina að nýta sem mest af því sem við eigum hér heima, og sérstaklega að nota hluti sem fermingarstúlkann sjálf á í skreytingarnar, til dæmis barnaskóna og rósina hjá kertinu sem var á skirnarpakka frá ömmu hennar og afa," segir Soffia Dögg Garðarsdóttir sem fer nú í gegnum fermingarundirbúning með dóttur sinni, Valdís Önnu Valdimarsdóttur, sem fermist 29. mars í Bessastaðakirkju en fjölskyldan er búsett á Álftanesi.

Soffia er blómaskreytir og hefur í gegnum tíðina skreytt fyrir margar veislur og sýnt ótal margt gagnlegt og skemmtilegt fyrir fermingar á síðunni sinni SkreytumHús.is

„Við Valdís Anna skoðuðum myndir til að ákveða í hvaða átt við vildum fara með skreytingar fyrir veisluna en svo sagði hún bara að hún væri komin með skreytara í málið og þyrfti ekki að spá meira í það," segir Soffia og hlær datt en skreytarinn sem Valdís Anna átti við var auðvitað mamma hennar.

„Daman vildi gjarnan blöðrur og við fengum þær frá ConfettiSisters.is sem og glerkrukkurnar.

„Númer eitt, tvö og þrjú er að muna að njóta þess að vera með fermingar barninu á þessum merkilega degi og öllum þeim sem koma til að gleðjast með.

Hjá Puha Iceland fengum við svo fréttaritnið frábæra með fæðingardegi fermingar barnsins. Það var mjög skemmtilegt að nota það í veislunni sjálfri sem skraut en líka sem gjöf til gestanna," segir Soffia. Hún fékk gyllta kökutoppinn frá Puha Iceland á Facebook.

„Þar eru snillingar í að útfæra með manni sniðugar hugmyndir. Ég sagði þeim bara hvað mér datt í hug og þau gerðu sína tillögur sem voru að sjálfsögðu samþykktar í hvelli. Mér finnst kökutoppurinn gera kökuna virkilega hátíðlega og gaman að hafa skrautið persónulegt," segir Soffia.

Gestabókin og kertid kemur frá litlu fyrirtæki á Akureyri.

„Þar er hún Vaiva í Stúdíó Vast, alveg dásamlega flottur skrautskrifari. Mér finnst allt sem hún gerir svo stílhreint og fagurt og því kom hún fyrst upp í hugann með fermingarkertið. Við völdum líka gestabók sem á stendur Gestabók en ekki Ferming því mér finnst sniðugt að daman geti notað gesta-



Soffia Dögg Garðarsdóttir með fermingarstúlkunni sinni, Valdís Önnu sem fermist 29. mars. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Kertaskreytingin geymir fallega rós sem Valdís Anna fékk á skirnarpakka frá ömmu sinni og afa.



Ritningarversió sem Valdís Anna valdi sér fyrir fermingardaginn er skrautritið í gestabókina.

bókina í stúdentsveislunni líka, ef hún vill. Þá þótti mér ritningarversió sem Valdís Anna valdi sér svo fallegt að ég vildi endilega hafa það með líka," segir Soffia.

Hún ætlar að sleppa því að baka sjálf fyrir veisluna.

„Mér finnst ekkert svo skemmtilegt að baka og fæ mér mun færara fólk í málið. Hún Auður í 17 sortum er snillingur þegar kemur að kökum og ég valdi einmitt kökutoppinn með hennar listaverk í huga. Veislan miðast við að hafa það sem fermingar barninu finnst best og hreinlega eins afslappað og hægt er að hafa þetta," segir Soffia.

Hún lumar á mörgum góðum ráðum þegar kemur að því að setja upp fallega veislu.

„Við erum svo heppin að leigja HÁS sköpunarsetur í Síðumúla fyrir veisluna og húsakynninn þar eru svo falleg að það þarf ekki mikið að gera. Ég ætla að nota fersk blóm, sem ég mæli með fyrir alla, og láta svo matinn og veitingarnar skreyta líka. Það má ekki vanmeta hversu mikið skraut er í fallega uppsettum veitingum. Það geta svo allir útbúið fallegt veisluborð en ég mæli alltaf með að setja einhvers konar renning sem dregur augað að miðju borðsins og vera með falleg blóm og kerti, og helst eitthvað sem kemur frá fermingar barninu með. Það er líka mikilvægt að reyna að skapa smá hæðarmun á borðinu til að ná fram smá dramatík og þá eru blöðrur og blöðrubogar líka sniðugir. En númer eitt, tvö og þrjú er að muna að njóta þess að vera með fermingar barninu á þessum merkilega degi og öllum þeim sem koma til að gleðjast með. Við hlökkum í það minnsta mikið til.“



Freistandi kleinhúringir og franskar makkarónur á þriggja hæða disk.



Sykurpúðar í fallegum glerkrukkum gefa veisluborðinu fagan svip.



Soffia segir alltaf gaman að nota hluti sem tilheyrja fermingar barninu til skreytinga. Hér hefur hún sett ungbarnaskó af Valdís Önnu í glerkassa úr Rúmfatalagernum sem mun líka geyma fermingarkort sem berast á fermingardaginn. Stafirnir eru frá Puha Iceland.

# Íslensk ullarsæng

Tilvalin til  
fermingargjafa



LOPI

lopidraumur.is  
Frí heimsending innanlands



Íslensk ull  
Gæðamerki 



# Ljúffengir smáréttir fyrir grænkeru

Hlutfall þeirra sem ýmist neyta ekki eða vilja draga úr neyslu dýraafurða fer sífellt vaxandi. Því verður æ mikilvægara að hafa veganvalkosti á boðstólum í veislum og öðrum mannfögnuðum.

Hjördís Erna Þorgeirsdóttir  
hjordiserne@frettabladid.is



Hérna eru tvær hugmyndir að gómsætum vegansmáréttum sem allir geta notið. Hægt er að margfalda uppskriftirnar eftir gestafjölda.

## Tófúspjót

Það er fátt sem býður upp á jafn marga möguleika í eldamennsku eins og tófú. Þetta er einföld útfærsla en hægt er að marinera það upp úr hvaða sósu sem hugurinn girnist eins og til dæmis teryaki- eða Sriracha-sósu. Þá eru tófúspjótin einstaklega góð með hnetusósu.

**1 pakki tófú, skorið í kubba**  
**2 msk. tamari-sósa**  
**2 msk. BBQ-sósa**  
**1 tsk. hvítlauksduft**  
**1 msk. hlyn-, döðlu- eða agave-síróp (má sleppa ef BBQ-sósan er mjög sæt)**  
**Viðar- eða málmuspjót**

Þurrkið tófúnið vandlega og skerðið í kubba.

Blandið saman innihaldsefnunum í marineringuna og leyfið tófúinu að liggja í leginum í að minnsta kosti hálf tíma.

Raðið bitunum á spjót og grillið í 10-15 mínútur, steikið á grillpönnu eða bakið í ofni við 200°C í 20-25 mínútur.

Athugið: Ef notuð eru viðarspjót er mikilvægt að leggja þau fyrst í bleyti svo að þau brenni ekki.

## Hnetusósa

**½ bolli hnetusmjör**  
**¼ bolli jurtamjólk**  
**2 msk. tamarisósa**



Tófúspjótin gómsætu eru tilvalin á veisluborði. MYND/GETTY



Blómkálsvængir hafa heldur betur slegið í gegn undanfarin ár. MYND/GETTY

**2 msk. límónusafi**  
**1 msk. Sriracha- eða önnur sterk sósa**  
**½ tsk. hvítlauksduft**  
**Vatn eftir smekk**

Blandið saman öllum innihaldsefnum með töfrasprota eða matvinnsluvél. Einnig er hægt að hita sósunu í potti.

## Blómkálsvængir

Blómkál, líkt og tófú, býður einnig upp á marga valmöguleika en svokallaðir blómkálsvængir hafa notið mikilla vinsælda undanfarin ár.

## Blómkálshaus, skorinn í hæfilega stóra bita

**Olía**  
**½ bolli hveiti eða möndlumjöl**  
**1 tsk. hvítlauksduft**  
**6 msk. jurtamjólk að eigin vali**  
**1 bolli brauðrasp (ef vill)**  
**¾ bollar buffaló-sósa**  
**Nokkrar teskeiðar vegansmjör eða olía**

Hituð ofninn að 210°C og setjið bökunarpappír á eldhúsplötu. Veltið blómkálsbitunum upp úr olíu.

Blandið saman þurrefnum annaðhvort í skál eða í stóran ziplock-poka og þekið bitana.

Næst er jurtamjólkinni bætt við (ásamt brauðraspinu en ef það er notað er mikilvægt að gæta þess að það sé fint mulið).

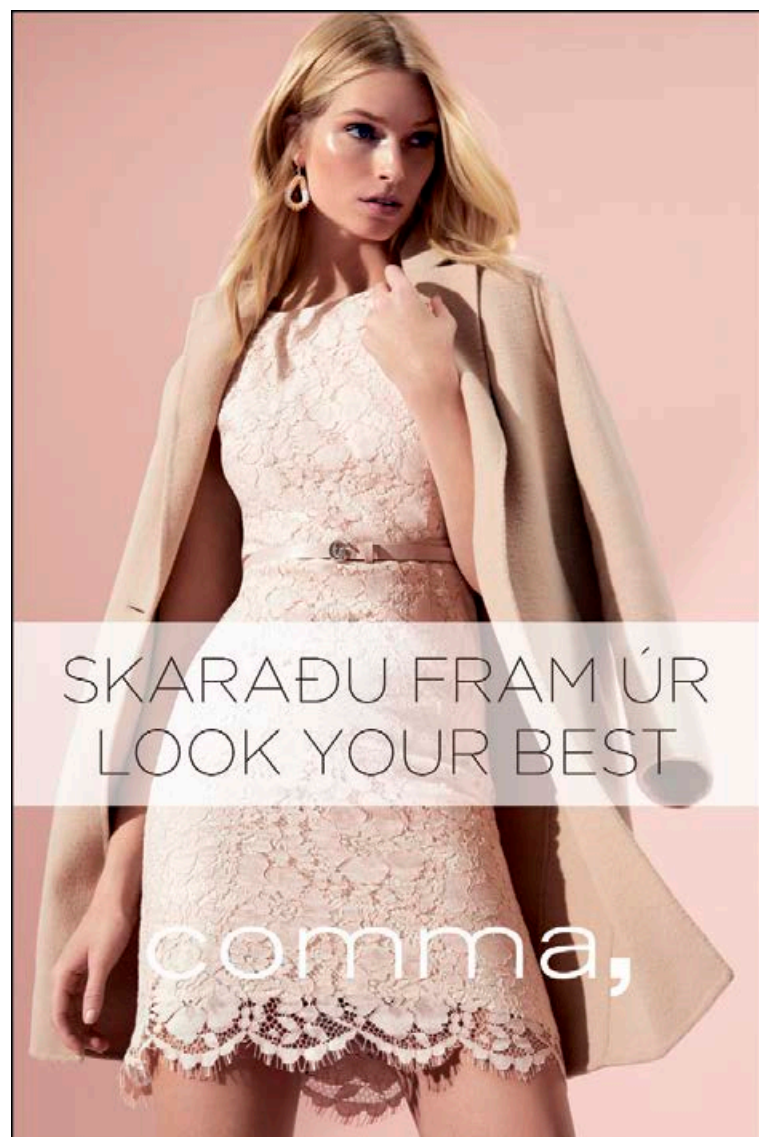
Raðið blómkálsbitunum á bökunarpappírinn og bakið í 20-25 mínútur.

Gott er að snúa þeim einu sinni við svo að þeir eldist jafnt.

Blandið svo saman buffaló-sósunni og vegansmjörinu eða olíunni í skál og dýfið bitunum.

Setjið bitana svo aftur inn í ofninn og bakið í 15 mínútur.

Berið fram með sósu að eigin vali.



SKARAÐU FRAM ÚR  
LOOK YOUR BEST

comma,

# Fínar fermingarbollur

Bollur eru hið besta fingrafæði, þær virka vel á allar tegundir hlaðborða og hægt er að útbúa þær vel fyrirfram.

## Frábærar fiskibollur

250-300 stykki

**1,6 kg ýsuhakk**  
**8 tsk. salt**  
**4 tsk. pipar**  
**4 tsk. karrý**  
**4 tsk. aromat eftir smekk**  
**4 laukar, smátt saxaðir eða grófhakkaðir**  
**120 g kartöflumjöl**  
**220 g hveiti**  
**8-10 dl mjólk**  
**4 egg**

Allt hrært saman, egg og mjólk síðast. Stundum þarf meira hveiti og stundum meiri mjólk, fer eftir vatnsmagni í hakkinu. Mótið bollur með teskeið Steikt á pönnu í smjöri og olíu til helminga, best að feitín fljóti upp með hliðum bollanna á pönnunni.

Gott er að bera hefðbundna kokteilsósu með einnig má reyna sig við remúlaði.

## Rosaremúlaðisósa

**½ dós sýrður rjómi – 10%**  
**150 g majónes**  
**2 tsk. túrmerik**  
**½ lítill laukur**  
**1 tsk. karrý**



Fiskibollur eru bæði bragðgóðar og bráðhollar, einkum með vænum slurk af remúlaði.

**1 tsk. saxað kapers**  
**1 tsk. dijonsinnep**  
**1 msk. hunangssinnep**  
**2 súrar gúrkur saxaðar smátt**  
**Salt og pipar**

## Kræsilegar kjötbollur

250-300 stykki

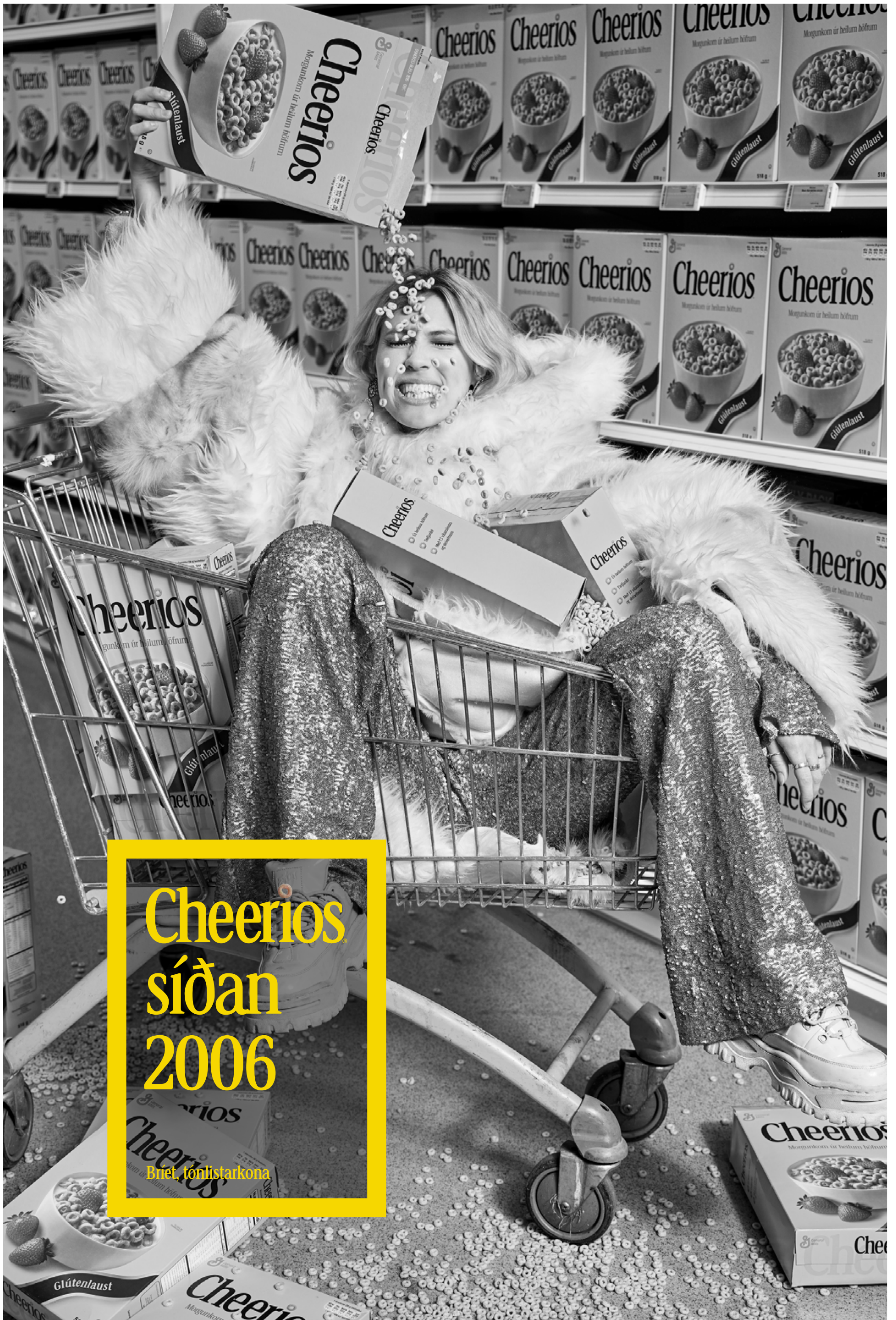
**3 kg kjöthakk (best að nota nautahakk en má líka nota lamba-, svína- eða blandað)**  
**4 pakkar Tuc kex með beikonbragði**  
**6 egg**  
**2 tsk. salt**  
**1 tsk. pipar**  
**Hituð ofn í 180°C.**

Berjið kexið með tómrri sultukrukku, kökukefli eða hverjum þeim aðferðum sem ykkur falla best til að búa til mylsnu. Blandið saman hakki, kryddi, eggjum og mylsnu og hrærið í deig. Mótið litlar bollur og raðið á bökunarpappír á bökunarplötu. Bollurnar mega alveg vera þétt því þær minnka aðeins í ofninum. Bakið í ofni í 10-15 mínútur.

## Svakasúrsætsósa

**1 krukka rífsberjahlaup**  
**1 flaska Heinz chili sauce**

Setjið saman í pott við meðalhita og hrærið stöðugt meðan blandast saman.



# Cheerios síðan 2006

Briët, tónlistarkona

# Siðmennt fermir sífellt fleiri

Félagið Siðmennt varð til í kringum fyrstu borgaralegu fermingarnar á Íslandi fyrir 30 árum. Félagið hefur stækkað á síðustu árum og nú fermast um 13 prósent fermingarbarna borgaralega.

Oddur Freyr  
Þorsteinsson  
oddurfreyr@frettabladid.is



Inga Auðbjörg Straumland, formaður Siðmenntar, hefur verið í félaginu síðan það varð lífsskóðunarfélag þann 5. maí árið 2013. Síðan þá hefur félagið tífaldast að stærð og og það sama gildir um fjölda athafna á vegum þess. Að sama skapi hefur orðið mikill vöxtur í borgaralegum fermingum.

„Það er tæpt ár síðan ég varð formaður, en félagið byrjaði með Hope Knútsson, innfluttum iðjuþjálf, sem gat ekki hugsað sér að ferma börnin sín kristilega. Hún ákvað því að ferma börnin sjálf og skrifaði í blöðin og leitaði að fleirum sem vildu taka þátt í veraldlegri fermingarfræðslu,“ segir Inga. „Hún fékk nokkra með og fyrsta árið fermdu 16 krakkar borgaralega. Í fyrstu átti þetta bara að vera fyrir börnin hennar tvö og hina sem tóku þátt, en foreldrar næsta árgangs sættu sig ekki við það, þannig að árið eftir, árið 1990, varð félagið Siðmennt til.“

Nafnið endurspeglar að þetta var stofnað utan um fermingarnar, en það var verið að mennta börnin í siðrænum boðskap,“ segir Inga. „En þetta var fólk sem aðhylltist sömu gildi og skoðanir, þannig að félagið vatt upp á sig og varð almennur málsvari þeirra sem aðhyllast ekki trú á Íslandi. Þannig starfar félagið í dag og fermingunum fjólgar ár frá ári.“

## Mikill vöxtur síðustu ár

„Félagið sinnir líka fleiri verkefnum, það er málsvari þeirra sem finnst á þá gengið því að samfélagið sé ekki nógu veraldlegt, berst fyrir almennum mannréttindum,



Inga Auðbjörg, formaður Siðmenntar, segir félagið hafa vaxið undanfarið ár og að æ hærra hlutfall kjósi borgaralega fermingu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

þrýstir á aðskilnað ríkis og kirkju og vill fá þjóðskrá til að hætta að halda utan um persónulegar trúarskoðanir fólks,“ segir Inga. „En á meðan núverandi kerfi er við lýði viljum við starfa innan þess og því fóru forverar mínir að skrifa á við stjórnmál og fengu félagið skráð sem lífsskóðunarfélag, það fyrsta sinnar tegundar á Íslandi.“

Þetta gekk í gegn árið 2013 og þá fékk félagið leyfi til að gefa fólk löglega og innheimta sóknargjöld, sem gerði því kleift að hafa skrifstofu og sinna félaginu af meiri

alvöru. Við þetta sprakk félagið út og félögum og athöfnum fjölgaði alveg brjálæðislega. Á fimm, sex árum tífaldaðist því stærð félagsins og í dag eru meðlimir rúmlega 3.500 og athafnirnar um 450 á ári,“ segir Inga. „Nú fara fram alls konar giftingar á vegum Siðmenntar og fólk kemur meira að segja að utan. Við erum líka með fjölda nafngjafa á hverju ári. Minnsti vöxturinn hefur verið í útförum, en við erum að vinna í að hasla okkur völl þar.“

Það hefur verið mjög hraður vöxtur í borgaralegum fermingum

„Það hefur verið mjög hraður vöxtur í borgaralegum fermingum í takt við stækkingu félagsins og almenna fjölgun athafna.“

í takt við stækkingu félagsins og almenna fjölgun athafna. Siðmennt tekur núna meira pláss í samfélaginu og fleiri vita af þessum valkosti, þó að það viti ekki allir hvað þetta gengur út á eða að Siðmennt standi fyrir þeim,“ segir Inga. „Á síðasta ári fermdu 13 prósent af fermingarbörnum landsins hjá okkur. Þessi mikli fjöldi hefur breytt stemmningu í fermingarfræðslunni okkar mikið, núna eru oft heilu vinahóparnir þarna, en ekki bara einstaka hugrókk börn.“

Á næstunni sé ég svo fyrir mér að við vinnum í að gera fræðsluna skalanlegri og stækka hana og við viljum gjarnan þjónusta landsbyggðina betur. Þó að nú þegar fari borgaralegar fermingar fram um allt land mættum við gera betur og það sama gildir um athafnirnar okkar,“ segir Inga. „Eitt af stórum stefnumálunum mínum er að húmanistar um allt landi finni að þeir hafi þennan vettvang.“

## Fræðsla í takt við önnur lífsgildi

„Fermingardurinn er tími þar sem maður er mikið að velta fyrir sér lífinu, allt er erfitt og flókið og krakkarnir eru í uppreisnarhug,“ segir Inga. „Krakkar verða líka

sífelld þroskaðri miðað við aldur og það skiptir máli að þeir fái fræðslu sem er í takt við þeirra lífsgildi. Ef þú trúir ekki á Biblíuna er skritið að sitja á margra vikna námskeiði sem fjallar bara um hana.“

Við erum að kenna góða lífsleikni og veita fræðslu um fjölbreytta hluti eins og samskipti kynjanna, heimspeki, umhverfisvernd, netið, tilfinningar, sjálfsmyndir og almennt að pæla í hlutum sem er þroskandi að pæla í á þessum tímamótum, þar sem krakkarnir eru að taka rosa þroskastökk,“ segir Inga. „Ég held að þetta sé fermingarfræðsla sem ég hefði viljað fara í. Hún er líka aðalmálið og athöfnin sjálf bara punktur yfir í-ö.“

## Fjórlegar útskriftarathafnir

„Fermingin er útskriftarathöfn eftir 11 vikna námskeið, en þau sem búa úti á landi geta sótt helgarnámskeið og það er líka fjarnám í boði fyrir krakka í útlöndum,“ segir Inga. „Stærsta útskriftarathöfnin fer fram í Háskólabíói, en það eru um 90 börn í hverri athöfn og alls koma um 6-7 þúsund manns saman á hverju ári til að fylgjast með útskriftarathöfnum félagsins.“

Fermingarbörnin sjálf eru hvött til að taka þátt í athöfninni með einhverjum hætti, til dæmis með því að sýna listir sínar,“ segir Inga. „Við höfum haft alls kyns skemmtiatriði, pole fitness, píanóleik, karateæfingar, ljóðalestur, ræður og ýmislegt fleira. Svo er alltaf einhver utanaðkomandi ræðumaður, oft landsþekktur einstaklingur, sem stendur fyrir gildin sem við kennum okkur við. Þeir hafa oft komið með mjög skemmtilega innsvi. Síðan er tekin hópmynd og svo fara allir heim að borða brauðrétti.“

# Besta útgáfan fyrir sjálf sig og aðra

Stefanía Pálsdóttir, heimspekingur í fræðsluþróun hjá Siðmennt, segir fermingarfræðsluna virka meira eins og skemmtilegt námskeið en alvarlega kennslu sem sé aðferð sem hafi gefist vel.

Brynhildur  
Björnsdóttir  
brynhildur@frettabladid.is



Þetta virkar þannig að krakkarnir koma vikulega í 10 vikur, en það er líka í boði að koma yfir tvær helgar fyrir þau sem vilja frekar. Það er sniðugt fyrir krakka sem búa úti á landi, í úthverfum eða eru bara mjög upptekin, því það er ekki endilega á allra færi að koma í hverri viku uppi MH þar sem við erum með bækistöðvar fyrir námskeiðin. Í hverjum tíma erum við síðan



Stefanía Pálsdóttir starfar í fræðsluþróun hjá Siðmennt og segir mikla fjölgun milli ára í fermingarfræðslunni þar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

með mismunandi þema þar sem við spjöllum um efnið og gerum saman hugsunaræfingar, segir hún og bætir við að dæmi um þemu séu gagnrýnin hugsun, dýrasiðfræði, jafnrétti og verðmæta- og gildismat. Í ár eru það 580 börn sem fermast hjá Siðmennt. „Hlutverk og gildi okkar fermingarfræðslu er að gefa þeim tæki og töl til að horfa á heiminn á gagnrýnin hátt, og

hjálp þeim að verða betri í því að mynda upplýstar skoðanir, taka vel ígrundaða afstöðu og gefa þeim góðan grunn til að verða virkir og réttlátir þátttakendur í samfélaginu okkar. Við gerum það með því að gera með þeim alls konar æfingar og heimspekileiki sem láta þau hugsa, og erum þá að vinna með mismunandi þemu hverja viku.“

Hún segir áherslurnar alltaf hafa verið á þessum nótum. „Nýlega var ákveðið að bæði jafnréttisfræðsla og umhverfismál yrðu fastir liðir hjá okkur, þeirri fræðslu sinna gestakennarar og er mikill metnaður lagður í þá tíma, algert landsliðsfolk í sínum málaflökum sem kennir,“ segir Stefania. Einnig hefur bæst í hóp fastra leiðbeinenda á námskeiðunum enda fer fermingarbörnum hjá Siðmennt mikið fjölgandi milli ára. „Sem er ekkert skritið, þar sem orðspor námskeiðanna er mjög gott.“

Hún segir fermingu vera stór tímamót í lífi hvers unglings, hvort sem hún fer fram í kirkju eða borgaralega. „Svona „innngöngur“ í full-orðinna manna tölu eða samfélag eru stór tímamót og eru fönguð á einn eða annan hátt í flestum ef ekki öllum samfélögum heims. Hjá okkur er ekki verið að staðfesta trú heldur þekkingu og færni sem við erum að kenna á námskeiðunum, verið að kenna fermingarbörnunum að lifa í samfélagi og vera besta útgáfa af sér, bæði fyrir sjálf sig og aðra. Við förum ekkert í trúmál og gerum ekki upp á milli trúarbragða, til okkar koma krakkar með mismunandi trúarbragðum og hugmyndir, mörg sem trúa alls ekki og mörg sem hafa ekki ákveðið sig. Enda er hálf fánleggt að ætlast til þess að krakkar hafi ákveðið sig hvort þau trúa yfir-

höfuð strax á fermingardri.“

Hún segir athafnir Siðmenntar einstaklega hátíðlegar og fallegar en þar taka fermingarbörn gjarna þátt, ýmist með hljóðfæraleik, dansi, söng eða ávörpum. „Stóru athafnirnar á höfuðborgarsvæðinu eru í Háskólabíói í ár, en það er fermt úti um allt land á mismunandi stöðum og mismörg fermingarbörn hverju sinni. Athafnarstjórnir okkar sjá um að gera fermingarnar hátíðlegar og flottar, en það er eiginlega alltaf fenginn ræðumaður til að fara með hugvekju og svo auðvitað krakkarnir sjálfir.“

Hún segist hafa orðið vör við áhuga á námskeiðunum hjá þeim sem eldri eru. „Oft segjast foreldrar eða aðstandendur barnanna biða spenntir eftir því að geta haldið umræðunum úr fermingarfræðslunni áfram yfir matarborðið. Við byrjuðum að grínast með að við gætum farið að halda námskeið fyrir eldri fermingarbörn, full-orðna sem sagt, en síðan er fólk byrjað að lýsa áhuga sínum á svo-leiðis, þannig að við erum alvarlega að ihuga að halda námskeið fyrir fullorðin fermingarbörn. Þannig að ég ætla bara að nota tækifærið og segja: Ef þú vilt koma í fermingarfræðslu fyrir fullorðna, í eina kvöldstund eða svo, þá máttu senda á okkur mail, skrifstofa@sidmennt.is.“

# FERMING 2020

17



GJAFAKORT



VINSÆL  
FERMINGARGJÖF

HERSCHEL FERÐATASKA  
FRÁ 24.995,-



 gallerisautjan

 galleri17

# gallerisautján

KRINGLAN | SMÁRALIND

GLÆSILEGUR BÆKLINGUR Á NTC.IS  
SJÁÐU VERÐ OG ÚRVAL



Bakað blómkál með sterkri sósu er mikið sælgæti og eftirlæti margra.

## Blómkál með chilli-sósu

Bakaðir blómkálsbitar með bragðsterkri sósu eru mjög góðir og henta vel á hlaðborð með öðrum mat. Þessi uppskrift er einföld og ætti að falla flestum í geð sem vilja bragðmikinn mat. Uppskriftin miðast við einn blómkálshaus en hana má stækka að vild.

### Það sem þarf

1 blómkálshöfuð

50 g hveiti

100 ml mjólk

¼ tsk. salt

½ tsk. pipar

¼ tsk. chilli-flögur

1 msk. ristud sesamfræ

100 g ca. Panko-rasp

### Sósa

6 cm engiferrót, rifin

4 hvítlauxrif, söxuð

4 msk. púðursykur

2 msk. hrisgrjónaedik

2 msk. sesamía

2 tsk. chilli-sósa, til dæmis Sriracha

200 ml grænmetissoð

1 msk. maizenamjöl, hrært í smá vatni

### Skreyting

#### Vorlukur

Sesamfræ

Hitið ofninn í 200°C. Takið blómkálið í sundur. Blandið hveiti, mjólk, kryddum og sesamfræjum í skál. Setjið Panko í aðra skál. Leggið blómkálsbitana í hveiti-blönduna og veltið síðan upp úr panko. Leggið á bökunarpappir á ofnplötu. Setjið í heitan ofninn og bakið í 20 mínútur eða þar til blómkálið hefur fengið fallegan lit.

#### Sósan

Setjið engifer, hvítlaug, sykurl, hrisgrjónaedik, sesamíu, chilli-sósu og soðið í pott og sjóðið upp. Hrærið maizenablönduna saman við þar til sósan þykkar.

Takið blómkálið út og penslið það með sósunni. Setjið blómkálið aftur í ofninn í 10 mínútur.

Raðið fallega á disk, stráðið sesamfræjum yfir og berið fram með sósunni. Þessi réttur getur ekki klikkað.



## Góður hummus

Hummus er mjög góður og fallegur í skál með niðurskornu grænmeti eða nasli. Ef einhver vill bragðsterkan hummus má bæta chilli-pipar saman við.

#### 2 dósir kjúklingabaunir

2-3 stór hvítlauxrif

3-4 msk. tahini

Safi úr hálfri sitrónu

Ískalt vatn

Setjið allt í matvinnsluvél og maukið. Bætið salti saman við ef þarf. Setjið örllitla ólífuolíu yfir hummusinn þegar hann er kominn í skál.

## Æðislegar ostastangir

Ostastangir eru alltaf vinsælar og upplagðar á kaffiborðið. Þær passa líka vel með súpu. Þetta er einföld og þægileg uppskrift. Notað er frosið smjördeig. Í þessari uppskrift eru 20 stangir.

#### 4 plötur frosið smjördeig

100 g rifinn ostur

Reykt paprikuduft, salt og pipar

1 egg

Hitið ofninn í 200°C. Látið deigið þiðna, það tekur um það



Ostastangir passa einstaklega vel með súpu en einnig með pastaréttum.

bil hálf tíma. Gott er að blanda saman venjulegum rifnum osti og parmesanosti. Fletjið deigið út þannig að það verði 15 x 15 cm. Penslið yfir með þeyttu eggi og stráðið helmingnum af ostinum yfir. Kryddið. Þrýstið ostinum vel í deigið.

Skerið deigið í 10 lengjur hverja plötu. Snúðið hverri lengju og leggið síðan á bökunarpappir á ofnplötu. Penslið lengjurnar með egginu og stráðið restinni af ostinum yfir. Bakið í 15 mínútur eða þar til stangirnar fá fallegan lit.

## ★ GERIÐ GÆÐA- OG VERÐSAMANBURÐ ★



20.000 KR.  
AFSLÁTTUR  
AF ÖLLUM  
RÚMUM



## GÆÐARÚM Á FERMINGARTILBOÐI



### DELUXE

HÁGÆÐA 7 SVÆÐASKIPT HEILSUDÝNA

Góð þrýstijöfnun og réttur stuðningur fyrir dýpri og betri svefn.

VERÐ MEÐ BOTNI OG FÓTUM:

90x200 cm Verð áður kr. 77.900  
NÚ AÐEINS KR. 57.900

120x200 cm Verð áður kr. 89.900  
NÚ AÐEINS KR. 69.900

★ ATH. FLEIRI STÆRÐIR Í BOÐI



### VALHÖLL

5 SVÆÐASKIPT HEILSUDÝNA

Góð millistíf heilsudýna á frábæru verði. Pokagormakerfi, gæðabólstrun.

VERÐ MEÐ BOTNI OG FÓTUM:

90x200 cm Verð áður kr. 77.900  
NÚ AÐEINS KR. 57.900

120x200 cm Verð áður kr. 89.900  
NÚ AÐEINS KR. 69.900

★ ATH. FLEIRI STÆRÐIR Í BOÐI



### SAGA/FREYJA

HÁGÆÐA 7 SVÆÐASKIPTAR HEILSUDÝNUR

Pokagormakerfi, þrýstijöfnun í yfirdýnu, sterkir hliðarkantar, gæðabólstrun.

VERÐ MEÐ BOTNI OG FÓTUM:

90x200 cm Verð áður kr. 99.900  
NÚ AÐEINS KR. 79.900

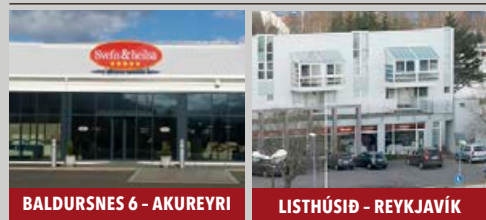
120x200 cm Verð áður kr. 119.900  
NÚ AÐEINS KR. 99.900

★ ATH. FLEIRI STÆRÐIR Í BOÐI

Svefn & heilsa



Allt fyrir góðan svefn og betri heilsu



BALDURSNESI 6 - AKUREYRI

LISTHÚSIÐ - REYKJAVÍK

LISTHÚSINU LAUGARDAL s. 581 2233  
BALDURSNESI 6, AKUREYRI s. 461 1150

OPIÐ virka daga frá kl. 10-18 og laugardaga frá kl. 12-16

UMBOÐSAÐILAR Húsgagnaval, Höfn í Hornafirði og Bara snilld, Egilsstaðir



VEFVERSLUN  
svefnogheilsa.is



# Lífið tók U-beygju til hins betra

Femarelle Rejuvenate við upphaf hormónabreytinga er náttúruleg lausn og er virkni staðfest með klínískum rannsóknum. Femarelle vinnur gegn beinþynningu og hefur góð áhrif á geðið.

**B**reytingaskeiðið (tíðahvörf) er eitthvað sem engin kona sleppur við. Einkenna fer þó oft að gæta allt að 10 árum áður en eiginleg tíðahvörf hefjast. Einkennin geta verið afar mismunandi og þó svo að sumar konur sleppi nokkuð vel og finni lítið fyrir breytingunum eru samt ákveðin einkenni sem margar hverjar finna fyrir.

## Einkenni eftir þrítugt

Það eru mörg dæmi þess að konur fari að finna fyrir einkennum sem tengjast breyttri hormónastarfsemi upp úr þrítugu, og stundum fyrr. Þessi einkenni tengjast minnkandi framleiðslu estrogens og geta til dæmis verið:

- Fyrirtíðaspenna
- Óreglulegar blæðingar
- Hitakóf og nætursviti
- Svefntruflanir
- Skapsveiflur
- Minni orka, þreyta og slen
- Píringur
- Aukinn hjartsláttur
- Minni kynlöngun

Það er orðið sífellt algengara að konur þjáist á einhvern hátt vegna ójafnvægis í hormónaframleiðslu. Heilbriggt lífni getur spilað stórt hlutverk í að draga úr einkennum en oftast en ekki þarf meira til.

## „Líf mitt breyttist“

Didi Ásgeirs starfar í apóteki þar sem hún kynntist fyrst Femarelle.



Hún hafði þetta að segja: „48 ára og í blóma lífsins taldi ég mig alls ekki vera komna á þann stað að vera byrjuð á breytingaskeiðinu. Ég svaf illa, vaknaði mörgum sinnum á nóttu og gat engan veginn sofið þar sem ég kófsvitnaði og bæði sæng og koddí voru rennblaut. Ég var semsagt í bullandi afneitun. Einn góðan veðurdag fékk ég samt nóg og ákvað að kaupa mér einn pakka af þessari snilldarvöru og hugsaði: Ég hef engu að tapa. Viðbrögðin létu ekki á sér standa en ég tók tvær töflur á dag og þegar ég var



Konur geta farið að finna fyrir einkennum sem tengjast breyttri hormónastarfsemi upp úr þrítugu og stundum fyrr.

„Ég tók U-beygju í lífinu, svitinn er horfinn, ég sef miklu betur og næ meiri og betri hvíld þannig að dagurinn á eftir verður allt annar.“

Didi Ásgeirs



búin með tvö spjöld úr pakkanum breyttist líf mitt, því líkur munur! Ég tók U-beygju í lífinu, svitinn er horfinn, ég sef miklu betur og næ meiri og betri hvíld þannig að dagurinn á eftir er allt annar. Þær konur sem kannast við þessi einkenni ættu ekki að hika við að prófa Femarelle. Femarelle Rejuvenate er klárlega málið.“

## Femarelle Rejuvenate

Fjölmarginir kvensjúkdómalæknar mæla með Femarelle sem fyrstu meðferð við tíðahvörf en að baki Femarelle-línunni liggja fjöl-

margar klínískar rannsóknir sem tryggja virkni og auka líkur á meiri lífsgæðum. Beinþéttni fer minnkandi um svipað leyti og hormónabreytingar hefjast og getur inntaka á Femarelle Rejuvenate verið ágætis forvörn gegn einkennum breytingaskeiðsins ásamt því að minnka verulega líkur á beinþynningu. Auk DT56a sem slær á einkennin inniheldur Femarelle hörfræ sem stuðla að meira hormónajafnvægi, B2- og B7-vítamín fyrir eðlileg efnaskipti, aukna orku og viðhald húðar, slímhúðar og hárs.

# Þéttur og heilbrigður hárvöxtur

Hair Gro frá New Nordic inniheldur frábæra blöndu náttúrulegra afurða sem hafa reynst mjög vel og sýnt hefur verið fram á að auki hárvöxt og sé einstaklega gott fyrir hársvörðinn og hárrótina.

**H**árþynning eða skalla-myndun er vel þekkt og það síðarnefnda sérstaklega hjá karlmönnum. Í raun felur skalla-myndun ekki í sér neitt heilsufarslegt vandamál ef sá sem missir hárið er fullkomlega sáttur við það en það eru þó fjölmargir sem vilja halda hárinu lengur en náttúran ætlaði þeim.

## Staðreyndir um hár

Hárið á höfðinu vex að meðaltali um 0,44 millimetra á dag eða um 13 mm á mánuði. Fjöldi hára er nokkuð breytilegur en er yfirleitt á bilinu 100-160 þúsund. Hár myndast úr dauðum þekjufrumum sem þrýstast út úr hársökkjunum (rótinni) þegar nýjar frumur myndast þar. Hárvöxturinn er því undir þessari frumumyndun komin og þéttleiki hársins veltur á fjölda „virkra“ hársökkja.

## Hair Gro fyrir þéttari hárvöxt

Hair Gro frá New Nordic inniheldur Procyanidin B2 úr eplum, en rannsóknir hafa sýnt fram á að það eykur hárvöxt.

Hair Gro inniheldur einnig tocotrienol, efni úr E-vítamín „fjölskyldunni“ og sögusagnir segja að það geti haft jákvæð áhrif á almenna heilsu og sé einstaklega gott fyrir hársvörðinn og hársökkina (hárrótina) þar sem hárið myndast.

Töflurnar innihalda einnig hirsi, efltingu, amínósýrur, bíótín og sink, allt efni sem styrkja hárið og stuðla að eðlilegum hárvexti.



Hair Gro inniheldur tocotrienol, efni úr E-vítamín „fjölskyldunni“ sem hefur góð áhrif á heilsuna og hársvörðinn.



„Hair Gro inniheldur einnig tocotrienol, efni úr E-vítamín fjölskyldunni.“

## Allt að 50% meiri hárvöxtur

Nýlega var gerð lítil rannsókn á hópi fólks sem þjáðist vegna skallamyndunar. Fengu allir tocotrienol til inntöku og í ljós kom að þetta efni virkaði sérlega vel til að vinna gegn vandamálinu (skallamyndun) og með tímanum fór nýtt hár að vaxa og þéttleikinn jókst. Á 8 mánuðum var aukningin 10-25% hjá flestum en margir voru þó með meira en 50% aukningu í hárvexti.

## Bílar & Farartæki

### KRÓKUR

**PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?**

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

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

## Þjónusta

### Pípulagnir

**PÍPULAGNINGAÞJÓNUSTA**  
Pípulagningameistari getur bætt við sig verkefnum á viðhaldi og viðgerðum. Uppl. í s. 778 1604.

### Hreingerningar

**Hreingerningaráþjónusta Þvegillinn**  
5 44 44 46

Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn þvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

### VY-ÞRIF EHF.

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

### Málarar

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

Málningarþjónusta S: 782-6034.

### REGNBOGALITIR EHF.

Alhliða málningarþjónusta. Getum bætt við okkur verkefnum. Vönduð vinna löggilltra fagmanna. Sími 8919890 eða malarar@simnet.is

### Búslóðaflutningar

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

### Húsviðhald

**FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK**

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

**VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?**  
Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.  
**Proventus starfsmannaþjónusta**  
- proventus.is Sími 551-5000  
Netfang proventus@proventus.is

### Spádómar

**Nympha-dora**  
Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan  
VISA 562 8211 EURO

### Trésmíði

**TRÉSMÍÐUR**  
tekur að sér stór og smá verk sanngjarnt verð s 8924624 net sjgvertakar@gmail.com

Ábendingahnappinn má finna á [www.barnaheill.is](http://www.barnaheill.is)

### Önnur þjónusta

Spámaður les í myndir af lifandi eða dauðum. uppl. sími: 776-4111.

### Húsnæði

### Geymsluhúsnæði

**WWW.GEYMSLAEITT.IS**  
Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m<sup>2</sup>. S: 564-6500

**GEYMSLUR.IS**  
SÍMI 555-3464  
Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

**GEFÐU VATN**  
gjofsemgefur.is  
907 2003

## Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



**89%**

Með því að auglýsa í Atvinnublaðinu nær þitt fyrirtæki til **89%** lesenda dagblaða\* á höfuðborgarsvæðinu.

**Beinn sími: 550 5625**

Sölufulltrúar:

Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is  
Viðar Ingi Pétursson, vip@frettabladid.is

# LOFTVIFTUR

## Dreifðu varmanum betur

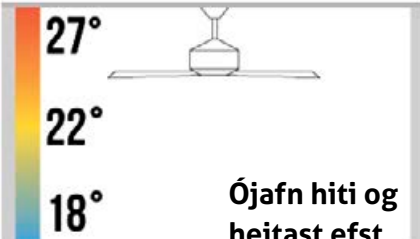
Minnkaðu hitakostnaðinn

Betri loftgæði.

Skoðaðu úrvalið á [viftur.is](http://viftur.is)



Án viftu



Með viftu



Loftviftur spara orku með því að jafna hitastigið. Þeim mun meiri hæð, þeim mun meiri sparnaður. Á sumrin kæla vifturnar.

## LOFTRÆSTING



## HLJÓÐLÁTIR BLÁSARAR



## ÞAKBLÁSARAR

MIKIÐ ÚRVAL AF STÆRÐUM OG GERÐUM.



## LOFTSÍUR

VEGGVENTLA OG LOFTRÆSTIKERFI



## GÁMAPURRKARINN

PURRBOX FYRIR GÁMA!



Verð frá kr 2.990

## HITAVIR

Í ÞAKRENNUR EÐA VATNSLAGNIR SELT Í LAUSU EÐA Í KITNUM.



Verð frá kr/m 1.450

ÍSHÚSIÐ - LOFTRÆSTIBÚÐIN Á SMÍÐJUVEGI 4A, GRÆN GATA

Capacent

Nýtt!

Capacent  
flokkun

Sparar tíma og fyrirhöfn!



Alfred

## Tilkynningar

**MOSFELLSBÆR**

## Tillögur að þremur deiliskipulagsbreytingum

Mosfellsbær auglýsir hér með þrjár breytingartillögur á samþykktum deiliskipulögum, skv. 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

**TILFÆRSLA LEIKSVÆÐIS VIÐ SNÆFRÍÐARGÖTU**  
Breytingin felur í sér að leiksvæði sem liggur vestan við göngustíg sem kemur frá Vefarstræti niður fyrir Sauðhól og niður fyrir Snæfríðargötu er færður austur fyrir göngustíginn og leiksvæði stækkað. Gildandi deiliskipulag var staðfest 13. júní 2014.

**FJÖLGUN ÍBÚÐA Í FOSSATUNGU 8-12**  
Breytingin felur í sér að þriggja eininga raðhús við Fossatungu verður að fjórum íbúðum, við bætist íbúð 10a. Byggingarskilmálar eru almennt óbreyttir en breidd stakra íbúða breytist og ein íbúð er án innbyggðrar bílageymslu. Heimilt er að byggja einnar hæðar raðhús á lóðinni. Um er að ræða breytingu á 10. breytingu Leirvogstunguhverfis sem var staðfest 13. maí 2016.

**SKILMÁLABREYTING FYRIR KVÍSLARTUNGU 5**  
Breytingin felur í sér að lóðinni Kvíslartungu 5 verði breytt úr því að vera fyrir eitt einbýli í að byggja megi parhús á lóðinni, við bætist íbúð 5a. Hvor íbúðareining skal hafa bílageymslu. Botnlangi lengist um 15 metra vegna aðkomu nýrrar íbúðar. Gildandi deiliskipulag var staðfest 28. júní 2006.

Tillögurnar verða til sýnis í Þjónustuveri Mosfellsbæjar, Þverholti 2, frá 10. mars 2020 til og með 24. apríl 2020, svo þeir sem þessa óska geta kynnt sér tillögurnar og gert við þær athugasemdir. Uppdrættir eru einnig birtir á vef Mosfellsbæjar á slóðinni: [mos.is/skipulagsauglysingar](http://mos.is/skipulagsauglysingar)

Athugasemdir skulu vera skriflegar og skal senda þær til skipulagsnefndar Mosfellsbæjar, Þverholti 2, 270 Mosfellsbær, eða í tölvupósti til undirritaðs eigi síðar en 24. apríl 2020.

10. mars 2020  
Fh. Skipulagsfulltrúa Mosfellsbæjar  
kristinnp@mos.is

Þverholt 2 | Mosfellsbær 270 | Sími 525 6700 | [mos.is](http://mos.is)



## Mat á umhverfisáhrifum

Álit Skipulagsstofnunar

Landfylling og höfn fyrir efnisvinnslusvæði  
Björgunar á Álfsnesi, Reykjavík

Skipulagsstofnun hefur gefið álit sitt um mat á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106/2000. Álitid liggur frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík. Álitid og matsskýrslu Björgunar ehf. er einnig að finna á vef stofnunarinnar [www.skipulag.is](http://www.skipulag.is).



## Mat á umhverfisáhrifum

Álit Skipulagsstofnunar

## Landmótun og stækkun Jaðarsvallar, Akureyri

Skipulagsstofnun hefur gefið álit sitt um mat á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106/2000. Álitid liggur frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík. Álitid og matsskýrslu Akureyrarbæjar er einnig að finna á vef stofnunarinnar [www.skipulag.is](http://www.skipulag.is).

## SKIPULAGSBREYTINGAR

## Tillaga að aðal- og deiliskipulagsbreytingu vegna nýs stofnræsis á Völlum, Hafnarfirði.

Á fundi sínum þann 17. desember 2019 samþykkti skipulags- og byggingarráð að fyrirhugaðar breytingar á aðal- og deiliskipulagi er ná til svæðis innan Vallarhverfis yrðu sendar skipulagsstofnun til umsagnar. Gerði stofnunin ekki athugasemdir við að skipulagsbreytingarnar yrðu auglýstar samhlíða, samanber heimild samkvæmt 2. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Framangreint var staðfest á fundi bæjarstjórnar þann 4.3.2020.

Markmið fyrirhugaðra deiliskipulagsbreytinga er að koma fyrir stofnræsi frá Nöntorgi að Hraunvallaskóla. Jafnframt er kynnt aðalskipulagsbreyting þar sem fyrirhuguð stofnlögn liggur um hverfisverndað hraun, skilgreint sem HVa8 og HVa9 í greinagerð aðalskipulags Hafnarfjarðar 2013-2025.

Tillögurnar ásamt fylgigögnum verða til sýnis í þjónustuveri Hafnarfjarðar Strandgötu 6 og hjá umhverfis- og skipulagssviði að Norðurhelli 2 frá 10.03.-21.04.2020. Hægt er að skoða breytingartillögurnar ásamt fylgigögnum á vef Hafnarfjarðarbæjar [www.hafnarfjordur.is](http://www.hafnarfjordur.is).

Nánari upplýsingar eru veittar hjá umhverfis- og skipulagssviði.

Þeim sem telja sig hagsmuna eiga að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við tillögurnar í síðasta lagi 21. apríl 2020. Athugasemdir óskast sendar með tölvupósti á netfangið [skipulag@hafnarfjordur.is](mailto:skipulag@hafnarfjordur.is) eða bréfléiðis stílaðar á:

Þjónustuver Hafnarfjarðarbæjar  
bt. umhverfis- og skipulagssvið Hafnarfjarðar  
Strandgata 6  
220 Hafnarfjörður

Umhverfis- og skipulagssvið Hafnarfjarðar.  
Skipulagsfulltrúi.



HAFNARFJÖRÐUR

585 5500 [hafnarfjordur.is](http://hafnarfjordur.is)

## Þjónusta

## VANTAR ÞIG STARFSFÓLK

## Við útvegum hæfa starfskrafta í flestar greinar atvinnulífsins

Markmið okkar er að spara viðskiptavinum tíma, fyrirhöfn og fjármuni.

Handafl er traust og fagleg starfsmannaveita með margra ára reynslu á markaði þar sem við þjónustum stór og smá fyrirtæki.

HANDAFL  
STARFSMANNAVEITA

Suðurlandsbraut 6, Rvk. | Sími 419 9000

[info@handafl.is](mailto:info@handafl.is) | [handafl.is](http://handafl.is)



# TÍMAMÓT



Elsku móðir okkar,  
tengdamóðir, amma, langamma  
og langlangamma,

**Steinvör Bjarnadóttir**

Hrafnistu Hafnarfirði,  
áður til heimilis að Berjavöllum 2,  
Hafnarfirði,

lést í faðmi fjölskyldunnar fimmtudaginn 5. mars.  
Útför hennar fer fram frá Víðistaðakirkju Hafnarfirði,  
fimmtudaginn 12. mars kl. 11.00.

**Sigurveig Helga Hafsteinsdóttir**

**Guðmundína Ragnarsdóttir Viggó Valdemar Sigurðsson**  
**Guðbjörg Elín Ragnarsdóttir Bragi Þorsteinn Bragason**  
**Ragnheiður Ragnarsdóttir**  
**Þorsteinn Kr. Ragnarsson Paula A. Sánchez**  
barnabörn og fjölskyldur þeirra.



Elskulega móðir okkar, tengdamóðir,  
amma og langamma,

**Valgerður Sigurðardóttir**

Hjallabraut 33,

lést á Sólvangi mánudaginn 2. mars.  
Útförin fer fram frá Frikirkjunni í

Hafnarfirði föstudaginn 13. mars klukkan 13.  
Blóm og kransar afþakkaðir en þeim sem vilja minnst  
hennar er bent á styrktarþjóf Frikirkjunnar,  
reikn. 0544-14-800108, kt. 510303-3420.

**Svanhildur Pétursdóttir**

**Birgir Pétursson**

**Sverrir Pétursson**

**Hrönn Pétursdóttir**

**Björk Pétursdóttir**

**Gissur Guðmundsson**

**Hrefna Geirsdóttir**

**Sandra Petursson**

**Jafet Ingvarson**

**Sveinn Sigurbergsson**

ömmubörn og langömmubörn.



Elsku móðir okkar, frænka, systir,  
máðkona og tengdadóttir,

**Steinvör V. Þorleifsdóttir**

frá Kolfreyjustað,  
Kriúási 21, Hafnarfirði,

lést 26. febrúar. Útförin verður gerð frá  
Hafnarfjarðarkirkju 11. mars kl. 13.00.

Þeim sem vilja minnst hennar er bent á styrktarþjóf  
fyrir dætur hennar: 0370-22-025008, kt. 170771-5169.

**Kristín Jóna Kristjónsdóttir**

**Þórhildur Kristjónsdóttir**

**Sigríður Inga Sigurðardóttir**

**Guðný Þorleifsdóttir**

**Ingibjörg Þorleifsdóttir**

**Kristmundur Þorleifsson**

**Þórhildur Helga Þorleifsdóttir**

**Kristín Jóna Kristjónsdóttir**

og aðrir aðstandendur.

**Jón Áki Leifsson**

**Jóhann K. Ragnarsson**

**Miroslawa Þorleifsson**

**Bogi Theódór Ellertsson**



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,  
amma, langamma, máðkona og tante,

**Guðlaug Halsör**  
**Sigvardsdóttir**

(Lalla)

Vesturgötu 38, Keflavík,

andaðist þriðjudaginn 3. mars í faðmi  
fjölskyldunnar. Hún verður jarðsöngin frá Keflavíkurkirkju  
föstudaginn 13. mars klukkan 13. Þeim sem vilja minnst  
hennar er bent á SOS Barnaþorpin.

**Sigurður Ragnarsson**

**Kristín Linda Ragnarsdóttir**

**Guðný Ásta Ragnarsdóttir**

**Davíð Örn Sveinbjörnsson**

**Benjamín Ragnar Sveinbjörnsson**

**Guðlaug María Sveinbjörnsdóttir Birkir Eypór Ásgeirsson**

**Sunneva Kristín Guðjónsdóttir**

**Salómon Blær, Elísa Björt og Annika Bára Davíðsbörn**

**Elsa Halsör og fjölskylda**

**Anbjörg Halsör og fjölskylda.**

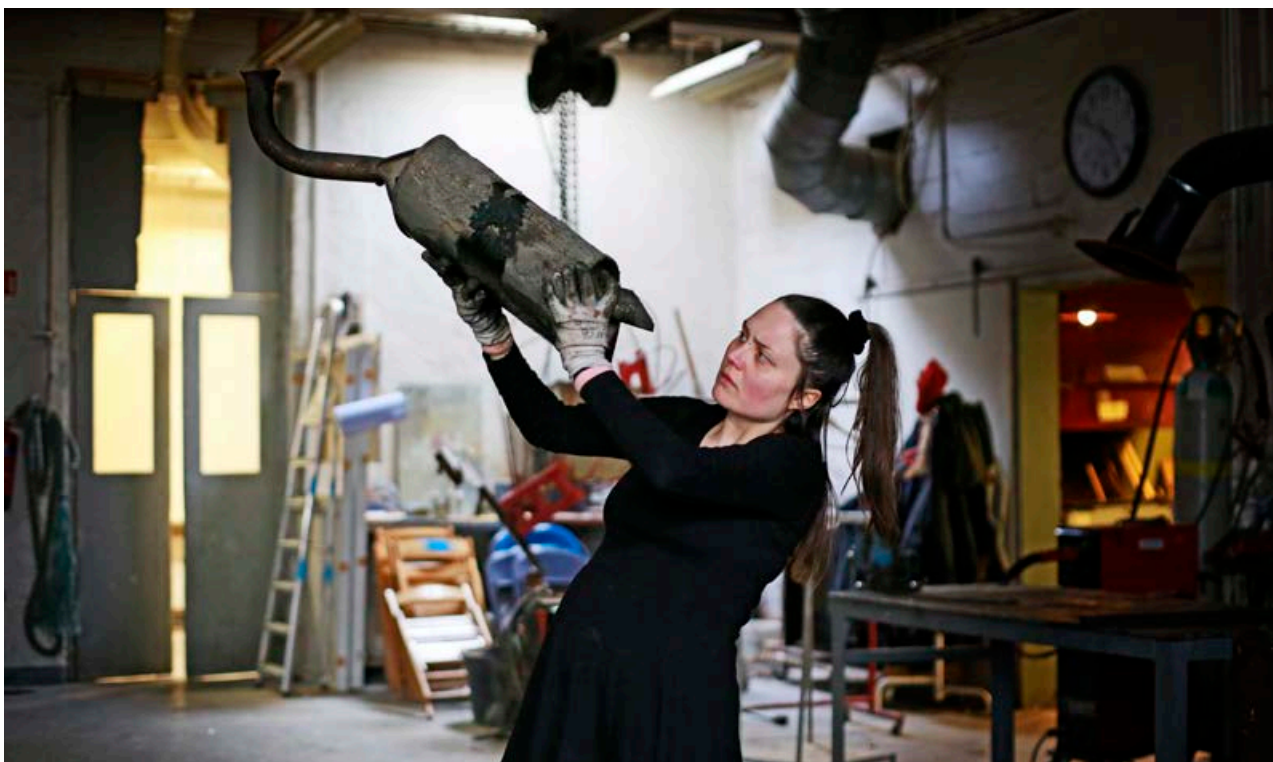
**Sveinbjörn Gizurarson**

**Guðjón Bragason**

**Fjola Dögg Halldórsdóttir**

Viltu birta minningargrein á [frettabladid.is](http://frettabladid.is)?

Minningargreinar skal senda á [timamot@frettabladid.is](mailto:timamot@frettabladid.is).  
Birting er endurgjaldslaus og opin öllum á [frettabladid.is/timamot](http://frettabladid.is/timamot)



Engin þjóðsaga er svo slæm að ekki sé eitthvað gott í henni líka – og öfugt, að mati Steinunnar. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

## Nútímatriöll og glópaglull

Steinunn Gunnlaugsdóttir listakona storkar örlögum og opnar nýja sýningu föstu-  
daginn 13. mars í Midpunkt, Hamraborg Kópavogi. Yfirskriftin er Glópagull: Þjóðsaga.

Það er þessi svartigaldur sem samtíminn okkar er dálítið grundvallaður á, sem varð mér innblástur," segir Steinunn Gunnlaugsdóttir myndlistarkona dularfull um sýninguna Glópagull: Þjóðsaga sem hún opnar í Midpunkt í Hamraborg næsta föstudag. „Ég er dálítið að rannsaka tvær vísindaaðferðir sem ég vil ekki gefa upp núna, því ég vil að fólk uppgötví þær á sýningunni – en þær spinnast út frá þjóðsögunni almennt – þeirri hefð að sjá hlutina sem galdur og óræð öfl.“

Engin þjóðsaga er svo slæm að ekki sé eitthvað gott í henni líka – og öfugt, að mati Steinunnar. „Ég vil meina að þjóðsögurnar hafi ýmislegt að segja okkur og í sýningunni beiti ég mætti þeirra

á vísindi samtímans. Þar koma ýmsar forynjur fram – en ekki endilega tröll eins og við þekkjum þau úr sögunum. Áður fyrr trúði fólk á drauga en í dag trúir fólk á rafmagn þó að það sé jafn ósýnilegt og draugarnir. Þetta eru þannig element. Fyrir tilstilli rafmagnsins getum við beitt göldrum og í gamla daga varaðist fólk hættur af völdum drauga – eða gekk í gildrum.“

Steinunn vinnur þvert á miðla og gerir skúlptúra, myndbönd, hljóðverk, teikningar, gjörninga og innsetningar. Hún er mörgum kunn fyrir gjörninga sína og höggmyndir, nefna má Litlu hafpulsuna sem var í Reykjavíkurtjörn veturinn 2018.

Berlín var heimaborg Steinunnar um tíma og hún fór í mastersnám til Beirút í Líbanon – af öllum stöðum. Hvað kom

til? „Það kom til vegna áhuga míns á Mið-Austurlöndum. Þetta var ekki hefðbundið mastersnám, heldur opið nám á masterstigi.“

Ég var bara í Beirút í fjóra mánuði og planaði aldrei að vera lengur. Á þeim tíma var ástandið í Sírlandi byrjað að verða virkilega flókið, því fylgdi mikil óvissa og mikið var um sjálfsmorðs-sprengingar. Þess vegna var námið opið og fólk gat komið og farið þegar það vildi.

En það var ótrúlega magnað að vera þarna og ég lærði heilmikið um arábíska list. Kynntist líka frábæru fólki, meðal annars sírlenskum listamönnum sem höfðu flúið yfir landamærin. Þetta var áhrifamikil dvöl og hún vikk aði sjóndeildarhringinn.“

[gun@frettabladid.is](mailto:gun@frettabladid.is)



Ástkær eigenmaður minn  
og faðir okkar,

**Ágúst S. Ágústsson**

Mosarima 2, Reykjavík,

lést mánudaginn 2. mars.

Útförin fer fram frá Grafarvogskirkju  
fimmtudaginn 12. mars klukkan 13.

Blóm og kransar afþakkaðir.

**Sigríður Einarisdóttir**

**Sigurður Rafn, Einar Örn og Friðgeir Rúnar Ágústssynir**



Ástkæra móðir okkar,  
amma og langamma,

**Þorbjörg Elsa Magnúsdóttir**

Einarsnesi 40,

101 Reykjavík,

lést á dvalarheimilinu Grund  
sunnudaginn 1. mars.

Útför fer fram í Fossvogskirkju 12. mars kl. 15.00.

**Valgeir Már Ásmundsson**

**Magnea Þórunn Ásmundsdóttir**

**Friðrik Smári Ásmundsson**

og fjölskyldur.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,  
amma og langamma,

**Dagbjört Guðmundsdóttir**

sem lést 23. febrúar, verður  
jarðsöngin frá Garðakirkju á Álftanesi  
fimmtudaginn 12. mars kl. 13.00.

**Guðmundur Unnarsson**

**Guðfinna Eyjólfsson**

**Jón Þór Eyjólfsson**

**Emil Þór Eyjólfsson**

**Erla Eyjólfsson**

**Eydis Eyjólfsson**

**Omar Þór Eyjólfsson**

barnabörn, makar þeirra og barnabarnabörn.

**Kristín Sveinsdóttir**

**Sigurður G. Marteinson**

**Kolbrún Ögmundsdóttir**

**Jónína Valtýsdóttir**

**Ingi Gunnlaugsson**

**Stefán G. Einarsson**

**Þórey S. Þórðardóttir**



Þökkum innilega auðsýnda samúð  
og hlýhug við andlát og útför  
ástkærrar eiginkonu minnar, móður,  
tengdamóður, ömmu okkar, systur  
og máðkonu,

**Kolbrúnar Jónsdóttir**

(Dollu)

frá Reykholti,

**Haraldur Gunnarsson**

**Steinþóra Jónsdóttir**

**Þórir Jónsson**

**Þorvaldur Jónsson**

**Eiríkur Jónsson**

**Valgeir Einarsson Mäntylä**

**Vigdís og Kolbeinn**

**Hulda Olgeirsdóttir**

**Ólöf Guðmundsdóttir**

**Björg Bjarnadóttir**

# 30% afsláttur

af öllum úlpum og jökkum í H verslun  
10. mars - 15. mars



30%



The Cloud

- Deeper Green
- True Black
- Dreams of Blue
- Blue Illusion

30%



W's Rollercoaster Jacket

- Kosmik Blue
- Deeper Green

30%



M's Fall in Parka

- Fudge
- Baremark Green

30%



W's BFF Jacket

- Last Round red
- True Black
- Hay Beige

30%



M's BFF Jacket

- Last Round red
- True Black
- Hay Beige

30%



M's D Jacket

- Storm Geen
- Rust

30%



W's Fall in parka

- Dreams of Blue
- True Black
- Baremark Green

VÆNTANLEGT



W's The shelter

- True Black

Houdini er sænskt fyrirtæki sem framleiðir gæða fatnað fyrir útivist og hreyfingu

Allt frá ullarnærfötum upp í tæknilegar skeljar og úlpur

Sjálfbærni og fjölnotagildi eru lykilatriði í framleiðslunni

# VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

## Þriðjudagur

Reykjavík  
☁  
2 | 8  
°C | ←

Ísafjörður  
☁  
-3 | 13  
°C | ↙

Akureyri  
☁  
0 | 5  
°C | ←

Egilsstaðir  
☁  
2 | 6  
°C | ↙

Kirkjubæjarkl  
☁  
1 | 3  
°C | ↘

Hveravellir  
☁  
-5 | 9  
°C | ↙

Allhvöss eða hvöss norðaustanátt í dag. Úrkomulítið á S- og V-landi, annars snjó-koma með köflum. Hiti kringum frostmark síðdegis.

## Miðvikudagur

Reykjavík  
☁  
2 | 8  
°C | ↙

Ísafjörður  
☁  
-4 | 13  
°C | ↙

Akureyri  
☁  
0 | 7  
°C | ↙

Egilsstaðir  
☁  
1 | 9  
°C | ↙

Kirkjubæjarkl  
☁  
1 | 5  
°C | ↘

Hveravellir  
☁  
-5 | 13  
°C | ↙

## Fimmtudagur

Reykjavík  
☁  
-3 | 3  
°C | ↙

Ísafjörður  
☁  
-8 | 4  
°C | ↙

Akureyri  
☁  
-9 | 2  
°C | ↙

Egilsstaðir  
☁  
-7 | 5  
°C | ↘

Kirkjubæjarkl  
☁  
-1 | 1  
°C | ↙

Hveravellir  
☁  
-10 | 7  
°C | ↙

### LÉTT

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

### MIDLUNGS

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

### PUNG

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

## Krossgáta

### LÁRÉTT

- gljái
- fuglahljóð
- gjaldmiðill
- gunna
- tveir eins
- pirruð
- megin
- á flik
- pilar
- kraumi

### LÓDRÉTT

- tröllaldin
- á endanum
- líkja
- hreinsa
- bullari
- miði
- formóðir
- þrep
- verkfæri

1	2	3		4	
5				6	7
8			9		
10				11	
13	14				
15				16	
	17				

LÁRÉTT: 1. gljái, 2. fuglahljóð, 3. gjaldmiðill, 4. gunna, 5. tveir eins, 6. pirruð, 7. megin, 8. á flik, 9. pilar, 10. kraumi, 11. tröllaldin, 12. formóðir, 13. líkja, 14. hreinsa, 15. bullari, 16. miði, 17. verkfæri.

## Skák Gunnar Björnsson

Roedl átti leik gegn Bluemich í Wiesbaden árið 1934.

- Dxf7! Kxf7 2. Bxd5+ Kg6
- Bxf7+ Kxg5 4. Bc1+ Kg4 5. Hf4+ Kg5 6. He4# 1-0.

Íslenska sveitin hefur byrjað vel á HM öldungasveita og hefur fullt hús stiga eftir þrjár umferðir. Fjórða umferð fór fram í gær.

www.skak.is: HM öldungasveita.

### Hvítur á leik



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

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

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

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

## Pondus



Eftir Frode Øverli

**Búningar**  
**Okkar fókus**

**Hokus Pokus**

www.hokuspokus.is  
Verslun og vefverslun  
Laugavegi 69 S. 551-7955

## Gelgjan



Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

## Barnalán



Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING  
á Hringbraut

h

# Glæsilegt sjötugsafmæli Sinfóníunnar

## TÓNLIST

### Sinfóníutónleikar



Verk eftir Sibelius, Mahler og Pál Ísólffsson

**Einleikari:** Augustin Hadelich.  
**Stjórnandi:** Eva Ollikainen.  
**Eldborg í Hörpu**  
fimmtudaginn 5. mars



„Heildarmyndin einkenndist af sterku flæði,” segir í dómnum. Fréttablaðið/Ernir

velgjörðarmaður“ fól Hadelich hana í hendur í gegnum tiltekna stofnun, eins og það var orðað í tónleikaskránni. Það hljómaði eitthvað spúki. Maður hafði á tilfinningunni að fiðlan væri töfralampi, sem andi úr grárri forneskju tengdist, rétt eins og í ævintýrinu um Aladdin.

Vissulega var flutningurinn göldrum líkastur. Hadelich lék svo vel, af yfirgengilegri nákvæmni, en samt gríðarlegri innlifun, að það var einfaldlega dásamlegt. Konsert Sibeliusar er margslunginn og fullur af hrifandi laglinum og spennuþrunginni úrvinnslu, sem Hadelich útfærði af fullkominni fagmennsku. Útkoman var mergjuð.

#### Frumkvöðullinn Páll Ísólffsson

Tvö önnur verk voru á efnisskránni. Annað samanstóð af fjórum þáttum úr svonefndri Myndabók Jónasar Hallgrímssonar og var eftir Pál Ísólffsson. Páll var merkilegur tónlistarmaður og var meðal þeirra sem áttu frumkvæðið að því að Sin-

fónían varð til. Þættirnir hér voru samdir við leikrit sem snerist um kvæði og sögur Jónasar. Tónlistin var létt og leikandi og hún var ákaflega vel spiluð af hljómsveitinni. Eva Ollikainen stjórnaði, en hún mun taka við sem aðalstjórnandi næsta haust. Frammistaðan á tónleikunum nú lofaði góðu. Ollikainen hafði góða nærveru, hún vissi greinilega nákvæmlega hvað hún vildi og hljómsveitin líka. Bendingar hennar voru skýrar og hugsunin auðlesin.

#### Sterkt flæði

Hitt verkið var fyrsta sinfónían eftir Mahler. Hún tekur næstum klukkutíma í flutningi, en samt var hún ekki lengi að liða. Stemningin var dulúðug, fyrsti kaflinn var sveimkendur og dreymandi, en svo tók allt mögulegt við. Kunnuglegastur er auðvitað þriðji kaflinn, sem byggir á stefinu um Meistara Jakob, en það er þó í moll-töntegund, ekki dúr eins og venjulega. Mahler fléttaði því inn í tónlistina af ótrúlegum sjarma, sem skilaði sér með mikilli þrýði á tónleikunum. Hljómsveitin spilaði af krafti og viðkvæmni í senn, fingerdustu hendingar voru fagurlega mótaðar og meginlínurnar settar fram af tignarleika. Heildarmyndin einkenndist af fyrstu mínútunum og alveg fram í endinn. Upplifunin var dýrðleg og hæfði tímamótunum svo sannarlega.

Jónas Sen

**NIÐURSTAÐA:** Frábærir tónleikar, falleg tónlist og einstæður flutningur.

## Hvað? Hvenær? Hvar? Þriðjudagur

hvar@frettabladid.is



Hilmir Snær hefur orðið í leikhúskaffi bókasafnsins í Kringlunni.

**Hvað?** Ein mynd segir meira en þúsund orð

**Hvenær?** 16.30

**Hvar?** Veröld – hús Vigðisar Gunnella Þorgeirsdóttir, lektor í japönsku við Mála- og menningar-deild Háskóla Íslands, ræðir um almennt myndlæsi, væntingar til myndefnis og meðvitaða notkun þess í vefmiðlum.

**Hvað?** Flamenco-jazz

**Hvenær?** 20.00

**Hvar?** Salurinn, Kópavogi Aurora er eldheitur kvintett frá Spáni sem sérhæfir sig í flamenco-jazz tónlist. Söngvarinn ungi Pere Martinez leiðir og Jose Manuel Alvarez heldur gestum hugföngnum með ástríðufullum dansi. Pianistinn Max Villavecchia, bassaleikarinn Javier Garabella og trommarinn Joan Carles Mari kynda undir í ferð kvintettsins um tónlist Manuel de Falla.

#### LEIÐRÉTTING

Mistök urðu í stjörnujöfi síðasta helgarblaði. Andlitslausa konan eftir Jónínu Leósdóttir átti að fá þrjár stjörnur og en ekki tvær og hálfá eins og misritaðist.



Innovation  
that excites

## NISSAN QASHQAI 4X4 SJÁLFSKIPTUR



### NÝR QASHQAI ACENTA VERÐ: 5.340.000 KR.

Gríptu einn nýjan Nissan Qashqai með sjálfskiptingu og hinu fullkomna Nissan Intelligent fjórhjóladrifi. Nissan Qashqai er einn best útbúni sportjéppinn á markaðnum. Honum fylgir fullkomið leiðsögukerfi með Íslandskorti, 7" upplýsingaskjár með samþættingu við snjallsíma, bakkmyndavél, 17" álfelgur og margt fleira.

#### VERIÐ VELKOMIN Í REYNSLUAKSTUR

Bílasalan Bílás  
Akranesi  
www.bilas.is  
431 2622

Bílasala Akureyrar  
Akureyri  
www.ib.las  
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands  
Egilsstöðum  
www.bva.is  
470 5070

IB ehf.  
Selfossi  
www.ib.is  
480 8080

BL söluumboð  
Vestmannaeyjum  
481 1313  
862 2516

Bílasala Reykjaness  
Reykjanesbæ  
www.bilasareykjaness.is  
419 1881

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



NISSAN INTELLIGENT MOBILITY

## DAGSKRÁ

## Þriðjudagur

## HRINGBRAUT

**20.00** Allt annað líf er fræðslu-þáttur um magaminnkunnarferðir Íslendinga til A-Evrópu.

**20.30** Lífið er lag er þáttur um málefni fólks á besta aldri sem lifir áskoranir og tækifæri efri árunna. Umsjón: Sigurður K. Kolbeinsson.

**21.00 21 - Fréttabáttur á þriðjudegi** er upplýsandi umræðu- og fréttaskýringaþáttur undir stjórn þeirra Lindu Blöndal og Sigmundar Ernis með áherslu á innlendir og erlendir fréttir, þjóðmál, menningu og lífsreynslu.

**21.30 Eldhugar: Sería 3** í Eldhugum fara Snædís Snorradóttir og viðmælendur hennar út á það hreytti, hreyfingar og áskorana lífsins.

## RÚV SJÓNVARP

**12.35** Kastljós  
**12.50** Menningin  
**13.00** Gettu betur 1996 MR - MH  
**13.55** Tónstofan-Selma Guðmundsdóttir  
**14.20** Til borðs með Nigellu

**14.50** Stíklur  
**15.35** Viðtalið-Afsané Bassir-Pour  
**16.00** Menningin - samantekt  
**16.30** Okkar á milli  
**17.05** Íslendingar-Þorvaldur Skúlason

**17.50** Tákn málsfréttir  
**18.00** KrakkaRÚV  
**18.01** Bitið, brennt og stungið  
**18.16** Hönnunarstirnir  
**18.31** Hjörðin-Kaninuungi  
**18.35** Töfraálfurinn

**18.40** Aftur í tímann Stuttmynd eftir Óla Kaldal sem fjallar um Grím sem er fúll út í foreldra sína vegna þess að hann fær ekki að eiga tölvu eins og vinir hans. En hann kastast aftur í tímann og fær að kynna heim þar sem eru engar tölvur.

**18.50** Krakkafréttir  
**19.00** Fréttir  
**19.25** Íþróttir  
**19.30** Veður  
**19.35** Kastljós  
**19.50** Menningin  
**20.00** Leyndardómar dýragarðs-ins  
**21.00** Linsubaunir - Framtíðar-fæða Lentils - Food for the Future  
**22.00** Tíufréttir  
**22.15** Veður

**22.20** Hamfarasól Hard Sun Bresk spennuþáttaröð um rannsóknarlögreglumennina Charlie Hick og Elaine Renko sem neyðast til að vinna saman þrátt fyrir gerólík gildi. Þegar þau komast óvænt yfir upplýsingar um yfirvofandi heimsendi sem stjórnmöld reyna að halda leyndum hefst kapphlaup við tímann. Aðalhlutverk. Jim Sturgess, Agyness Deyn og Nikki Amuka-Bird. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

**23.15** Leitín að Shannon - Seinni hluti The Moorside16  
**00.15** Dagskrárlök

## GOLFSTÖÐIN

**08.30** Arnold Palmer Invitational  
**12.30** Hápunktarnir á PGA mótunum.

**13.20** Arnold Palmer Invitational  
**17.30** Arnold Palmer Invitational

## ÚTVARP

FM 88,5 XA-Rádió  
FM 89,5 Retro  
FM 90,1 Rás 2

FM 90,9 Gullbylgjan  
FM 93,5 Rás 1  
FM 95,7 FM957

## SJÓNVARP SÍMANS

**06.00** Síminn + Spotify  
**11.30** Dr. Phil  
**12.15** The Late Late Show  
**13.00** Everybody Loves Raymond  
**13.25** The King of Queens  
**13.45** How I Met Your Mother  
**14.10** Dr. Phil  
**14.55** Will and Grace  
**15.20** Survivor  
**16.15** Malcolm in the Middle  
**16.35** Everybody Loves Raymond  
**17.00** The King of Queens  
**17.20** How I Met Your Mother  
**17.45** Dr. Phil  
**18.30** The Late Late Show  
**19.15** The Mick  
**19.40** The Biggest Loser  
**20.25** Pabbi skoðar heiminn  
**21.00** FBI  
**21.50** FBI. Most Wanted  
**22.35** Cloak and Dagger  
**23.20** The Late Late Show  
**00.05** Grand Hotel Dramatíkin ræður ríkjum í hótellbransanum á Miami.  
**00.50** Seal Team  
**01.35** Chicago Med  
**02.20** Station 19  
**03.05** Yellowstone  
**03.50** Síminn + Spotify

## RÚV RÁS EITT

**06.45** Morgunbæn og orð dagsins  
**06.50** Morgunvaktin  
**07.00** Fréttir  
**07.30** Fréttayfirlit  
**08.00** Morgunfréttir  
**08.30** Fréttayfirlit  
**09.00** Fréttir  
**09.05** Segðu mér  
**09.45** Morgunleikfimi  
**10.00** Fréttir  
**10.03** Veðurfregni  
**10.13** Á reki með KK  
**11.00** Fréttir  
**11.03** Mannlegi þátturinn  
**12.00** Fréttir  
**12.02** Hádegisútlit  
**12.20** Hádegisfréttir  
**12.40** Veðurfregni  
**12.50** Dánarfregni  
**12.55** Samfélagið  
**14.00** Fréttir  
**14.03** Lofthelgin  
**15.00** Fréttir  
**15.03** Frjálsar hendur  
**16.00** Síðdegisfréttir  
**16.05** Viðsjá  
**17.00** Fréttir  
**17.03** Lestín  
**18.00** Spegillinn  
**18.30** Hljómboxið Öldurnar mæta Flautufuglum  
**18.50** Veðurfregni  
**18.53** Dánarfregni  
**19.00** Endurómur úr Evrópu  
**20.35** Mannlegi þátturinn  
**21.35** Kvöldsgan. Konan við 1000 gráður (3 af 41)  
**22.00** Fréttir  
**22.05** Veðurfregni  
**22.10** Passíusálmur (25 af 50)  
**22.15** Samfélagið  
**23.05** Lestín  
**00.00** Fréttir  
**00.05** Næturútlit Rásar 1

## STÖÐ 2 BÍÓ

**10.35** A Dog's Way Home  
**12.10** The Other Woman  
**13.55** Shallow Hal  
**15.45** A Dog's Way Home  
**17.20** The Other Woman  
**19.05** Shallow Hal  
**21.00** The Hangover Part 2  
**22.35** The Darkest Minds  
**00.20** Tale of Tales  
**02.30** The Hangover Part 2

## STÖÐ 2

**08.00** Kevin Can Wait  
**08.20** Gilmore Girls  
**09.05** Bold and the Beautiful  
**09.25** God Friended Me  
**10.05** First Dates  
**10.55** NCIS  
**11.35** Masterchef USA  
**12.35** Nágrannar  
**12.55** Britain's Got Talent  
**13.50** Britain's Got Talent  
**14.40** Britain's Got Talent  
**15.35** Atvinnumennirnir okkar  
**16.10** Sporðaköst Nýir veiðipættir sem eru sannkallað ferðalag þar sem góður félagskapur og íslensk náttúra er í fyrirrúmi.  
**16.40** Ísskápastríð  
**17.35** Bold and the Beautiful  
**18.00** Nágrannar  
**18.25** Veður  
**18.30** Fréttir Stöðvar 2  
**18.50** Sportpakinn  
**18.55** Ísland í dag  
**19.10** The Goldbergs  
**19.30** Mom  
**19.55** All Rise  
**20.40** Better Call Saul 5  
**21.35** Castle Rock  
**22.25** Transparent  
**22.50** Last Week Tonight with John Oliver  
**23.25** Grey's Anatomy  
**00.15** The Good Doctor  
**00.55** High Maintenance  
**01.25** Blinded  
**02.10** Blinded  
**02.55** Grantchester  
**04.30** Grantchester

## STÖÐ 3

**19.10** The Big Bang Theory  
**20.00** Friends  
**20.45** It's Always Sunny in Philadelphia  
**21.05** Flash  
**21.50** Warrior  
**22.40** DC's Legends of Tomorrow  
**23.20** The Big Bang Theory  
**23.45** The Mindy Project Lokaþáttaröð þessara vinsælu gamanþátta um Mindy sem er ungur læknir á uppleið en rómantíkin flækist fyrir henni og samskiptin við hitt kynið eru flóknari en hún hafði ímyndað sér.

## STÖÐ 2 SPORT

**07.45** Ensku bikarmörkin  
**08.10** Bristol City - Fulham  
**09.50** Football League Show  
Sýndar svipmyndir úr leikjunum í ensku 1. deildinni.  
**10.15** Vikingur R. - KA  
**11.55** Fiorentina - Brescia  
**12.00** Lecce - AC Milan  
**13.40** Ítölsku mörkin Leikirnir í ítölsku úrvalsdeildinni gerðir upp.  
**14.30** Atletico Madrid - Sevilla  
**16.10** Getafe - Celta Vigo  
**17.50** Spænsku mörkin Leikirnir í spænsku úrvalsdeildinni gerðir upp.  
**18.45** Meistaradeild Evrópu - fréttabáttur  
**19.15** Meistaradeildin - upphitun  
**19.55** Leipzig - Tottenham Bein útsending frá leik í Meistaradeild Evrópu.  
**22.00** Mörkin og marktækifærin í Meistaradeild Evrópu gerð upp af sérfræðingum Stöðvar 2 Sport.  
**22.30** Lecce - AC Milan  
**00.10** Barcelona - Real Sociedad

## STÖÐ 2 SPORT 2

**19.50** Valencia - Atalanta Bein útsending frá leik í Meistaradeild Evrópu.

## Dagskráin á Hringbraut

h



## Maginn minnkaður í Póllandi

Hjalti Allan Sverrisson er einn

fjölmargra Íslendinga sem hafa farið í

magaminnkunnaraðgerð til Póllands

á síðustu árum. Hann er nú **60 kílóum**

léttari og segir líf sitt **gjörbreytt**. Hann er

einn þeirra sem segir **sögu sína** í þáttunum

**Allt annað líf** sem hefja göngu sína á

Hringbraut í kvöld kl. 20:00.

h

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING á Hringbraut og hringbraut.is



Fylgstu með!

FM 88,5 XA-Rádió  
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 Útlit Saga  
FM 100,5 K100

FM 102,9 Lindin



# Upphaf nýrra **drauma!**

Stillanlegir heilsudagar.  
**20% afsláttur** af öllum stillanlegum heilsurúmum.



## Ergomotion

Góður nætur svefn er lykillinn að góðum morgundegi.  
Stilltu þig inn á góðan nætursvefn með stillanlegu heilsurúmi frá Ergomotion.  
Val um fjölmargar gerðir af heilsudýnum allt frá pokagormum yfir í náttúrulegar latexdýnur eftir því hvað hentar þínum þörfum.

Góður svefn, góð gæði, á góðu verði.



**20%**  
af öllum stillanlegum heilsurúmum

**Tilboðsverð frá  
307.608 kr.**

Hjónarúm 2x90x200 cm  
Fullt verð frá 384.510 kr



## DANSKIR DAGAR Í HÖLLINNI

Við fögnum 55 ára sameiginlegri sögu Húsgagnahallarinnar og danskrar hönnunar. Við bjóðum upp á spennandi tilboð fyrir lífandi heimili. Vertu eins og heima hjá þér – komdu við og fáðu þér sæti.



ALLAR DANSKAR VÖRUR\* **20%** AFSLÁTTUR

\*Gildir ekki af sérpöntunum og einungis af völdum vörum frá Skovby.

**HÚSGAGNA HÖLLIN**

Reykjavík  
Bíldshöfði 20

Akureyri  
Dalsbraut 1

Ísafirði  
Skeiði 1

www.husgagnahollin.is

Þú finnur bæklinginn okkar fyrir Danska daga á husgagnahöllin.is

**HÚSGAGNA HÖLLIN**

www.husgagnahollin.is

Sími: 558 1100

DAG HVERN LESA

**93.000**

ÍSLENDINGAR FRÉTTABLAÐIÐ AÐ MEÐALTALI



Elías Helgi hóf ferilinn sem leikari en í dag einbeittir hann sér að handritaskrifum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

# Fá reynslubolta til að deila visku sinni

Elías Helgi og Atli Óskar bjuggu í Los Angeles þar sem viðburðir fyrir fólk í kvikmyndabransanum voru á hverju strái. Þeir standa nú fyrir pallborðsumræðum með reynslumiklu fólki úr bransanum.

Félagarnir Elías Helgi Kofoed Hansen, Atli Óskar Fjalarsson og Einar Egilsson standa að baki Reykjavík Creative Hub, sem er nokkurs konar miðstöð fyrir skapandi einstaklinga og listafólk í kvikmyndabransanum. Þeir standa fyrir reglulegum pallborðsumræðum í Bíó Paradís, en á morgun sitja leikararnir Ingvar E. Sigurðsson og Lára Hanna Jónsdóttir fyrir svörum. Elías sagði Fréttablaðinu stuttlega frá tilurð Reykjavík Creative Hub.

### Læra af þeim reyndari

„Síðastliðin fimm ár bjó ég og besti vinur minn Atli Óskar Fjalarsson í Los Angeles þar sem alltaf er hægt að finna viðburði í þessum dúr og hægt að kynna öðrum sem eru við jadarinn á kvikmyndabransanum. Þegar við fluttum aftur til Íslands var það einmitt það sem okkur fannst vanta hvað mest hér,“ segir Elías.

Þegar þeir snéru svo aftur til Íslands segir Elías þá aðeins hafa misst þráðinn og tengslin við íslenska bransann.

„Við vorum þá búnir að vera út úr íslenska bransanum í þessi fimm ár og vildum kynna þeim sem væru að brjótast í gegn í dag. Þess vegna stálum við einfaldlega hugmyndinni og gerðum slíkan vettvang hér, þá í samstarfi við vin okkar Einar Egilsson. En við viljum að fólk geti komið og lært af þeim reyndari og fengið tækifæri til að kynna þeim sem munu gera það gott bransanum á næstu árum,“ segir hann.

### Þakklátir Bíó Paradís

En hvernig ganga svona pallborðsumræður fyrir sig?

„Venjulega eru þær hrikalega skipulagðar til að eyða ekki of



miklum tíma, en við erum rosalega íslensk í þessu og álitum þetta meira sem samtal en viðtal við viðkomandi. Atli Óskar er spyrillinn og hann er góður í að grafa í óþægilegustu mómentin hjá fólki, sem gerir samtölin alltaf jafn skemmtileg og þau eru fræðandi,“ segir Elías og bætir svo við að þeim félögum þyki mikilvægt að viðmælendur hafi jafn gaman af þessu og áhorfendurnir.

Upphaflega stefndu þeir á að byrja á verkefninu um leið og þeir fluttu aftur til landsins.

„Ég flutti til Íslands síðasta haust og upphaflega stóð til að halda þetta í Iðnó, en okkur gekk erfiðlega að fá styrki til að geta haldið áfram að leigja af þeim salinn. Þótt Iðnó hafi mikið komið til móts við okkur stóð þetta einfaldlega ekki undir kostnaði hjá þeim, enda erum við að gera þetta frítt.“

Hann segir því mikinn létti þegar Bíó Paradís tók þeim opnum örmum.

„Ég vona bara að þeim mikla menningarstað verði ekki lokað svo við getum náð fötfestu sem fastur liður í íslenska kvikmynda-bransanum.“

### Ísinn brotinn

Elías segir það mjög gefandi að læra af þeim reyndari á þennan hátt. Áhorfendum gefst færi á í lokin að spyrja sjálfir gesti pallborðsumræðanna.

„Við fáum til okkar fólk úr mismunandi greinum kvikmynda-bransans og því er alltaf eitthvað nýtt að læra. Í lok umræðunnar er áhorfendum velkomið að kynna sig fyrir öllum þeim sem eru að brjótast inn í bransann í dag. Ég mæli eindregið með að fólk geri það og gestirnir hafa verið duglegir við það hingað til. Það er góð leið til að brjóta ísinn áður en við kíkjum í happy hour beint eftir viðburðinn,“ segir Elías og hlær.

Hann segir það hafa gengið vel hingað til að fá kanónur úr bransanum til að mæta og deila visku sinni.

„Já svo virðist sem allir vilji einfaldlega gefa til baka. Það er einmitt það fallega við Ísland, hvað það er auðvelt að ná tali af hverjum sem er.“

Það stendur ekki á svörum þegar Elías er inntur eftir því hverjir væru hans draumagestir í pallborðsumræðurnar.

„Nú, að fá að tala um gerð kvikmyndatónlistar með Ólafi Arnalds og Hildi Guðnadóttur, að sjálf-sögðu,“ segir hann.

Pallborðsumræðurnar hefjast í Bíó Paradís á morgun klukkan 16.00 og það er frítt inn. Einnig halda þeir félagarnir úti hlaðvarpi sem fjallar um ýmsar hliðar kvikmyndabransans, en það heitir einfaldlega Atli & Elías.

steingerdur@frettabladid.is

**KFC**

# **EKKI KJÚKLINGUR**

**FÁANLEGUR Á ÖLLUM STÖÐUM KFC**



**EKKI KJÚKLINGUR**

**ORIGINAL BRAGDIÐ**

**HANN ER KOMINN  
TIL AÐ VERA**

**ÞÚ GETUR FENGIÐ *EKKI* KJÚKLING Á ORIGINAL BORGARA,  
TOWER BORGARA, TWISTER, BOXMASTER EÐA Í SALAT**





## BAKÞANKAR

Jóns Sigurðar  
Eyjólfssonar



## Fræga fólkið

Fyrir nokkru var Jürgen Klopp, þjálfari Liverpool, spurður á blaðamanna-fundi út í kórónaveiruna. Þá minnti hann blaðamann á að hann væri fótboltaþjálfari en ekki veirufræðingur, svo skoðun hans á málinu væri einskis virði fyrir alþýðuna.

Þetta fékk mig til að hugsa út í þá undarlegu árattu, sem tröllríður öllu hér á Spáni, að álita „fræga fólkið“ vera einhvern sérstakan hóp af æðri tilverustigum og hvert orð sem hrekkur af vörum þess hljóti að vera mikil viska og skiptir þá engu þó það sé að tjá sig um eitthvað sem er langt fyrir utan þess sérsvið.

Það er eins og þetta lið eigi að leggja okkur hinum línurnar. Á hverjum degi les ég eða heyri upphrópanir eins og: „Fræga fólkið hugsar út í mataræðið, fræga fólkið lyftir sér upp, fræga fólkið leggur land undir fót.“ Hvað kemur mér þetta við? Ég ber svo sem mikla virðingu fyrir fólki sem nær langt á einhverju sviði. Það er líka skemmtilegra fyrir heimsbyggðina að hafa mikið af fólki sem getur þróað hæfileika sína og sérkunnáttu. En þetta fræga fólk er ekkert endilega af slíkum meiði. Nokkrir hafa bara villst inn í þennan hóp eins og konurnar sem hafa álpast til að giftast nautabön-um eða karlálftin sem giftist háaldraðri hertogaynju rétt áður en hún hrökk uppaf. Eftir það má hann ekki láta sjá sig án þess að milljón mikrófónar séu reknir upp í hann.

EKKI MISSKILJA MIG, Í ÞESSU KLANI FRÆGI FÓLKSINS ER MIKIÐ AF ÁHUGAVERÐU OG SNJÖLLU FÓLKI. RÉTT EINS OG ALLT Í KRINGUM ÞIG, EÞÚ BARA OPNAR AUGUN.



20.000 KR.  
AFSLÁTTUR  
AF ÖLLUM  
RÚMUM



## GÆÐARÚM Á FERMINGARTILBOÐI



### DELUXE

HÁGÆÐA 7 SVÆÐASKIPT HEILSUDÝNA

Góð þrýstijöfnun og réttur stuðningur fyrir dýpri og betri svefn.

VERÐ MEÐ BOTNI OG FÓTUM:

90x200 cm Verð áður kr.-77.900  
NÚ AÐEINS KR. 57.900

120x200 cm Verð áður kr.-89.900  
NÚ AÐEINS KR. 69.900

140x200 cm Verð áður kr.-99.900  
NÚ AÐEINS KR. 79.900

★ ATH. FLEIRI STÆRÐIR Í BOÐI



### VALHÖLL

5 SVÆÐASKIPT HEILSUDÝNA

Góð millistif heilsudýna á frábæru verði. Pokagormakerfi, gæðabólstrun.

VERÐ MEÐ BOTNI OG FÓTUM:

90x200 cm Verð áður kr.-77.900  
NÚ AÐEINS KR. 57.900

120x200 cm Verð áður kr.-89.900  
NÚ AÐEINS KR. 69.900

140x200 cm Verð áður kr.-99.900  
NÚ AÐEINS KR. 79.900

★ ATH. FLEIRI STÆRÐIR Í BOÐI



### SAGA/FREYJA

HÁGÆÐA 7 SVÆÐASKIPTAR HEILSUDÝNUR

Pokagormakerfi, þrýstijöfnun í yfirdýnu, sterkir hliðarkantar, gæðabólstrun.

VERÐ MEÐ BOTNI OG FÓTUM:

90x200 cm Verð áður kr.-99.900  
NÚ AÐEINS KR. 79.900

120x200 cm Verð áður kr.-119.900  
NÚ AÐEINS KR. 99.900

140x200 cm Verð áður kr.-134.900  
NÚ AÐEINS KR. 114.900

★ ATH. FLEIRI STÆRÐIR Í BOÐI

Verð birt með fyrirvara um innsláttarvillur og/ella breytingar.

FYRIR SVANGA  
FERÐALANGA

Kvikk  
ON THE GO



Laugarásvegi 1

Njóttu

## ★ GERIÐ GÆÐA- OG VERÐSAMANBURÐ ★

25%  
AFSLÁTTUR  
AF MJÚK-  
VÖRU



Svefn & heilsa



Allt fyrir góðan svefn og betri heilsu



BALDURSNESS 6 - AKUREYRI

LISTHÚSIÐ - REYKJAVÍK

LISTHÚSINU LAUGARDAL s. 581 2233  
BALDURSNESSI 6, AKUREYRI s. 461 1150

OPIÐ virka daga frá kl. 10-18 og laugardaga frá kl. 12-16

UMBOÐSAÐILAR Húsgagnaval, Höfn í Hornafirði  
og Bara snilld, Egilsstaðir



VEFVERSLUN  
svefnogheilsa.is

