



LAUGARDAGUR 14. APRÍL 2018

Helgin



Vaskir sveinar, nemendur í Fjölbrautaskólanum í Garðabæ, stofnuðu fyrirtækið Nordurljós í tengslum við frumkvöðlakeppni og bjuggu til loftljós úr flotkúlum. ➔6



Microlax endaparmslausn fæst án lyfseðils og er ætluð til meðhöndlunar við hægðatregðu.

# Þjáist þú af hægðatregðu?

Microlax er endaparmslausn til staðbundinnar notkunar við hægðatregðu. Microlax hefur verið í klínískri notkun í meira en 25 ár án nokkurra vandkvæða hvað varðar öryggi og notkun. ➔2



5 tölublað af Glamour, send heim að dyrum + EGF Serum frá Bioeffect á aðeins

**9.990 kr.**

Heildarverðmæti pakkans er 19.900 kr.

## Framhald af forsiðu →

Talið er að um 10-20% af almenningi þjáist af hægðatregðu og allt að 40% af þunguðum konum. Ástæður hægðatregðu geta verið mjög margar eins og t.d. léleg næring (lítið af vökva, trefjum, óhollur matur), aukaverkanir margra lyfja, veikindi, stress og margt fleira, segir Jódís Brynjarsdóttir, markaðstengill hjá Vistor hf.

Helstu einkenni hægðatregðu eru harðar hægðir sem erfitt er að losna við og tilfinning um að ná ekki að tæma við hægðalosun. Önnur einkenni geta verið magaverkir, uppþemba, og óþægindi við hægðalosun.

Microlax endaparmslaun fæst án lyfseðils og er ætlað til meðhöndlunar við hægðatregðu. Microlax er hægðalyf sem eykur vatnsinnihald í hægðum og mýkir þær. Brotthvarf innihaldsefnanna verður í hægðum og þau hvorki frásogast, dreifast né umbrotna með altækum hætti (systemic). Ekki er búist við neinni óæskilegri verkun hjá föstrum eða nýburum sé lyfið notað eins og mælt er fyrir um á meðgöngu og við brjóstagið þar sem frásog Microlax er takmarkað.

Microlax hefur verið í klínískri notkun í meira en 25 ár án nokkurra vandkvæða hvað varðar öryggi og notkun.

Sjá nánari upplýsingar um lyfið á [www.serlyfjaskra.is](http://www.serlyfjaskra.is).

Markaðsleyfishafi: McNeil Denmark ApS.

Umboð á Íslandi: Vistor hf., sími: 535-7000.

**Microlax endaparmslaun er notuð við hægðatregðu og til þarmahreinsunar fyrir skurðaðgerð, endaparmsspeglun eða röntgenmyndatöku. Nota skal 1 túpu í endaparm u.þ.b. 15 mín. áður en áhrifa er óskað. Gætið varúðar við notkun hjá börnum yngri en 3 ára. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitid til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir.**

**Microlax:**

- Virkar hratt, á u.þ.b. 15 mínútum.
- Túpan inniheldur aðeins 5 ml af vökva. Sem jafngildir einni teskeið.
- Virkar staðbundið í endaparmi og neðsta hluta ristils.
- Áhrifin eru fyrirsjáanleg (þú ræður tíma og staðsetningu hægðalosunar).

**Notkunarleiðbeiningar:**

- Snúið innsiglið af enda túpusprotans, smyrjið enda sprotans með einum dropa af innihaldi túpunnar – þá mun verða auðvelt að setja túpusprotann inn í endaparminn.
- Færa skal allan túpusprotann inn í endaparminn, hjá börnum yngri en þriggja ára skal þó einungis færa sprotann inn að hálfu (sjá merki á sprotanum).
- Tæmið túpuna alveg – einnig hjá börnum – og haldið henni samanklemmdri á meðan sprotinn er dreginn út.
- Hægðalosun verður eftir u.þ.b. 15 mínútum.

**Góð ráð við hægðatregðu**

- Borðuðu reglulega.
- Drekktu að minnsta kosti 2 lítra af vatni á dag.
- Borðuðu trefjaríkan mat, s.s. heilakorn, grænmeti og ávexti.
- Stundaðu hreyfingu, hreyfðu þig a.m.k. 30 mínútur á dag.
- Temdu þér góðar salernisvenjur.
- Farðu á salernið um leið og þörfin gerir vart við sig – gjarnan á sama tíma á hverjum degi, t.d. eftir staðgöðan morgunverð sem kemur hreyfingu á þarmana.

**Einkenni hægðatregðu**

- Hægðalosun sjaldnar en þrisvar í viku.
- Erfiðleikar við að losa hægðir.
- Maginn virðist þaninn og fullur af lofti.
- Kviðverkir vegna þrýstings í þörmum.
- Harðar og ójafnar hægðir.
- Tilfinning um að ná ekki að tæma ristilinn.
- Andremma og illa lyktandi vindgangur.



Talið er að um 10-20% almennings þjáist af hægðatregðu og allt að 40% þungaðra kvenna. Ástæður hægðatregðu geta verið mjög margar, eins og t.d. léleg næring, lítið af vökva, óhollur matur, aukaverkanir af lyfjum, veikindi eða stress.



Microlax hefur verið í klínískri notkun í meira en 25 ár án nokkurra vandkvæða hvað varðar öryggi og notkun.

# Kaka ársins 2018



Verð  
3200 kr. -



mánudaga-föstudaga 7.30 - 17.30  
laugaradaga 8.00 - 16.00  
sunnudaga 9.00 - 16.00

Austurströnd 14 • Hringbraut 35  
Fálkagata 18

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

## K-vítamín er mikilvægt

Vísindamenn hafa fundið út að K-vítamín er mun mikilvægara fyrir líkamann en fólk telur enda er það ekkert sérstaklega þekkt. K-vítamín er afar mikilvægt fyrir blóðið.

Reyndar uppgötvaði danski vísindamaðurinn Henrik Dam þessa staðreynd árið 1930, segir á miðlinum videnskap.dk. Henrik fékk Nóbelsverðlaun fyrir þá uppgötvun og það var hann sem gaf vítamíninu nafnið K fyrir „coagulation“ eða storknun. K-vítamín er sem sagt nauðsynlegt til að blóðið storkni.

Þá benda vísindamenn við háskólann í Kaupmannahöfn á að skortur á K-vítamíni geti haft alvarlegar afleiðingar í för með sér, til dæmis gætu sár verið lengi að gróa eða fólk fái oft blóðnasir. Sjúklingar sem taka blóðþynnningarlyf ættu að tryggja að þeir fái nóg K-vítamín í kroppinn. K-vítamín vinnur margþætt með öðrum efnum sem líkaminn þarf á að halda. Meðal þess er kalk en fólk með K-vítamín-skort er í meiri áhættu en aðrir að fá beinþynningu og þar af leiðandi beinbrot.

Þeir sem vilja vera öruggir með að fá nægt K-vítamín ættu að hafa grænkal, rósakál, spergilkál, spinat og aspas á disknum sínum. Allt þetta grænmeti er ríkt af K-vítamíni. Þess utan er allt þetta kál mjög hollt fyrir



Eggjakaka með spinati, hollur og góður matur.

líkamann og er talið með ofurfæði.

Hér er uppskrift að eggjaköku með miklu spinati sem fólk ætti að borða ef það telur sig þurfa að bæta K-vítamíni í fæðu sína.



### Eggjakaka með spinati og parmesanosti

Ótrúlega hollur og góður réttur sem er flott að elda þegar maður hefur ekki mikinn tíma eða kemur seint heim úr vinnunni. Uppskrifin ætti að duga fjórum.

**250 g spinat**

**1 laukur**

**1 hvítlauksrif**

**1 msk. smjör**

**8 egg**

**5 msk. furuhnetur**

Skolið spinatið og þerrið síðan. Skerið laukinn smátt. Bræðið smjör og steikið lauk og hvítlauk. Bætið spinatinu á pönnuna. Hrærið egginn í skál og bragðbætið með salti og pipar. Blandið helmingnum af parmesanostinum saman við. Hellið blöndunni á pönnuna. Hrærið með spaða þar til blandan fer að stífna. Lækið hitann og látið malla í um það bil 20 mínútur. Ristið furuhnetur og setjið yfir eggjakökuna í lokin ásamt hinum helmingnum af parmesanostinum.

# Laus við svitakóf og svefninn betri

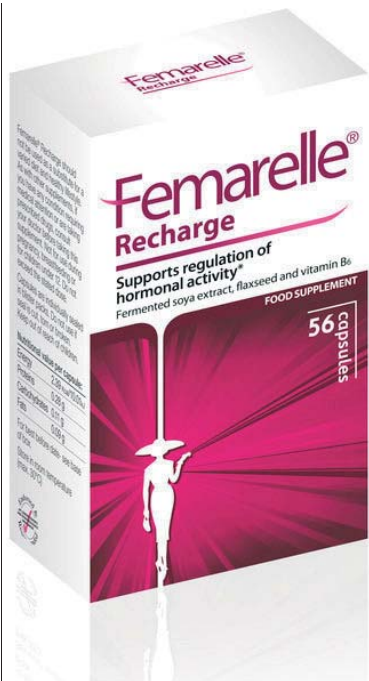
Femarelle vörurnar eru náttúruleg lausn fyrir konur sem finna fyrir einkennum breytingaskeiðs. Þær slá á einkenni tíðahvarfa eins og hitakóf auk þess að styrkja beinin.

**B**reytingaskeiðið er eitthvað sem engin kona sleppur við. Einkennin geta verið afar mismunandi og þó svo að sumar konur sleppi nokkuð vel og finni lítið fyrir breytingunum eru fjölmargar sem þjást á einhvern hátt.

## Hvað er breytingaskeið

Breytingaskeiðið hefst þegar eggjastokkar konunnar draga úr framleiðslu á kvenhormónum og að lokum hættu. Þetta hefst oftast þegar konur eru á bilinu 45-52 ára en þó eru mörg dæmi þess að þetta ferli byrji fyrr og jafnvel síðar. Á þessu skeiði kemst ójafnvægi á hormónana sem getur lýst sér á margvíslegan máta en þetta eru einkenni eins og:

- Fyrirtíðaspenna
- Óreglulegar blæðingar
- Hitakóf & nætursviti
- Svefntruflanir
- Skapsveiflur
- Þurr húð og minni teygjanleiki
- Minni orka, þreyta og slen
- Þirringur
- Aukinn hjartsláttur
- Höfuðverkur



- Minni kynlöngun
- Kvíði og sorgartilfinning

## Femarelle virkar

Halldóra Ósk Sveinsdóttir hefur fundið fyrir einkennum breytingaskeiðsins í þó nokkur ár og hafa þau farið stigvaxandi með hækkingu aldri. Í byrjun þessa árs voru einkennin þó orðin þannig að ekki var lengur við unað. Hún hefur þetta að segja um Femarelle: „Þegar að því kom að ég vildi gera eitthvað í málunum, hugnaðist mér ekki að fara á hormónalyf svo ég frestaði alltaf að panta mér tíma hjá lækni. Einhvers staðar rakst ég á umfjöllun um náttúruylfið Femarelle og góðar reynslusögur af því. Ég ákvað að kaupa mér einn pakka og prufa, það gæti varla skaðað nokkuð. Eftir 7 til 10 daga inntöku samvirkusamlega kvöld og morgna, fór ég að finna mun. Líkamsofminn minn var farinn að kveikja á yfirhita í tíma og ótíma en það hætti alveg. Ég vaknaði 4-6 sinnum á nóttu vegna svita og almenns þirringis en sef núna mjög vel sem skilar sér í meiri orku og úthaldi. Fótapierringur sem hefur hrjád mig í mjög mörg ár hefur einnig minnkað til mikilla muna.“



Halldóra Ósk Sveinsdóttir hefur góða reynslu af Femarelle.

„Ég get sagt með góðri samvisku að Femarelle virkar.“

Halldóra Ósk Sveinsdóttir

Þetta allt þakka ég Femarelle Recharge töflunum því ef ég á þær ekki til þá láta einkennin aftur á sér kræla. Þess vegna get ég sagt með góðri samvisku að Femarelle virkar.

## Rannsóknir staðfesta virkni

Prófessor Andrea Genazzani, forseti Evrópuráðs í kvensjúkdómafræðum, mælir með Femarelle sem fyrstu meðferð við einkennum breytingaskeiðs en það sem gerir Femarelle sérstakt er efnasamband, unnið úr óerfðabreyttu soja, sem kallast DT56a og viðurkenndar rannsóknir sýna að það örvar estrógenema í staðbundnum vef, slær á einkenni tíðahvarfa og styrkir bein, án þess að hafa nokkur neikvæð áhrif á vef í móðurlífi eða brjóstum.

# Færri salernisferðir og betri nætursvefn

Brizo™ er fæðubótarefni sem er sérhannað fyrir karlmenn sem þjást af einkennum góðkynja stækkunar á blöðruhálskirtli og getur það veitt skjóta lausn við óþægilegum einkennum við þvaglát.

**Þ**egar karlmenn eldast breytist hormónamagnið í líkamanum sem getur valdið því að blöðruhálskirtillinn stækkar lítillega og fer að valda vandamálum við þvaglát. Það getur verið:

- Lítil eða slöpp þvagbuna
- Tíð þvaglát
- Næturþvaglát
- Skyndileg þvaglátapörf
- Erfitt að hefja þvaglát
- Þvagleki eða erfitt að stöðva þvaglát

- Þörf fyrir þvaglát skömmu eftir síðasta þvaglát
- Sviði eða sársauki við þvaglát

## Brizo breytti allri liðan

Skúli Sigurðsson ber Brizo vel söguna en hann segir jafnframt að hann hafi mikla trú á náttúrulegum lausnum sem í mörgum tilfellum geta komið í staðinn fyrir lyf og þá án aukaverkana:



„Ég var farinn að finna fyrir því að þurfa oft að kasta af mér þvagi og náði ekki að tæma blöðruna í hvert sinn. Ég vildi forðast að nota lyf og leist betur á að prófa eitthvað óhefðbundið og náttúrulegt. Mér bauðst að prófa Brizo og fann



Skúli Sigurðsson.

fljótt að mér leið betur. Áhrifin eru minni þrýstingur á blöðruna og þvagrásina. Ég er mjög ánægður með árangurinn og það, hvernig mér líður af notkun þess.“

## Aukin velliðan

Brizo er framleitt á einstakan hátt þar sem virka efnið SC012 er unnið úr gerjuðu soja. Rannsóknir hafa sýnt að verulega dró úr þeim einkennum sem áður voru talin upp við inntöku á Brizo í 3 mánuði. 1 hylki kvölds og morgna þarf til að Brizo beri tilætlaðan árangur.

Sölustaðir: apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana.

# Betri svefn

Melissa Dream er vísindalega samsett náttúruylf, hannað til að stuðla að djúpri slökun og værum svefni

Þessi blanda inniheldur ekki efni sem hafa slöggvandi áhrif.



„Ég bæði sef fastar og sofna fyrr. Ég ligg ekki andvaka á koddanum og vakna endurnærð og úthvild. Ég sef alla nóttina og er ekki sífellt að vakna upp eins og áður. Ég mæli hiklaust með Melissa Dream fyrir alla“

Elsa M. Víðis



Valið besta bæstefni við streitu hjá National Nutrition í Kanada

# Sterk bein fyrir góða daga

Beinþynning er sjúkdómur sem ber að taka alvarlega en beinbrot verða þá við lítið álag og vegna áverka sem nægja að öllu jöfnu ekki til að brjóta heilbrigð bein. Huga þarf að beinvernd alla ævi.

Árlega má rekja um 1.400 beinbrot og 250 mjaðma- aðgerðir á Íslandi til beinþynningar en ætla má að þriðja hver kona og áttundi hver karl á Íslandi megi eiga von á broti af völdum beinþynningar. Beinþynning (e. osteoporosis) er sjúkdómur sem ber að taka alvarlega en beinbrot verða þá við lítið álag og vegna áverka sem nægja að öllu jöfnu ekki til að brjóta heilbrigð bein,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, næringar- og heilsumarkþjálfari hjá Artasan.

## Hvað er beinþéttni?

„Beinþéttni segir til um hversu sterk beinin okkar eru. Fyrstu tvo áratugi ævinnar eru beinin að þéttast og þá, eins og alltaf, skiptir næringin öllu máli. Við verðum bæði að fá nægilegt magn af kalki, helst úr fæðunni, og D-vítamíni til byggja upp sterk bein. Upp úr 30 ára aldri fer að draga úr beinþéttinni og þá getur skipt máli hversu góð uppbyggingin hefur verið.“

## Áhættuþættir

Um 60-70% af beinþéttni ræðst af erfðapáttum. Hversu þétt beinin eru á yngri árum ræður líka miklu um hvenær þau ná brotastigi. Beinþynning hefst oft hjá konum við tíðahvörf en aðrir þættir sem við getum ekki haft áhrif á eru aldur, kyn og kynstofn.

Við getum þó eitthvað gert í málunum því það eru nokkrir þættir sem hægt er að hafa áhrif á:

- Holdafar (vannæring)
- Kalk- og/eða D-vítamínskortur
- Reykingar
- Hreyfing
- Lífshættir
- Einnig hafa ákveðin lyf, eins og sykurstera áhrif
- Næring og þungaberandi æfingar

„Þrátt fyrir að við höfum ekki fulla stjórn á því hversu mikil eða lítil beinþynningin verður þegar við eldumst, getum við haft töluverð áhrif á það og með réttum ákvörðunum jafnvel komið í veg fyrir beinbrot á efri árum,“ segir Hrönn. „Nægileg prótein, kalk- og D-vítamínneysla ásamt reglulegum líkamsæfingum er nauðsynleg til að fyrirbyggja beinþynn-



Beinvernd er mikilvæg alla ævi hvort sem einstaklingur hefur beinþynningu eða ekki. Góð bætiefni ásamt reglulegum líkamsæfingum eru nauðsynleg til að fyrirbyggja beinþynningu.

Hrönn Hjálmarsdóttir, næringar- og heilsumarkþjálfari



## Fullkomin blanda fyrir beinin



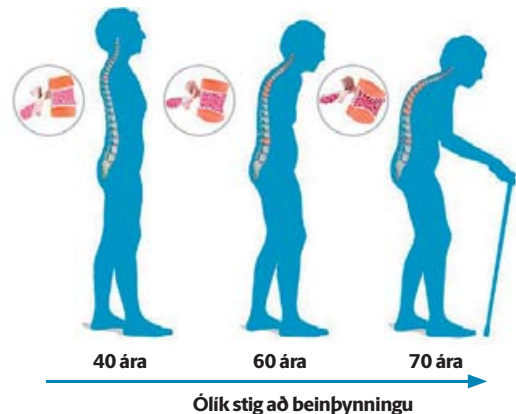
Nægileg prótein, kalk- og D-vítamínneysla ásamt reglulegum líkamsæfingum er nauðsynleg til að fyrirbyggja beinþynningu.

ingu. D-vítamín þurfum við alltaf að taka inn á bætiefnaformi alla ævi en það sér um að líkaminn frásogi kalk úr fæðunni. K2-vítamín er ekki síður mikilvægt þar sem það sér um að binda kalkið í beininum.

Svo eigum við að hreyfa okkur alla daga en til að styrkja beinin þá eru þungaberandi æfingar bestar. Það eru æfingar þar sem við berum okkar eigin líkamsþyngd (göngur og skokk) og einnig er mjög gott að lyfta lóðum.“

## Osteo Advance – fullkomin beinablanda

Fjöldi rannsókna gegnum tíðina hefur sýnt fram á að dagleg inntaka á kalki og D-vítamíni getur dregið verulega úr líkum á beinbrotum vegna beinþynningar. Prótein, fleiri vítamín og steinefni eru þó nauðsynleg til að viðhalda sterkum beinum en þetta er t.d. magnesíum, K-vítamín og sink. Osteo Advance frá Natures Aid inniheldur allt það nauðsynlegasta til að viðhalda heilbrigðum beinum og tönnum en þar er



Upp úr 30 ára aldri fer að draga úr beinþéttinni og þá getur skipt máli hversu góð uppbyggingin hefur verið.

magnesíum og kalk í réttum hlutföllum ásamt D- og K2-vítamíni og sinki.

## Magnesíum fyrir beinfrumurnar

„Eins mikilvægt og það er að við fáum nægilegt magn af kalki og D-vítamíni er magnesíum ekki síður mikilvægt. Um 60% af magnesíumbirgðum líkamans eru í beininum.

Eitt af hlutverkum þess er að halda kalki uppleystu í blóðinu

sem er nauðsynlegt til að kalk safnist ekki fyrir á stöðum eins og í nýrum, æðum eða liðamótum. Magnesíum er nauðsynlegt fyrir starfsemi allra frumna og þ.m.t. beinfrumna og beinátfrumna og er undirstöðuefni fyrir ATP sem er nokkurs konar orkustöð hversar frumu. Bara þessi staðreynd segir okkur að það dregur mjög úr áhrifum kalks á styrk beina og hindrun beinþynningar ef ekki er nægilegt magn af magnesíum í líkamanum,“ segir Hrönn.



## Krill Oil - öflugustu Omega 3 fitusýrurnar

Krill olía er omega 3 í sinni hreinustu og öflugustu mynd, sótt í Suðurskautshafið sem er hreinasta hafsvæði veraldar. Líkaminn á mjög auðvelt með að nýta sér fitukeðjurnar í krillinu og ekkert eftirbragð er eftir inntöku.



„Eftir að ég fór að taka Krill olíuna finn ég mjög mikinn mun á mér og þá sérstaklega húðinni“

Kristófer Fannar Stefánsson



Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum veslana.

Full búð af nýjum og spennandi vörum



VELVET SOFT PÚÐAR 30X50 KR. 4.700



VASAR VERÐ FRÁ KR. 4.400 - 10.800



VEGGLJÓS KR. 12.900



MAIN  
STÆKKANLEGT BORÐSTOFUBORÐ 94X180/278 CM KR. 164.500



MIA STÓLL KR. 57.900



BAKKABORÐ KR. 9.900



ANTON SÓFI 197 CM - KR. 128.700



MOTTA 170X240 KR. 116.900



COUNTER BARSTÓLL KR. 58.300



KR. 4.900



KR. 19.800



LONDON SÓFABORÐ KR. 35.700



PÚÐAR KR. 6.400



BORÐLAMPI . 23.400

**LÍNAN**

BÆJARLIND 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS  
OPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 11 - 18 LAUGARD. 11 - 16

# Gerðu loftljós úr flotkúlum

Daníel Heiðar Tómasson, nemandi í frumkvöðlafræði í Fjölbrautaskóla Garðabæjar, stofnaði fyrirtækið Norðurljós sem framleiðir loftljós úr flotkúlum ásamt nokkrum skólafélögum.

Elín  
Albertsdóttir  
elin@frettabladid.is



Daníel Heiðar og skólabræður hans tóku þátt í frumkvöðla-samkeppni framhaldsskólanna en komust ekki í úrslit. „Það gerir ekkert til því við höfum lært mikið af þáttökunni,“ segir hann. Strákarnir hönnuðu loftljós úr flotkúlum sem hefur rekið á land við fjörur Íslands. Þeir tína upp flotkúlurnar sem koma í nokkrum litum og breyta þeim í falleg loftljós með mikinn karakter. Flotkúlur menga fjöruna en þær eyðast afar hægt í náttúrunni þar sem þær eru gerðar úr plasti.

Daníel segir að þetta sé raunverulega skólaverkefni. Nemandur er skipt upp í hópa og hver hópur á að stofna alvöðufyrirtæki. „Við létum fyrirtækið okkar heita Norðurljós en síðan þurftum við að finna viðskiptahugmynd og þróa hana. Verkefnið var í tengslum við frumkvöðla-samkeppni framhaldsskólanna sem sett var upp í Smáralind 8. apríl síðastliðinn. Við þurfum síðan að skila inn árskýrslu um starf fyrirtækisins.

Hugmyndina fengum við þegar okkur var boðið í heimsókn í Sjávarklasann. Þar fengum við



Daníel Heiðar er framkvæmdastjóri Norðurljósa.

fyrirlestur og fengum að skoða hluti tengda hafinu, meðal annars flotkúlur. Okkur var sagt að nauðsynlegt væri að hreinsa fjörunar og leitað væri leiða til að endurnýta flotkúlur/trollkúlur. Í framhaldinu fórum við að velja fyrir okkur hvað við gætum gert með svona plastkúlu en þá kom upp hugmynd að loftljósi sem varð niðurstaðan. Við höfum síðan fjöruferðir í leit að flotkúlum. Í upphafi fengum við aðstoð við að tína flotkúlurnar hjá samtökunum Bláa hernum og Tómasi Knúttssyni. Síðan höfum við gert þetta sjálfir. Við notum bara þær kúlur sem eru heillegar. Við höfum sett upp ljós heima hjá



Þórður Helgi Friðjónsson, Hlynur Bergsson, Daníel Heiðar, Ragnar Áki Ragnarsson og Snorri Björn.



GALLAJAKKI  
**13.990**

502 REGULAR TAPER  
**13.990**

**LIVE IN Levi's**

Levi's Kringlunni - Levi's Smáralind



Snorri og Hlynur hafa hengt upp ljós á rólunni til gamans.



Loftljós úr flotkúlu sem mengaði fjöruna en strákarnir hafa fært í nýjan búning með endurvinnslu um leið og þeir tóku þátt í frumkvöðlakeppni.

okkur og selt þrjú stykki. Ef áhugi er fyrir hendi að kaupa ljós viljum við halda áfram með þetta verkefni,“ segir Daníel sem er á öðru ári í FG.

Hann segist hafa verið ákveðinn í að fara í frumkvöðlafræði frá því hann var í grunnskóla. „Við erum fimm strákar í teymi og það hefur verið mjög skemmtilegt að vinna saman,“ segir Daníel sem er framkvæmdastjóri Norðurljósa en einnig eru í hópnum Þórður Helgi Friðjónsson fjármálastjóri, Hlynur Bergsson markaðsstjóri, Ragnar Áki Ragnarsson sölustjóri og Snorri Björn starfsmannastjóri.

Daníel segist stefna á að taka

námið í FG á þremur árum og fara síðan til útlanda í háskólanám.

„Draumur minn er að opna fyrirtæki eftir útskrift úr háskóla en ég ætla að mennta mig í markaðsmálum og hönnun,“ segir hann.

Þess má geta að sigurvegari frumkvöðla-samkeppni framhaldsskólanna tekur þátt í Evrópukeppni ungra frumkvöðla. Nær 500 framhaldsskólanemendur tóku þátt í verkefninu sem Junior Achievement á Íslandi stendur fyrir en úrslit verða kynnt í lok mánaðar. Junior Achievement (JA) eru alþjóðleg, frjáls félagsamtök sem starfa í 123 löndum.

# Ég fer á fjöll



FERÐAFÉLAG ÍSLANDS  
[www.fi.is](http://www.fi.is)

# Uppskeruhátíð barnanna

Sögur – verðlaunahátíð barnanna verður haldin með pompi og prakt í Hörpu um næstu helgi. Markús Már Efraím, formaður Sögu – samtaka um barnamenningu, lofar góðri skemmtun.

Sigríður Inga  
Sigurðardóttir  
sigriduringa@frettabladid.is



Við ætlum að halda veglega uppskeruhátíð í Eldborgarsal í Hörpu, sunnudaginn 22. apríl, sem jafnframt er lokadagur Barnamenningarhátíðar. Hátíðin sjálf er hápunktur barnamenningarstarfs sem hefur verið unnið í allan vetur og m.a. verið til umfjöllunar í Stundinni okkar og á KrakkaRÚV,“ segir Markús Már Efraím en hann er formaður Sögu – samtaka um barnamenningu sem voru stofnuð í fyrra.

Á hátíðinni verða krakkar verðlaunaðir fyrir sína sköpun og einnig verða veitt verðlaun til listamanna sem hafa sinnt barnamenningu. „Krakkar á aldrinum 6-12 ára geta valið sína uppáhaldsbók, rithöfunda, bestu íslensku barnabókina, bestu þýddu bókina, lagatexta og leiksýningu svo eitthvað sé nefnt,“ segir Markús. Kosning fer fram á vefnum krakkaruv.is/sogur og lýkur núna á mánudaginn, 16. apríl. Hátíðin verður sýnd í beinni útsendingu hjá Sjónvarpinu.

Barnamenningarhátíð, Menntamálastofnun, RÚV, SÍUNG og fleiri stofnanir standa að Sögum – sam-



Markús Már er formaður Sögu – samtaka um barnamenningu og lofar góðri skemmtun fyrir alla fjölskylduna í Hörpu um næstu helgi. MYND/EYÞÓR



VERÐ NÚ  
6.293 kr  
\*VERÐ AÐUR 8.990 KR\*



VERÐ NÚ  
8.393 kr  
\*VERÐ AÐUR 11.990 KR\*



VERÐ NÚ  
8.393 kr  
\*VERÐ AÐUR 11.990 KR\*

Curvy.is

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

SENDUM FRÍTT  
HVERT Á LAND  
SEM ER!



Markmið samtakanna er að styðja við íslenska barnamenningu, stuðla að auknum lestri barna, auka menningarläsi barna og hvetja þau til sköpunar.

tökunum um barnamenningu en markmið þeirra er að auka lestur barna, auka menningarläsi barna og hvetja þau til sköpunar. „Auk þess viljum við styðja við íslenska barnamenningu og stuðla að því að fleiri sögur verði sagðar,“ segir Markús en stefnt er að því að hátíðin verði árlegur viðburður.

## Leikrit eftir börn á fjöllum Borgarleikhússins

Strax frá upphafi hefur starf samtakanna verið liflegt og mörgum verkefnum ýtt úr vör. „Í vetur höfum við hjá Sögum verið í samstarfi við KrakkaRÚV og haldið margs konar Sögusamkeppni, t.d. í lestri, stuttmyndagerð og smásagnagerð. Framleiddar voru tíu örmyndir eftir börn og Útvarpsleikhúsið framleiddi og flutti tíu stutt útvarpsleikverk eftir börn. Þessa dagana erum við að velja smásögur sem bástur í keppnina og Menntamálastofnun ætlar að gefa út á rafbók, sem er mjög spennandi. Í haust ætlar svo Borgarleikhúsið að setja á svið tvö

leikrit eftir krakka sem sendu inn handrit í leikritasamkeppni fyrr í vetur,“ upplýsir Markús og bætir við að þátttaka í þessum keppnum hafi verið svo góð að hún hafi farið fram úr björtustu vonum. „Sem dæmi bástur um hundrað sögur í smásagnakeppnina,“ segir hann.

## Fjörug fjölskylduskemmtun

Síðasta sunnudag hófust síðan þættir fyrir krakka í Sjónvarpinu sem heita Sögur þar sem tekið er saman það sem þegar er búið að gera. „Hugsunin á bak við þættina er að kveikja áhuga krakka á bókum. Að sjálfsögðu leggjum við áherslu á barnamenningu í heild sinni en núna er aðaláherslan á læsi. Sögur eru alls staðar og allt í kringum okkur,“ segir Markús.

Hann hlakkar til hátíðarinnar um næstu helgi og á von á fjölmenni í Hörpu. „Þessi hátíð á að vera fjölskylduskemmtun, fjörug og skemmtileg með dans- og söngatriðum. Aðgangur er ókeypis en það þarf að útvega sér miða á harpa.is,“ segir hann að lokum.



# FRÉTTABLAÐIÐ.IS

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



Fréttablaðið.is - stendur undir nafni



FRÉTTABLAÐIÐ.IS



FRÉTTABLAÐIÐ APP



FRÉTTABLAÐIÐ

# Leyndarmál indverskrar matargerðar felst í kryddinu

Í samtökin Vinir Indlands bjóða upp á gómsætan indverskan kvöldverð til styrktar starfsemi félagsins í Indlandi en undanfarin sautján ár hefur félagið meðal annars greitt skólabúnað fyrir allt að 600 börn í Tamil Nadu héraði.

Brynhildur Björnsdóttir  
brynhildur@frettabladid.is



Þetta er félag sem er eingöngu byggt á sjálfbodaliðastarfi, það er enginn rekstrarreikningur þannig að allt söfnunarfé sem ekki rennur í bankakostnað fer beint til Indlands," segir Sólveig Jónasdóttir, formaður samtakanna Vinir Indlands sem voru stofnuð árið 2000. Í dag eru meðlimir kringum hundrað og hafa ýmist einhver ástríðutengsl við Indland eða vilja láta gott af sér leiða.

„Við vinnum þarna að ýmsum verkefnum í samstarfi við indversk góðgerðarsamtök, Action India, en við tengjumst þeim gegnum alþjóðasamtök húmanista. Stefna okkar er að styðja við verkefni sem þegar eru í gangi frekar en að fjármagna verkefni til fullnustu. Við lítum á þetta sem hjálp til sjálfs-hjálpar," segir Sólveig enn fremur og bætir við að margir taki að sér að styrkja börn, ekki ósvipað og heimsforeldrar.

„Svo styrkjum við barnaheimili þar sem börnin búa mestan part ársins, höfum komið að byggingu fjögurra fræðslumiðstöðva og vinnum með aðilum sem endurhæfa fólk sem hefur sloppið úr mansali. Nýjasta verkefnið okkar er smálánaverkefni þar sem við



Sólveig Jónasdóttir er formaður samtakanna Vinir Indlands og verður ein átta kokka sem elda gómsætan kvöldverð í Múlti Kúltí í kvöld. MYND/SIGTRYGGUR ARI

## Afmælistilboð

Kínahofið fagnar 30 ára afmæli með frábærum tilboðum sem gilda frá 9. apríl til og með 15. apríl.



### Veglegt hádegishlaðborð

8 bragðgóðir réttir ásamt úrval af sósum og meðlæti

Verð aðeins kr. 1.590 kr.

Gildir á milli kl. 11 og 14.



### Freistandi kvöldtilboð

Allir kjúklinga, nauta, lamba og svínakiötsréttir af matseðli.

Hrísgrjón fylgja öllum réttum.

Verð aðeins kr. 1.590 kr.



Opið alla daga vikunnar frá kl. 11:00 - 22:00



# KINAHOFIÐ

Kínahofið veitingahús | Nýbýlavegi 20 | 200 Kópavogi  
www.kinahofid.is | Sími 554 5022



Vinir Indlands styrkja um 600 börn um skólabúninga og skólabúnað á hverju vori en skólaárið á Indlandi hefst í júní. MYND/VINIR INDLANDS

lánnum aðallega konum til að byggja upp starfsemi, sér og sínum til framfærslu."

Í sautján ár hafa Vinir Indlands sent peninga að vori þar sem skólaárið í Indlandi byrjar fyrst í júní. „Ríkisskólakerfið er börnum að mestu leyti að kostnaðarlausu en kostnaður við skólabúninga, námsgögn og fleira er meiri en margt fólk ræður við. Undanfarin ár höfum við styrkt 600 börn til skólagöngu á þennan hátt."

Vinir Indlands fjármagna verkefnið að stórum hluta með því að halda kvöldverði nokkrum sinnum yfir veturinn og selja aðgang. Sólveig segir að það sé allur gangur á aðsókninni. „Stundum mæta tuttugu og stundum upp í hundrað," segir hún og bætir við: „Það virðist ætla að verða mjög góð aðsókn núna sem er yndislegt."

Kvöldverðurinn er haldinn á Barónsstíg þrjú í húsnæði Múlti Kúltí og það verða átta manns sem sjá um eldamennskuna að þessu sinni. „Naaubrauð er í bigerð, það verður lambaréttur, engiferkjúklingur, linsubaunadahl og sitthvað fleira," segir Sólveig sem þvertur fyrir það sem sumir halda, að það sé flókið að elda indverskan mat. „Það breytir miklu að nota bestu

Stundum mæta tuttugu, stundum hundrað. Við eigum von á góðri mætingu í kvöld.

Sólveig Jónasdóttir, formaður Vínar Indlands

kryddin og við birgjum okkur upp þegar við förum út."

Sólveig fer reglulega til Indlands. „Ég hef farið þrisvar sinnum með hópa, fór síðast í ágúst og ætla á næsta ári aðra ferð. Við heimsækjum yfirleitt eitthvert af þessum styrktarverkefnum, borðum góðan mat og túristumst. Mér finnst að þegar maður er búinn að kynna einhverju landi þá er um að gera að borga til baka með því að sýna öðrum. Og með því að koma með eitthvað gott með sér heim og leyfa öðrum að njóta."

Gómsætu, indversku réttirnir verða á boðstólum í Múlti Kúltí í kvöld klukkan sjö. Verðið er 3.000 kr. og fritt fyrir börn undir 10 ára. Þeim sem ekki komast, en langar að styrkja vini Indlands, er bent á að reikningsupplýsingar má finna á vinirindlands.is.

HAUST  
RESTAURANT

Alltaf  
frítt fyrir  
5 ára og yngri  
Hálft verð  
fyrir 6-12 ára

# Kvöldverðarhlaðborð á Haust Restaurant

Alla daga frá 18-21

Verð 6.990 kr. á mann

Gæðastund með vinum og fjölskyldu

Brunch allar helgar verð 3.950 kr. á mann

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



# Brjálæðið heldur bara áfram

Fiðluleikarinn Hulda Jónsdóttir les eina bók á viku og er ólæknandi nammigrís. Hún kemur fram á tónleikaröðinni Sígildir sunnudagar um helgina í Hörpu ásamt Jane Ade Sutarjo píanóleikara.

Starri Freyr  
Jónsson

starri@frettabladid.is



**H**ulda Jónsdóttir fiðluleikari og Jane Ade Sutarjo píanóleikari koma fram á tónleikaröðinni Sígildum sunnudögum í Hörpu um helgina. Þær kynntust við nám í Listaháskóla Íslands (LHI) fyrir áratug og hafa leikið reglulega saman frá árinu 2011. Að þessu sinni flytja þær tvær sönötur eftir W.A. Mozart, Duo Concertant eftir Igor Stravinskis og Sónötu eftir Sergei Prokofiev.

Hulda segir, aðspurð hvers vegna þessi verk hafi verið valin, að þær hafi rætt það fyrir um ári hversu leiðinlegt það væri hvað píanó- og fiðlusónóturnar eftir Mozart heyrðust sjaldan á tónleikum nú til dags. „Í kjölfarið fórum við að hugsa hvaða verk myndu passa vel við Mozart en samt sem áður veita ákveðna andstaðu. Þá lá nýklassik frá fyrri hluta 20. aldar beint við þar sem þar er um að ræða ákveðinn skyldleika hvað uppbyggingu og hugmyndafræði varðar. Tónmálið er að mörgu leyti djarfara og þróaðra í rússnesku verkunum enda nánast 200 ár milli þess sem þau voru skrifuð og mikið vatn runnið til sjávar í heims- og tónlistar-sögunni.“

## Byrjaði ung

Hulda ólst upp í Hveragerði og um skamman tíma í Bandaríkjunum. Hún byrjaði að læra á fiðlu fjögurra ára gömul og eftir diplómapróf frá LHI hélt hún til New York þar sem hún fékk inngöngu í hinn virta Juilliard-listaháskóla. „Þar var ég í sex ár og kláraði Master of Music voríð 2015. Þá ákvað ég að það væri kominn tími til að skipta um umhverfi og flutti til Þýskalands og hef búið þar síðan. Raunar er ég mikið á ferðinni og held að ég hafi ekki náð því að vera lengur en þrjár vikur á sama stað í meira en tvö ár.“

Hulda segir Jane, meðleikara sinn, vera mikla ofurkonu en hún spilar bæði á píanó og fiðlu. „Jane flutti til Íslands frá Indónesíu til þess að læra á fiðlu hjá kennaranum mínum, Guðnýju Guðmundsdóttur, og lærði reiprennandi íslensku hraðar en nokkur sem ég hef kynnst. Hún ákvað síðar að leggja meiri áherslu á píanóið en skipti ekki fyrr en hún var búin að ná þeim áfanga að verða fyrsti og eini nemandi LHI til að ljúka lokaprófi á tvö hljóðfæri.“

## Miklar annir fram undan

Það er sannarlega engin lognmolla kringum Huldu. „Brjálæðið heldur bara áfram, sýnist mér. Ég kem aftur til Íslands tvisvar í vor til að spila á tónleikum og tek þátt í verkefnum í Þýskalandi, Danmörku, Noregi, Rússlandi og Skotlandi með alls konar skemmtilegu fólki. Þar má m.a. nefna gæluverkefni mitt, strengjakvintett sem heitir Wooden Elephant og inniheldur nokkra af bestu vinum mínum, en við spilum umritanir á heilum plötum eftir listamenn úr öðrum stefnum en klassík. Næst á dagskrá er ný umritun á plötunni Kid A eftir Radiohead.“

*Hvað er best að fá í morgunmat um helgar?* Ég er voðalega hrifin af öllu með avokadó og eggjum, nýbökuðum croissants, ferskum appelsínu- eða greipaldinsafa og nóg af kaffi. Helst cappuccino.

*Ef þú vilt gera vel við þig í mat og drykk um helgi, hvað verður fyrir valinu?* Það fer eftir því hvaða stuði ég er fyrir en mér finnst nánast allur matur góður. Ef mig langar til þess að vera í hollari kantinum er ég mjög hrifin ef alls konar grænum söfum og acai- og smoothie-skálum. En eitthvað einfalt eins og góð steik eða fiskur með fersku og vel elduðu grænmeti og glasi af góðu víni klikkar aldrei.

*Ertu nammigrís?* Já, ólæknandi. Ég uppgötvaði Nóa kropp með pipardufti síðast þegar ég var heima og það endaði með því að broðir minn þurfti nánast að fela það fyrir mér.

*Hvernig er draumahelgin?* Ef ég hef nokkra daga í frii eru eftirfarandi hlutir mikilvægir: að sofa nóg, borða vel, tala við þá sem mér þykir vænt um og að gera eitthvað sem ég geri ekki dagsdaglega, hvort sem það er að fara á safn eða sýningu sem ég hef ekki farið á áður, fara í langan göngutúr eða fjallgöngu, horfa á nýjan þátt eða mynd, lesa góða bók, elda flóknari kvöldmat en venjulega og vera eins litíð í sínum og tölvum og mögulegt er. Ef um draumahelgi væri að ræða myndu þessir hlutir eiga sér stað á einhverjum skemmtilegum stað, annaðhvort í Frakklandi eða á Spáni, og að sjálfsögðu væri veðrið gott.

*Hvernig tónlist hlustar þú á?* Ég ólst að mestu leyti upp við klassík og það er og verður minn heimavöllur en ég er alæta á alla tónlist sem hefur eitthvað að segja. Þó er ég oft komin



„Ég ólst að mestu leyti upp við klassík og það er og verður minn heimavöllur en ég er alæta á alla tónlist sem hefur eitthvað að segja,“ segir Hulda Jónsdóttir fiðluleikari. MYND/ NATALIE DERYN JOHNSON



Sígildir sunnudagar eru regnhlífarhugtak yfir klassískar tónleikaraðir og staka viðburði í Hörpu sem haldnir eru á sunnudögum í vetur. MYND/EYÞÓR

með nóg af tónlist eftir að vera búin að grúska í henni allan daginn og finnst þá góð tilbreyting að hlusta á ekkert. Annars finnst mér oft gott mótvægi að hlusta á eitthvað annað en klassík.

*Hvaða áhugamál áttu utan tónlistar?* Ég hef skokkað nokkuð reglulega í átta ár og reyni alltaf að gefa mér tíma til þess þar sem það tæmir og

róar hugann og heldur likamanum í formi. Hið áhugamál mitt er lestur en ég hef alltaf verið frekar mikill bókaormur. Á afmælinu mínu í fyrri setti ég mér lestraráskorun um að lesa eina bók á viku næsta árið. Það hefur verið frábært en stundum líka erfitt að standa við þá áskorun. Þá kemur sér vel að eiga stundum inni mikið hangs í lestum og flugvélum

„Á afmælinu mínu í fyrri setti ég mér lestraráskorun um að lesa eina bók á viku næsta árið. Það hefur verið frábært en stundum líka erfitt að standa við þá áskorun.“

Hulda Jónsdóttir

til þess að koma sér aftur á strik. Ertu spennit fyrir HM í fótbolta í sumar? Í allri hreinskilni þá skil ég hvorki upp né niður í fótbolta en finnst mjög spennandi að Ísland sé að taka þátt og mun örugglega horfa á þá leiki sem við spilum. Ég horfi alltaf þegar Ísland keppir á stórmótum í öllum íþróttum og þá veldur þjóðarstoltið því á einhvern undarlegan hátt að ég skil betur það sem fram fer. Þá verð ég stressuð fyrir hönd íslensku keppendanna og fer að grenja, hvort sem við töpum eða vinnum.

## SUMARGRILL

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um sumargrill kemur út 19. apríl nk. Allt sem hugsast getur varðandi grillið í sumar.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

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



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ



## Húllað mót vori

Vorið er komið og þá er fátt skemmtilegra en að leika sér utanhúss með húllahring og sveifla mjöðmunum í takt við lífsfjörð. Þetta veit Húlladúllan sem elskar að húlla og gerir frábæra húllahringi.

Húlladúllan ætlar að mæta með alla húllahringina sína í Bókasafn Kópavogs í dag og sýnir þar flott húllaatriði þar sem hún húllar á öllum öngum. Á eftir býður Húlladúllan áhorfendum í sérstaka húllasmiðju þar sem hún kennir

» Það verður húllað stuð og leikir með Húlladúllunni í Bókasafni Kópavogs í dag.

skemmtileg húllatrix og leiki.

Húlladúllan verður í Bókasafni Kópavogs í Hamraborg 6 frá klukkan 13 til 14 í dag, laugardag. Viðburðurinn er liður í fjölskyldustundum Menningarhúsanna í Kópavogi. Aðgangur er ókeypis og allir hjartanlega velkomnir.



## Þór þrumuguð og nasistar

Jón Karl Helgason, prófessor við Háskóla Íslands, mun flytja fyrirlesturinn „Þrumuguðinn Thor og þýskir nasistar“ í dag klukkan 14.30 í Síðumúla 15.

Fyrirlesturinn er haldinn af Ásatrúarfélaginu og eru allir velkomnir.

„Höfuðviðfangsefni fyrirlestrarins verður röð myndasagna eftir Wright Lincoln (sem er líklega dulnefni) um Þór (Thor) í tímaritinu Weird Comics árið 1940.

Útgefandi var fyrirtækið Fox Feature Syndicate en meðal annarra sem þar störfuðu voru Jack Kirby og Joe Simon. Báðir áttu þeir eftir að skapa myndasögu um þrumuguðinn norræna og verða þær bornar saman við myndasögur Lincolns.“

Jón Karl er menntaður í bókmenntafræði og íslensku frá Háskóla Íslands og doktor í samburðarbókmenntum frá University of Massachusetts.

Helstu viðfangsefni í rannsóknunum Jóns Karls hafa verið endurrítanir íslenskra fornrita, menningarlegir þjóðardýrlingar Evrópu, íslenskar sögusagnir og einsögur byggðar á persónulegum heimildum.



## Húmorsping á Hólmavík

Húmor verður í brennidepli á Hólmavík í dag en þar fer fram stórmagnað húmorsping. Þeir sem hafa áhuga ættu ekki að láta þennan viðburð fram hjá sér fara en allir eru velkomnir. Dagskráin hefst kl. 16.30 og samanstendur af fyrirlesturum, fróðleik og fjöri og má búast við fjörugum umræðum um húmor. Haldnar verða málstofur og þjóðfræðilegir fyrirlestrar þar sem meðal annars verður fjallað um fróðleik og húmorsfræði, uppistand sem einhliða samtal og skemmtikrafta eða aðhláturfefni – framkomu við förufolk í gamla sveitasamfélaginu. Snæddur verður kvöldverður á Café Riis og að honum loknum verður skemmtun með gamansömu húmorsívaði, svo sem PubQuiz, tónlist og uppistand. Herlegheitunum lýkur með dansi fram á nótt. Húmorspingið er m.a. á vegum Rannsóknaseturs HÍ á Ströndum, Félags þjóðfræðinga á Íslandi og Þjóðbrókar, félags þjóðfræðinema við HÍ.



30%  
afsláttur



SOLARAY®



25%  
afsláttur

Afsláttur af völdum bætiefnum fyrir liðina, húðina og taugarar

## Vertu klár fyrir sumarið

Í apríl eru valin vítamín og bætiefni frá Solaray á afslætti í Lyfju. Solaray framleiðir hágæða bætiefni sem hjálpa þér að undirbúa sumarið. Vörunar innihalda einungis náttúruleg hráefni sem tryggir þér hreina orku og áhrifaríka virkni.

Finndu þinn sólargeisla í verslunum Lyfju og á lyfja.is

lyfja.is

**LYFJA**  
– Lifið heil

## Bílar & Farartæki



SUZUKI FJÓRHJÓL. Fjórhjólín eru með power stýri, 100% driflæsing. Lítt, lípur, meðfærileg í notkun og eyða auk þess afar litlu eldsneyti.

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



## PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

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



FORD TRANSIT TREND 310 L2H2 6 MANNA nýr bíll, dísel, bensín 6 gíra. Verð 4.490.000 + vsk. Raðnúmer 257586



FORD MUSTANG GT Árg. 2006, ekinn 56 þ.km, 8cyl bensín, sjálfskiptur. Verð 3.490.000 kr. Raðnúmer 257138



RENAULT KADJAR INTENS nýskr. 08/2015, ekinn 30 þ.km, dísel, sjálfskiptur. Einkabíll! Verð 2.990.000 kr. Raðnúmer 257767



MINI ONE COUNTRYMAN nýskr. 07/2014, ekinn 54 þ.km, bensín, 6 gíra. Verð 2.880.000 kr. Raðnúmer 257394

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

## Bílar til sölu



VW Passat árg. 2006, ek. 133þús Sumardekk og Vetradekk fylgir með. Tilboð 600þús. Uppl. í s. 8238137 eða 7721431



Til sölu Nissan Qashqai verð 2.990.000,-árg. 2016, ek. 80þús Dísel, Sjálfskiptur Sumar og vetrardekk uppl í s: 699 7720



Til sölu vel með farinn Renault Trafic 9manna 8/2016, beinskíptur 6g ek.114000. Lyklalaust aðgengi og start. Í ábyrgð, ný þjónustuskóðaður, smurður og yfirfarinn. Uppl. 860 5522



Renault Traffic sendibíll, árgerð 2008. Ekinn 112.000km, mjög góður bíll, einungis tveir eigendur. Vinna hluta úr degi getur fylgt. Áhugasamir hafi samband í síma 662-6364

4 ný dekk felgur, koppar fyrir Nizzan Micra. Gamall fornbill-húsbíll árg: 82 til sölu uppl:s:8622213

## Vespur



Tilvalin fermingargjöf!  
**BENSÍNSVESPA**  
Engin trygging! Ekkert próf!  
**Kr. 229.900,-**  
Nitro - Urðarhvarfi 4 - 557 4848 - nitro.is

## Vinnuvélar

**OK VARAHLUTIR**  
Dekkjavélar (affelgunar og ballance vélar) á tilboðsverði

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

## Bílaþjónusta

VIÐ VÖKUM MEÐ ÞÉR!  
KRANABÍLAÞJÓNUSTA ALLAN SÓLAHRINGINN

Sími: 567 6700 | vakahf.is

## Hjólbarðar

**OK VARAHLUTIR**

**TECHKING VINNUVÉLADEKK**  
Vorur að fá nýja sendingu af hinum frábæru vinnuvéla dekkjum frá Techking Búkoludekk-hjólaskófludekk Ofi. Ýmsar algengar stærðir. O.K.Varahlutir ehf. Fyrirsp. sendist á okspares@simnet.is

# Ótrúleg verð - komdu og kíktu við!



**Sunlight T 58: Árgerð 2016**, ekinn: 78.000 km. Markísa, hjólagrind, silfurgrár hliðar, álfelgur, 6 gíra, cruise control, loftkæling ofl.ofl.  
**Ótrúlegt verð: 6.990.000, staðgreitt.**



**Sunlight T 64: Árgerð 2016**, ekinn 61.000 km. Markísa, hjólagrind, silfurgrár hliðar, álfelgur, fellirúm í toppi, stór ísskápur með sér frystihólfi, 6 gíra, cruise control, loftkæling ofl. ofl. **Ótrúlegt verð: 7.990.000, staðgreitt.**



**Sunlight T 67: Árgerð 2016**, ekinn 64.000 km. Markísa, hjólagrind, álfelgur, lestarlúga báðum megin, útdrag á milli rúma, fellirúm í toppi, stór ísskápur með sér frystihólfi, 6 gíra, cruise control, loftkæling o.fl. o.fl. **Ótrúlegt verð: 7.990.000, staðgreitt.**



**Sunlight T 68: Árgerð 2016**, ekinn 52.000 km. Markísa, hjólagrind, lestarlúga báðum megin, útdrag á milli rúma, fellirúm í toppi, stór ísskápur með sér frystihólfi, 6 gíra, cruise control, loftkæling o.fl. o.fl. **Ótrúlegt verð: 8.350.000, staðgreitt.**



**Sunlight T 69 L: Árgerð 2016**, ekinn 48.000 km. Markísa, hjólagrind, álfelgur, lestarlúga báðum megin, hjónarúm aðgengilegt beggja vegna, fellirúm í toppi, stór ísskápur með sér frystihólfi, 6 gíra, cruise control, loftkæling o.fl. o.fl. **Ótrúlegt verð: 8.350.000, staðgreitt.**



**Dethleffs Trend A 6977: Árgerð 2015**, ekinn 69.000 km. Hjólagrind, rafdrifin trappa, stór ísskápur með sér frystihólfi, 6 gíra, cruise control ofl. ofl. **Ótrúlegt verð: 6.990.000, staðgreitt.**



**McLouis Tandy 680 +: Árgerð 2005**, ekinn 48.000 km. Loftpúðafjöldrun, skráður 5 manna. Sólarsetla, sjónvarp, loftnet og lyftistöng, auka hátalarar, stór ísskápur, fjögurra hella borð, bakaraofn, gasskynjari, markísa, stigbretti, 148 hö., ofl. ofl. Stórglæsilegt eintak!  
**Ótrúlegt verð: 4.750.000, staðgreitt.**



**Hymer CS 494: Árgerð 2004**, ekinn: 46.000 km. Markísa, bakkmyndavél, ný rafdrifin trappa, tölvukubbur settur í 2016. **Ótrúlegt verð: 2.980.000, staðgreitt.**

Opið allar helgar í apríl frá 12-16



## Varahlutir



**Altenatorar & Startarar**



ljósboðinn@ljósboðinn.is  
s. 553-1244

## Þjónusta

## Hreingerningar

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

## Garðyrkja

## Lárkot ehf

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

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

## Bókhald

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

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

## Málarar

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

## Búslóðaflutningar

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

## Húsaviðhald



**LOFTSTOKKAHREINSUN NIN**

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR



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

## FLÍSALAGNIR - 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

## SmíðaViðgerðir

Öll almenn trésmíðavinna viðhald eða breytingar.

Eingöngu íslenskir iðnaðarmenn. Tilboð eða tímavinna.

Uppl. s. 781 5544 eða SmidaVidgerdir@gmail.com  
SmíðaViðgerðir ehf.

Hreinsa þakrennur, laga á þökum og tek að mér ýmis verkefni. Uppl:847-8704 eða manninn@hotmail.com

## Nudd

## NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

## Spádómar

## SPÁSÍMINN 908 5666

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

## Rafvirkjun

## RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Þjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Rafverktaki getur tekið af sér auka verkefni. Sími 6635538 elscalar@gmail.com

## Keypt &amp; Selt

## Til sölu



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



Talnagátur og heilabrot 140 talna-, stafa- og rökþrautir af ýmsu tagi. www.fristund.net



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



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



## STUBBAHÓLKUR VEGGFESTUR

Kr. 14.500 + VSK Stubbastandur@gmail.com S: 842-2535

## Óskast keypt

## KAUPUM GULL - JÓN &amp; ÓSKAR

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



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

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi. Hafðu samband og við metum ástandið.

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

**Sumarið nálgast!**

**FERÐAVAGNAR**



**MÓTORHJÓL**

**KOMDU MEÐ ÞITT TÆKI TIL OKKAR**

**VIÐ SELJUM!**

**bill.is hjol.is**

📍 Malarhöfði 2 📞 5773777 🌐 bill.is

**bílaplan.is**

📍 Við Breiðhöfða 📞 5526000 🌐 bilaplan.is

## Skólar & Námskeið

### Námskeið



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

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

### Ökukennsla

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

### Heimilið

### Barnavörur



### VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI + SKIPTITASKA

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

## Húsnæði

### Húsnæði óskast

#### ÍBÚÐ ÓSKAST TIL LEIGU.

Dönsk hjón með tvö börn, 1 og 4 ára, óska eftir 4-6 herbergja íbúð til leigu í 101 eða 107 Reykjavík. Góðri umgengni og skilvísium greiðslum heitið.

Vinsamlegast hafið samband við: anvestergaard@gmail.com eða 888 0516.

Fjölskylda óskar eftir 3ja herb. íbúð til leigu á höfuðborgarsv. og þar í kring. Frá 15. júní til 31. ágúst. S. 869 9766

### Geymsluhúsnæði

#### GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

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

### Atvinna

### Atvinna í boði

#### RÓTGRÓIÐ FYRIRTEKI Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU.

Óskar eftir starfsmanni í verslun. Starfið felur í sér almenna afgreiðslu og sölu á vörum sem tengist sjávarútvegi, jarðverktökum, bændum og margt fleira. Kostur ef umsækjandi hefur reynslu af vélvirkjun eða sambærilegt því.

Umsóknir berist atvinna83@gmail.com

### AÐSTODARKONA ÓSKAST

Tæplega fertug, langveik kona sem búsett er í Kópavogi óskar eftir íslenskrri aðstodarkonu, 28 - 55 ára. Ekki aðeins um sumarvinnu að ræða.

Umsækjandi þarf að vera líkamlega og andlega hraust, stundvís, hlý, þolinmóð, úrræðagóð og skilningsrík. Vinnutími er sveigjanlegur. Starfið felur í sér ýmis verkefni og erindagjörðir t.d. akstur, versla, elda, aðstoð á heimili og síðast en ekki síst að veita félagslegan stuðning.

Starfshlutfall eftir samkomulagi eða ca 40 - 80% og unnið er í anda NPA og hugmyndafræði um sjálfstætt líf. Hreint sakarvottorð er skilyrði sem og bilpróf en umsækjandi þarf þó ekki að nýta eigin bíl í vinnunni.

Umsóknir berist á adstodarkona@gmail.com fyrir 23. apríl 2018

### Atvinna óskast

#### VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

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

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

### Tilkynningar

### Fundur

#### AÐALFUNDUR VEGAN SAMTAKANNA VERÐUR HALDINN LAUGARDAGINN 5. MAÍ, KL. 12:00.

Fundurinn fer fram í Gló Fákafeni, Reykjavík. Dagskrá aðalfundar Kosning fundarstjóra og fundarritara. Starfsemi félagsins á liðnu ári. Reikningar félagsins. Kosning stjórnar.

Allir félagsmenn velkomnir.

Stjórnin

# HÚSBÍLAÆÐI !



#### Ford Transit 2.4 diesel

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



TILBOÐ

#### Ford Transit 2.2 diesel

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



TILBOÐ

#### Ford Transit 2.2 diesel

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



#### Dacia Dokker 1.5 diesel

árg 2016 ekinn 28 þ km 5 gíra svefnpláss fyrir 2 sólarsetla og öndun á topp, klár í nokkun Verð 1.990.000  
Tilboð 1.700.000



TILBOÐ

#### Fiat Ducato 2.3 diesel

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



TILBOÐ

#### Carado húsbíll

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



TILBOÐ

#### Carado húsbíll

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



# TOURINGCARS

gummi@touringcars.eu

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

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

Möguleiki á allt að 100% láni.

Ný tækifæri,  
nýjar áskoranir!

www.hagvangur.is



HAGVANGUR