

LEIÐ

FRÍÐJUDAGUR 19. JÚNÍ 2018

Heilsa



Ef það kemur heitur og góður dagur í sumar er ágætt að spara sér eldamennskuna og gera eitthvað þægilegt og gott. ➔6

Allra meina bót!



Lærði jóga á YouTube

Sara Dýrunn Jónsdóttir er einn yngsti jóga-kennari landsins. Hún lærði fyrstu stöðurnar á YouTube og er nýlega komin heim frá Indlandi þar sem hún var í stífu námi í jóga í tvo mánuði.



Sara segir að jóga hafi verið eðlilegt framhald af dansinum. MYND/SIGTRYGGUR ARI

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@frettabladid.is



“Í mitt snýst aðallega um dans og jóga. Ég byrjaði í ballett þegar ég var þrjú ára og leið min la í Klassiska listdanskólann. Fjölskyldan flutti til Danmerkur þegar ég var tólf ára og ég hélt áfram í dansinum þar í landi. Þegar ég var fjórtán ára byrjaði ég að kenna ballett því ég þótti hafa góða tækni. Með tímanum fór ég að einbeita mér meira að djassballett, hipp hopp dansi og nútímadansi

og svo bættist jóga við.“ segir Sara Dýrann Jónsdóttir en þrátt fyrir að vera aðeins tuttugu og tveggja ára hefur hún kennt jóga í nær sex ár. Hún segir að það hafi verið náttúruleg þróun út frá dansinum að læra jóga. „Ég byrjaði að stunda jógaæfingar til að auka líðleika minn og í framhaldinu fór ég líka að hugleða. Ég fann vel að jóga er ekki aðeins gott fyrir líkamann heldur einnig fyrir hugann. Ég varð bókstaflega ástfangin af jóga. Min allra fyrstu kynni af hugleiðslu má rekja til þess þegar ég var á leikskóla. Þá vorum við krakk-



Sara segir að jógað hafi verið náttúruleg þróun út frá dansinum.

abel heilsuvörur

Þorbjörg Hafsteinsdóttir
næringarperapisti elskar lífrænu Love drykkina, **GingerLove, DetoxLove & SleepyLove.**
“SleepyLove er magnaður drykkur og hluti af minni kvöldrutínu, sérstaklega þegar mik er í gangi. Sofum vel og hvíluást.“ Einnig viðbættur sykur eða sætuefni.
Fæst í apótekum og heilsuverzlunum, í Melabúðinni, Hagkaup og Fræsinu, Fjardarkaupum auk valdra útsöluastaða um land allt.

GingerLove **SleepyLove** **DetoxLove**

engifer appelsínur sitróna bach blómssprei mango epli engifer túrmerik anísas engifer

STJÖRNU GRIS

Framleitt úr 1. flokks íslensku grískjöti

Skinka
Framleitt úr 1. flokks íslensku grískjöti

98% KIÖT • LÆRVÖÐVAR

Nýtt ÚTLIT SÖMU GÆÐIN

Áleggja frá Stjörnugris hafa fengið nýjan buning en að sjálfsögðu halda þau sömu gæðum. Eini íslenski framleiðandinn sem framleiðir eingöngu úr íslensku grískjöti

www.svinvirkar.is

Nicorette Fruitmint

Mjúkt, bragðbætt nikótínlyfjatyggið sem auðveldar þér að hætta að reykja

nicorette lyfjaguggi

Fæst án lyfseðils í næsta apóteki gerðu eitthvað magnað

Nicorette Classic/Freshmint/Fruitmint/Whitemint lyfjatyggið (innihalda nikótín) eru notað við tobáksfökin hjá einstaklingum eldri en 15 ára. Þau draga úr nikótínþörf og fráfarfarveikenni og auðveldar reykingaföki að venja sig af tobaki. Það er tuggið hágt í um 30 mín. og látið ligga í munni þess á milli. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfnsins. Leið til leiknis eða lyfjafræðings sé þú í frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkni. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

arnir í hugleiðslutímum og áttum að sjá fyrir okkur blóm, sem mér fannst svakalega skemmtilegt. Á þessu tímabili var mamma mín í Krossinum og vildi alls ekki að ég tæki þátt í þessu svo ég varð að perla á meðan hinir krakkarnir fengu að hugleða. Mamma hefur fyrir löngu sagt skilið við Krossinn og hefur ekkert á móti þessu dag.“ segir Sara brosandí en hún fór fremur óhefðbundna leið til að læra fyrstu skrefin í jóga.

„Ég byrjaði á að fara inn á YouTube, skoðaði alls konar jógamyndbönd og gerði jóga sjálf heima í stofu. Ég las allt um jóga sem ég komst yfir og í raun sókkti ég mér algjörlega í fræðin. Fljótlega fór ég líka að sækja hefðbundna tíma og þegar ég var sextán ára hóf ég að kenna jóga í Vejle, heimabæ minum í Danmörku.“ rifjar Sara upp. Hún segist hafa verið hálfveimin við að byrja svo ung að kenna. „Ég var með smá minnimáttarkennnd út af aldrinum og þorði ekki að byrja að kenna en svo fór ég að blómstra í því, mér finnst það svo gaman.“

Vatnslaus í Sahara-eyðimörkinni

Í fyrrahaust ákvað Sara að fara í ferðalag um Asíu og nota tímann til að finna út hvað hana langaði til að læra og vinna við í framtíðinni. „Dansinn hefur lengi verið stór hluti af lífi mínu en hann er svo ópraktískur að mig langaði að reyna finna mér eitthvað annað að gera. Þegar ég hafði hvorki dansað né stundað jóga í þrjú mánuði leið mér eins og ég væri vatnslaus í Sahara-eyðimörkinni. Um leið og ég tók sporið á ný vissi ég að það er min rétta hilla í lífinu og niðurstaðan er því sú að ég varð bara enn ákveðnari í að leggja dans og jóga fyrir mig. Ég er mjög sáttt við það og í haust hef ég nám við dansskóla í Kaupmannahöfn.“ segir Sara glöð í bragði en hún ætlar einnig að halda áfram að kenna jóga.

Á ferðalaginu fann Sara jafnframt að heimahagarnir toguðu í hana og hún ákvað því að koma til Íslands og vinna hér fram eftir sumri. „Það er gott að koma heim og hitta fjölskyldu og vini. Ég fékk vinnu á nýjum veitingastað við Bláa lónið og kenni jafnframt börnunum og fullorðnum jóga hjá Om setrinu í Njarðvíkum. Það er sérlega gaman að kenna krökkum því jóga er svo náttúrulegt fyrir þeim.“

Þegar Sara hélt af stað í Asíuferðina ætlaði hún aðallega að skoða sig um á frامandi slóðum og kynnað nýrri menningu en ekki leið á löngu þar til hún hafði skráð sig til náms í jóga skóla á Indlandi. „Eftir dálitinn tíma fannst mér



Sara er tuttugu og tveggja ára og hefur kennt jóga í sex ár. MYNDIR: SIGTRYGGUR ARI

“Ég á mér þann draum að upp vaxi kynslóð folks sem finnst svalt að vinna í sjálfu sér, hugi að líkama og sál og hugsu um umhverfið og aðrar manneskjur.

á kvöld. „Dagskráin var mjög sérstök. Klukkan fimm á morgnana var farið á fætur en við þjuggum á staðnum. Við byrjuðum daginn á að drekka einn lítra af vatni til að hreinsa þarmana og svo skuluðum við nefið með saltvatni úr litilli könnu. Við gerðum pranayama öndunaræfingar í klukkutíma og síðan tók við tveggja tíma hatha jóga. Að loknum morgunverði var mantra kennsla fram að hádegisverði. Eftir hádegi var farið yfir jógastöðurnar og þær lagfærðar eftir því sem við átti. Þá tóku við tímar í jógaheimspeki og svo lærðum við heimleikið um mataræði. Eftir nóhressingu var tveggja tíma vinyasa jóga tími, þá hugleðsla og loks kvöldmat. Að honum loknum var farið í háttinn.“ greinir Sara frá.

Hún segir dövölinn á Indlandi hafa verið lærdómsríka og ævin-týri líkast. „Ég á mér þann draum að upp vaxi kynslóð folks sem finnst svalt að vinna í sjálfu sér, hugi að líkama og sál og hugsu um umhverfið og aðrar manneskjur. Maður lærir svo mikið í jóga og ef ég get sáð einhverjum fræjum er ég ánægð.“ segir Sara Dýrann að lokum.

Gefðu í á hlaupunum

Organic Beetroot frá Natures Aid er lífræn þurrkuð rauðrófa í hylkjum og talin 100% náttúrulegt bætiefni. Hún getur aukið blóðflæðið og getur þannig stuðlað að betri liðan og betri heilsu.

Hollusta rauðrófunnar hefur lengi verið þekkt. Hún er mjög rík af andoxunarefnum og hafa rannsóknir á rauðrófu sýnt að hún er æðavíkkandi. Aukið blóðflæði hefur góð áhrif á hjarta- og æðakerfi líkamans, það lækkar blóðþrýsting, eykur snerpu, orku og úthald.

Meira úthald og orka

Ingveldur Erlingsdóttir er öflugur hlaupari og fer hún fögrum orðum um lífrænu rauðrófuhylkin frá Natures Aid:

„Ég er búin að vera að hlaupa undanfarin sjö ár. Ég hef hlaupið mörg hálfmaraþon, tvö maraþon og tvisvar hlaupið Laugavegin. Í sumar er svo stefnan tekin á Snæfellsjökulshlaupið í annað sinn og svo maraþonhlaupið í München í október. Ég fór að taka rauðrófuhylkin þegar ég var að æfa fyrir Þriggja landa maraþonið og áhrifin fóru ekki á milli mála. Um það bil tveimur vikum eftir að ég fór að taka rauðrófuhylkin þá jókst úthaldið og þrekið á hlaupum til muna og ég fann bara almennt fyrir meiri orku. Ég tók þáðu á að taka rauðrófuhylkin eftir það og þegar æfingar fyrir Laugavegin byrjuðu í mars sl. ár fór ég að taka hylkin aftur og þá fann ég greinilega aftur þennan mun á úthaldinu og þrekinu. Hér eftir tek ég ekkert



Ingveldur Erlingsdóttir er öflugur hlaupari. Hún er hér (fyrir miðju) í Snæfellshlaupinu á síðasta ári.

„Áhrifin fóru ekki á milli mála, um það bil tveimur vikum eftir að ég fór að taka rauðrófuhylkin þá bættist úthaldið og þrekið á hlaupum og ég fann bara almennt fyrir meiri orku.

Ingveldur Erlingsdóttir

þásur á að taka rauðrófuhylkin, enda engar þásur fyrirhugaðar á hlaupunum.“

Gott gegn hand- og fót kulda

Lífrænu rauðrófuhylkin frá Natures Aid eru 100% náttúrulegt bætiefni og góð fyrir alla sem vilja viðhalda góðri heilsu. Það er mikill hægdaráuki fyrir marga að geta tekið inn rauðrófuhylki því ekki eru allir jafn hrifnir af bragðinu af rauðrófunni eða rauðrófusafanum. Viðtökur íslendinga við Organic Beetroot frá Natures Aid hafa verið ótrúlega góðar og flestir kaupa þessa vöru aftur og aftur vegna þeirra áhrifa sem þeir finna. Margir



Rauðrófur eru sneisafullar af næringar- og plöntuefnum og innihalda m.a. ríkulegt magn af járni, A-, B6- og C-vitami.

tala um að úthald við íþróttaiðkun aukist en einnig eru margir á því að hand- og fót kuldi minnki til muna. Vegna æðavíkkandi áhrifa er það einnig algengt að blóðþrýstingur lækki.

Regluleg inntaka getur haft fjölmarga kosti í för með sér en hún getur stuðlað að:

- auknu blóðflæði
- lækkun blóðþrýstings
- bættri súrefnisupptöku

- auknu úthaldi, þreki og orku
- heilbrigðu hjarta- og æðakerfi

Almennt um rauðrófur

Rauðrófur eru af sömu plöntuætt og spínat, skrauthalaætt (Amaranthaceae) og tilheyra tegundinni Beta vulgaris. Þær eru sneisafullar af næringar- og plöntuefnum og innihalda m.a. ríkulegt magn af járni, A-, B6- og C-vitami, fólínsýru, magnesíum og kalíum. Þar að auki innihalda þær góð flókin kol-

vetni, trefjar og öflug andoxunarefni. Rauðrófur eru oft ráðlagðar fyrir fólk sem glimir við blóðleysi og slappleika vegna járninnihalds og nú hafa rannsóknir leitt í ljós að þær innihalda einnig efni (nitrót, e. nitrates) sem leiða til meira úthalds og atorkusemi.

Fæst í flestum apótekum, heilsubúðum og heilshullum stórmarkaða og verslana.



Náttúruleg lausn við bólgu og verkjum í vöðvum og liðum

Einstök blanda af virkum plöntukjörnum í gelformi án alkahóls og kemískra íblöndunar- og geymsluefna.

SORE NO MORE eru náttúruleg hita- og kæligel sem henta vel við tímabundnum vöðvaeymslum, bólgu, harðsperrum og þreytu eftir stífar æfingar.

SORE NO MORE kæligel

- Línar bráða verki vegna byltu eða höggss.
- Frábært á vöðvabólgu.
- Kæilir rólega og djúpt inn í vöðvann.
- Upplagt til að minnka harðsperrur og vöðvaverki.



SORE NO MORE hitagel

- Gott á práláta verki eins og liðagigt, sinabólgu og vefjagigt.
- Örvar blóðrásina.
- Hitar og hjálpar til við að auka hreyfigetu.
- Mjög hentugt til að hita og mýkja upp stífa vöðva fyrir æfingar.



Óteljandi gjafir regnsins

Þó flestir séu komnir með nóg af rigningu í sumar, að minnsta kosti á Suður- og Vesturlandi, virðist ekkert lát ætla að verða á. Þá er gott að minna sig á að regnið hefur ýmis heilsuþætandi áhrif.

Brynhildur
Björnsdóttir

brynhildur@frettabladid.is



Það er vísendalega sannað að rigningin hreinsar andrúmsloftið. Astæðan er sú að regndropar draga í sig sót, sulfat og bakteríur úr andrúmsloftinu áður en þeir falla til jarðar og því er best að draga hressilega að sér andann eftir væna skúr. Regnið hleður andrúmsloftið og okkur sjálf heilsuþætandi neikvætt hlöðnum jönum sem festa sig við eyðileggjandi sindurefni og frelsa okkur þannig frá neikvæðum áhrifum þeirra. Neikvætt hlaðnar jónir ferðast gegnum blóðrásina og örva líffræðileg efnaskipti sem hafa góð áhrif á skapið, auka orkuna gegnum daginn og jafna sýrustigið í líkamanum svo okkur líður betur.

Gönguferðir í rigningu hafa margvísleg jákvæð heilsufarsáhrif. Þær ýta undir jafnaðargeð, auka hugarró og hið tímabundna eðli rigningar getur verið gagnleg hlíðstæða við áföll eða erfiðleika í lifinu þar sem skúrirnar ganga yfir og erfiðleikarnir líka. Það eru yfirleitt færri á ferli í rigningu þannig að ef þörf er á næði til að ihuga eða hlusta á upphaldsútlitvarpsþáttinn sinn er kjörið að bregða sér í regnkápuna og tölta af stað.

Lyktin af rigningu er róandi og svo viðurkennd er sú staðreynd að tveir visindamenn gáfu fyrirbærinu meira að segja nafn, Petrichor. Lyktin er sambland af efnum sem bakteríur í jarðveginum gefa frá sér þegar þær blotna og olíum sem losna úr læðingi í plöntum þegar regnið skellur á þeim.

Rigningin kennir líka jafnaðargeð. Enginn getur stjórnað því hvort og hvenær rignir eða stytir upp svo eina ráðið er að slaka bara á og biða eftir því að náttúran hafi sinn gang.



Rigningin er ekki bara góð á bragðið heldur líka meinholl bæði fyrir líkama og sál.



Regnvatn er bæði hreinna en annað vatn og hreinsar andrúmsloftið en sérstakt orð er til yfir lyktina sem kemur eftir rigningu, orðið Petrichor.



Til að forðast magapestir er fornt amerískt ráð að drekka tvær matskeiðar af hreinu regnvatni á fastandi maga.



Útistarla með regnvatni er eitt besta yngingar- og hressingarlyf sem völ er á. Auk þess sem sápan virkar betur.



Að hoppa í pollum er einstaklega gott fyrir sálina, fyrir nú utan hollustuna sem felst í því að vera úti í rigningunni.

TÍSKUDAGAR

EIN VARA: 10%
TVÆR VÖRUR: 15%
ÞRJÁR VÖRUR: 20%

TÍSKAN

Skippholti 21, 105 Reykjavík
Sími 551 0770 | www.tiskan.is

B/A/S/L/E/R MaxMara BRAX

» Rigningin kennir líka jafnaðargeð. Enginn getur stjórnað því hvort og hvenær rignir eða stytir upp svo eina ráðið er að slaka bara á og biða eftir því að náttúran hafi sinn gang.

Rigningin er hreinasta vatn í heimi áður en það fellur til jarðar. Sé rigningarvatni safnað í hrein ílát er það til margra hluta nýtsamlegt. Til dæmis er það afar gott fyrir húð og hár og hársérfræðingar mæla með því að þvo hárið upp úr regnvatni sé þess nokkur kostur þar sem sápa freyðir til dæmis betur með rigningarvatni og hár og húð verður því hreinna með minna magni af sápu. Sindurefnin í regnvatninu gefa húðinni enn fremur unglegt og ferskt yfirbragð.

Regnvatn er kjörið til drykkjar en sérstaklega mikilvægt er að hafa

hreinlæti í fyrirrúmi við söfnun á drykkjarvatni. Forn amerísk speki mælir með því að drekka tvær matskeiðar af regnvatni á fastandi maga til að forðast magapestir. Þá er mælt með að gefa gæludýrum regnvatn þar sem feldurinn verður fallegur af því. Regnvatn er enn fremur gott fyrir plöntur og fót sem þvegin eru úr regnvatni halda litbirtu sinni lengur.

Regnvatn er ókeypis og eini kostnaðurinn við að nýta það er að fjárfesta í safntanki. Það er kominn tími til að snúa vörn í sókn og nýta gæðin sem búa í rigningunni.



KLÁR Í ÚTILEGUNA



Primushella fyrir gas 7.990 kr.

Primushella með leiðslu fyrir gas/bensín 11.990 kr.

Primushella fyrir gas 3.990 kr.



Tveggja manna sett 1.8L pottur, skálar, glös ofl. 12.990 kr.



Drykkjarkanna fyrir heita og kalda drykki 1.990 kr.



Ferðaflöskur fyrir sósur og vökva 2.290 kr.



Glæsilegt sett fyrir fjóra, hnifapör, skurðarbretti, áhöld o.fl. 9.990 kr.



Glæsilegt hnifasett, skurðarbretti o.fl. 4.990 kr.



Gaskútur 450g 1.690 kr.

Gaskútur 230g 990 kr.

Gaskútur 110g 790 kr.



Tveggja manna sett 1.4L pottur, skálar, glös ofl. 10.990 kr.



Léttur bolli 1.590 kr.



Diskasett fyrir einn 4.490 kr.



Microlite brúsur, halda heitu og köldu

0,5L brúsi, 4.290 kr.

0,7L brúsi, 4.990 kr.



Frábært sett pottar, panna ofl. 15.490 kr.



Kaffikönnur 9 bólla 6.990 kr. 6 bólla 5.990 kr.



2 Vinglós (hægt að taka í sundur)

2 Rauðvinsglös 3.290 kr.

2 Hvitvinsglös 2.990 kr.



Tveggja manna ferðasett með primus hellu 19.990 kr.



9'' Steikarpanna 2.190 kr.



Pressukönnur

591ml 7.590 kr.

887ml 8.990 kr.



Hnifapör fyrir einn 1.790 kr.



Glacier 0,5L brúsi 5.990 kr.



Ferðasett fyrir einn primus hellu, pottur ofl. 13.990 kr.



Stór ferðapottur 5,9L 19.990 kr.



Teketill 1L 4.590 kr.

Teketill 1,8L 5.590 kr.



Löng skeið fyrir matseldina 890 kr.



Vatnspokar Ekkert plastbragð 10L 1.290 kr. 15L 1.490 kr. 12L 1.690 kr.



Glacier 1L brúsi 6.990 kr.



GG-sport

Pú finnur allar okkar vörur ásamt fjarlegum upplýsingum á www.ggsport.is



Fyndu okkur á Facebook

Smíðjuvegur 8, Græn gata 200 Kópvogi, sími: 571 1020, www.ggsport.is
Opið virka daga frá 10.00 til 18.00, laugard. frá kl. 11.00 til 15.00

GG-sport

BONUS

BYKO

Samgöngu- þing 2018

21. júní í Súlnasal Hótel Sögu

Samgönguáætlun 2019-2033



DAGSKRÁ

13:00 SETNING

Sigurður Ingi Jóhannsson, samgöngu- og sveitarstjórnarráðgjafi
Samgönguáætlun 2019-2033 – staða og helstu áherslur
Þórunn Egilsdóttir, formaður samgönguráðs

13:20 FRAMKVÆMDIR

Áskoranir, framkvæmdir og fjármögnun
Sigurður Ingi Jóhannsson, samgöngu- og sveitarstjórnarráðgjafi
Skattstofnar ökutækja og eldsneytis – framtíðaráskoranir
Benedikt S. Benediktsson, sérfræðingur í fjármála-
og efnahagsráðuneyti

Umræður: Ásdís Kristjánsdóttir, forstöðumaður efnahagsviðs SA,
og Runólfur Ólafsson, framkvæmdastjóri FIB

14:20 KAFFIHÉ

14:40 ÞJÓNUSTA

Almenningssamgöngur – ávinningur af heildstæðri stefnu
Árni Freyr Stefánsson, verkfræðingur hjá Mannviti

Umræður: Jóna Árný Þórðardóttir, framkvæmdastjóri Austurbrúar,
Páll S. Brynjarsson, framkvæmdastjóri SSV, og Þorsteinn R.
Hermannsson, samgöngustjóri Reykjavíkurborgar

15:20 ÖRYGGI

Umferðaröryggi og samfélagslegur kostnaður
Berglind Hallgrímsdóttir, umferðarverkfræðingur hjá Eflu
Ástandið í umferðinni og ávinningur af sýnilegu eftirliti
Oddur Arnason, yfirlöggregluþjónn á Selfossi

Umræður: Sigríður Vala Halldórsdóttir, forstöðumaður hagdeildar
hjá Sjóvá, og Haraldur Sigþórsson, verkfræðingur

16:00 TÆKNI

Upplýsingatækni, iðnbylting og samgöngur: Hvaða möguleikar
skapast í samgöngum með nýri tækni 4. iðnbyltingarinnar
Ari Kristinn Jónsson, rektor Háskólans í Reykjavík

Umræður: Lilja G. Karlsdóttir, framkvæmdastjóri Viaplan, og
Hrafnkell V. Gíslason, forstjóri Þóst- og fjarskiptastofnunar

16:30 Léttara hjál með Sóla Hólm, þinglok og léttar veitingar

Þingstjóri: Ragnhildur Hjaltadóttir, ráðuneytisstjóri.
Þingið er öllum opið en þátttakendur eru beðnir að skrá sig með
tölvupósti, netfang: kristin.hjalmarsdottir@srn.is



SAMGÖNGU- OG
SVEITARSTJÓRNARRÁÐUNEYTIÐ

FRÉTTABLAÐIÐ IS

Stendur undir nafni



FRÉTTABLAÐIÐ



FRÉTTABLAÐIÐ APP



FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Sumarlegir réttir

Þegar hlýnar í veðri langar mann oft í eitthvað létt og gott. Bruschetta er afar sumarlegur réttur og pastasalat er alltaf gott. Síðan er það frábær gulrótarsúpa.

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Þessi réttir eru upplagðir á góðvörðsdögum. Þá er einfalt að útbúa og þeir eru mjög bragðgóðir.

Bruschetta með tómatasalsa og mozzarella

1 dós tómatar, niðurskornir, takið
vökvann frá
1 bolli ferskt basil
4 msk. jómfrúarolía
6 hvítlauksrif
Smá salt og pipar
2 snittubrauð

Hitið ofninn í 200°C.
Setjið tómat, basil, ólífufolíu og tvö hvítlauksrif í matvinnsluvél. Bragðbætið með salti og pipar. Skerið brauðið niður í sneiðar og leggið á ofnskúffu. Setjið brauðið í heitan ofninn og bakið í um það bil 3 mínútur eða þar til það tekur lit. Nuddið með hvítlauksrifum yfir ristada hliðina á brauðinu og leggið sneið af mozzarella yfir. Setjið aftur í ofninn í um það bil eina mínútu þannig að osturinn bræni aðeins. Takið úr ofninum og setjið smávegis af tómatasalsa yfir ostinn. Skreytið með basil.

Pastasalat með tómat, lárperu og mozzarella

Æðislegt salat á góðvörðsdögum. Dressingin er mjög góð en þær eru tvenns konar. Fyrri dressingin er venjuleg vinaigrette sem sett er beint á pastað áður en hinu er bætt við. Síðan er basildressing sem fer yfir allt salatið.
500 g penne pasta eða annað eftir smekk

250 g kirsuberjatómatar
2 lárperur
150 g mozzarella
Ein lúka af fersku basil

Dressing 1

6 msk. ólífufolía
2 msk. balsamedik
Salt og pipar

Það má bæta í þessa dressingu chili-pipar, hvítlauk eða óregano, allt eftir smekk

Dressing 2

1 lúka ferskt basil
1 lúka furuhnetur
1 hvítlauksrif
Salt og pipar
Ólífufolía

Sjóðið pastað í söltu vatni eftir leiðbeiningum á umbúðum. Skolið pastað og setjið í stóra skál. Búið til fyrri dressinguna. Blandið balsamediki út í ólífufolíu og bragðbætið með salti og pipar. Þeytið smá og hellið yfir pastað. Skerið því næst tómatana í helminga og bætið út í pastað. Skerið lárperurnar í bita og setjið saman við. Gott er að nota mozzarella-kúlur og skera þær í tvennt. Bætið út í salatið. Skreytið með basiblöðum. Blandið öllu vel saman.
Dressing númer tvö: Setjið hvítlauk, furuhnetur, basil og smávegis ólífufolíu í matvinnsluvél og hrærið vel. Bragðbætið með salti og pipar. Þetta er nokkurs konar pestó en á þó að vera örllítið þynnra. Dreifið yfir salatið. Einnig er gott að pipra yfir salatið. Berið fram með brauði og parmesanosti.



Bruschetta með mozzarella og tómat.



Gott pastasalat. Það má bæta í salatið einu og öðru sem til er í isskápnum.



Gulrótarsúpa með engifer. Gott er að strá smávegis chili-pipar yfir hana.

Gulrótarsúpa með engifer og hvítlauk

Mjög góð og sumarleg súpa. Sérstaklega góð þegar nýtt íslenskt grænmeti kemur upp úr góðvörðsdögum.
1 kg gulrætur, þvegnar og skornar í bita

1 meðalstór sæt kartafli, skorin í bita
1 heill hvítlaukur
Ólífufolía
1 msk. engifer
Salt og pipar
1 lítri grænmetissoð
1 dós kókosmjólk

Hitið ofninn í 200°C.

Setjið gulrætur og sæta kartöflu á ofnplötu. Dreifið ólífufolíu yfir ásamt rifnum engifer. Blandið öllu vel saman með höndunum. Bragðbætið með salti og pipar. Skerið toppinn af hvítlaukunum og penslið með oliu. Setjið hann með á ofnplötna. Bakið í ofninum í 40 mínútur. Setjið grænmetið í stóran pott en geymið hvítlaukinn. Bætið grænmetissoðinu og kókosmjólkinni saman við. Þegar hvítlaukurinn hefur kólnað er hann kreistur út í súpuna. Notið töfrasprotu til að mautka súpuna, hitið súpuna vel upp og bragðbætið með salti og pipar.

Bílar & Farartæki

bilfang.is
S. 567 2000



ÓDÝR 1790 ÞÚS !!!

Dazia Dokker 06/2018 Nýr bill, rennihúð báðum megin! Aðeins nokkrir bílar í boði núna á 1790 + VSK!!! Syningarbill í staðnum, tókum gamla vinnubílinn uppi!



ÓDÝR OG NYR!

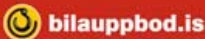
Skoda Octavia Ambi, 1.6 Diesel 06/2018 NYR beinsk, syningarbill í staðnum, okkar verð 3690 þús. (nývirði í umboði 4,3 mil)!

Bilasalán Bilfang
Malarhöfða 2, 110 Rvk.
Sími: 567 2000
Seljum í dag!
www.bilfang.is



SUZUMAR gúmmibátar. Uppblásnir slöngubátar með algöfni og mikla burðargetu. Til í stærðum frá 2,9m - 4,2m. Verð frá 255.000.- kr.

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



PARFTU AD KAUPA EDA SELJA BIL?

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.

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

Bílar til sölu



Toyota Yaris árg. '07 ek. 137 þús beinsk 1.3 vél ný kúpling. Verð 590 þús. Uppl. í s. 8927852

Þjónusta

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélag, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Garðyrkja

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

Bókhald

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

Málarar

GETUM BÆTT VIÐ OKKUR MÁLNINGARVINNU ÚTI.

Vönduð vinnubrögð og mikil reynsla.
Löggildur málaramestari
Jón og Marteinn Málningarþj.
S: 8611242

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Spádómar

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

Stofnun Árna Magnússonar
í íslenskum fræðum

Sendikennari í íslensku við háskólann í Caen

Staða íslenskunnara við Caen-háskóla í Normandí er laus til umsóknar. Ráðið verður í stöðuna frá og með 1. september 2018. Ráðning er tímabundin til þriggja ára með möguleika á endurráðningu til jafnlangs tíma.

Krafist er MA-prófs í íslensku eða tengdum greinum. Æskilegt er að umsækjendur hafi lokið kennararéttindanámi og/eða hafi reynslu af því að kenna íslensku sem annað eða erlent mál. Nær eingöngu er um íslenskukennslu að ræða á BA-stigi en umsækjendur þurfa einnig að geta kennt íslenskar bókmenntir og fjallað um íslenskt samfélag. Æskilegt er að þeir hafi búið á Íslandi undanfarin ár. Kunnátta í frönsku er nauðsynleg. Mögulegt er að stunda framhaldsnám við skólann með kennslu.

Umsóknir, sem greini frá námi og störfum umsækjenda, ásamt skýrslu um ritsmíðar og rannsóknir, skulu sendar til Stofnunar Árna Magnússonar í íslenskum fræðum, stofu Sigurðar Nordals, pósthólf 1220, 121 Reykjavík, fyrir 30. júní 2018.

Nánari upplýsingar veitir Úlfar Bragason rannsóknarprófessor í síma 562 6050.

Reykjavík 12. júní 2018
Stofnun Árna Magnússonar í íslenskum fræðum

EINN VINSÆLASTI LÚXÚSJEPPI LANDSINS Á FRÁBÆRU VERÐI

RANGE ROVER EVOQUE SE⁺

Árgerð 2017 - Stærri vélin 180 hestöfl - 4x4 - Sjálfskiptir - Diesel



Hlaðnir þægindum

✓ 19" álfelgur

✓ Íslenskt leiðsögukerfi

Komið og reynsluakið

✓ Vetrarpakki

✓ Leðursæti með rafmagn

✓ Panorama þak

✓ Stærri vélin 180 hestöfl

✓ Til í mörgum litum

VERÐ FRÁ KR.

5.990

ÞÚSUND

*Eknir á bílinu 8 - 29 þúsund

Allir bílar í ábyrgð og nýkomnir úr þjónustueftirliti - Allt að 90% fjármögnun - Til í ýmsum litum - Skoðum með uppistöku á öllum gerðum bifreiða

586 1414

stora@stora.is · stora.is
facebook.com/storabilasalan
Klethálsi 2 · 110 Reykjavík



kaffi á könnunni
opið mán-fös 10-18
lau 12-15



STÓRA BÍLASALAN
...á verði fyrir þig!

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG
DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímaakerfi, mynddyrasímar, töfluskípti, Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Keypt
& Selt

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN &
ÓSKAR

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

Skólar &
Námskeið

Ökukennsla

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

Húsnæði

Húsnæði í boði

HÚSNÆÐI TIL LEIGU

Til leigu í ca. 2 mán, 50fm íbúð m.
húsgögnum í RVK. Sérlega ódýr
leiga. S. 553 2385 og 864 2385

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma.
Geymslur fyrir dánarbúð, allt að
20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS

FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

á minna en 7 m2. Ódýrt eftir það. S.
564-6500

Atvinna

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMIDI,
MÚRARA, MÁLARA EÐA
ADRA STARFSMENN?

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

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



VANTAR ÞIG STARFSFÓLK

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

Við útvegum hæfa starfskrafta í flestar greinar atvinnulífsins

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



HANDAFL
STARFSMANNAVEITA

Suðurlandsbraut 6, 108 Rvk. | Sími 419 9000 | info@handafl.is | handafl.is

Öflugar viftur

Kíktu á úrvalið

Standvifta
frá kr
7.990



Þakblásarar

Tilboð
frá kr
29.990



Kraftviftur

Tilboð
frá kr
9.990



Viftur í loft



Westinghouse

Tilboð
frá kr
19.990



viftur.is

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata

ÍSHÚSIÐ