



LAUGARDAGUR 22. APRÍL 2017

Helgin



Samtökin Stelpur rokka!
fagna fimm ára afmæli
sínu í dag.

[helgin ➔4](#)



Gott og kælandi
fyrir vöðva

Fæst í næsta apóteki eða
heilsuvöruverslun



Valgerður Guðnadóttir söngkona hefur í nóg að snúast þessa dagana við að leikstýra söngleiknum, *Nine to Five*. MYND/STEFÁN

Gleði frá Dolly Parton

Nemendur í söngleikjadeild Söngskóla Sigurðar Demetz hafa staðið í ströngu undanfarna daga við æfingar. ➔2

Elin
Albertsdóttir
elin@365.is



Valgerður Guðnadóttir söngkona er leikstjóri verksins. Hún segir söngleikinn ótrúlega fjörugan og skemmtilegan en þetta sé í fyrsta skipti sem hann er settur á svið á Íslandi. „Öll lög og textar eru eftir Dolly Parton en Þór Breiðfjörð söngvari hefur gert glænýja þýðingu á þeim ásamt Karli Pálssyni.“ Þetta er fjórða starfsár söngleikjadeildarinnar sem hefur sett upp nokkra frábæra söngleiki. „Núna langaði okkur að gera stóra uppfærslu þar sem konur væru fjölmennar. Það eru tuttugu nemendur í söngleikjadeildinni, meirihluti konur þótt strákum sé alltaf að fjölga,“ segir Valgerður. „Okkur fannst þetta verk henta vel fyrir deildina auk þess sem það er stórskemmtilegt. Margir muna eftir bíómyndinni Nine to Five og þótt hún hafi komið út árið 1980 og sé að mörgu leyti barn síns tíma þá stendur hún alveg fyrir sínu. Það er mikið líf og fjör á skrifstofu Sameignar, eins og við köllum fyrirtækið í sýningunni. Fjöla, Dóra Lín og Sissa vilja finna leið til að ná sér niðri á fordómafulla, sjálfseka karlrembusvíninu Friðjóni sem er yfirmaður þeirra. Þótt tímarnir hafi breyst frá árinu 1980 erum við enn að berjast við launamun kynjanna og verkið er því hárbeitt ádeila á misréttið,“ útskýrir Valgerður.

Samstarf við fjölbraut

Söngleikurinn verður settur upp í Fjölbrautaskólanum í Armúla en ástæðu þess má rekja til upphafs



Valgerður, Þór Breiðfjörð og nemendur söngleikjadeildar sem koma að sýningunni. MYND/STEFÁN

að samstarfi. Næsta vetur geta nemendur í söngleikjadeildinni tekið allt að fjórðung eininga til stúdentsprófs í skólanum. Það er í fyrsta skipti sem boðið er upp á

slíkt nám í framhaldsskóla og eykst þar með val nemenda. „Þetta eykur möguleika nemenda til mikilla muna. Deildin okkar hefur mikla sérstöðu þar sem hún er sú eina sinnar tegundar á Íslandi, nú fær hún að springa enn frekar út,“ segir Valgerður sem er upphafsmaður söngleikjadeildarinnar ásamt Þór Breiðfjörð og Jóhönnu Þórhallsdóttur.

„Við erum með harðduglega nemendur því þeir sauma búninga, gera leikmynd auk þess að leika og syngja. Við fengum Audí Snorradóttur til að aðstoða okkur við dansa og hreyfingar í nokkrum atriðum og ljósaðhönnun er í umsjá Jóhanns Bjarna Pálmasonar. Ég dáist að því hvað nemendur eru fjölhæfir og geta gengið í hin ýmsu störf. Það hefur verið sívaxandi áhugi á söngleikjadeildinni, rétt eins og það er mikill áhugi í þjóðfélaginu fyrir söngleikjum sem settir eru á svið hér á landi. Við verðum með inntökuprufur í lok maí en þær eru alltaf vel sóttar,“ útskýrir Valgerður. „Námið er mjög góður undirbúningur fyrir frekara nám í leiklist, söng eða söngleikjum. Nokkrir nemendur okkar eru núna í mjög góðum skólum erlendis og aðrir á leiðinni til Englands. Þetta er því frábær leið til að þjálfa sig í söngleikjaforminu sem er söngur og leikur á sviði.“ Valgerður og Þór eru bæði söngmenntuð og hafa mikla reynslu af söngleikjum. Nemendur í söngleikjadeildinni eru á aldrinum 16 ára og upp í þritugt. „Þetta er krefjandi nám og það þarf að vera ákveðinn þroski í röddinni. Nemendur henda sér beint í djúpu laugina með því að koma á svið og syngja en söngleikir spanna mjög breitt tónlistarsvið,“ segir Valgerður.

Sjóðheitur tangó

Á undanförmum árum hefur Valgerður sinnt kennslunni í Söngleikjadeildina ásamt mörgum öðrum verkefnum en hún ætlar í leyfi næsta vetur til að sinna öðrum áhugamálum. „Leik- og söngkonan Jana María Guðmundsdóttir leysir mig af á meðan,“ segir hún. „Ég



Valgerður var meðal þeirra sem stofnuðu Söngleikjadeildina en vaxandi áhugi er hjá nemendum.

Margir muna eftir bíómyndinni Nine to Five og þótt hún hafi komið út árið 1980 og sé að mörgu leyti barn síns tíma þá stendur hún alveg fyrir sínu. Það er mikið líf og fjör í þessari sýningu.

Valgerður Guðnadóttir

„Síðan hef ég verið að stúdera argentínskan tangó og músíkina í kringum dansinn. Ég er í kvartett sem kallast Kurr en við flytjum djass, gömul dægur- og þjóðlög og svo höfum við verið að taka sjóðheitan tangó. Við verðum með tónleika í ágúst og aftur næsta vetur. Einnig stendur til að setja upp tangódagskrá með Bjarna Þór Jónatansyni píanóleikara og fleiri tónlistarmönnum,“ segir Valgerður. „Mig langar mikið að skella mér til Argentínu og læra tangó. Ég kynntist Snorra Sigfúsi Birgissyni sem er eldheitur áhugamaður um tangó og er að spá í að biðja hann að taka mig á tangónámskeið. Ég er mikill dansari og finnst þetta afar spennandi,“ segir söngkonan sem er óhrædd við að takast á við nýja hluti.

Sýningar í næstu viku

Valgerður hefur mikið sungið á undanförmum árum, bæði á tónleikum, í Óperunni og leikhúsum. Hún var síðast með hlutverk í Rakaranum frá Sevilla þar sem hún fór með hlutverk Bertu. Hún var aðeins 18 ára þegar hún fór með hlutverk Maríu í West Side Story í Þjóðleikhúsinu en þá hafði hún áður farið með hlutverk Maríu Magdalenu í Jesus Christ Superstar. Valgerður hlaut Grimuna, Íslensku leiklistarverðlaunin, sem Söngvari ársins 2009 fyrir hlutverk sitt sem María í Söngvaseiði. Hún stundaði nám við Söngskólann í Reykjavík hjá Ólöfu Kolbrúnu Harðardóttur en að því loknu stundaði hún sögnám í Guildhall School of Music and Drama í London. Þegar Valgerður er spurð hvernig helginni verði varið, svarar hún: „Ég verð á fullu við undirbúning Nine to Five en sýningar verða 26. og 27. apríl í salnum í Armúlaskóla. Söngleikurinn hennar Dollylar Parton gengur fyrir öllu núna,“ segir hún. Þess má geta að bíómyndin Nine to Five var ákaflega vinsæl og hlaut nokkur verðlaun á sínum tíma. Með aðalhlutverkin fóru auk Dollylar Jane Fonda og Lily Tomlin. Dolly Parton er 71 árs og er enn á fullu í tónlist.

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarféni. Blaðið fylgir fréttablaðinu daglega.

Útgefandi:
365 miðlar

Ábyrgðarmaður:
Svanur Valgeirsson

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@365.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@365.is, s. 512 5367 | Sólveig Gísladóttir, solveig@365.is, s. 512 5351 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@365.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@365.is, s. 512 5358 | Vera Einarisdóttir, vera@365.is, s. 512 5357

Sölumenn: Atli Bergmann, atlib@365.is, s. 512 5457 | Jóhann Waage, johannwaage@365.is, s. 512 5439 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hakonarson, olafurh@365.is, s. 512 5433

Veglegt hlaðborð með fjölbreyttum og bragðgóðum réttum Tilvalið fyrir fjölskyldur!



FRÁBÆR
KÍNVERSKUR
VEITINGASTAÐUR
Í MEIRA EN
30 ÁR

Krakkar að 5 ára aldri borða frítt
5-12 ára börn 1.200kr.

HLAÐBORD ALLA DAGA FRÁ KL. 11:00 - 14:00
Verð kr. 2.100



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

Kinahofid

Kínahofid veitingahús | Nýbýlavegi 20 | 200 Kópavogsi
www.kinahofid.is | kinahofid@kinahofid.is | Sími 554 5022

Við erum á
facebook.

www.kinahofid.is

Ráðlagt að prófa Femarelle

Femarelle er náttúruleg lausn fyrir konur á breytlingaaldri. Það er gert úr jurtaefnum og rannsóknir sýna að það slær á einkenni tíðahvarfa og hefur hjálpað mörgum konum að ná betri líðan. Dalla Gunnlaugsdóttir er ein þeirra.

Virkni Femarelle hefur verið staðfest með fjölda rannsókna á undanförunum þrettán árum. Dalla Gunnlaugsdóttir kynntist Femarelle árið 2014 eftir að hafa gengið í gegnum óþægindi af völdum breytingaskeiðs. „Óþægindin voru hitaköf, þreyta, miklar skapsveiflur og svefntruflanir. Ég talaði um þessa vanlíðan mína við heimilislækni og hann benti mér á Femarelle þar sem ég vildi ekki hormóna. Eftir tvær vikur leið mér miklu betur, hitaköfin hurfu, ég svaf betur og skapið varð jafnara. Í dag get ég ekki án Femarelle verið. Fólki í kringum mig finnst ég allt önnur og finnur mikinn mun á skapinu hjá mér. Í dag er ég í meira en fullri vinnu ásamt því að stunda nám. Sem sagt, Femarelle færði mér aukna orku,“ segir Dalla og brosir.



Dalla segist ekki geta verið án Femarelle.

Betra skap og líðan

Guðrún Ragna Ólafsdóttir prófaði Femarelle fljótlega eftir að það kom á markað fyrir þremur árum. „Þegar ég komst á breytingaskeiðið fékk ég hormóna hjá læknum sem fóru ekki vel í mig þannig að ég ákvað að prófa Femarelle. Ég get ekki líkt líðan minni eftir að ég ákvað að prófa Femarelle við líðanina áður. Ég er



með gigt og hef verið á lyfjum við gigtinni og mörg lyfin fara ekki of vel með mig. Núna er ég betri í skapinu og liður miklu betur við að nota Femarelle, miðað við það hvernig mér leið á hormónunum. Ég er ekki sama manneskja eftir að ég kynntist Femarelle,“ segir Guðrún Ragna.

Femarelle er öruggur kostur

Rannsóknir hafa sýnt að Femarelle 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. Femarelle eykur beinþéttni og viðheldur heilbrigði beina en hefur ekki áhrif á blóðstorkun. Til viðbótar við sannaða virkni hafa rannsóknir einnig sýnt fram á öryggi.

Hægt er að nálgast frekari upplýsingar á heimasíðu IceCare, www.icecare.is

Femarelle.

- Femarelle er öruggur kostur
- Femarelle er öruggt fyrir konur
- Slær á óþægindi eins og höfuðverk, svefntruflanir, nætursvita, skapsveiflur, óþægindi í liðum og vöðvum
- Þéttir beinin
- Hefur ekki áhrif á móðurlíf eða brjóstavef

Vörurnar eru fáanlegar í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna.

Heilbrigð melting með Active Liver

Fita getur sest víða á líkamann, m. a. innan í líffærin, þar á meðal lifrinni. Active Liver stuðlar að eðlilegum efnaskiptum og Jóna er ánægð með virknina.

Þegar lífinu er lifað til fulls er auðvelt að finna fyrir því og það sést á fólki. Dagsdaglega leiðir fólk almennt ekki hugann að lifrinni. Hún gegnir þó mikilvægu hlutverki varðandi efnaskipti og niðurbrot á fitu. Of mikið af kolvetnum, of mikið áfengi og feitur matur veldur of miklu álagi á starfsemi lifrarinnar og gallans. Matur, sem neytt er nú á dögum, inniheldur meira af kolvetnum en matur sem forfeður okkar neyttu. „Við erum ekki von þeim. Of stór skammtur af kolvetnum miðað við prótein gerir lifrinni erfitt að viðhalda eðlilegum efnaskiptum og niðurbroti á fitu. Sem betur fer eru það ekki einungis prótein sem geta örvað lifrarstarfsemina,“ útskýrir Ólóf Rún Tryggvadóttir, framkvæmdastjóri hjá IceCare.

Active Liver inniheldur náttúrlegu jurtirnar túrmerik og svartan pipar. Einnig ætíðistil og mjólkurþistil sem eru þekktir fyrir að stuðla að eðlilegri starfsemi lifrarinnar og gallans. Einnig inniheldur Active Liver kólín sem stuðlar að eðlilegum fituefnaskiptum, viðheldur eðlilegri starfsemi lifrarinnar og stuðlar að eðlilegum efnaskiptum að því er varðar aminósýruna hómósysteín.



Active Liver virkar vel fyrir Jónu.

Góður árangur

Jóna Hjálmarisdóttir hefur notað Active Liver í nokkra mánuði með góðum árangri. „Ég ákvað að prófa Active Liver eftir að ég sá að það er úr náttúrulegum efnum og ég hef fulla trú á að náttúruvefni í vörnunni stuðli að eðlilegri lifrarstarfsemi. Ég er sjúkraliði að mennt og er meðvituð um líkamsstarfsemina og veit

að fita getur safnast á lifrinni, þess vegna vildi ég prófa.“

Hún segist fljótt hafa fundið mun á sér. „Ég fékk fljótlega aukna orku og mér finnst auðveldara að halda mér í réttri þyngd, enda inniheldur Active Liver

kólín sem stuðlar að eðlilegum fituefnaskiptum. Ég er í vinnu þar sem ég þarf að vera mikið á ferðinni, ég er í góðu formi, og hef trú á að Active Liver virki fyrir mig. Einnig finn ég mikinn mun á húðinni, hún ljómar meira og er mýkri. Ég er mjög ánægð með árangurinn og mæli með Active Liver fyrir fólk sem hugsar um að halda meltingunni góðri,“ segir Jóna. Starfsemi lifrarinnar hefur mikið að segja um líkamlegt heilbrigði og hefur lifrin mikla þýðingu fyrir efnaskiptin. Það geta verið margar ástæður fyrir því að fita safnast upp í lifrinni. Það getur verið vegna áfengisneyslu en þetta getur einnig verið vandamál hjá fólki í yfirþyngd. Þreyta og þróttleysi geta verið merki um að mikið álag sé á lifrinni. Vörurnar eru fáanlegar í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna.

Hægt er að nálgast frekari upplýsingar á heimasíðu IceCare, www.icecare.is



Unnur Gunnlaugsdóttir.

Bio-Kult góð og öflug vörn

Bio-Kult Candéa

- Styrkir meltinguna. Vinnur á candida-sveppnum.
- Kemur jafnvægi á meltingarflóruna. Bestu gæði göðgerla.

Lífið tók miklum breytingum

„Ég var búin að prófa allt til að losna við stanslausan sviða og vanlíðan. Loksins fann ég það sem virkaði, Bio-Kult Candéa, og mun halda áfram að nota það,“ segir Unnur Gunnlaugsdóttir.



Eru komnar til að vera

Vegleg afmælishátíð verður á KEX hosteli í dag þar sem Stelpur rokka! fagna fimm ára afmæli sínu. Fjölbreytt dagskrá er í boði og ókeypis inn.

Samtökin Stelpur rokka! eiga fimm ára afmæli í ár og verður af því tilefni boðið til veglegrar afmælishátíðar í dag, laugardag, á KEX hosteli við Skúlagötu í Reykjavík milli kl. 14 og 20. Boðið verður upp á fjölbreytta dagskrá í dag að sögn Áslaugar Einarsdóttur, framkvæmdastýru samtakanna. „Þetta verður sannkölluð hátíðardagskrá fyrir alla aldurshópa og ókeypis er inn á hátíðina. Við byrjum með trylltum trommugjörningi kl. 14 og svo taka við tónleikar með t.d. böndum sem hafa orðið til í rokkbúðunum okkar. Einnig fáum við góða gesti eins og Between Mountains sem vann síðustu Músiktilraunir.“ Að tónleikum loknum verður boðið upp á lifandi samræður við samstarfsaðila þeirra, fulltrúa frá KÍTÓN, Tabú, No Borders, MFÍK, Sól í Tógó og Druslugöngunni en yfirskrift umræðnanna er „Hvernig myndum við fémíniska breiðfylkingu?“. Boðið verður upp á afmælisköku og kaffi kl. 16, raftónlistarsmiðju og fleiri spennandi fönðursmiðjur fyrir ungmennin og líka gagnvirka spurningakeppni um konur og

tónlist þar sem vegleg verðlaun eru í boði. „Við endum svo á glæsilegum tónleikum milli kl. 17 og 20 þar sem stórböndin Hellidemba, Gróa, RuGI, Soffía Björg og Sóley troða upp. Meðlimir Hellidembu eru einmitt reynsluboltar úr kvennarokkinu sem eru komnar á fullt núna í spilamennsku og við hlökkum einstaklega mikið til að sjá þær spila.“ Skapandi rými Það var fámennur hópur sjálfboðaliða sem stofnaði Stelpur rokka! árið 2012. Honum fannst vanta rými þar sem stelpur, trans-strákar, kynsegin og intersex krakkar gætu tengst fémíniskum fyrirmyndum og prófað sig áfram í tónlistarsköpun í öruggara rými. „Helsta langtímamarkmiðið var að leiðrétta kynjahallann í tónlistarlífinu en markmiðið var líka að bjóða upp á skapandi rými þar sem þátttakendur fengu metnaðarfulla jafnréttismenntun og hvatningu til að semja og spila eigin músík.“ Fyrstu rokkbúðirnar voru haldnar árið 2012 og tókust svakalega vel að sögn Áslaugar. „Okkur var mætt hvarvetna með mikilli



Áslaug Einarsdóttir er framkvæmdastýra Stelpur rokka! Samtökin fagna afmæli sínu á KEX hosteli í dag. MYND/EYÞÓR

501 SKINNY KR.
13.990

Vörunúmer: 34268-0000
Í Danmörk kr 15.905*
Í Svíþjóð kr 13.591*

*skv. verðskrá levi.com og gengistöflu Íslandsbanka 19.04.17

LIVE IN Levi's®

Levi's Kringlunni - Levi's Smáralind - Levi's Glerártorgi

Hressar og kátar rokkstelpur.

velvild og stuðningi. Ýmsir lánuðu okkur hljóðfæri, aðrir elduðu mat fyrir okkur, skutluðust með plaköt og peppuðu okkur áfram endalaust. Búðirnar heppnuðust rosalega vel og lokatónleikarnir voru ógleymanlegir og þá vissum við að þetta starf væri komið til að vera.“ Síðan þá hefur sjálfboðaliðahópurinn stækkað til muna, rokkbúðum og rokksmiðjum fjölgað, innra starfið eflst, tengslanetið stækkað og starfsemin margfaldast. „Í dag eigum við í fjölmörgum samstarfsverkefnum úti um allan heim, sendum sjálfboðaliða á ráðstefnur og í rokkbúðir víðsvegar um heiminn og höfum stutt við stofnun rokkbúða í fjórum löndum; Grænlandi, Færeyjum, Póllandi og Tógó svo fátt eitt sé nefnt.“ Nauðsynleg samtök Hún segir samtök sem þessi mjög nauðsynleg í nútíma samfélagi. Stelpur, trans-strákar, kynsegin og intersex krakkar þurfi rými þar sem þau geta pönkast, tekið áhættu, látið rödd sína heyrast óhindrað og stigið upp á svið, án þess að eiga það á hættu að vera dæmd út frá kyngervi sínu. „Það er enn kynjahalli í íslensku tónlistarlífi, sem og alls staðar annars staðar í heiminum. Við þurfum að jafna þennan halla.“ Skráning í allar rokkbúðir sumarsins hefst í dag og segir Áslaug takmarkaðan fjölda pláss í boði.

Í dag eigum við í fjölmörgum samstarfsverkefnum út um allan heim, sendum sjálfboðaliða á ráðstefnur og í rokkbúðir víðsvegar um heiminn og höfum stutt við stofnun rokkbúða í fjórum löndum, Grænlandi, Færeyjum, Póllandi og Tógó svo fátt eitt sé nefnt. „Við mælum því með því að fólk skrái sig tímanlega. Búðirnar verða bæði í Reykjavík og á Akureyri í sumar, fyrir 10 til 12 ára, 13 til 16 ára og 18 ára og eldri kvennarokkbúðir. Við fáum til okkar sjálfboðaliða frá Svíþjóð, Noregi og Tógó í 13 til 16 ára búðirnar og erum sérlega spenntar að taka á móti þeim. Auk þess verðum við með gisti-rokkbúðir fyrir 16 til 20 ára ungmenni í haust í vetrarfríi menntaskólanna og þema búðanna verður „Rokkað gegn kynbundnu ofbeldi“. Afmælishátíðin er fyrir alla aldurshópa og er aðgangur ókeypis. Gott aðgengi er fyrir fólk með hreyfihömlun. Nánari upplýsingar má finna á www.stelpurrokka.org.

SUMARIÐ ER KOMIÐ Í Curvy.is

Curvy býður upp á fjölbreyttan fatnað í stærðum 14-28 eða 42-58



VERTU VELKOMIN Í VERSLUN OKKAR AÐ FÁKAFENI 9 EÐA PANTAÐU Á WWW.CURVY.IS

Afgreiðslutímar í verslun Curvy.is að Fákafeni 9 eru
Alla virka daga frá kl. 11-18 og Laugardaga frá kl. 11-16

SENDUM FRÍTT
HVERT Á LAND
SEM ER!



Vit erum á Snap chat - Curvy.is

Curvy.is

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

Fuglaskoðun og býflugnarækt

Dagur Jarðar er haldinn hátíðlegur í dag. Um er að ræða árlegan viðburð til að minna fólk á að staldra við og huga að umhverfismálum.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is



Í tilefni dagsins standa Grasagarður Reykjavíkur, Garðyrkjufélag Íslands, Fuglavernd og Býræktarfélag Íslands fyrir áhugaverðri skemmtidagskrá fyrir fólk á öllum aldri. „Við ætlum að byrja á fuglaskoðun og fuglafræðslu í Grasagarðinum kl. 11 þar sem Hannes Þór Hafsteinsson, garðyrkjufraeðingur og fuglaáhugamaður, og Einar Þorleifsson náttúrufræðingur ætla að stjórna fuglaskoðun. Hér í Grasagarðinum er formleg fuglaskoðun tvisvar á ári, að vori og í desember, og þetta



Hannes Þór ætlar að leiða fuglaskoðun í Grasagarðinum í dag. „Við finnum ný hreiður svo til daglega,“ segir Björk. MYND/ANTON BRINK

árið hittist svo vel á að hún verður á Degi Jarðarinnar. Fuglaskoðunin er alltaf rosalega skemmtileg. Það er svo mikið fuglalíf í Grasagarðinum á þessum árstíma og við finnum ný hreiður svo til daglega,“

segir Björk Þorleifsdóttir, verkefnastjóri fræðslu og miðlunar hjá Reykjavíkurborg. „Ég mæli með að fólk taki kíki með sér í gönguna til að sjá fuglana enn betur. Við munum einnig fá félagi í Fugla-



Svartprestir hafa gert sig heimakomna í Grasagarðinum.

vernd til að kynna sína starfsemi. Þeir hafa látið smíða flott fuglahús sem verða til sýnis inni hjá Café Flóru. Húsin eru mismunandi hönnuð eftir því fyrir hvaða fuglategund þau eru ætluð en þau eru smíðuð hér á landi. Fuglavernd hefur einnig gefið út bækling þar sem fólk er kennt að elda ofan í fuglana,“ segir Björk.

Býflugur til sýnis

Í húsi Garðyrkjufélagsins, sem er steinsnar frá Grasagarðinum, verður síðan boðið upp á súpu og brauð um eittleytið, sem stendur öllum til boða á meðan birgðir endast. „Þá hefst spennandi dagskrá á vegum býflugnaræktenda. Þeir ætla meira að segja að koma með býflugur með sér til að leyfa gestum að skoða. Oft er talað um hvað gerist þegar og ef býflugurnar hverfa en þá stöndum við frammi fyrir miklu vandamáli,“ segir Björk. Býflugnaræktendur ætla að halda erindi um eitru og óáran vegna innflutnings á

býflugum, segja frá efnasamsetningu og geymsluþoli hunangs og loks ræða um mistök í býflugnarækt.

Fyrst haldinn 1970

Dagur Jarðar var fyrst haldinn árið 1970 í Bandaríkjunum og tóku um 20 milljónir manna þátt í hátíðarhöldunum. Þrjátíu árum síðar fögnuðu um 200 milljónir manna deginum um allan heim. Björk segir að átta árum fyrr, 1962, hafi komið út bókin Raddir vorsins þagna, þar sem vakin var athygli á þeim umhverfisskaða sem þegar var orðinn vegna notkunar á skordýraeitri í ræktun. „Bandaríski þingmaðurinn Gaylord Nelson átti frumkvæðið að því að halda Dag Jarðar en á þeim tíma var fólk að vakna til vitundar um umhverfismál. Frá árinu 2009 hefur hann verið haldinn hátíðlegur 22. apríl ár hvert en það ár tilnefndu Sameinuðu þjóðirnar þennan dag alþjóðlegan dag móður Jarðar,“ upplýsir Björk.



Rauðhumla að störfum.

SLÖKUN - VELLÍÐAN - UPPLIFUN

VERIÐ VELKOMIN Í MÝVATNSSVEIT -

www.jardbodin.is · sími 464 4411 · info@jardbodin.is

HONDA
The Power of Dreams

Drifkraftur.

Já og miklu meira.



CR-V

Vertu meira til



www.honda.is

Við lögðum af stað með meira. Meira pláss til að gera góða hluti, eiga góða daga, meira af góðum ferðum. Meiri bíl til að treysta á, aflmeiri, hagkvæmari, sparneytnari. Meira af því sem við gerum vel - gert enn betur. Já, og meira til.



Vatnagöðum 24-26 • 104 Reykjavík • Sími 520 1100 • www.bernhard.is

Umboðsaðilar: Bernhard, Reykjanesbæ • Bílver, Akranesi • Höldur, Akureyri • Bragginn, Vestmannaeyjum

Rauður varalitur setur punktinn yfir i-ið

Leikkonan Rosamund Pike klæddist svörtu frá toppi til táar á gala-kvöldverði á fimmtudaginn en það sem setti punktinn yfir i-ið var eld-rauður varalitur sem hún skartaði. Þar sýndi hún og sannaði að fallegur varalitur í rétta litnum getur svo sannarlega gert mikið fyrir annars einfalt dress. Pike var með látlausa augnförðun þetta kvöldið þannig að aðalfókusinn var varaliturinn. Þetta þarf ekki að vera flókið!



Maybelline-varalitirnir eru á frábæru verði.



Rétti varaliturinn getur gert kraftaverk.

Lady Danger frá MAC er alltaf jafn vinsæll.



Glossy Stain-varalitirnir frá YSL þekja vel en gefa líka mikinn gljáa.



Chanel Rouge Allure Intense-varaliturinn í litnum Incandescence klikkar ekki.



Sumartilboð

Opið laugardag og sunnudag frá kl. 11.00 til 16.00



Hágæða
postulín
blómapottar
20%
afsláttur

Margar
stærðir





ÞEGAR **HOLLUSTA** OG
GOTT BRAGÐ SAMEINAST



HEILHVEITI PASTA

& BASIL PASTA SÓSA

Bragðgóð lausn fyrir langtíma orku!



Sumarleg kaka á kaffiborðið

Um helgar er gott að slaka á heima og þá er tilvalið að baka eitthvað gott með kaffinu. Þessi sumarlega sítrónukaka er bragðgóð, auðveld og fljótleg í bakstri. Hún er tilvalin fyrir krakka sem hafa gaman af því að baka.

AÐALFUNDUR HEIMILIS OG SKÓLA

Aðalfundur Heimilis og skóla - landssamtaka foreldra verður haldinn **miðvikudaginn 3. maí, kl. 16**. Fundurinn verður haldinn hjá **SAMFOK í fundarsal á 4. hæð, Háaleitisbraut 11-13, 108 Reykjavík**.

Á dagskrá verða hefðbundin aðalfundarstörf og eru félagsmenn hvattir til að mæta. Lagabreytingar eru auglýstar á heimasíðu **www.heimiliogskoli.is**.



Heimili og skóli
Landssamtök foreldra

SUBURLANDSBRAUT 24 | 108 REYKJAVÍK
SÍMI 516 0100 | WWW.HEIMILIOGSKOLI.IS

Nú þegar sumarið er á næsta leiti er gott að skella í eina frískandi sítrónuköku. Þessa uppskrift má einnig nota til að baka möffins en hún ætti að duga í 12 stykki. Þá er hægt að skera hana í sneiðar og setja í frysti og eiga til góða ef gestir skyldu óvænt reka inn nefið. Loks má nota límónubörk í staðinn fyrir sítrónubörk en þá fær kakan aðeins öðruvísi bragð. Þetta er kaka sem er einföld í bakstri og hentar því vel fyrir krakka sem hafa gaman af því að baka. Gott er að borða hana með þeyttum rjóma til spari.

250 g smjör, mjúkt
250 g sykurl, má nota aðeins minna ef vill
4 egg
Börkur af tveimur sítrónum, fint rifinn
250 g hveiti
1 tsk. lyftiduft
Salt á hnífsoði

Hitið ofninn í 180°C. Hrærið saman smjör og sykurl þar til blandan er orðin létt og ljós. Best er að nota góða hrærivél. Bætið síðan einu eggi í einu saman við og hrærið áfram þar til deigið er orðið



Sumarleg sítrónukaka með kaffinu. Ekta kaka fyrir krakka að baka.

létt og ljóst. Setjið sítrónubörkinn saman við og hrærið áfram. Bætið hveiti, lyftiduft og salti út í og hrærið varlega saman. Setjið deigið í vel smurt form, 28-30 cm langt. *Einnig má baka hana í hringlagaformi, miðstærð. Bakið í miðjum ofni í 50-60 mínútur eða þar til kakan er bökuð í gegn. Ágætt er að stinga þrjóni í miðja kökuna eftir um 40 mín. bakstur og athuga hvort hún er að bakast.

Sítrónukrem

1 dl sítrónusafi
100 g flórsykurl

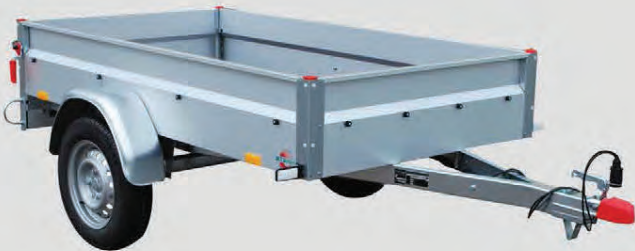
Blandið vel saman. Bætið við flórsykri ef kremið er of þunnt. Ef kremið er of súrt má setja smá vatn saman við það. Berið kökuna fram með rjóma. Hún er ekki síðri með vanillu- eða sítrónuís.



Allar 550 og 750 kerrur eru án skráningarskyldu

Opið í dag laugardag kl. 10 til 14

Stema 550 og 750 kerrur fyrir vorverkin



Stema 750

Lengd á palli: 201x108
Heildarstærð: 292x150x87
Dekkjastærð: 2x32,02 (13")
Þyngd: 135 kg
Burður: 615 kg

Verð á Stema 550 - kr. 113.519,- með vsk
Verð á Stema 750 - kr. 131.520,- með vsk

750 tækja og flutningakerrur fyrir iðnaðarmenn



Pallur er 251x153

Stærð á palli: 251x153 cm
Heildarstærð: 350x198x59.5
Burður: 573 kg
Dekkjastærð: 13"
Þyngd: 177 kg

Hægt að fá skjólborð sem eru niðurfellanleg að framan og aftan. Pallur er með sturtum og handvirkur lyftibúnaður fánlegur.

Stema 750 Systema - Verð frá kr. 194.999,- með vsk

Fagleg þekking, varahlutabjónusta og viðgerðir um allt land.

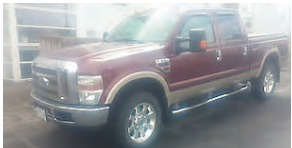
ÁSAFL

Hjallahrauni 2 - 220 Hafnarfjörður
Sími 562 3833 - asafl@asafl.is - www.asafl.is

Bílar til sölu



Ford 350 til sölu, fleiri upplýsingar í síma: 8933892



Til sölu Ford F350 '08, ekin 69 þús km. Gott eintak. Verð Tilboð, S: 8961931



VOLVO XC 90 T8

Glæsilegur 7 manna vel búinn og klár í allt. 360 myndavél, hiti í framrúðu, stýri, öllum sætum, 2 skjár með gps, blind spot, ofl. Ofi. Verð kr.10.890.000. Skipti á öðrari möguleg. Uppl. S 895 3000.

500-999 þús.



4X4 - KRÓKUR - TILBOÐ 690 ÞÚS!

FORD EXPLORER 4.0 XLT 5/2004 ek.161 þús m. sjálfskiptur, skoðaður 18. dráttartengi, ný heilsársdekk, ofl. ásett verð 890 þús TILBOÐ 690 ÞÚS möguleiki á 100% láni s.841 8955

Bílar óskast



STAÐGREIÐI BÍLA 0-750 ÞÚS!

Óska eftir að kaupa bíla á allt að 750 þús. staðgreitt! Þeir mega þarfnast lagfæringa helst ekki eldri en '05, skoða allt er með pening og pappira klára og get gengið frá kaupum strax, ef mér lýst vel á. Uppl. s. 691 9374.



Hobby 390SF 2016,970kg, loftnet, sólarsetla, bakkmyndavél kr. 2.750.000. S.8926315

Þarfnast billinn viðhalds eða viltu einfaldlega losna við hann. S. 8682352

Jeppar



Grand Cherokee Overland 04, 8 cyl, 4.7l, 266 ha, ek. 150 þ. m. í toppstandi, óryðgaður, gott lakk, gott viðhald, hlaðinn aukahlutum. v. 1150 þús., s. 691-8297

Hópfæribílar



Til sölu: MB. 404 árg. 1996, ek. 670 þ. 55 +1 +1 farþega bíll í góðu standi. Uppl. í S. 892 8888

Kerrur



Er þetta kerran sem þig vantar? Hafðu samband. Sími: 8436610

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRABÆRU VERÐI.

Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppi ný. Vaka s. 567 6700

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 663 5315

Bókhald

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

Málurar

POPETURSSON/HÚSAMÁLUN

Inni og útimálun - fagmennska og vönduð vinnubrögð. Fáðu frítt tilboð og gerðu verðsamanb. S:8587531

Búsílóðaflytningar

Ert þú að flytja? Búsílóðaflyttingar, fyrirtækjafl., planófl. o.fl. Extra stór bíll. Búsílóðaflyttingar. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaviðhald



Gott Viðhald
Húsasmiðameistari
S. 771 6050

Nýsmíði, viðhald,
sumarhús og gipsvinna.
gottvidhald@gmail.com

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

SMÍÐSKRAFTUR EHF.

NÝSMÍÐI OG VIÐHALD.

Getum bætt við okkur verkefnum gipsvinna, parketlagnir og allt almennt viðhald.

Uppl. í s. 663 3944 Ingi

smidskraftur@gmail.com



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

Húsasmiðameistari vill bæta við sig verkefnum. Nýsmíði og viðhald. Uppl. s. 845 2939

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666

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

SPÁSÍMI 908 7000

Spámiðlun, tarot, fyrirbærir, algjör trúnaður. Opið til 22.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, töfluskípti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Keypt & Selt

Til sölu



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

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Fyrirtæki

HÁRGREIÐSLUSTOFA TIL SÖLU

Þjört stofa í góðu leiguhúsnæði í Hf 4-5 vinnustöðvar. Létt kaup góðir tekjumöguleikar. Einn starfsmaður getur fylgt með í 40% starf.

Áhugasamir sendi fyrirspurn á harmeistari@gmail.com

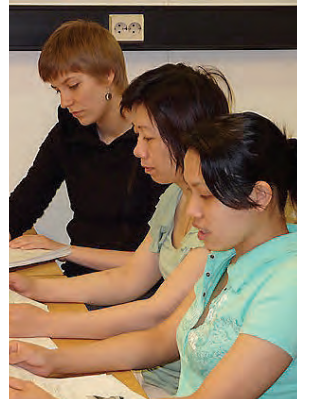
Til sölu



Súðarvogur 5 • Sími 566-6630 • gluggagerdin@gluggagerdin.is

Skólar & Námskeið

Námskeið

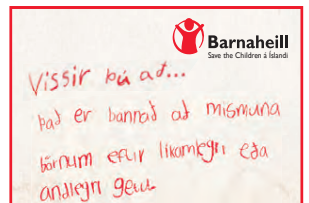


ICELANDIC F. FOREIGNERS - ENSKA - ENGLISH

ÍSLENSKA f. útlendinga I, II, III. ENSKA f. Fullorðna I,II,III, ENGLISH f. Adults: Byrja/Start: 1/5, 29/5, 26/6, 22/8, 11/9, 9/10, 6/11: Morgna/ Síðd/Kvölds -Morn/Aftern/Evening. 4 vikur/weeks x 5 daga/days. 2 - 5 nem/students - www.iceschool.is - ff@icetrans.is - Fullorðinsfræðslan-IceSchool. Ármúli 5. s. 5571155 / 8981175.

Ökukennsla

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



Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

viftur.is
Viftur • Blikkrör • Aukahlutir
ishúsið
S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

STARFSMANNAHÚS
Framleiðum starfsmannahús, útleiguhús og geymslur.
Nánari upplýsingar í síma 899 0913 Fríða eða reisum@simnet.is www.reisum.is

Sérhæfð viðgerða -og viðhaldsþjónusta fyrir húsbílaeigendur
Verkstaði VARAHLUTIR S. 564 2004
SÍMAR 564 2004 / 864 4571 / 864 4572 - Óseyrarbraut 7 Hafnarfirði

Parketslípun
sólallaslípun | parketlagnir
551 1309 / 690 5115
golflist@golflist.is | www.golflist.is
99% RYKFRITT
Gólf list Parketlagnir og viðhald

Snyrti & nuddstofan Smart
Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ
Alltaf frábær tilboð í gangi hjá okkur! Kíkjið á facebook síðu okkar: facebook.com/snyrti og nuddstofan smart
Verið hjartanlega velkomin.
Tímamantanir í s. 789 3031 & 897 3035 • helgasig2@gmail.com og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

HJÓLBARÐAR
Hjólbarðaviðgerðir
Smurþjónusta
Bremsur
Demparar
Rafgeymar
o. fl.
Gylfafiöt 3 Grafarvogi Sími 567 4468 dekk@gummisteypa.is
GENERAL HJÓLBARÐAR

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@365.is sigrunh@365.is

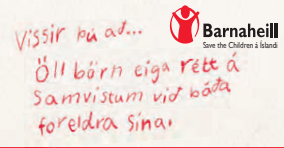
Heimilið

Barnavörur



VAGNSTYKKI, KERRUSTYKKI OG SKIPTITASKA

Verð frá kr. 99.900. Barnið Okkar Hlíðasmára 4, 201 Kóp. Barnidokkar.is



Húsnæði

Sumarbústaðir



64,1m2 sumarhús/starfsmanna aðstaða í byggingu til sölu. Upplýsingar fást hjá sveinnskorri@gmail.com s: 893-0422



STÓRT SUMARHÚS TIL LEIGU Í GRÍMSNESI!

12 manns. Verð 45.000 þús kr. nóttin virka daga og 49 þús kr. nóttin um helgar, lágmark 2 nætur. Heitur pottur og sauna. Uppl. 898 1598 & ktsumarhus@gmail.com



Til sölu 25m2 sumarhús til flutnings. Verð 5.9 m. Uppl. í s. 898-1598.



Til sölu 50m2 sumarhús auk 30m2 svefnlofts. Einangrað og óklárað að innan. Verð 10.000.000 s: 8647550

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

GRÖFUMENN - VERKAMENN

Óskum eftir að ráða gröfumenn og verkamenn til starfa. Góð laun í boði. Uppl. í síma 893 3915

Excavator - operator We are looking for excavator operators and handworkers because of more projects please call 893 3915

NONNABITI
Starfsmaður óskast í Reykjavík og Kópavog í hlutastarf/fullt starf. Reyklaus. Ath vaktarvinna. Sendið umsókn á nonnabiti@nonnabiti.is eða á stöðunum.



Óskum eftir fólki í verkefni. Góðir tekjumöguleikar. Upplýsingar sendist á umsoknir@tmi.is merkt verkefni eða í 770-2277

ÞRIF OG AÐSTOÐ Í BAKARÍ
Röskur, stundvís og heilsuhaustur starfskraftur óskast til vinnu við þrif og aðstoð í bakaríi í Kópavogi. Vinnutími alla virka daga frá kl. 9-17 Þarf að hafa bílpróf. Framtíðarstarf/sumarstarf Áhugasamir sendi umsókn á: kokuhornid@kokuhornid.is

Viðskiptatækifæri

HÁRGREIÐSLUSTOFA TIL SÖLU / LEIGU Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU.
Flott stofa með 4 vinnustöðvar. Gott aðgengi. Traustur leigusamningur. Kaupandi/ur geta hafið störf strax. Áhugasamir sendi á markmid2016@gmail.com

Atvinna

SMÍÐIR, RAFVIRKJAR, PÍPARAR, BIFREIÐASTJÓRAR, VÉLVIRKJAR OG MÁLARAR

PROVENTUS 551 5000 Starfsmannabjónusta

Ármúla 15, 108 Reykjavík - www.proventus.is - proventus@proventus.is

Húsnæði óskast

Ártúnsholt / Árbær
Hjón með þrjú börn óska eftir einbýli/raðhúsi/hæð á svæði 110, Ártúnsholt / Árbær. Aðeins langtímaleiga kemur til greina. Reglusemi og skilvísar greiðslur. Allar nánari upplýsingar sendist á: sendtohelgi@gmail.com

Námskeið

Létt og skemmtileg spænskunámskeið

Verða haldin í Stórholti 18. Kennarar eru Jakobína Davíðsdóttir og Carmen Nogales. Gestakennari með fyrirlestur um Spán og spænska menningu eru Kristinn R. Ólafsson. Meiri áhersla er lögð á tal og minni á málfræði. Námskeiðinu lýkur svo með tapaskvöldi. Námskeiðin standa í 4 vikur. Boðið er uppá byrjendanámskeið og framhaldsnámskeið.

Byrjendanámskeið

Þriðjudaga og fimmtudaga 10:00 - 11:30
Þriðjudaga og fimmtudaga 17:30 - 19:00
Mánudaga og miðvikudaga 19:15 - 20:45

Framhaldsnámskeið spænska II

Mánudaga og miðvikudaga 13:00 - 14:30
Mánudaga og miðvikudaga 17:30 - 19:00

Framhaldsnámskeið spænska III

Þriðjudaga og fimmtudaga 13:00 - 14:30

Facebook: Spænskuskólinn Háblame



Námskeiðin hefjast 24. apríl og 25. apríl og ljúka 18. maí. Verð á mann 25.500.-

Upplýsingar í síma 698 5033 eða spaenskuskolinnhablame@gmail.com

Skemmtanir



HAPPY HOUR
alla föstudaga
16-19

LEIKIR HELGARINNAR:
LAUGARDAGINN 22. APRÍL
16:05 Chelsea - Tottenham

SUNNUDAGINN 23. APRÍL
13:05 Burnley - Man. United
15:20 Liverpool - Crystal Palace

Heimilismatur í hádeginu virka daga • Eldhúsið opið alladaga til kl. 21:00 • Boltatilboð • Snyrtilegur klæðnaður áskilinn



Hljómsveitin TRAP

Rúnar Þór, Ásgeir Óskars, Reynir, Örn og Diddi spila um helgina, föstudag 23-02 (opið til 03) og laugardag 00-03

ÓPIÐ HÚS

Léttleikandi timburhús í hjarta Akureyrar

Nýtt á skrá. Snyrtilegt og vel staðsett, fjögurra hæða timburhús í Brekkunni á Akureyri með glæsilegu útsýni yfir Eyjafjörð. Flott eign með mikla möguleika. Tilvalið fyrir laghenta. Ísskápur og þvottavél fylgja.

TILVALIN FYRSTU KAUP!

VÖNDUÐ GÓLFEFNI Á SVIÐI

FULLFRÁ-GENGIN LÖÐ

Ekki kaupa hvað sem er af hverjum sem er. Spurðu um skilríki.

FÉLAG FASTEIGNASALA