

# HELGIN

LAUGARDAGUR 19. MAÍ 2018

## Helgin



Það er ekki úr vegi að bjóða upp á ekta enskt teboð með brúðkaupinu sem verður í beinni útsendingu kl. 11. ➔10

**Aðeins**

á starfsmann á viku

Ávextir í áskrift kosta um 550 kr. á mann á viku og fyrirhöfn fyrirtækisins er engin.

**AVAXTA-ABILLINN**

Avaxtaúv betur

www.avaxtabillinn.is  
avaxtabillinn@avaxtabillinn.is • 517 0110



Einar Hreinn Ólafsson segir að matartæknanámið í MK hafi gert hann betri og fjölhæfari fagmann. MYND/ANTON BRINK

# Hagnýtt nám sem opnar margar dyr

Í Menntaskólanum í Kópavogi er boðið upp á matsveina- og matartæknánám fyrir þá sem hafa reynslu af veitingageiranum. Námsleiðirnar eru stuttar, hagnýtar og opna margar dyr. ➔2

Framhald af forsiðu →

**G**uðlaug Ragnarsdóttir, fagstjóri matsveina- og matartæknánámsins við Menntaskólann í Kópavogi, segir að námið sé vinsælt, stutt, hagnýtt og hentugt fyrir einstaklinga sem hafa reynt af vinnu í veitingageiranum en vilja bæta við sig menntun og verða öruggari í starfi. Kennsla fer fram á kvöldin fjóra daga vikunnar, frá klukkan 17.00 til 21.30.

**Skipulag námsins**

„Það er gerð ákveðin krafa til nemenda um að þeir hafi unnið í viðurkenndu eldhúsi eða við sambærileg störf áður en þeir hefja námið,“ segir Guðlaug. „Gert er ráð fyrir að einstaklingar séu að bæta við þá kunnáttu sem þeir búa þegar yfir og þeir sem eru orðnir 23 ára og hafa þriggja ára starfsreynslu geta sótt um að fara í raunfærnimat hjá lóðunni fræðslusetri.“

Matsveinanámið er tvær annir og matartæknanámið er þrjár annir,“ segir Guðlaug. „Fyrstu tvær annirnar eru kenndar saman og þriðja önnin er sérhæfing matartækna. Báðar greinar gefa fagbréf.“

**Fyrir hverja er námið?**

„Námið býður upp á mikla möguleika í nútímasamfélagi. Það er fyrir alla sem hafa eða vilja starfa við matreiðslu og stjórnun í mótuneytum vinnustaða og skóla, í eldhúsum heilbrigðisstofnana og á fiski- og flutningaskipum,“ segir Guðlaug. „Með aukinni ferðapjónustu hefur einnig skapast fjölbreyttari starfsvettvangur fyrir fólk með þessa menntun.“

Námið gerir fólki kleift á að takast á við fjölbreytt verkefni á vinnustað. Á báðum námsbrautum er námið byggt upp af faggreinum eins og matreiðslu, aðferðafræði, matsæðlagerð, hráefnisfræði, hreinlætis- og örverufræði og næringarfræði, svo eitthvað sé nefnt, en þetta er allt mjög hagnýtt,“ segir Guðlaug. „Námið er mjög fjölbreytt og nemendur læra að elda alls konar rétti sem henta breiðum og fjölmenningslegum hópum. Þar erum við að tala um holla rétti, fina veislu-rétti og rétti frá ólíkum menningarheimum. Í matartæknánáminu læra nemendur einnig að elda fyrir einstaklinga með ofnæmi og óþol og ýmiss konar séræði fyrir sjúklinga.“

**Mikil vinna en gefandi**

Ernesta Cibulskiené er frá Litháen og útskrifast sem matsveinn 24. maí næstkomandi. Hún hefur starfað sem matráður síðastliðin fimm ár í mótuneyti Menntaskólans í Kópavogi. Ernesta hefur mikinn áhuga



Ernesta Cibulskiené segir að námið sé skemmtilegt, nýttist vel og hafi gert hana öruggari með sig. MYND/ANTON BRINK



Guðlaug Ragnarsdóttir, fagstjóri matsveina- og matartæknánámsins við Menntaskólann í Kópavogi.

á matseld og dreif sig í námið eftir hvatningu frá félögum í skólanum.

„Ég sé ekki eftir því, vegna þess að námið er skemmtilegt og allt sem ég hef lært nýttist mér í starfi. Ég er öruggari og skil allt miklu betur,“ segir Ernesta. „Allar námsgreinar eru mikilvægar og við lærum mörg gagnleg grundvallatriði, eins og aðferðafræði matreiðslu, að matreiða frá grunni, hráefnisfræði og að gefa réttar skammtastærðir. Í næringarfræðinni lærum við líka um næringargildi réttanna sem við eldum, sem skiptir máli þegar við

setjum saman matseðil. Svo fannst mér einstaklega skemmtilegt að læra um matargerð frá mismunandi menningarheimum og eftir að ég lærði um íslenska matarhefð skil ég hana betur.

Mér fannst áfanginn sem tengist framreiðslu einstaklega nýtsamur og skemmtilegur, en þar lærum við til dæmis að leggja á borð, brjóta alls konar serviettubrot og að búa til blómaskreytingar,“ segir Ernesta. „Svo eru kennararnir líka skemmtilegir og alltaf til í að hjálpa okkur nemendum, svo við lærum mikið á stuttum tíma.“

Námið fer alfarið fram á íslensku, svo fyrsti mánuðurinn var erfiður fyrir mig. En það var mikil samkennd í hópnum, allir voru til í að hjálpa öllum og kennararnir voru alltaf tilbúnir til að útskýra náms efnið betur. Maður á ekki að vera hræddur við að spyrja og ég lærði mikið í íslensku samhliða náminu. Þannig að þetta er mikil vinna, en gefandi,“ sagði Ernesta, sem stefnir á að fara næst í matartæknám.

**Úthugsaðri matseðlar og meiri fagmennska**

Einar Hreinn Ólafsson útskrifaðist sem matartæknir í desember.

Hann hafði unnið sem matráður á leikskóla í nokkur ár áður en hann skellti sér í námið og hefur óbilandi áhuga á matreiðslu.

„Ég hef lagt mikinn metnað í hollan og góðan mat fyrir leikskólabörn sem er unninn frá grunni og ég tel næringu barna sérlega mikilvæga,“ segir Einar. „Námið var frábær viðbót og hefur nýst mér mjög vel í starfi. Mér fannst sérstaklega gagnlegt að læra um matsæðlafræði, vinnuskipulag, næringarfræði og séræði.“

Matsæðlagerð er heildarskipulag næringar og það þarf að vera úthugsað, svo orku- og næringarþörf sé sinnt fyllilega. Ég nýti mér næringarútreikning sem ég lærði í næringarfræðinni til að fullvissa mig um að matsæðillinn uppfylli þörf barnanna til að vaxa og dafna,“ segir Einar. „Það kom dálítið á óvart hversu orkuskertar sumar máltíðir eru og ég þarf stundum að bæta við auka meðlæti til að orkuþörf barnanna sé uppfyllt. Til dæmis fann ég út að það var ekki nóg að gefa börnunum eingöngu kjötsúpu í hádegisamat, heldur var full þörf á að bæta grófu brauði við.“

Matreiðsla séræðis er líka mjög gagnleg í mínu starfi, því

fæðuþol og ofnæmi er nokkuð algengt. Starfsnám tengt því var mjög fróðlegt og sá hluti námsins hefur algjörlega breytt aðferðum og þekkingu minni á matreiðslu fyrir fólk með mismunandi fæðuþörf,“ segir Einar. „Það er ómetanlegt að geta eldað bæði bragðgott og hollt maukæði fyrir þá sem þurfa það og að þekkja til hráefna sem geta komið í stað annarra þegar það þarf að sleppa einhverju vegna óþols eða ofnæmis. Ég lærði líka um muninn á þöpol og ofnæmi þessum þörfum vel.“

Mér fannst matreiðsluáferðir og vinnuskipulag líka afskaplega hagnýtir hlutar af náminu,“ segir Einar. „Á annasömum degi geta einfaldar áferðir við skipulag auðveldað daginn til muna og haft úrslitaáhrif á hversu vandadur maturinn er. Gott skipulag gefur aukinn tíma til hráefnisvinnslu, sem sparar mikið til lengri tíma lítið og auðveldar manni vinnuna alla daga.“

Matartækninámið gerði mig að betri fagmanni,“ segir Einar. „Ég lærði faglegri vinnubrögð, fékk aukinn áhuga á fjölbreyttri matreiðslu og það auðveldaði mér starfið almennt.“

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

Útgefandi: 365 miðlar Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgríms Hallgrímsson

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 512 5368 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@frettabladid.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is s. 512 5338

Sölumenn: Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@frettabladid.is, s. 512 5433

# Ferðamálastólinn

## Ævintýrlegur starfsvettvangur Starfstengt ferðafræðinám

Langar þig að starfa í ört vaxandi atvinnugrein – eða ertu starfandi í ferðapjónustu?

Ferðamálastólinn býður upp á fjölbreytt og spennandi nám fyrir fólk á öllum aldri sem er með brennandi áhuga á ferðamálum og Íslandi sem ferðamannalandi.

► INNRIÐUN STENDUR YFIR TIL 11. JÚNÍ. Sjá mk.is

Ferðamálastólinn í Kópavogi Sími: 594 4020





## Fiski-taco

Friðgeir Helgason stóð fyrir „pop-up“ veitingastað á Coocoo's Nest í gær og heldur áfram í dag þar sem hann mun bjóða upp á ekta New Orleans „soul food“. Hér gefur hann uppskrift að fiski-taco.

**500 g svartar baunir**  
**1 laukur smátt saxaður**  
**6 hvítlauksrif, smátt sóxuð**  
**2 lærviðarlauf**  
**1 matskeið cumin**  
**1 teskeið chilipipar**  
**¼ teskeið cayennepipar**  
**Salt og pipar**

### Hrásalat:

**½ haus hvítkál**  
**¼ haus rauðkál**  
**2 rauðar paprikur**  
**1 blaðlaukur**  
**1 búnt kóríander**  
**Safi úr 1 sitrónu**  
**1 matskeið gróft sinnep**  
**1 matskeið majónes**  
**Salt og pipar**  
**2 lærperur**

### Sósa:

**2 dl sýrður rjómi**  
**1 dl hreint skyr**  
**1 teskeið cumin**  
**½ teskeið chilipipar**  
**Safi úr 1 sitrónu**  
**Salt og pipar**

**300 g þorskur, sporðstykki**  
**Taco-blanda, fæst í flestum verslunum**  
**Salt og pipar**  
**Brauðmylsna, helst Panko**  
**8 tortillakökur (korn tortilla)**

Setjið baunir í bleyti yfir nótt og sigtið fyrir notkun. Hitið olíu í potti og snöggsteikið lauk og hvítlauk. Setjið næst allt krydd og lærviðarlauf í pottinn. Hrærið saman og setjið baunirnar út í og nóg vatn. Lækkið hitann þegar súðan kemur upp og hrærið í á 10 mín. fresti. Bætið vatni við ef það gufar upp. Þetta tekur um 1,5 klst. eða þar til baunirnar eru mjúkar. Smakkið og aðlagið með salti og pipar.

Skerið allt grænmetið í mjög þunna strimla. Saxið blaðlauk og kóríander. Setjið í skál og blandið sinnepi, majónesi og kreistið safa úr sitrónu út í. Blandið saman og smakkið til með salti og pipar. Setjið allt hræfni fyrir sósu í skál og hrærið vel. Nuddið kryddblöndunni vel á fiskinn og veltið honum upp úr brauðmylsnunni. Hitið olíu á pönnu og steikið þorskinna í um 3 mín. á hvorri hlið en passið að brauðmylsnan brenni ekki. Hitið pönnu vel með smá olíu og steikið tortillurnar í um 2 mín. Snúið á 30 sek. fresti. Setjið tortillurnar á disk, næst baunirnar og svo þorskinna. Skerið lærperur í litlar sneidar og setjið ofan á þorskinna. Næst er það sósan og að lokum hrásalatið. Fint að bera fram með soðnum hrsgrjónum.

## Fólk, veður og landslag

L eik- og söngkonan Jana blæs til útgáfutónleika í Tjarnarbíói í kvöld til að fagna fyrstu breiðskífu sinni, Flora, sem er innblásin af samskiptum fólks við náttúruna og hvernig skapgerð mannsins og persónuleiki rimar við litbrigði veðurs og landslags.

Tónlistin er popptónlist í grunninn en er undir áhrifum frá tripphoppi, djassi og kvikmyndatónlist. Platan er afkrakstur þriggja ára vinnu með lagasmíðar og texta Jónu sem lauk með tónleikum í Iðnó á Airwaves-tónlistarhátíðinni

í nóvember. Hljómsveitina skipa Magnús Jóhann Ragnarsson á hljómborð og syntha, Bergur Einar á trommur og slagverk og Valdimar Olgeirsson á bassa og syntha. Auk þeirra syngja Ingibjörg Friða og Gyða Margrét bakraddir. Í til efni af útgáfutónleikunum verður fánleg vinyllata með handskrifuðum lagatextum í takmörkuðu upplagi.

Útgáfutónleikarnir hefjast kl. 21 og er miðasala á tix.is.



Jana María verður með útgáfutónleika í Tjarnarbíói í kvöld.



Allt af  
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

# Hvítari tennur og ferskur andardráttur með GUM

GUM tannvörurnar eru viðurkenndar af tannlæknum og ættu allir að geta fundið sér vörur sem henta. Þær eru fyrir alla aldurshópa og einnig fyrir þá sem kljást við ýmiss konar vandamál tengd tönnum, tannholdi og gómum.



## Paroex – gegn tannholdsvandamálum og bólgum

Paroex munnskol inniheldur 0,12% klórhexidín og er notað sem skammtíma-meðferð við tannholdsvandamálum og eftir aðgerðir. Þetta er öflug bakteríuvörn sem er bæði sóthreinsandi og bólguhamlandi. Einnig er tangel sem notað er staðbundið á bólgusvæði. Einnig er til Paroex með 0,06% klórhexidíni sem er fyrirbyggjandi og getur unnið gegn minniháttar tannholdsbólgum og verndað tennur og tannhold gegn sýklum. Báðar tegundir innihalda hvorki alkóhól né SLS og hafa frískandi og gott bragð.



## HaliControl – gegn andremmu

Andremma getur verið ansi hvítleið og oft erfið að losna við. HaliControl vinnur gegn andremmu og óbragði í munni og einnig gegn bakteríum sem valda andremmuni. Það er bæði til gel og munnskol en 10-15 ml tvisvar á dag eftir tannburstun ætti að geta losað fólk við eða dregið verulega úr vandamálinu.



## GUM Kids – fyrir börnin

Barnalínan frá GUM er sérstaklega hönnuð með tannheilbrigði barna í huga ásamt því að höfða til barnanna með skemmtilegum tannburstum og bragðgóðu tannkremi. Tannburstarnir eru fyrir 2-6 ára og 7-9 ára og geta staðið á borði/hillu þar sem lítil hagskál er neðan á þeim. Liturinn í miðjunni á burstanum sjálfum sýnir svo hversu mikið magn af tannkremi á að nota. Tannkremin eru án SLS og er flúormagn í samræmi við aldur barnanna. Jarðarberjabragð er í boði fyrir þau yngri en ávaxtabragð „tutti frutti“ er fyrir þau eldri.



## Hydral við munnþurrk

Hydral er rakagefandi og eykur munnvatnsframleiðslu. Bæði gel og sprej líkja eftir eiginleikum munnvatns, styrkja náttúrulegar varnir og koma jafnvægi á bakteríuflóruna í munnum. Hydral tannkrem, sem hjálpar einnig gegn munnþurrki, inniheldur flúor og er með góðu mintubragði.

## Soft-Picks tannstönglar

Tannstönglar eru þarfþing á hverju heimili en Soft-Picks eru sveigðir til að ná vel milli aftari tannanna og geta hreinsað tannstein. Þeir fást í þremur mismunandi stærðum; small, medium og large.



## AftaClear – gegn sárum og blöðrum

AftaClear myndar verndarfilm yfir sár, munnangur og blöðrum sem geta myndast í munnum. Það inniheldur hýalúrónsýru sem má líkja við gott smurefni í munninn sem og kamillu og engifer sem róar og dregur úr bólgum. Er til bæði sem gel, sprej og munnskol.



## ActiVital – kraftar náttúrunnar

ActiVital tannkrem og munnskol eru sérlega frískandi og bragðgóðar vörur sem innihalda öflug náttúruleg efni. Engifer og kamilla ásamt andoxunar-efnum Q-10 og granateplum eru bæði styrkjandi og veita langtímavörn fyrir tennur og tannhold. Það er flúor í ActiVital sem er nauðsynlegt til að veita góða vörn gegn tannsteini og tannskemmdum en það inniheldur ekki óæskileg efni eins og SLS, paraben eða alkóhól. ActiVital ætti því að vera góður valkostur fyrir þá sem vilja bæði nýta krafta náttúrunnar ásamt því að draga úr líkum á tannskemmdum.

## Trav-Ler millitannburstar

Það þurfa allir að passa vel upp á að þrifa vel svæðin milli tannanna. Burstarnir eru til í mörgum stærðum, eru með sveigjanlegu handfangi og er burstinn sjálfur einnig sveigjanlegur. Það má nota hvern bursta í allt að tvær vikur og jafnvel lengur þar sem hann er með klórhexidíni til að tryggja hreinlæti en það þarf að skola hann vel eftir notkun og geyma með lokinu á.



## Original White – hvítari tennur

GUM Original White hreinsar bletti af tönnum ásamt því að vernda bæði tennur og tannhold og tryggja að tennurnar haldi styrk sínum. Það styrkir einnig glerunginn og fyrirbyggir að nýir blettir myndist. Original White vörurnar eru án bleikiefna sem gætu skaðað náttúrulega vörn tannanna og þar sem þær innihalda flúor mæla tannlæknar með notkun þeirra.

**EVY**  
TECHNOLOGY

**UVA**

**5 stjörnur**



**ALLT AÐ 6 TÍMA  
SÓLARVÖRN**

**beauty  
shortlist  
AWARDS  
2018**

**WINNER**



www.bast-i-test.se/solkram

## ÞOLIR SJÓ, SUND, ÍÞRÓTTIR OG LEIK

Viðbætt kollagen, silkeextrakt, C- og E-vítamín fyrirbyggir og lagfærir sólaskaða í húð.

- Húðin verður fallega sólbrún, mjúk og rakafyllt. Best í test þrjú ár í röð.
- Ofnæmisprófað er gott gegn sólarexem og sólarofnæmi. Þægilegt að bera á húðina, vatnsheld ekkert klístur eða fituáferð.
- Engin paraben, engin ilm-eða nanaóeindir. Engin hormónatruflandi efni.
- Meðmæli húðlækna.

**Grunnformúlan er  
læknisfræðilega skráð**



**BÄST-I-TEST.se**

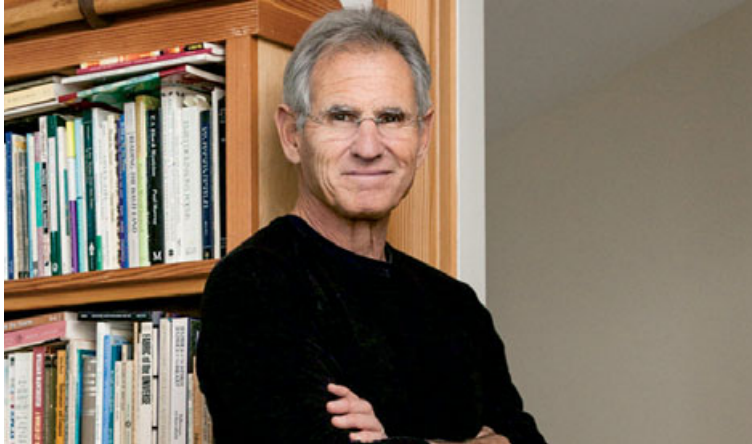


ULTRA

# Jon Kabat-Zinn til Íslands

Í vændum er einstök upplifun því Jon Kabat-Zinn, upphafsmaður núvitundarþjálfunar eins og við þekkjum hana á Vesturlöndum, er á leið til Íslands í fyrsta sinn með Mylu eiginkonu sinni og verður með þrjá viðburði í Hörpu, að sögn Bryndísar Jónu Jónsdóttur hjá Núvitundarsetrinu.

Jon Kabat-Zinn er frumkvöðull þegar kemur að núvitundarþjálfun í vestrænum heimi. Það hefur verið unnið að því um langt skeið að fá hann til landsins og nú er komið að því en Núvitundarsetrið og Embætti landlæknis standa að komu hans. Meginástæða þess að Kabat-Zinn er fenginn til Íslands er til að gefa bæði almenningi og fræðasamfélaginu tækifæri til að fræðast meira um gildi núvitundar og styðja þannig við lýðheilsustefnu og áform um að stuðla að heilsuefandi samfélögum. Eft verður til þriggja viðburða í Hörpu sem eru ætlaðir öllum sem hafa áhuga á núvitund eða langar til að kynna betur þessum merka frumkvöðli,“ segir Bryndís Jóna



Jon Kabat-Zinn hefur lengi verið eftirsóttur fyrirlesari og kennari og bækur hans hafa verið á metsölulistum um allan heim og þýddar á yfir 40 tungumál. Fólk ferðast um langan veg til að hlýða á hann.

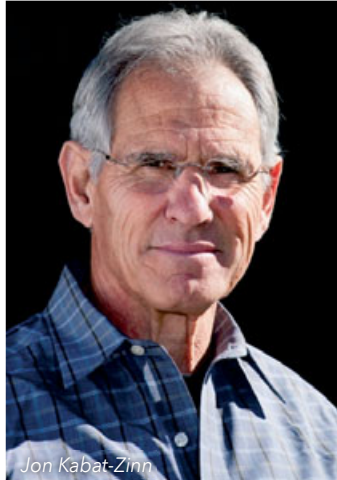
## Jon Kabat-Zinn á Íslandi í fyrsta sinn

30. maí - 2. júní 2018

Jon Kabat-Zinn heimsækir Ísland í fyrsta sinn á vegum Núvitundarsetursins og Embætti landlæknis í vor. Að því tilefni er efnt til þriggja viðburða í Hörpu sem ætlaðir eru öllum sem hafa áhuga á núvitund og hvernig hægt sé að nýta sér aðferðir hennar í lífi og starfi.

Jon Kabat-Zinn lagði fyrstur manna grunn að iðkun núvitundar eins og við þekkjum hana í vestrænum heimi í dag. Hann er eftirsóttur fyrirlesari og kennari og hafa bækur hans verið á metsölulistum um allan heim og þýddar á yfir 40 tungumál. Þekking hans á erindi til allra sem leitast við að gera sitt besta til að takast á við áskoranir daglegs lífs, auka vellíðan og lífsgæði og stuðla að betra samfélagi.

Þetta er einstakt tækifæri til að kynna þessum merka frumkvöðli.



Jon Kabat-Zinn

### Yfirlit yfir viðburðina

Miðvikudagur 30. maí kl. 19.00-21.30

**Listin og vísindin á bak við núvitund:** Einföld hugleiðslu iðkun sem stuðlar að bættri heilsu fyrir iðkandann og heiminn - Kvöldstund með Jon Kabat-Zinn

Þessi fyrirlestur Jons Kabat-Zinn á erindi til allra sem vilja kynna sér nánar hvað felst í nálgun núvitundar og þau vísindi sem liggja þar að baki.

Verð: 10.000 kr.

Föstudagur 1. júní kl. 8.00-16.30

**Viska og þol á álagstímum:** Dagur með Jon Kabat-Zinn

Jon Kabat-Zinn mun leiða þátttakendur í gegnum daginn með hugleiðsluæfingum og umræðu til að styrkja þá í aukinni hugarró og vísu. Þessi dagur á erindi til allra sem vilja læra aðferðir til að takast á við áskoranir daglegs lífs og auka lífsgæði sín.

Verð: 59.000 kr.

Innifalið er morgunhressing, hádegisverður og kaffi/te

Laugardagur 2. júní kl. 10.00-13.00

**Núvitund í uppeldi:** Hálf dags vinnustofa með Jon og Myla Kabat-Zinn

Hálf dags vinnustofa með Jon Kabat-Zinn og eiginkonu hans, Myla Kabat-Zinn. Þau munu fræða þátttakendur um það hvernig núvitund getur auðveldað okkur að mæta hverju barni með vísu og virðingu. Þessi vinnustofa á erindi til allra sem mæta þörfum barna, hvort sem um er að ræða fagfólk, foreldra, afa eða ömmur.

Verð: 19.000 kr.

Innifalið er morgunhressing og kaffi/te

**Tilboðsverð er 79.000 kr. ef keyptir eru miðar á alla viðburðina.**

Vakin er athygli á að mörg stéttarfélag greiða niður slíka fræðslu.



„Eft verður til þriggja viðburða í Hörpu sem eru ætlaðir öllum sem hafa áhuga á núvitund eða langar til að kynna betur þessum merka frumkvöðli,“ segir Bryndís Jóna Jónsdóttir, kennari hjá Núvitundarsetrinu. MYND/SIGTRYGGUR ARI

Jónsdóttir, núvitundarkennari hjá Núvitundarsetrinu.

**Hver er Jon Kabat-Zinn?**

„Jon Kabat-Zinn er prófessor í læknisfræði við University of Massachusetts og lagði fyrstur manna grunn að iðkun núvitundar í læknisfræði og sálfræði okkar daga. Árið 1979 þróaði hann Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), fyrsta átta vikna núvitundarnámskeið sögunnar gegn streitu,“ segir Bryndís og bætir við að ævistarf Jon Kabat-Zinn hafi snúist um að byggja brú á milli austrænnar vísu og vestrænna vísinda.

„Jon Kabat-Zinn hefur lengi verið eftirsóttur fyrirlesari og kennari og bækur hans hafa verið á metsölulistum um allan heim og þýddar á yfir 40 tungumál. Fólk ferðast um langan veg til að hlýða á hann. Þar sem hann er að eldast hefur hann dregið úr ferðalögum en við erum svo heppin að eiga fallett land þannig að þrátt fyrir miklar annir vildu þau hjón gjarnan koma til Íslands. Þekking hans á erindi til allra sem vilja læra leiðir til að takast á við áskoranir daglegs lífs, auka vellíðan og lífsgæði og stuðla að betra samfélagi,“ segir Bryndís

**Hvað felst í núvitund?**

„Núvitund felst í að vera heilsuhugar til staðar hverju sinni, eins vel og maður getur, að vera meðvitaður um það sem er að gerast í kringum mann og innra með manni. Núvitund er í raun athyglisþjálfun, þ.e. að þjálf þig í að hafa athyglina þar sem þú vilt, þegar þú vilt það. Núvitundarþjálfun

skiptist í formlegar og óformlegar æfingar. Óformlegar æfingar eru allt sem þú gerir með vakandi athygli í daglegu lífi, að vita hvað þú ert að gera á meðan þú ert að gera það. Formlegar æfingar snúa hins vegar að hugleiðslu. Reyndar eru til margar hugleiðsluáferðir en í núvitundarhugleiðslu erum við að veita hugsunum, tilfinningum, líkama okkar og viðbrögðum sérstaka athygli. Að kynna okkur sjálfum, í raun að fara á endurtekið stefnumót með okkur sjálfum og tengja betur saman huga og líkama,“ segir Bryndís.

Núvitund hefur öðlast sess á fjölmörgum sviðum mannlífsins, m.a. í mennta-, dóms- og heilbrigðiskerfi, á almennum vinnustöðum, í afreksíþróttum og í uppeldi svo eitthvað sé nefnt. Niðurstöður rannsókna hafa leitt í ljós að núvitundarþjálfun skilar árangri á mörgum sviðum og hún er nú kennd um allan heim. „Rannsóknir sýna að MBSR námskeiðið er árangursríkt fyrir klíniska hópa sem vinna með andleg og líkamleg veikindi en einnig fyrir almenning. Ávinningur af núvitundarþjálfun er fjölbættur en almennt má segja að hún stuðli að aukinni vellíðan, bættri andlegri og líkamlegri heilsu og dragi úr kvíða, streitu og depurð,“ segir Bryndís.

Myla Kabat-Zinn, eiginkona Jon Kabat-Zinn, kemur með honum til landsins en þau ætla að vera með vinnustofu um núvitund í uppeldi. „Þessir viðburðir eru einstakt tækifæri til að kynna þessum merka frumkvöðli,“ segir Bryndís.



NÚVITUNDAR  
SETRIÐ



Embætti  
landlæknis  
Directorate of Health



Excar rafmagnsgolfbílarnir eru umhverfisvænir og endingargóðir.

# Rafmagnsgolfbíl fyrir íslenskar aðstæður

Golfbílar eru fyrir mörgum hluti af staðalbúnaði þegar kemur að golfiðkun. Áltak er með til sölu Excar rafmagnsgolfbíla, vandaða gæðabíla sem henta einstaklega vel fyrir íslenskar aðstæður.

Þessir bílar hafa verið á markaðinum á Íslandi í sex til sjö ár,“ segir Magnús Ólafsson, eigandi Áltaks og ástríðugolfari. „Þeir hafa enst einstaklega vel, nánast engin bilanatiðni og ekkert vesen á þeim.“ Hann bætir því við að fjöldi golfklúbba velji að nota Excar. „GKG hefur notað þessa bíla með mjög góðum árangri, ásamt fleirum eins og Brautarholt, Hellishólum og Vestmannaeyjum. Nokkrir þessa bíla eru á Kiðjabergrsvellinum sem þykir einn sá erfiðasti fyrir svona bíla og þessi bíll er sá eini sem hefur náð að fara tvo hringi þar á sömu hleðslunni.“

Margir halda að ef ekið er um golfvöll í golfbíl fari öll hreyfing og útivist forgörðum en það er arlangt. „Það er búið að mæla það margsinnis að þegar þú ert að labba með kerruna og kemur kófsveittur upp á teig, ertu að labba ellefu kílómetra en ef þú keyrir þetta sama þá ertu kannski að labba sjö kílómetra,“ segir Magnús og segir ástæðurnar vera ýmsar. „Þú mátt ekki keyra alls staðar á vellinum, þú ert að leita að boltanum, hjálpa öðrum og svo framvegis. Þetta rýrir ekkert úti-

vistargildi golfiþróttarinnar.“ Hann bendir enn fremur á að golfbílar geti reynst nauðsynleg hjálpartæki. „Svo hjálpa bílarnir eldra fólki og fólki með skerta hreyfingu til að stunda íþróttina meira og lengur. Golfbíl gerir ekkert nema að hjálpa til og hreyfingin af því að vera á golfbíl er litlu minni en að vera að labba þetta.“

Á golfvellinum er mikilvægt að halda einbeitingu og ákjósanlegt að sem fæst valdi truflunum. Það er því góður kostur að velja golfbíla sem ganga fyrir rafmagni þar sem þeir eru bæði hljóðlausir og umhverfisvænir. „Rafmagnsbílar eru mjög háðir rafgeymunum,“ segir Magnús. „Excar bílarnir ganga fyrir Tudor rafgeymum sem eru bestu rafgeymar sem þú færð. Bílnum er stungið í venjulega rafmagnsinnstungu sem þarf að visu að hafa 16 A öryggi. Rafhleðslan dugur svo allt að áttatíu til hundrað kílómetrum.“ Hann segir að bílarnir séu með fram- og afturgir, handbremsu og flautu og mjög einfaldir í allri notkun. „Þessi bíll er ólíkur öðrum að því leyti að hann hefur bæði stefnuljós og ljós sem getur til dæmis komið sér vel í sumarbústaðabyggðum þar sem

**EXCAR**



Excar rafmagnsgolfbílarnir fást bæði svartir og hvítir og hægt er að fá þá með yfirbyggingu og ýmsum aukabúnaði.

verið að er að keyra smáspotta kannski á þjóðvegnum á leiðinni út á golfvöll.“

Hann segir enn fremur að bílarnir fái svörtu og hvítu og séu mjög vel útbúnir. „Þeir eru með hliðartjaldi yfir golfsettið, klakaboxi, boltahreinsi, kylfuprifkistu og hriðu. Yfirleitt eru þeir opnir með þaki en svo er hægt að fá hliðarlökanir og á endann og þá er komið hús á bílinn sem skýlir gegn vatni og vindum og þar sem hægt er að setja miðstöð og annað slíkt.“ Excar golfbílur rúmar tvo farþega en burðargetan er 360 kg. Sjálfur vegur bíllinn 250 kg. Hámarkshraðinn er 30 kílómetrar á klukkustund.

Magnús bendir á að verðið á bílunum sé mjög gott. „Þetta eru mun ódýrari bílar en aðrir og hafa reynst alveg gríðarlega vel. Þeir kosta kringum milljón og við bjóðum góð greiðslukjör.“ Að lokum vill Magnús minna á að hægt er að prófa bílinn. „Komið og reynsluakið og sannfærast um gæði Excar golfbílanna.“

Nánari upplýsingar fást hjá Magnúsi í síma: 898-0860 / maggi@altak.is.

# Slökkt á Meghan og Harry

Hægt er að nota daginn í margt skemmtilegt ef ekki er áhugi á að fylgjast með beinni útsendingu á konunglegu brúðkaupi í Bretlandi. Það má heimsækja kosningaskrifstofur eða horfa á fótbolta.

Sigríður Inga  
Sigurðardóttir  
sigriduringa@frettabladid.is



Undanfarna daga hafa allir fjölmiðlar flutt fréttir af konunglegu brúðkaupi í Bretlandi, enda ekki á hverjum degi sem slíkur stórvíðburður fer fram. Margir hafa fylgst með fréttum af þeim hjónaleysum Harry og Meghan, fjölskyldu hennar og óvæntum uppákomum og bíða spennir eftir beinni útsendingu frá brúðkaupinu. Svo eru aðrir sem hafa alls engan áhuga á þessu og kjósa að verja tímanum í eitthvað annað.

## Ekki kveikja á sjónvarpinu

Til að sleppa því alveg að fá fréttir af brúðkaupinu konunglega er vænlegast að kveikja hvorki á sjónvarpi né útvarpi í dag og láta það vera að skoða Facebook, Instagram og Twitter. Þar verða fréttaveiturnar fullar af því nýjasta af Harry og Meghan. Helstu sjónvarpsstöðvar heims munu sýna beint frá brúðkaupinu sem hefst kl. 11 í dag og fastlega má búast við að allar fréttir snúist um hin nýbökuðu hjón, brúðarkjólinn, hestvagninn, frægu gestina og stór sem smá atriði sem tengjast þessum viðburði. Ef áhugi



Í Bretlandi er erfitt að forðast fréttir af brúðkaupinu en það er vel hægt hérlandis.  
NORDICPHOTOS/  
GETTY

501 DAY

30%  
ALLAR 501 BUXUR  
ALLIR GALLAJAKKAR

Tilboð til 19. maí

Levi's Kringlunni - Levi's Smáralind



Minjagripir með myndum af brúðhjónunum sjást í hverri búð í Bretlandi.



Harry og Meghan eru komin í Legoland.  
NORDICPHOTOS/  
GETTY

er á að horfa á eitthvað konunglegt en þó ekki þetta tiltekna brúðkaup eru sjónvarpsþættirnir The Crown og Victoria tilvaldir til þess en þar er skyggnst á bak við tjöldin í lífi hinna konungbornu.

## Fótbolti, golf og spurningakeppni

Þeir sem vilja horfa á eitthvað spennandi í sjónvarpinu þar sem hvorki prinsar né prinsessur koma við sögu geta fylgst með íþróttaleikjum dagsins. Það verður t.d. bein útsending frá fótboltaleik Vals og Stjórnunnar í Pepsi-deild karla kl. 18.45 á Stöð 2 Sport. Golfáhugafólk getur kveikt á Golfstöðinni sem sýnir beint frá öðrum keppnisdegi AT&T Byron Nelson á PGA mótaröðinni. Áhugafólk um spurningakeppni getur látið sig hlakka til kvöldins því bein útsending verður á RÚV frá úrslitum spurningakeppni sveitarfélaga, Útsvars,

þar sem lið Ísafjarðarbæjar mætir liði Ölfuss og búast má við æsispennandi keppni.

## Kíkt á kosningaskrifstofur

Hægt er að nýta daginn í að kíkja við á kosningaskrifstofum sem hafa verið opnaðar um land allt. Stutt er til sveitarstjórnarkosninga og margir sem eiga eftir að gera upp við sig hvað þeir ætla að kjósa. Frambjóðendur verða eflaust með hugann hér heima en ekki í Bretlandi og því um að gera að nota tækifærið til að spjalla við þá um pólitík yfir kaffisopa.

## Fjallgöngur og útivist

Ef veðurspáin rætist ekki og veðrið verður skaplegt er vænlegt að reima á sig gönguskóna og skokka upp á næsta fjall. Svo má alltaf fara í sund en búast má við að umræðuefnið í heita pottinum snúist að mestu um brúðkaupið.



# Starfsmannaleiga & Ráðningaþjónusta



# ICELAND

## RECRUITMENT

ALLTAF GOTT FÓLK

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

## Fagmenntaðir aðilar frá Bretlandi

*Múrari - Steypumenn - Járnbindingarmaður - Suðumaður - Rafvirki - Pípari  
Lagnamaður - Bílstjóri - Tækjamaður - Vélamaður - Bifvélavirki - Vélvirki*

Alan Matthews

Framkvæmdastjóri

GSM / Mobile: +354 775-7336

[alan@irc.is](mailto:alan@irc.is)

# Enskt teboð með brúðkaupinu

Konunglegt brúðkaup fer fram í Windsor kl. 11. Margir ætla að fylgjast með beinni útsendingu og því ekki úr vegi að gera breskt „afternoon tea“ að hádegisverði. Í bresku teboði er boðið upp á litlar samlokur, enskar skonsur og sætar kökur á þriggja hæða disk.

Elin  
Albertsdóttir  
elin@frettabladid.is



Þegar boðið er í síðdegiste þarf að fylgja ákveðnum reglum. Fallega skal lagt á borð með postulinsstelli, blúndudúk og tauservíettum. Blóm eiga að vera á borðinu. Meðlætið þarf að vera metnaðarfullt og eftir hefðinni, gjarnan í bitastærð. Kampavín er boðið með.

Hefðbundnar samlokur eru með agúrkusneiðum og aðrar með til dæmis laxa-, eggja- eða túnfisksalati. Brauðsneiðarnar eru til dæmis smurðar með rjómaosti og þunnt sneiddar gúrkur lagðar ofan á. Önnur brauðsneið er lögð yfir. Því næst er skorpan skorin af brauðinu. Skorið í fjórar litlar samlokur. Sama er gert með salatlokurnar. Litlar marengskökur er lagðar fallega á einn diskinn ásamt öðrum tegundum af tertusneiðum.

Breskt te er yfirleitt drukkið með mjólk. Afternoon tea er framreitt í Bretlandi frá kl. 14.30-17.00. Molasykur er borinn fram með teinu, annaðhvort hvítur eða brúnn. Einnig er hunang á borðum. Teið á ekki að vera í pokum heldur lagað í postulinskönnu. Gestgjafinn hellir í bolla.



Enskar skonsur eru nauðsynlegt á borði í teboði.

Horfið til sjónvarpsþáttanna Downton Abbey eða Jane Austen til að læra ekta breska eftirmiðdagstesiði. Afternoon tea eins og við þekkjum það hefur haldist eins frá árinu 1840 og er eignað Önnu Mariu Russel, hertogaynju af Bedford.

Það er ekkert teboð nema bjóða upp á enskar skonsur. Þær er einfalt að gera og hér er uppskrift að slíkum skonskum. Þær eru mjög góðar volgar.

## Skonsur

350 g hveiti  
¼ tsk. salt  
2 tsk. lyftiduft  
85 g smjör  
3 msk. sykur  
175 ml mjólk, volg  
1 tsk. vanilludropar  
Sítrónusafi  
1 egg, þeytt og penslað á deigið eftir mótnu

» Afternoon tea er framreitt í Bretlandi frá kl. 14.30-17.00. Molasykur er borinn fram með teinu, annaðhvort hvítur eða brúnn. Einnig er hunang á borðum.

Hitið ofninn í 220°C. Hrærið öllum þurrefnum saman. Bætið þá volgri mjólk saman við, vanilludropum og sítrónusafa. Hnoðið deigið á borði sem stráð hefur verið hveiti. Deigið gæti verið blautt og það er í lagi að bæta hveiti við þegar það er hnoðað. Látið standa nokkra stund. Búið til bollur úr deiginu. Penslið toppinn með egginu. Bakið í tíu mínútur eða þar til skonsurnar hafa lyft sér vel. Látið aðeins kólna. Skerið eins og rúnnstykki og setjið rjómaost og góða sultu á milli, apríkósu-, appelsínu- eða jarðarberjasultu.

Það er enginn venjulegur rjómaostur sem Bretar nota því osturinn er hrærdur með rjóma. Hægt er að búa til ekta breska rjómaostblöndu með skonsunum en það

má einungis gera rétt áður en þær eru bornar fram.

## Skonsurjómaostur

¾ bollar mascarpone-ostur  
1½ bolli létt þeyttur rjómi  
½ tsk. vanilludropar  
2 msk. sykur  
Smávegis salt

Setjið allt í skál og þeytið létt með handhrævivél. Blandan á að vera létt og ljós. Breiðið plastfilmu yfir og geymið í ísskáp þar til hún verður notuð.

## „Opin“ samloka með lárperu

½ lárpera  
1 msk. chilli paste  
Smá límónusafi  
Rúgbrauðsneið  
Reyktur lax  
Límónusneið

Maukið lárperu með chilli paste og kreistið límónusafa yfir. Smyrjið lárperumaukinu ofan á brauðið og radið laxinum yfir. Skreytið með límónusneið.

Skipta má laxinum út fyrir sneið af kjúklinga- eða kalkúnaáleggi.

2018

## OPIÐ VERÐUR Í KOLAPORTINU

LAUGARDAGINN 19. MAÍ  
OG ANNAN Í HVÍTASUNNU  
FRÁ KL. 11-17

LOKAÐ HVÍTASUNNU DAG



# KOLAPORTIÐ

Dásamleg deild samfélagsins



# FULL BÚÐ AF NÝJUM VÖRUM

Mikið úrval af Fatnaði í stærum 14-28 eða 42-56  
Vertu velkomin í verslun okkar að Fákafeni 9  
Eða pantaðu í vefverslun [www.curvy.is](http://www.curvy.is)



5.990 KR  
ST. 14-28



5.990 KR  
ST. 16-26



4.590 KR  
ST. 14-28



4.990 KR  
ST. 16-32



5.590 KR  
ST. 12-26



10.990 KR  
ST. 14-26



4.990 KR  
ST. 14-28



5.990 KR  
ST. 14-26

AFGREIÐSLU TÍMAR Í VERSLUN CURVY - FÁKAFENI 9

Alla virka daga frá kl. 11-18

Laugardaga frá kl. 11-16

SENDUM FRÍTT  
HVERT Á LAND  
SEM ER!

Curvy.is

- Fákafeni 9, 108 RVK | Sími 581-1552 | [www.curvy.is](http://www.curvy.is)



Hægt verður að borða bröns úti á bryggju þegar vel viðrar um helgar í sumar.

# Bruggað við bryggjuna

Sumarið er sælutíð á Bryggjunni Brugghúsi. Þar verður hægt að borða sælkerabröns úti á bryggjunni, horfa á Íslendinga sparka bolta á HM og sötra ekta svalandi pilsner við sæinn.

Íslendingar halda margir að pilsner sé sérnafn yfir vöru sem þeir kaupa í stórmörkuðum og er allt að því óáfang, og því hafa íslensk brugghús verið hrædd við að kalla pilsnerinn sínu rétta nafni og notað orðið lager í staðinn,“ segir Elvar Ingimarsson, rekstrarstjóri Bryggjunnar Brugghúss sem nú teflir fram kraftbjórnum Pilsner fyrir fólk sem drekkur lager.

„Pilsner er með réttu ein tegund af lager en á Bryggjunni eru bruggaðar fleiri en ein tegund af lager. Því kom ekki annað til greina en að nefna pilsnerinn okkar hreinlega Bryggjan Pilsner,“ segir Elvar.

Bæheimskur pilsner var fyrst bruggaður árið 1842 og hefur lítið breyst síðan, enda segir Elvar enga ástæðu til.

„Okkar útgáfa er auðdrekkanleg en þó aðeins beiskari en aðrir lagerbjórar. Hann er bruggaður með pilsner-malti og humlaður með þýskum og tékkneskum humlum. Bryggjan Pilsner er þegar kominn í reynsluölu í völdum verslunum ÁTVR, eins og sumarbjórinn Baldur og í næstu viku bætist við Pale Ale,“ upplýsir Elvar um nýja og svalandi ferska sumardrykki Bryggjunnar.

„Baldur er sumarbjór sem er mjög vinsæll meðal kvenþjóðarinnar og nefndur í höfuðið á bar-

þjóninum Baldri sem hefur starfað hér frá opnun og hefur gaman af lífinu,“ útskýrir Elvar um Baldur sem er klassískur Hefeweizen og einstakur að bragðgæðum. „Í hann er notað maltað hveiti til hálf við maltað bygg sem gerir hveitibjór öðruvísi en lagerbjór og gefur þennan bananakeim af bjórnum, því gerid myndar sama efni og er í banónum. Afar lítið er af humlum í hveitibjór því hveitibjórar eiga ekki að vera beiskir og því skiptir eiginlega engu máli hvaða humlar eru notaðir.“

Pale Ale er önnur spennandi nýjung úr brugghúsi Bryggjunnar þar sem Argentínamaðurinn og vingerðarmeistarinn Arturo Santoni Russel er yfirbruggari.

„Pale Ale er nokkuð léttur,“ segir Elvar, og í hann er notað töluvert af humlum. „Grunnbeiskja er lítil en töluvert ávaxtaangan sem kemur vegna þurrhumlunar. Það er tilvalið að bjóða Pale Ale þegar fólk langar að prófa eitthvað nýtt en vill ekki fara út í eitthvað margflókið.“

## Dýrðlegt sumar í vændum

Það verður dýrðin ein að koma við á Bryggjunni í sumar og gera vel við sig í mat og drykk.

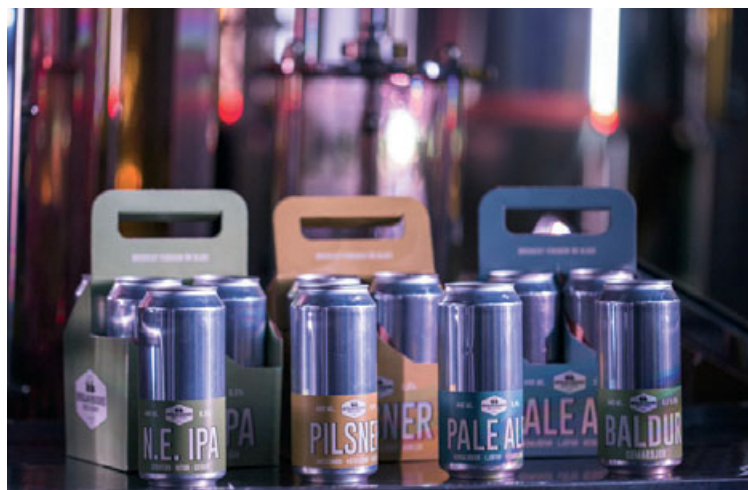
„Allar helgar, þegar veður leyfir, verður dýrðis bröns úti á bryggjunni við sæinn þar sem hægt



Bryggjan Brugghús gleður bæði munn, maga og augað með glæsilegum innréttingum og notaleglegu andrúmslofti en þar er líka skemmtilegur ys og þys.



Bryggjan Brugghús er í senn gæða brugghús, rómaður veitingastaður og mjög vinsæll skemmtistaður.



Bryggjan Brugghús er með nýja og spennandi línu pilsners og bjóra í sumar.

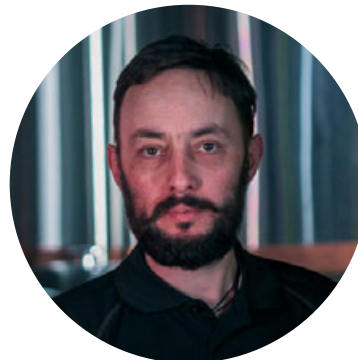


Elvar Ingimarsson er rekstrarstjóri á Bryggjunni Brugghúsi.

verður að njóta dásamlegs útsýnis til hafs og fjalla, og horfa á borgina, bátaumferð og mannlífið við höfnina sem er blómlegt,“ segir Elvar um brönsinn sem hefst klukkan 11. 30 og stendur til 15.

Bryggjan er rómuð fyrir sælkeramatseld, gæðabrygg og undurfagra umgjörð.

„Í sumar verður líka hægt að tylla sér inn í hádeginu og láta freistast yfir nýjum hádegis-



Arturo Santoni Russel er vingerðarmeistari og yfirbruggari á Bryggjunni.

matsedli. Nýir réttir eru meðal annars Laxa rist og Rækju rist með lárperu, en vinsælasti rétturinn í hádeginu er fiskur dagsins sem kemur ferskur af markaði alla daga og kostar aðeins 1.990 krónur. Þá er réttur dagsins aldrei sá sami og kostar 1.790 krónur en öllum aðalréttum fylgir súpa og súrdeigsbrauð,“ segir Elvar.

Á Bryggjunni verður sannkölluð

veisla þegar Ísland keppir á Heimsmeistaramótinu í fótbolta.

„Við sýnum alla HM-leiki Íslands á risaskjáum og þar á meðal risastóru tjaldi úti á bryggjunni, ef veður leyfir. Búist er við gríðarlegri stemningu og um að gera að mæta snemma því ekki verður hægt að taka frá borð,“ segir Elvar.

## Á landakorti brugghúsa

Bryggjan Brugghús er aðili að Samtökum íslenskra handverksbrugghúsa sem stofnuð voru í febrúar síðastliðnum. Samtökin eru hagsmunasamtök smærri áfengisframleiðenda á Íslandi, sem gerja og framleiða áfengi í eigin framleiðslutækjum, og í samtökunum er nú 21 handverksbrugghús um land allt.

Elvar segir þrjú atriði einkenna handverksbrugghús.

„Það er áhersla á gæði, stærð og sjálfstæði. Handverksbrugghús fara ótröðnar slóðir þegar kemur að hráefnum, en hafa gæði framleiðslu sinnar ávallt að leiðarljósi. Aðilar í samtökunum mega setja merki samtakanna á afurðir sínar og því geta neytendur séð á vörnunni að brugghúsið hefur gæði í fyrirrúmi samkvæmt leiðarljósi samtakanna. Merkið auðveldar neytendum líka að velja stuðning við smærri, óháða framleiðendur á Íslandi.“

Von er á landakorti sem sýnir staðsetningu handverksbrugghúsa umhverfis landið.

„Með því er hæðarleikur fyrir fólk á ferðalagi að heimsækja handverksbrugghús og leita uppi afurðir þeirra í heimabyggð í öllum fjórðungum landsins; allt frá Ísafirði að Breiðdalsvík og frá Vestmannaeyjum að Húsavík, svo nokkrir staðir séu nefndir.“

Bryggjan Brugghús er á Grandagarði 8. Sími 456 4040. Sjá nánar á bryggjanbrugghus.is

# Ekki láta meltinguna eyðileggja fríið

Helmingur fólks fær meltingartruflanir á ferðalögum erlendis. Við þekkjum þetta flest af eigin reynslu eða okkar nánustu. Niðurgangur, hægðatregða og uppþemba eru algeng vandamál.

**Þ**egar við ferðumst um langan veg á framandi slóðir eru meiri líkur á að verða fyrir matarsýkingum. Þá þurfum við að huga sérstaklega vel að meltingunni og passa upp á þarmafólruna. **For travelling abroad** er einstök blanda góðgerla sem er sérhönnuð til að taka á ferðalögum.

Blandan inniheldur 4 tegundir gerla sem rannsóknir hafa sýnt að þola vel erfiðar aðstæður og geta hjálpað til við að koma í veg fyrir

meltingarþægindi og niðurgang á ferðalögum.

Bifidobacterium longum Rosell-175, Lactobacillus rhamnosus Rosell-11 og Lactobacillus acidophilus Rosell-52 eru allt vel rannsakaðar tegundir góðgerla sem þola vel hita og raka og komast lifandi niður í smáparma og ristil þar sem þeir vernda og viðhalda vinveittu flórinni.

Saccharomyces boulardii er vinveitt gersveppategund sem hefur margar rannsóknir á bak við sig. Hún getur bundist skaðlegum sýklum í meltingarvegnum, borið þá út með hægðum

og komið þannig í veg fyrir að þeir valdi sýkingum. Enn fremur reynist hún ákaflega vel við niðurgangi og getur hjálpað við að stoppa hann og stytta tímann sem hann gengur yfir.

Best er að taka **For travelling abroad** í 3-5 daga áður en lagt er af stað í ferðalagið, á meðan á því stendur og í nokkra daga eftir að heim er komið.

Má gefa börnum frá 1 árs aldri – þá má opna hylkin og blanda í mat eða drykk sem er kaldur eða við stofuhita.

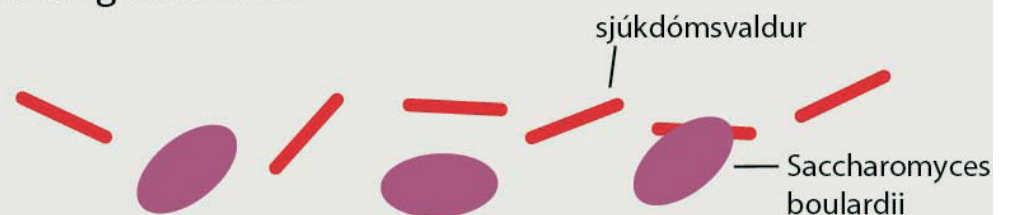
Mælt er með að taka 1 hylki á dag með morgunmat.



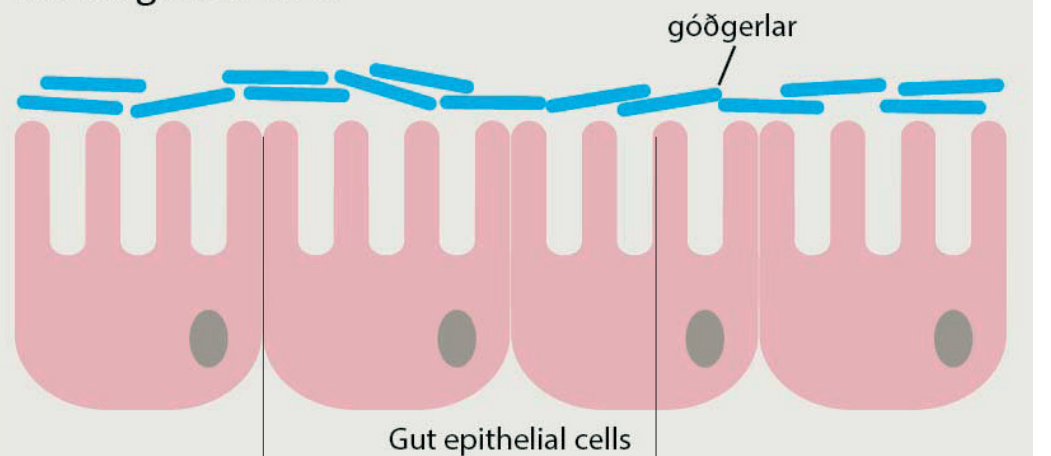
“Gott er að huga að meltingunni á ferðalögum og koma þannig í veg fyrir matarsýkingar. For travelling abroad er sérhannað til að taka á ferðalögum.

Ösp Viðarsdóttir  
næringarþerapisti

Varnargarður nr2:



Varnargarður nr1:



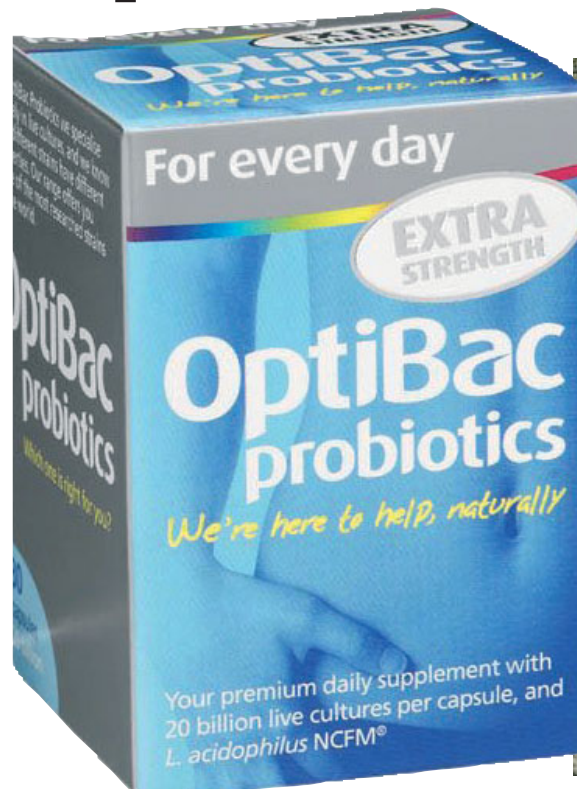
## Optibac fyrir þarmaflóruna

Optibac meltingargerlar eru með margar klínískar rannsóknir á bak við sig. Þú finnur Optibac með sérhæfða virkni sem hentar þér.

**F**or every day inniheldur sex tegundir af vel rannsökuðum vinveittum gerlum sem komast lifandi í smáparmana. For every day inniheldur einnig prebiotic trefjar sem næra góðu gerlana.

**Hentar vel eftir notkun sýklalyfja**

- Gott að taka eftir magapestir
- Inniheldur FOS trefjar sem næra góðu gerlana og styðja þannig enn frekar við flórana
- Má opna hylkin og blanda í kaldan mat eða drykk – hentar vel fyrir börn
- Sýrupolin hylki
- 6 tegundir af breiðvirkum vinveittum gerlum í hverju hylki
- 1 hylki á dag með mat, helst með morgunmat



“Ég hef prófað margar gerdir meltingargerla en aldrei fundið jafn mikla virkni og af Optibac.

Viðir Þór  
Prastarson,  
íþrótt- og  
heilsufræðingur

## bilauppbod.is

### ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. [www.bilauppbod.is](http://www.bilauppbod.is) Sími 522-4610.

Bílauppbod - Krókur  
Sími: 522 4610  
[www.bilauppbod.is](http://www.bilauppbod.is)



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

SUZUKI  
Skeifunni 17, 108 Reykjavík  
Sími: 568 5100  
[suzukisport@suzuki.is](mailto:suzukisport@suzuki.is)  
[Suzuki.is](http://Suzuki.is) / [suzukisport.is](http://suzukisport.is)

## STÓRA BÍLASALAN



### NÝIR BÍLAR

TOYOTA Yaris HYBRID. Árgæðir 2018, sjálfskiptur. Eigum bíla á staðnum. Verð 2.590.000.

Stóra bílasalan  
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík  
Sími: 5861414  
<http://www.stora.is>



Nýr Ford Transit Custom 310 Trend L2H1. 130 hð. Dráttarkrókur, 2 x hliðarhurð. Hlaðinn búnaði. 500 þús. undir listaverði. Verð: 3.732.000 án vsk.

Sparibíll ehf  
Hátún 6A, 105 Reykjavík  
Sími: 577 3344  
[www.sparibill.is](http://www.sparibill.is)

### Bílar til sölu



Kia Sorento '08 2,5 diesel, 5g, leður, 4x4, jeppi á grind, dráttarbeisli, dregur 3 ton, nýleg heilsársdekk, Sparneytinn alvöru jeppi. Ek. 183 þús. skoðaður '19 Verð 1.290.000 Gsm 7775200 eða akamos@simnet.is



Carina árg. 1996 beinsk. 161.000 ný yfirfarin, sk. 19, ný dekk, einn eigandi. Gott ástand. Verð 500 þ-tílböð. S:8622204

### Bílar óskast

#### VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN?

Kaupi bíla 100-200þús  
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

### Hópfærðabílar



RÚTUR TIL SÖLU  
Ýmsar stærðir og gerðir. Verð frá 990.000 kr. Nánari uppl. veitir Óskar í síma: 699-3219

### Húsbílar



Húsbíll Fiat Capron T 68 2014 Bíll í toppstandi, ek. 78 þús. fylgir upplásið fortjald ofl, Verð 7,7m, S: 691-4521

### Hjólhýsi



ABI Clarendon 2018, 40 x 12,6 fet 2 herb. allt í rafmagni. Undirvagn/galv. dúkur á gólfum. Verð kr. 7.490.000 S. 6614244

### Vinnuvélar

**OK VARAHLUTIR**  
Dekkjavélar (affelgunar og ballance vélar) á tilboðsverði  
O.K. varahlutir ehf.  
[okspares@simnet.is](mailto:okspares@simnet.is) | S. 6961050

### Bílaþjónusta

## VAKA

VIÐ VÖKUM MEÐ ÞÉR!

KRANABÍLAÞJÓNUSTA ALLAN SÓLAHRINGINN



Sími: 567 6700 | [vakahf.is](http://vakahf.is)

### Hjólbarðar



#### TECHKING VINNUVÉLADEKK

Vorum að fá nýja sendingu af hinum frábæru vinnuvéladekkjum frá Techking Búkölludekk-hjólaskófludekk Ofi. Ýmsar algengar stærðir. O.K. Varahlutir ehf. Fyrirsp. sendist á [okspares@simnet.is](mailto:okspares@simnet.is)

### Varahlutir



#### Altenatorar & Startarar



[ljosboginn@ljosboginn.is](mailto:ljosboginn@ljosboginn.is)  
s. 553-1244

### Þjónusta

### Hreingerningar

#### VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 [www.vy.is](http://www.vy.is)

### Garðyrkja

## Lárkot ehf

Sandur, mold og jarðvinna.

Mætum og gerum tilboð.

Uppl. í s. 892 2257

Geymið auglýsinguna.

# Húsbílar á tilboði



### 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

**Tilboð nú 3.490.000.**



### Ford Transit 2.2 diesel LMC Húsbíll

árg 2009, ekinn 144 þ. km, 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 tvöfalt rúm aftast.

Verð 4.990.000.-

**Tilboð 2.990.000.**



### Ford Transit 2.2 diesel LMC Húsbíll

árg 2009, ekinn 142 þ. km, 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 og kojur.

Verð 4.990.000,

**Tilboð 2.990.000.**



### 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 3.990.000.**



### 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 5.990.000**

Bíllinn er í Keflavík Uppl. síma 776 7600



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.**

**HELLULAGNIR**  
LÓÐAFRAMKVÆMDIR

- Jarðvinna
- Drenlagirnir
- Hellulagnir
- Þökulagnir

☎ 788 8870  
eind@eind.is

*Eind ehf*

Almenn garðvinna, sláttur og klippingar o.fl. Halldór garðyrkjumaður. S: 698 1215

**Bókhald**

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

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

**Búslóðaflutningar**

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

**Rafvirkjun**

**RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.**  
Bjóðum hagstætt verð í töfluskripti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

**Húsviðhald**

**k2**  
LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR



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

**HÚSAVIÐGERÐIR**  
ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningavinna

☎ 788 8870  
eind@eind.is

*Eind ehf*

Húsmiðameistari. Alhliða smíðavinna, tilboð eða tímavinna. Sími 7778450 eða á thorarinnscheving@live.com

Getum bætt við okkur verkefnum, parketlagirnir, uppsetningar, þök og klæðningar. Tilboð eða tímavinna. Smíðsafl. S. 693 8773.

Múrari tekur að sér tröppuviðgerðir sem og allt almennt viðhald fasteigna s:6974650

**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

**Spádómar**

**SPÁSÍMINN 908 5666**  
Stjörnuspá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

**Önnur þjónusta**



Parketslipun og Málun www.parketogmalun.is 25 ára reynsla. Parket og málrameistari að störfum. Maitilboð: 2900 kr fm. 7728100

Parketslipun og Málun www.parketogmalun.is 25 ára reynsla. Parket og málrameistari að störfum. Maitilboð: 2900 kr fm. 7728100

**Keypt & Selt**

**Til sölu**



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

**IsBú**  
Alþjóðsviðskipti  
www.isbustrade.com



**LAGERSALA 30-70% AFSLÁTTUR!**  
Úrval af girðingaefti til sölu. IsBú Síðumúla 29, inngangur að neðanverðu. S. 5629018



Til sölu Polaris SP 6X6 árg. 2009. Hjólið er lítið notað og hefur verið mikið geymt inni, það er ek. 4.198 t. í hjólinu er nýr geymir og hefur það verið notað síðan 2012 við störf í sumarbústað. Uppl. í s: 897-0830.



**LOK Á HEITA POTTA OG HITAVEITUSKELJAR.**  
Stærðir í cm: 200x200, 210x210, 220x220, 235x235, 235x217, 217x174, 8 hyrnd lok. Lokin þola 1000 kg jafnarþrunga af snjó. Vel einangruð og koma með 10 cm svuntu. Sterkustu lokin á markaðnum. Litir: Brúnt eða Grátt. Opnarátt til þess að auðvelda opnun á loki. www.Heitirpottar.is Sími 777 2000 Haffi og 777 2001 Grétar



Bússur- Pessar gömlu góðu. 8.900 kr. St. 40-48 Veidiportid Grandagarði 3 S:552-9940

**15% afsláttur í má af öllum ljósum Íslensk framleiðsla**



**KUBBALJÓS** • kubbaljos.is • **GÆÐASTÁL**

Gæðastál • Smíðjuvegur 4 (græn gata) að ofanverðu Opíð 11-17 alla virka daga og 11-14 á laugardögum www.kubbaljos.is • sími 844 1710

**Góð kaup!**

**KOMDU OG PRÓFAÐU!**

**bill.is**

Malarhöfða 2  
Sími 5773777  
www.bill.is



**HONDA Cbf 1000**

Árgerð 2008, ekinn 45 P.KM, bensín, 6 gírar.

**Verð 890.000.**  
Rnr.251263.



**BMW G650gs**

Árgerð 2014, ekinn 18 P.KM, bensín, 5 gírar.

**Verð 1.250.000.**  
Rnr.260994.



**NISSAN Note**

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

**Verð 1.790.000.**  
Rnr.260726.



**ADRIA Adora 612lu.**

Árgerð 2015, fortjald o.fl., .

**Verð 3.690.000.**  
Rnr.261012.



**HONDA Civic 5dr.**

Árgerð 2015, ekinn 55 P.KM, bensín, beinskiptur.

**Verð 1.790.000.**  
Rnr.271570.



**HOBBY 560 prestige.**

Árgerð 2018, TFT skjár, 12 v o.fl..

**Verð 4.590.000.**  
Rnr.251337.

