



LAUGARDAGUR 27. MAÍ 2017

Helgin



Pau Dagný Marínósdóttir, Pétur Hafþór Jónsson, Sigrún Lilja Jónasdóttir, Nína Magnúsdóttir og Guðmundur Sighvatsson standa að sýningunni ásamt fleiri hollvinum Austurbæjarskóla. MYND/GVA



Sonja Rut Valdín er ein heitasta stjarnan á samfélagsmiðlunum. Hún sló í gegn með laginu Nei, nei með Áttunni og stefnir hátt á stjörnuhimininn.

Helgin ➔10



Fyrir þarmaflóruna þína

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

# Opna skólamunasýningu í Austurbæjarskóla

Nokkrir fyrrverandi og núverandi kennarar Austurbæjarskóla hafa í gegnum árin varðveitt gamla muni sem hafa tilheyrt skólastarfinu og skólanum og opna skólamunasýningu á lofti skólans í dag.

Vera Einarsdóttir  
vera@365.is



Austurbæjarskóli á sér langa og merka sögu en hann tók til starfa haustið 1930 og er annar elsti starfandi skóli Reykjavíkur. Lengi vel fór auk skólahalds fram ýmis önnur starfsemi í skólanum. Þar var Sjúkrastöð Reykjavíkur áður en Heilsuverndarstöðin kom til, aðsetur Hallgrímskirkjusafnaðar áður en Hallgrímskirkja var vígð og kjördeild og aðsetur yfirkjörstjórnar og talningar atkvæða til margra ára.

Nokkrir fyrrverandi og núverandi kennarar skólans hafa upp á sitt einsdæmi tekið að sér að varð-

veita gamla muni og skólabækur sem hafa tilheyrt skólastarfinu og skólanum í gegnum tíðina og opna skólamunasýningu á lofti skólans á árlegri vorhátíð hans í dag. Þar hafa þeir sett upp gamla kennslustofu, handavinnustofu, kennarastofu og skólastjóraskrifstofu ásamt fjölda bókaskápa og sýningarspjalda þar sem saga skólans er rakin í máli og myndum.

„Við gömlu kennararnir við skólann erum mörg svolítið gamaldags og byrjuðum snemma að safna öllu sem hægt var að safna; bæði bókum, húsmunum, kortum og hverskyns kennslutækjum. Guðmundur Sighvatsson, sem var skólastjóri á árunum 1995-2014, lét okkur hafa geymslu til afnota til að geta

varðveitt þessa muni. Við köllum hana gullgeymsluna eða gullageymsluna og hefur hún bjargað miklu,“ segir stærðfræðikennarinn Sigrún Lilja Jónasdóttir.

„Þegar haldið var upp á 80 ára afmæli skólans árið 2010 gátum við tint niður úr geymslunni og sett upp sýningu. Hún vakti mikla athygli og höfðu margir á orði að gaman hefði verið að leyfa henni að standa lengur,“ bætir hún við.

„Að sama tilefni settum við upp nokkra sýningarskápa með gömlum munum á göngum skólans og hafa þeir fengið að standa síðan,“ segir Guðmundur en upp frá þessu var farið að gæla við að gera eitthvað stærra og meira. Hollvinafélag Austurbæjarskóla hafði þá verið stofnað en

tilgangur þess er að standa vörð um velferð skólans og sögu. Meðlimir þess vinna meðal annars að flokkun og skrásetningu gamalla bóka, kennslutækja og skjala sem hafa safnast í árunna rás auk þess sem stendur til að láta skrifa sögu skólans.

„Fyrir tveimur árum afhenti Kristín Jóhannesdóttir, núverandi skólastjóri, okkur í Hollvinafélaginu rými á lofti skólans til afnota. Í haust fórum við svo á fullt í að undirbúa sýninguna. Við hittumst alla fimmtudaga og höfum unnið að uppsetningunni jafnt og þétt. Þá hafa aðrir kennarar skólans og nemendur verið duglegir að hjálpa til,“ segir Sigrún Lilja.

Framhald á síðu 2 ➔



## Framhald af forsiðu ➔

Meðlimir Hollvinafélagsins eru gífurlega fróðir um sögu skólans og er afar annnt um að varðveita hana sem best. Öll þeirra vinna fer fram í sjálfböðavinnu. „Við Guðmundur, Nína Magnúsdóttir og fleiri hollvinafélagar erum nú svo forn að við náðum að kynnast fyrstu kynslóð kennara við skólann. Þeir voru flestir hættir þegar við byrjuðum en við hittum á þá yfir kaffi og fengum söguna beint í æð. Við höfum síðan reynt að halda henni til haga,“ segir Pétur Hafþór Jónsson, tónmenntakennari.

„Einhvern tíma undir lok síðustu aldar stóð svo til að hreinsa til í skólanum og innrétta loftið,“ rifjar hann upp. „Við vissum að það stæði til og tókum eitt páskafríð í að reyna að bjarga eins og þrjátíu eintökum af hverri bók, eða einu bekkjarsetti,“ skýtur Sigrún Lilja inn í. „Svo var það einhvern tíma í júníbyrjun þegar skóla var lokið að ég ákvað fyrir rælni að hjóla upp í port,“ segir Pétur. „Þá var þar stór gámur við útidyrnar og verið að bera mikið af húsmunum og öðru sem er hér á sýningunni út. Andartaki síðar komu Guðmundur skólástjóri, Héðinn Pétursson aðstoðarskólástjóri og Jason Ívarsson kennari á svæðið, stöðvuðu framkvæmdina og báru þetta með mér aftur inn,“ lýsir Pétur. Hann segir samskonar hreinsun hafa átt sér stað í flestum skólum landsins og að varðveislu skólamuna sé því verulega ábótavant. „Okkur er að minnsta kosti ekki kunnugt um að það sé til samskonar skólamunsaftn á landinu. Grunnskólanum hefur einfaldlega ekki verið sýnd sú virðing,“ segir Dagný Marínós-

dóttir, kennari og meðlimur í Hollvinafélaginu.

Sýningin, sem hefur fengið nafnið Loftið, verður opnuð klukkan 10 í dag og stendur opin til klukkan 15, en nú þegar hafa allir nemendur skólans fengið leiðsögn um hana. En hvert verður framhaldið? „Það fer svolítið eftir því hvernig viðbrögðin verða en við höfum verið að ræða um að í framtíðinni geti gamlir kennara- og nemendahópar pantað skoðun og sömuleiðis aðrir sem áhuga hafa. Þá höfum við verið að gæla við hvort við ættum að hafa opið á Menningar-nótt svo dæmi sé nefnt,“ segja þær Nína og Sigrún Lilja. „Næsta verk er svo að koma öllum ljósmyndunum og myndbandsupptökunum fyrir almenningssjónir en mikið er til af slíku efni sem starfsmenn skólans hafa tekið og varðveitt. Pétur á til dæmis allar jólaskeppanir skólans frá árinu 1985 á bandi sem gæti verið gaman fyrir gamla nemendur að sjá,“ segir Dagný.

„Ég er búinn að koma þeim yfir á stafrænt form en nú þarf ég bara að læra að klippa,“ segir Pétur og rifjar upp þegar fyrsta upptakan var gerð. „Þá hafði Guðmundur fjárfest í myndarlegu upptökutæki og tók upp á meðan ég lék fyrir dansi. Börnin, sem þá voru ólík simakynslóðinni í dag, fengu svo að sjá upptökuna einhverju síðar og geðshráringin sem braust út við að sjá sig á skjánum var engu lík,“ segir Pétur og hlær.

Að sögn Sigrúnar Lilju standa vonir hollvinafélaga ekki síst til þess að sýningin verði til þess að fólk átti sig á mikilvægi þess að varðveita þessa muni og halda sögunni til haga. „Það er ekki endalaust hægt að treysta á góðvild. Við vonumst því til að geta hlotið styrki til áframhaldandi verka.“



Hér má sjá gömul smíðaverkfæri og -muni. MYNDIR/GVA



Ýmis handavinna nemenda er til sýnis.



Þessum muna eflaust einhverjir eftir.

## Veglegt hlaðborð með fjölbreyttum og bragðgóðum réttum Tilvalið fyrir fjölskyldur!



FRÁÞÆR 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



www.kinahofid.is



Gömlum skólabókum hefur verið haldið vel til haga.



Mikið er til af myndum og myndbandsupptökum úr skólstarfinu.



Hægt er að leggja Hollvinafélaginu lið með frjáls-um framlögum. Öll vinna í kringum sýninguna er unnin í sjálfböðavinnu.



Austurbæjarskóli státar af eigin sundlaug. Hér má sjá gamla sundkúta.

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og um-fjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið riststjórnar-efni. Blaðið fylgir fréttablaðinu daglega.

Útgefandi:  
365 miðlar

Ábyrgðarmaður:  
Svanur Valgeirsson

Umsjónarmenn efns: Elin Albertsdóttir, elin@365.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@365.is, s. 512 5367 | Sólveig Gisladóttir, solveig@365.is, s. 512 5351 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@365.is, s. 512 5372 | Starri Frey Jónsson, starri@365.is, s. 512 5358 | Vera Einarsdóttir, 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. Hákonarson, olafurh@365.is, s. 512 5433



# Betri stjórn – betra jafnvægi

Femarelle er náttúruleg lausn fyrir konur á breytingaaldri. Hormónalaus lausn fyrir mismunandi stig tíðahvarfa. Tvær nýjar Femarelle vörur eru nú komnar á markað. Þær Selma, Valgerður og Eva mæla með Femarelle.



Selma Björk  
Grétarsdóttir



Eva Ólöf  
Hjaltadóttir



Valgerður Kummer  
Erlingsdóttir

**V**irkni Femarelle hefur verið staðfest með fjölda rannsókna á undanföllum árum. Nú hefur Femarelle verið gert enn betra og bætt í það B6-vítamín. Þrjár vörur eru nú í Femarelle-línunni, Femarelle Rejuvenate sem hentar konum fyrir tíðahvörf, Femarelle Recharge sem veitir stjórn yfir tíðahvörfunum á öruggan og áhrifaríkan hátt og Femarelle Unstoppable sem hjálpar konum eftir tíðahvörf að viðhalda eðlilegum lífsstíl og lífsþrótti eftir því sem árin færast yfir.

## Vertu þú sjálf á ný

Samsetning Femarelle Rejuvenate hentar best til að mæta þörfum kvenna 40 ára og eldri til að vinna á einkennum forstigs tíðahvarfa. Það inniheldur hörfræja-extrakt sem stuðlar að eðlilegri líðan þegar kemur að tíðahvörfum og biótín sem hjálpar konum að halda eðlilegu andlegu jafnvægi. B2-vítamín og biótín (B7) stuðla að viðhaldi eðlilegs hárs og húðar og eðlilegum efna-

skiptum ásamt eðlilegri sálfræðilegri starfsemi og minni þreytu og sleni.

## Taktu stjórn á líkamanum

Femarelle Recharge hefur áhrif á þau einkenni sem konur þjást af á meðan á tíðahvörfum stendur. Femarelle Recharge er sama vara og upprunalega Femarelle að við bættu B6-vítamín en það magnar þau áhrif sem Femarelle hefur. Femarelle Recharge inniheldur hörfræja-extrakt sem hjálpar konum á aldrinum fimm tíu ára og eldri til að taka stjórnina á einkennum tíðahvarfa á öruggan og áhrifaríkan hátt.

## Sigraðu framtíðina

Femarelle Unstoppable hjálpar konum að halda aftur af einkennum í kjölfar tíðahvarfa. Það inniheldur kalk og D-vítamín fyrir eðlilega starfsemi beina og vöðva ásamt B2 og B7 fyrir jafnvægi slímhúðar sem og að minnka þreytu og slen. Femarelle Unstoppable hjálpar konum á aldrinum sextíu ára og eldri að



## 40+ Femarelle Rejuvenate

- Minnkar skapsveiflur
- Stuðlar að reglulegum svefni
- Eykur orku
- Eykur teygjanleika húðar
- Viðheldur eðlilegu hári



## 50+ Femarelle Recharge

- Slær hratt á einkenni (hita-kóf og nætursviti minnka)
- Stuðlar að reglulegum svefni
- Eykur kynhvót
- Hefur engin áhrif á vef í brjóstum eða legi



## 60+ Femarelle Unstoppable

- Inniheldur kalsíum og D3-vítamín sem eru nauðsynleg til að styrkja bein að innan
- Stuðlar að heilbrigðri slímhúð legganga
- Eykur liðleika
- Stuðlar að reglulegum svefni
- Eykur orku sem stuðlar að sálfræðilegu jafnvægi

viðhalda kraftmiklum lífsstíl þegar árin færast yfir.

## Góð reynsla af Femarelle

Þær Eva Ólöf Hjaltadóttir, Selma Björk Grétarsdóttir og Valgerður Kummer Erlingsdóttir hafa allar

góða reynslu af Femarelle. „Ég hef notað Femarelle um nokkurt skeið og finn það núna hve miklu máli það skipti fyrir mig að byrja á þessari snilldardvöru,“ segir Valgerður. Eva Ólöf tekur í sama streng og segir: „Ég er svo ánægð með Fem-

arelle, ég er hressari af þeim og ég mæli með þeim við allar vinkonur mínar.“ Selmu Björk liður líka betur eftir að hún fór að nota Femarelle. „Ég er mjög ánægð með áhrifin af Femarelle, ég er í betra jafnvægi og er öruggari með sjálfa mig.“

# Melissa Dream

- Töflurnar fá þig til að slake á, sofa betur og vakna endurnærð/ur

- Náttúruvara hönnuð til að stuðla að góðum nætursvefni
- Engin sljógandi áhrif
- Sitrónumelis (Lemon Balm) notað í gegnum aldirnar af jurta-læknum
- Magnesium, L-theanine, kamilla og B-vítamínblanda

## Svefntruflanir úr sögunni

„Sef betur alla nóttina, vakna úthvöld og er laus við fótaóeirðina.“  
Elsa Ásgeirsdóttir



**2 töflur fyrir svefn**  
Náttúruleg leið til að sofa betur.

Útsöluastaðir: Öll apótek, heilsumverslanir og heilsumhúllur stórmarkaða. Nánar á [icecare.is](http://icecare.is)

# Stundar hreyfingu án verkja

**S**igurður Ólafsson kynntist Aminó Fiskprótín Liðir eftir ábendingu frá fjölskyldu-meðlimi sem vissi að hann var búinn að glíma við ónot í hnám. Sigurður hefur alla tíð verið duglegur að stunda einhvers konar hreyfingu, en fyrir um það bil fimm árum fór að bera á verkjum í hnám.

„Árið 2012 byrjaði ég að stunda fjallgöngur í töluvert miklum mæli en það eina sem skygði á ánægjuna voru verkir sem ég fór að finna fyrir þegar leið á göngurnar,“ segir Sigurður.

„Þegar ég byrjaði að taka þátt í Landvættaprógrammi hjá Ferðafélagi Íslands haustið 2015, þar sem mikið er um hlaupa- og hjólaæfingar, fór enn meira að bera á þessum verkjum. Eftir að hafa reynt ýmsar vörur prófaði ég Aminó Fiskprótín Liði. Mjög fljótlega tók ég eftir gríðarlega miklum mun. Þetta er í fyrsta skipti sem ég tek fæðubótarefni sem algjörlega breytir aðstæðum mínum þannig að ég get stundað hreyfingu án verkja,“ segir hann.

„Haustið 2016 byrjaði ég að æfa fyrir IronMan keppni sem verður haldin í Kaupmannahöfn seinni-part sumars 2017.



Sigurður Ólafsson er að vonum ánægður með árangurinn.

Æfingaálagið er töluvert mikið og ef ekki væri fyrir Aminó Fiskprótín Liði þá væri ég ekki að ná sama magni af æfingartímum í viku.“

Aminó® vörulínan samanstendur af fæðubótarefnum sem innihalda IceProtein® ásamt öðrum lífvirkum efnum. Aminó® Liðir er liðkandi blanda með náttúrulegum efnum úr hafinu við Ísland. Það inniheldur sæbjúgu (cucumaria frondosa) og IceProtein® (vatnsrofin þorsprótín). Skrápurinn samanstendur að mestu leyti af brjóska



og er því mjög rikur af kollageni en einnig lífvirka efnum chondroitin sulphate sem verndar liði fyrir skemmdum og örvar endurbýggingu á skemmdu brjóski.

Fyrir utan að innihalda kollagen og chondroitin sulphate er sæbjúga-extraktið ríkt af sinki, jöði og járn sem og bólguhemjandi efnum sem nefnast saponin. Auk sæbjúga og IceProteins® innihalda Aminó Liðir túrmerik, D- og C-vítamín og mangan. Rannsóknir hafa sýnt að vatnsrofin fiskprótín, eins og eru í IceProtein®, auka upptöku á kalki úr meltingarvegi og styðja þannig við liðaheilsu. Kollagen, chondroitin sulphate, D- og C-vítamín og mangan eru allt efni sem eru mikilvæg fyrir liðaheilsu. Aminó® vörulínan samanstendur af fæðubótarefnum sem innihalda þorsprótín, ásamt öðrum lífvirkum efnum sem styðja við eða auka heilsuþæðandi virkni þorskeptidanna.

Að sögn dr. Hólmfríðar Sveinsdóttur, stofnanda og framkvæmdastjóra PROTIS ehf., sem framleiðir Aminó® vörulínuna, er fiskprótínið unnið úr hágæða hráefni sem fellur til við flakavinnslu á íslenskum þorski. „Markmiðið er að hámarka nýtingu á einstakri náttúruauðlind og bæta lýðheilsu.“

Fæst í apótekum, heilsumverslunum og í heilsumhúllum stórmarkaða. Nánari upplýsingar má finna á [www.icecare.is](http://www.icecare.is).



# Tilraunaverkefni á söngsviðinu

Á þriðjudagskvöldið ætla þrjár söngkonur og einn píanóleikari að halda áhugaverða tónleika í sal Tónlistarskólans í Garðabæ klukkan 20.

Sigríður Inga Sigurðardóttir  
sigriduringa@365.is



Í vetur hafa söngkonurnar Heiðdis Hanna Sigurðardóttir, Guðbjörg Hilmarsdóttir og Sólveig Sigurðardóttir tekið þátt í tilraunaverkefni á vegum Listaháskóla Íslands og má sjá og heyra afriksturinn í sal Tónlistarskólans í Garðabæ í næstu viku. „Við erum saman í meistaranámi í söng við Listaháskóla Íslands en bakgrunnur okkar er ólíkur. Við höfum allar lokið grunnnámi í klassískum söng frá mismunandi löndum. Ein okkar lærði í Hollandi, önnur í Bandaríkjunum og ég sjálf í Þýskalandi. Í vetur tókum við þátt í tilraunaverkefni við skólann, sem við áttum sjálfar hugmyndina að,“ útskýrir Heiðdis Hanna.

### Læra hver af annarri

Þær stóllur voru á leið til Ísafjarðar á námskeið, sem var hluti af meistaranáminu, þegar sú hugmynd kviknaði að þær myndu halda saman námskeið og læra hver af annarri. „Við vorum í raun án kennara en hver og ein miðlaði af sinni þekkingu og deildi með hinum. Við vorum svo heppnar að fá að vinna þetta verkefni með Guðrúnu Dalíu Salómons dóttur píanóleikara, en hún er afar fær á sínu sviði. Undanfarna mánuði höfum við prófað að syngja alls konar tónlist hver fyrir aðra, skóðað mismunandi stíla og helst sungið eitthvað óhefðbundið. Við höfum allar kynnst nýrri tónlist og bætt við okkur þekkingu. Við höfum líka kastað fram hugmyndum og krufið málín til mergjar,“ segir Heiðdis Hanna en í kringum námskeiðið skapaðist skemmtilegt samfélag.

### Úrval af því besta

„Í hinum klassíska heimi er hefðin oftast sú að hver og einn er lokaður inni í herbergi að syngja en við vorum mikið þrjár saman að syngja. Félagslega var þetta mjög skemmtilegt. Við þurftum stundum að stoppa okkur af því þetta var svo gaman,“ segir Heiðdis Hanna hlæjandi.

Þar sem um tilraunaverkefni



Í vetur hafa Heiðdis Hanna Sigurðardóttir, Guðbjörg Hilmarsdóttir og Sólveig Sigurðardóttir tekið þátt í tilraunaverkefni á vegum Listaháskóla Íslands.

var að ræða er ekki víst að framhald verði næsta vetur en Heiðdis Hanna vonast þó til að þetta fyrirkomulag fái að halda sér og fleiri fái að njóta góðs af því. Það væri þó eflaust endurmetið eftir nemendafjölda. „Við reiknum með að halda áfram að þróa þetta og syngja saman,“ segir hún.

Tónleikarnir á þriðjudagskvöldið munu spanna stórt svið og eru í raun úrval af því besta sem þær þrjár hafa sungið í vetur. „Dagskráin verður mjög fjölbreytt. Við munum meðal annars syngja skandinavíska tónlist, t.d. eftir þá Grieg og Sibelius en sú

“Félagslega var þetta mjög skemmtilegt. Við þurftum stundum að stoppa okkur af því þetta var svo gaman.”

tónlist er nokkuð ný fyrir okkur. Svo ætlum við að syngja alls konar ariur, sem dæmi eina eftir Verdi og aðra eftir Beethoven en það er ekki til mikið af söngtónlist eftir hann.“

### Ástin togaði hana heim

Þegar Heiðdis Hanna er spurð hvað hafi togað hana heim úr námi frá Þýskalandi segir hún það hafa verið persónulegar ástæður. „Ég var í fjarsambandi í langan tíma svo það var ástin sem togaði mig heim. Svo finnst mér gaman að læra söng hér heima og geta blandað saman þýskum aga og

íslensku kæruleysi.“

Draumurinn þeirra Heiðdisar Hönnu, Guðbjargar og Sólveigar er að hasla sér völl á sínu sviði hérlandis. „Við erum allar í verkefnum fyrir utan skólann. Ég hef verið að syngja í íslensku óperunni, Sólveig er í átta manna sönghópi sem kallast Fjárlaganefnd og Guðbjörg er í Dómkórnum þar sem hún syngur stundum einsöng. Í augnablikinu langar mig mest að starfa sem söngkona hérlandis, það er mitt fyrsta val. Svo veit maður ekki hvað gerist. Það er krefjandi vinna að finna út úr því,“ segir Heiðdis Hanna.

## 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 Íslandi sem ferðamannalandi.

► INNRITUN STENDUR YFIR TIL 9. JÚNÍ. Sjá [mk.is](http://mk.is)

Ferðamálastólinn í Kópavogi  
Sími: 594 4020



MENNTASKÓLINN Í KÓPAVOGI  
HÓTEL- OG MATVÆLASKÓLINN Í FERÐAMÁLASKÓLINN Í LEIÐSÖGUSKÓLINN





VOR  
SPRENGJA\*

30%

AFSLÁTTUR

GILDIR EKKI AF NÝJUM VÖRUM

**CINTAMANI**

dress code iceland

snapchat/cintamani.is + facebook/cintamani\_iceland + instagram/cintamani.iceland

bankastræti + kringlan + smáralind + austurhraun + akureyri + www.cintamani.is

\*gildistími er 26. maí - 28. maí





Eigendur P. Karlssonar eru Þrúðmar Karlsson (t.v.) og Geir Bachmann.

# Stórglæsilegir húsbílar

Sölusýning P. Karlssonar fer fram um helgina. Margar útfærslur af húsbílum verða sýndar en vinsældir þeirra hafa aukist mikið undanfarin ár.

Fyrirtækið P. Karlsson ehf. hefur um langt skeið rekið ferðavagnasölu hér á landi með góðum árangri. Árið 2013 hóf fyrirtækið samstarf við stærstu húsbílaleigu Evrópu, þýska fyrirtækið McRent, sem er nú orðin þriðja stærsta húsbílaleiga veraldar eftir opnun leigustöðva í Norður Ameríku en fyrir var hún stærsta húsbílaleiga Evrópu. Í sameiningu stofnuðu fyrirtækin félagið McRent Iceland sem er í eigu beggja aðila og heldur úti einni stærstu einstöku húsbílaleigu landsins. „Frá stofnun fyrirtækisins höfum við sérhæft okkur í leigu og sölu á húsbílum og telur leigubílafloti okkar nú 98 húsbíla,“ segir Geir Bachmann, annar eigandi P. Karlssonar. „Við höfum verið að auka á fjölbreytina í flotanum en við bættum við flórana hjá okkur stórglæsilegum LMC lágþekjum fyrir sumarið. Í sumar verður svo tekin ákvörðun um kaup fyrir næsta ár. Flotinn mun stækka nokkuð á næstu árum en 49 af bílunum eru nýir.“

### Góð þjónusta

Meðeigandi Geirs, Þrúðmar Karlsson, bendir á að allt árið um kring sé einnig fjöldi bifreiða til sölu og sýnis en markmið P. Karlssonar sé að bjóða viðskiptavinum nýlega húsbíla til sölu á mjög góðu verði. „Allir bílarnir okkar eru frá Erwin Hymer Group en undir hatti fyrirtækisins eru framleidd hin vel þekktu vörumerki Dethleffs, Sunlight og LMC sem eru uppistaðan í flota okkar.“ Viðskiptavinir P. Karlssonar njóta góðs af þessu samstarfi segir Þrúðmar sem endurspeglast helst í endursöluverði bifreiðanna. „Við erum að kaupa inn allt að 50 bíla í einu og fáum þar af leiðandi allt önnur verð en almennt þekkest.



Húsbílar njóta vaxandi vinsælda enda eru þeir frábær ferðamáti.



Svefnaðstaðan er einstaklega notaleg og minnir helst á hótélherbergi.



Lítið mál er að snúa stólunum við til að útbúa fyrirtaks aðstöðu.

Þetta skilar sér auðvitað beint til ánægðra viðskiptavina okkar.“ Bæðir eru sammála um að fyrirtækið leggi mikið upp úr góðri þjónustu. Þessi samblanda af húsbílaleigu og sölu hafi einnig gefist mjög vel. „Leigustöð McRent Iceland er þegar orðin með stærri leigum McRent-keðjunnar á heimsvísu. Auk þess hefur salan tekið verulega við sér á síðustu árum en í fyrra seldust 33 bílar.“

### Aukin sala

Þannig er lagt upp úr góðri þjónustu og góðri vöru á báðum vigstöðvum að sögn Geirs. „Við viðhöldum og þjónustum stóran flota af bílum sem eru í útleigu og við leggjum mjög mikla áherslu á gott viðhald tækjanna. Þeir sem kaupa bílana geta svo að sjálfsögðu sótt alla þjónustu er viðkemur húsunum til okkar enda höldum við úti stórum varahlutalager og eignum yfirleitt þá varahluti sem vantar, ef eitthvað kemur upp á.“ Það hefur ekki farið fram hjá landsmönnum að ferðamannastraumur til landsins hefur stórukist undanfarin ár vegna sívaxandi áhuga á Íslandi segir Þrúðmar. „Húsbílainnflutningur dróst verulega saman eftir hrun en nú hefur orðið mikil endurnýjun í flotanum. Salan á tækjunum sjálfum hefur tekið mikinn kipp síðustu árin sem sýnir svart á hvítu að það eru ekki bara erlendir ferðamenn sem hafa áhuga á því að skoða landið, upplifa frelsið og þægindin sem fylgir því að ferðast um í húsbíl á Íslandi.“

### Gott starfsfólk

Geir og Þrúðmar segja gríðarlega vinnu hafa fylgt því að koma á fót fyrirtæki sem standi þeim stærstu og bestu í Evrópu fyllilega á sporði en sérhæfingin hjálpi þar mikið til og ekki sist gott starfsfólk. „Sérhæfing



starfsmanna okkar hefur þann kost að við þekkjum mjög vel þau tæki sem við bjóðum upp á. Þessir bílar verða eins og börnin manns. Við búum að mjög langri reynslu í bæði leigu og sölu á þessum tækjum og vitum nákvæmlega hvað þarf til að ná árangri. Eins höfum við verið afskaplega lánsamir með starfsfólk. Það er viðskiptavinurinn sem skiptir mestu máli og leggja starfsmenn okkar allan metnað í að þjónusta alla viðskiptavinina okkar eins og best verður á kosíð.“

Um helgina verður sölusýning á húsbílum P.Karlssonar að Smiðjuvöllum 5a í Reykjanesbæ en hún er jafnan mjög vel sótt. „Þar sýnum við margar mismunandi útfærslur af bílum og hlökkum til að sjá sem flesta. Bílarnir eru allir mjög vel útbúnir þar sem þægindin eru í fyrirrúmi. Sýndar verða margar útfærslur af bílum; tveggja, fjögurra og sex manna bílar frá Sunlight, Dethleffs og LMC. Þar ættu flestir að geta fengið eitthvað við sitt hæfi á góðu verði en einnig verður sýndur nýi LMC billinn sem verður forsmekkurinn af því sem koma skal á næsta ári.“

Sýningin verður opin á laugardag og sunnudag frá kl. 12 til 16.



# Sölusýning á húsbílum um helgina

- Sýnum margar mismunandi útfærslur -

Sjón er  
sögu ríkari  
Verð frá:  
6.990.000 kr.



P.Karlsson ehf. – fimm stjörnu ferðafrelsi

**Opnunartíminn er:**

**Sýningarhelgin:**

**Laugardagur 27. maí: 12-16.**

**Sunnudagur 28. maí: 12-16.**

**Virkir dagar:**

**Mánudaga til fimmtudaga: 10-17.**

**Föstudaga frá kl. 10-16.**

Sýningin er á  
Smiðjuvöllum 5a,  
Reykjanesbæ



**Sunlight**

**Dethleffs**

**McRent**

P. Karlsson ehf | Smiðjuvöllum 5a, 230 Reykjanesbæ | 517 5200 | [www.pkarlsson.is](http://www.pkarlsson.is)



# Síð pils vinsæl í sumar

Síð mynstruð pils verða mjög vinsæl í sumar. Reyndar mega þau líka vera stutt eða niður á hné. Plíseruð, einlit pils eru til dæmis mjög vinsæl um þessar mundir. Hægt er að nota þau við peysur, boli eða léttar skyrtur. Olivia Palermo, bloggari og raunveruleikastjarna, er leiðandi í tiskuheiminum. Hún hefur stóran hóp fylgjenda á Instagram og Snap-

chat. Undanfarið hefur Olivia, sem er 31 árs, klæðst alls kyns pilsum og vakið mikla athygli. Í upphaldi hjá henni eru kálfasíð pils sem líta svolítið út fyrir að vera afturhvarf til fortíðar. Pils eru klæðileg og þægileg yfir sumartímann. Tiskulöggurnar segja að vinsælustu verslanir hinnar almennu konu, HM, Zara og fleiri, bjóði núna upp á glæsileg síð pils í fallegum litum.



Olivia Palermo mætti á Armani sýningu í Milanó á dögunum..



Olivia Palermo mætir hér á sýningu Valentino í París í síðu pilsí.



Daniel syngur lög eftir Leonard Cohen um helgina. MYND/ERNIR

# Syngur Cohen og útskrifar nema

Söngvarinn og kennarinn Daniel Hjálmtýsson byrjaði helgina á Café Rosenberg þar sem hann söng lög hins goðsagnakennda Leonards Cohen.

Sólveig Gísladóttir solveig@365.is



Daniel Hjálmtýsson starfar sem umsjónarkennari í Vesturbæ Reykjavíkur og sem tónlistarmaður og tónleikahaldari til hliðar við kennsluna. Hann hefur sungið og spilað frá blautu barnsbeini en hefur vakið hvað mesta athygli fyrir frammistöðu sína á heiðurs- og minningartónleikaröð um Leonard Cohen sem lauk í gærkvöldi. **Áttu þér gælunafn?** Móðir mín á erfitt með það en margir vinir og fjölskyldumeðlimir kalla mig Danna. **Kærasta æskuminningin?** Mér þykir mjög vænt um minningu skagfirski hundsins Þjakkis en hann var mér góður félagi á uppeldisárunum. **Neyðarlegasta atvikið?** Þau eru nokkur en yfirleitt hægt að hlæja dætt að þeim... **Heitur pottur eða gufubað?** Bæði gott. **Klukkan hvað ferðu að sofa á kvöldin?** Yfirleitt um miðnætti

en náttþrafninn blundar ávallt í manni. **Hvenær vaknar þú á morgnana?** Ég reyni að vera kominn á fætur um sjö – það gengur stundum. **Áttu bíl?** Já. Ég á enn þá fyrsta bílinn minn. Gamlan, rauðan blæjubíl sem situr í geymslu. Annars notast ég við tvo jafnfljóta og gula vagninn við flest tilefni. **Ástin er...** Bezt í heimi! **Bíómyndin sem þú getur horft á aftur og aftur?** Of margar en ef ég ætti að velja eina þá yrði það kannski Sideways. Bókin er ekkert síðri og Paul Giamatti er yndislegur. **Þinn helsti löstur?** Ég á það til að taka of mikið að mér í einu og get verið allt of harður við sjálfan mig. **Þinn besti kostur?** Ég á mjög auðvelt með að fyrirgefa og tel mig vera traustan og góðan vin. **Áttu þér leikaratvísfara?** Ég á víst að vera mjög líkur hinum og þessum en get ekkert sagt til um það sjálfur. **Áttu gæludýr?** Hef átt þau mörg en hljóðfærin mín komast næst gæludýrum þessa dagana. **Við hvað ertu hræddur?** Það

Ég glímdi til að mynda við ofsa-hræðslu við Brúðubílinn sem barn. Það er ógeðslega fyndið.

er ýmislegt en flug, trúðar, það að bregðast og að gefnu tilefni; tívolitæki, er eitthvað sem er hægt að nefna og sumt á kómískan hátt. Ég glímdi til að mynda við ofsa-hræðslu við Brúðubílinn sem barn. Það er ógeðslega fyndið. **Draumahelgin?** Övænt (og ókeyppis!) utanlandsferð með góðum vinum (t.d. til Lissabon eða New York) eða bara gott veður, gott kaffi, góður matur og góður félagskapur með góða músík, í hvaða aðstæðum (eða borg) sem er. **Næst á dagskrá?** Við lukum við Leonard Cohen seríuna í gær á Rosenberg. Það var uppselt í þriðja sinn, sem er alveg frábært og gaman að enda þetta þannig. Svo er að útskrifa nemendur mína í næstu viku, anda að sér sumrinu og ævintýrunum sem því fylgja, spila músík með góðu fólki og njóta þess að vera í núinu og vera til.

SPRENGISANDUR  
Á BYLGJUNNI

KRAFTMIKIL UMRÆÐA UM PÓLÍTÍKINA OG  
LANDSMÁLIN MEÐ KRISTJÁNI KRISTJÁNSSYNI

SUNNUDAGA MILLI KL. 10:00 - 12:00

SIÓNVARP

BYLGJA

BYLGJUAPPID

ÚTVARP

HLUSTADU  
HVAR SEM ER,  
HVENÆR SEM ER



# N Ý J A R   S E N D I N G A R



ALLIR EININGASÓFAR Á 20 - 30% AFSLÆTTI



SUMARVARA FRÁ HABITAT



habitat   
SÍÐAN 1964

**TEKK**  
COMPANY

TEKK COMPANY OG HABITAT  
SKÓGARLIND 2, KÓPAVOGI  
SÍMI 564 4400 | OPIÐ MÁN-LAU KL. 10-18  
OG SUN KL. 13-17  
VEFVERSLUN Á WWW.TEKK.IS



# Lifi lífinu eins og ég vil

Hver kannast ekki við að hafa tekið undir í laginu Nei, nei í flutningi Sonju Rutar Valdin sem er nú heitari en allt heitt á sviði söngs, leiks og SnapChat?

Þórdís Lilja  
Gunnarsdóttir  
thordisg@365.is



**H**ver ertu, Sonja? Ég er 21 árs, lifsglöð, opin, með sterkar skoðanir, fylgin mér og hress að eðlisfari. Alin upp í Grafarvogi og Danmörku.

**Hvaðan kemur eftirnafnið Valdin?** Afi minn, sem ég lít mikið upp til, var skirður Valdin og síðan hefur það haldist í fjölskyldunni.

**Hvernig barn og unglingur varstu?** Ég var mjög opin og aldrei feimin. Alltaf til í að prófa eitthvað nýtt, vildi vera vinkona allra og leitaði mikið í leiklist.

**Dreymdi þig um frægð og frama?** Mig dreymdi svo sannarlega um að verða fræg og var aldrei með plan B þegar kom að leiklistar-draumnum. Ég stefni langt í leiklistarbransanum og elska að lifa lífinu.

**Þú varst uppgötvuð á SnapChat; hvað hefurðu fram að færa þar?** Það er mjög misjafnt hvað mér liggur á hjarta þegar ég snappa því þar er ekkert þema en heldur engin grima.

**Hver eru þín helstu áhugamál?** Leiklist, tónlist og ferðalög.

**Þú er orðin vel þekkt. Kom frægðin þér á óvart og hvernig upplifirðu hana?** Það er gaman að vera þekkt en á sama tíma getur það verið óþægilegt. Ég finn mikið fyrir því að fólk starir á mig. Það gerir mig meðvitaða um hvort ég sé nógu vel tilhöfð eða sé að gera eins vel og ég get. Ég get ekki lengur gert allt eins og ég vil, alls staðar. Mig langar að vera kurteis og almennileg en staðreyndin er sú að börn og unglingar bíða í hópum fyrir utan heimili mitt, dingla bjöllumni og hringja í mig. Mér finnst erfitt að ýta börnum frá mér því þau eru svo hjartahrein og einlæg. Því reyni ég alltaf að taka þeim fagnandi og vera hress til að særa engan. Fólk virðist þó ekki almennt skilja að ég er manneskja í þörf fyrir að lifa lífi mínu í friði þegar ég er heima og ekki alltaf í stuði til að spjalla eða láta taka myndir af mér með aðdáendum. Krakkar í dag eru líka svo ákveðnir



Sonju Rut Valdin dreymdi um að verða frægur YouTuber á yngri árum og fræg á samfélagsmiðlum. Draumurinn hefur svo sannarlega ræst. MYND/ERNIR

og beinlínis segja manni að vera með þeim á mynd því að ég hafi valið að verða fræg. Fólk á mínum aldri hleypur líka á eftir mér, þegar ég fer út á lifið, ýmist til að hrósa mér eða gera lítið úr mér. Ég held að þeim líði eins og þau þekki mig. Ég er beðin um að gera eitthvað fyrir Snappið þeirra en vitaskuld vil ég það ekki alltaf því stundum

vil ég eingöngu njóta lífsins með vinum mínum. Ég á mitt líf þótt ég sé orðin þekkt.

**Heldurðu að frægir fái minni frið fyrir aðdáendum í dag en áður fyrr?** Já, nú snýst allt um samfélagsmiðla og að grípa andartakið. Ef fólk sér mig í næsta bíl í umferðinni á ég að gjöra svo vel að skrúfa niður rúðuna, stoppa bílinn og vera til í

**Fólki finnst það þekkja mann og heldur að það geti sagt hvað sem er. Ef það sér mig í næsta bíl í umferðinni á ég að gjöra svo vel að skrúfa niður rúðuna, stoppa bílinn og vera til í mynd og spjall.**

mynd og spjall. Ég tek það þó ekki nærri mér því ég skil þetta að vissu leyti og hef sjálf upplifað þennan spenning þegar fræg manneskja sem ég hef fylgst með hefur óvænt birst í lífi mínu. Fólki finnst það þekkja mann og heldur að það geti sagt hvað sem er vegna þess að maður gefur mikið af sér á Snappinu. Tækifærin sem maður fær í gegnum samfélagsmiðla eru hins vegar ótrúlega skemmtileg og mér líður oft eins og ég geti gert allt sem mig langar til. Það er góð tilfinning.

**Ertu meðvituð um að vera góð fyrirmynd?** Ég vil auðvitað vera góð fyrirmynd og held að ég sé það frekar en hitt. Það eiga samt allir sitt líf og þurfa að fá að lifa því að eigin vild og vali. Ég þarf að fá að fara í bæinn og djamma þegar ég vil og mundi aldrei ýta undir að aðrir lifðu eins og ég, en ég get ekki hætt að vera ég sjálf. Ég gæti auðvitað lokað Snappinu en finnst gaman að snappa og mun halda því áfram. Hins vegar verða foreldrar að fylgjast miklu betur með því sem börn þeirra horfa á á SnapChat og krakkar undir 13 ára aldurstakmarkinu eiga ekkert erindi þangað.

**Í hverju felast vinsældir Áttunnar og laganna sem hafa slegið í gegn?** Galdurinn á bak við tónlistina er að vera með rétta fólkið í kringum sig og hafa gaman.

**Koma nýir þættir og lög í kjölfar Nei, nei og Ekki seena?** Já, þema Áttunnar eru þrír leiknir þættir og endalag í fjórða þætti. Það er okkar vörumerki og við munum halda því áfram á Facebook.

**Hvað ætlar þú að gera um helgina?** Það er alltaf mikið að gerast hjá mér um helgar og það eru upphaldsdagarnir mínir. Dæmigerð helgi er að njóta hennar með vinum og ferðast um landið. Mér líður oft eins og vinnan sé endalaus á virkum dögum því það er heilmikil vinna að vera á samfélagsmiðlum og með Áttunni. Þetta er samt draumavinnan mín og alltaf frábærlega gaman, en ég hef ríka þörf fyrir að vera með fjölskyldu og vinum í ró og næði.

**Ertu kvöldsvæfeða morgunhafi?** Ég er alls ekki morgunfúl og vakna í tilhlökkun yfir því að vita hvað hver dagur hefur upp á að bjóða.

**Uppáhaldshelgarmaturinn?** Það er klárlega Taco Bell.

**Uppáhaldslaugardagsnammið?** Ég borða alltaf sterkar Djúpur frá Freyju á laugardögum.

**Hver er þín helsta fyrirmynd í lífinu?** Mín helsta fyrirmynd í lífinu er pabbi. Hann hefur kennt mér að hafa trú á sjálfri mér og að ég geti allt sem ég vil. Líka að það sé mikilvægt að lifa lífinu sem mann langar. Helsta fyrirmynd mín á samfélagsmiðlum er Aronmola.

**Besta æskuminningin?** Allar utanlandsferðirnar því ég elska að ferðast og skoða nýja staði. Ég gleymi því heldur aldrei þegar ég steig fyrst á sviði í Skrekk í Borgarleikhúsinu í 8. bekk. Það var rosaleg tilfinning. Ég hafði alltaf vitað hvað ég ætlaði að verða en aldrei áður verið böðuð sviðsljósum frammi fyrir fullum sal af fólki. Það fullvissaði mig um að draumurinn væri réttur. Líka þegar ég eignaðist mína fyrstu upptökuvel sem ég keypti fyrir fermingarpeninginn og byrjaði að gera sketsa með vinum mínum. Þá opnaðist heill heimur. Mig langaði alltaf til að verða YouTuber og fræg á samfélagsmiðlum og vissi að ég var heppin að vita ung hvað ég vildi verða því ég gat byrjað strax á að láta draumana rætast.

**Hvað ætlarðu að gera í sumar?** Sumarið verður eitt allsherjar stórt ævintýri en spenntust er ég fyrir að standa á sviði með Áttunni. Að gigga með bestu vinum mínum er rosaleg tilfinning.

Gagnlegt og áhugavert nám sem ngtist þér

## Viðurkenndur bókari Lykill að góðu starfi

Nám til undirbúnings fyrir próf á vegum atvinnu- og nýsköpunarráðuneytisins skv. 43. grein laga nr. 145/1994 um bókhald. Kennslan fer fram í samvinnu við KPMG. Kennt er þrjá daga í viku frá kl. 16:30 – 19:30.

Starfsmennt greiðir skólagjöld sinna félagsmanna.

► INNTRITUN STENDUR YFIR TIL 9. JÚNÍ. Sjá mk.is

Menntaskólinn í Kópavogi  
Sími: 594 4000

Frekari upplýsingar veita:  
inga.karlsdottir@mk.is  
gardar.vilhjalmsson@mk.is



MENNTASKÓLINN Í KÓPAVOGI  
HÓTEL- OG MATVÆLASKÓLINN Í FERÐAMÁLASKÓLINN Í LEIÐSÖGUSKÓLINN





Fæst í flestum apótekum, heilsuvörubúðum og í Hagkaup, Smáralind.



**benecos**  
náttúruleg fegurð



Náttúrulegt og lífrænt  
Án parabena  
Ekki prófað á dýrum





# Góðgæti með rabarbara

Rabarbari er einstaklega hollur og góður. Hægt er að nota hann á margvíslegan hátt. Rabarbarasulta er í miklu uppáhaldi hjá mörgum að ekki sé talað um rabarbaragraut eða kökur.

**R**abarbari vex vel hér á landi eins og á öðrum Norðurlöndum. Hann getur orðið hávaxinn og sver. Flestum finnst hann bestur þegar hann er minna sprottinn. Talið er að rabarbari hafi flust til Norðurlanda frá Rússlandi, Mongóliu og Kína fyrir meira en þrjú þúsund árum. Ræturnar voru þurrkaðar og síðan muldar. Þá voru þær notaðar fyrir fólk sem átti við hægðatregðu að stríða. Rabarbari hefur lengi verið notaðar til matargerðar á Íslandi þrátt fyrir að vera sú. Talsverðan sykurlar þarf þess vegna með honum. Íslendingar ólust upp við rabarbaragraut, -saft og -sultu. Algengt var að borða sultuna með lambakjöti en einnig með pönnukökum og vöfllum.

Í Júlita-garðinum í Katrínarhólmi í Svíþjóð eru ræktaðar 80 tegundir af rabarbara. Flestar eru frá Englandi, Þýskalandi, Póllandi og Danmörku. Algengasta tegundin í Svíþjóð nefnist Victoria. Rabarbari er ríkur af C-vítamíni.

## Gamaldags rabarbaragrautur

Þessi uppskrift er miðuð við tvo en vel má stækka hana.

400 g rabarbari  
5 dl vatn  
50 g sykur  
½ tsk. vanillussykur  
5 tsk. kartöflumjöl  
1 dl vatn  
Rjómi

Hreinsíð rabarbarann vel og skerið endana frá. Skerið í litla bita og setjið út í vatnið. Sjóðið upp og látið malla í 20-25 mínútur. Sigið þá rabarbarann frá soðinu og setjið safann aftur í pottinn. Hitið upp aftur og bætið sykri og vanillu-sykri (eða vanillustöng) saman við. Hrærið kartöflumjöli í einum dl af vatni.

Takið grautinn af hitanum og bætið kartöflumjölínu saman við. Hrærið vel þar til grauturinn verður þykkur og kekkjalaus. Berið grautinn fram heitan eða kaldan með rjóma.



**Æðisleg rabarbarabaka með mulningi.**

## Rabarbarabaka með kardimommum og engifer

Kryddið gerir þessa böku einstaklega ljúffenga. Auk þess er hún glútenfrí.

**Deig**  
**150 g smjör**  
**3 dl haframjöl**  
**3 dl möndlumjöl**  
**1 dl hrásykur**

## Fylling

3 rabarbarar í sneiðum  
½ tsk. kardimommudropar  
½ tsk. engifer (duft)  
1 tsk. hrásykur  
Smávegis smjör

Hitið ofninn í 175°C. Hrærið smjör, hafragrjón, mörndlumjöl og sykur saman í gróft deig. Steikið rabarbarann í smjöri með kardi-mommu, engifer og sykri þar

til allt mýkist. Setjið blönduna í eldfast, smurt form. Stráð deiginu yfir á víð og dreif. Bakið í 35-40 mínútur.

Berið fram með þeyttum rjóma  
eða vanilluís.

## Pannacotta meo rabarbara

|                                             |
|---------------------------------------------|
| 2 plötur mataralím                          |
| 1 vanillustöng eða 1 tsf. vanillu-<br>sykur |
| 2 msk. sykur                                |
| 5 dl rjómi                                  |
| Rabarbari á toppinn                         |
| 200 g rabarbari                             |
| 0,5 msk. vatn                               |
| 0,25-0,5 dl sykur                           |

Þessi uppskrift miðast við sex glös.  
Setjið matarlímið í kalt vatn í skál.

Kljúfið vanillustöngina og  
skrapið út vanillufræin. Setjið  
vanillustöngina og fræin í pott.  
Bætið rjóma og sykri saman við.  
Látið suðuna koma upp, lækkið þá

hitann og látið malla í 2-4 mínútur. Fjarlægðu vanillustöngina og takið blönduna af hitanum.

Kreistið matarlímsblöðin  
og hrærið þau saman við heita  
rjómalönduna þar til þau leysast  
upp en það ætti að taka um hálfa  
mínútu.

Hellið blöndunni í sex falleg  
glös. Setjið í ísskáp og bíðið í tvo  
tíma þangað til blandan stífnar.

Skreytt er með rabarbara á toppnum. Skerið rabarbarann í ½-1 cm þykka sneiðar. Setjið í pott og bætið sykri og stráskyri saman við. Magnið af sykri fer eftir því hversu sír rabarbarinn er og hversu mikinn sykur maður vill hafa. Látið sjóða upp og hrærið af og til. Eftir stutta stund fer rabarbarinn að malla í sínum eigin vökva. Látið malla áfram í um það bil tíu mínútur eða þar til rabarbarinn er orðinn mjúkur. Kælið. Eftir um 30 mínútur eða rétt áður en pannacottan er lögð á borð er rabarbarablandan sett á toppinn á réttinum.

Tryggðu þér  
áskrift á aðeins  
**333 kr. á dag\***  
9.990 kr. á mánuði

\*9.990.- á mánuði.

365.is | Sími 1817

**365**



**Það má bera rabarbaragraut fallega fram sem eftirrött.**



## Pannacotta meò rabarbara.



# NÝ SENDING AF SUNDFÖTUM



FRÁBÆRT ÚRVAL Í GÓÐUM STÆRÐUM  
SKÁLASTÆRÐIR FRÁ C-K  
SJÁÐU ÚRVALIÐ Á CURVY.IS EÐA  
KOMDU VIÐ Í VERSLUN OKKAR AÐ FÁKAFENI 9



Tankini Toppur  
7.990 kr



Sundbolur  
6.990 kr



Bikini Buxur  
4.990 kr



Sundbolur  
6.990 kr



Sundbolur  
9.990 kr



Sundbolur  
11.990 kr



Sundbolur  
6.990 kr



Bikini Toppur  
5.990 kr

VERTU VELKOMIN Í VERSLUN OKKAR AÐ FÁKAFENI 9 EÐA PANTAÐU Á [WWW.CURVY.IS](http://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!



Við erum á Snap chat - Curvy.is

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







## Húsbílar



Ford Rimor árgerð 2006, ekinn 50 þ., Ný dekk, markisa, hjólagrind, stór loftgluggi, bakkmyndavél. Verð 5,5 millj. uppl. s. 897 4753



Húsbíll til sölu. Ford Transit 125/350 árgerð 2006. Ekinn 76.000. Markisa, sólarsella, bakkmyndavél, sjónvarp ofl. Einn eigandi. Upplýsingar í síma 8624864

## Fornbílar

Chrysler New port árg 1966 vél 383 ss þarfnast smá lagfæringar verð 1.5 millj. Uppl.s. 894 3765

## Kerrur



Kerra - 1600 kg með bremsubúnaði, neffhjól. Teg. Henra. Verð 300 þús. Uppl. í síma 664 7785.

## Hjólhýsi



**NÝTT FENDT 465 HJÓLHÝS**  
Glæsilegt Fendt 465 TG, árg. 5/2017, með 2 rúmum. Fjármögnun frá fjármálastofnunum 75% til 7 ára. Afhent við kaup. Hagstætt verð 4.950 þús. Uppl. Stefania s. 862 6519.

Vissir þú að... Barnaheill  
börneiga rétt á  
nægum sveti

## Fellihýsi



Rockwood fellihýsi, 12 ft, árg 2010. Mjög lítið notað. Verð 1990 þúsund. Uppl í s. 6919988.

## VAGNAHÖLLIN



Köllunarklettsvegur 3  
við Sæbraut  
Sími 522 2222  
www.vagnahollin.is

## Vinnuvélar



25 METRA HÁR/35 METRA LANGUR  
SJÁLFREISANLEGUR OG ER Á DOLLY  
892 5309

## Bátar



Til sölu 30 feta skemmtibátur árgerð 1998 báturinn er allur sem nýr að innan sem utan. Vél Volvo Penta 260hó ekin aðeins riflega 800 tíma, nýr vagn fylgir. Uppl. í s. 893-7900



**HEIMAVÍK**  
Flotnet, söknet. Heimavík. S. 892 8655 www.heimavik.is



Til sölu Pioneer 10 plastbátur, 3ja manna ásamt 8 hp Evinrude tvígengismotor. Verðhugmynd 360 þús. Sími 8937720

## Hjólbarðar



## NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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

## Varahlutir

## Startarar &amp; alternatorar

í bíla, báta og vinnuvélar



**Bílaraf**  
Flatahrauni 25 - Hafnarfirði

Sími 564 0400  
www.bilaraf.is

## Þjónusta

## Pípulagnir

## PÍPULAGNIR

Faglærðir piparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 699 6069 663 5315

## Garðyrkja

Tek að mér slátt fyrir húsfélög og einstaklinga og klippingar og umhirðu 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.

## Málara

Faglærðir málara geta bætt við sig útiverkefnum. Mikil reynsla og fagmennska í fyrirrúmi. Jón og Marteinn S. 861 1242

## Búslóðaflutningar

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

## Húsaviðhald

## ÞAKVIÐGERÐIR APS VERKTAKI EHF

Þaklekar eru því miður alltof algengir í íslenskum húsum. Við tökum að okkur öll verkefni sem snúa að þakviðgerðir. Gsm.8417601



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



## Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

## LOK Á HEITA POTTA



Framleiddur einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta. Metum ástand og gerum við. [www.fjardarbolstrun.is](http://www.fjardarbolstrun.is)

Fjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • [fjardarbolstrun@gmail.com](mailto:fjardarbolstrun@gmail.com)

Sími 550 9800

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

Við leigjum samkomutjöld af ýmsum stærðum og gerðum sem henta við hin fjölbreyttustu tækifæri.



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

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

Smíðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - [gluggagerdin@gluggagerdin.is](mailto:gluggagerdin@gluggagerdin.is)

**viftur.is**

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

**ishúsið**

S:566 6000 • Smíðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



**Parketslípun**

sólpallaslípun | parketlagnir

551 1309 / 690 5115

[golflist@golflist.is](mailto:golflist@golflist.is) | [www.golflist.is](http://www.golflist.is)



99%  
RYKFRITT



**Snyrti & nuddstofan Smart**  
Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ

Alltaf frábær tilboð í gangi hjá okkur!

Kíkjið á facebook síðu okkar:  
[facebook.com/snyrti](https://www.facebook.com/snyrti) og [nuddstofan smart](https://www.facebook.com/nuddstofan-smart)

Verið hjartanlega velkomin.

Tímamantanir í s. 789 3031 & 897 3035 • [helgasig2@gmail.com](mailto:helgasig2@gmail.com) og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Alla fimmtudaga og laugardaga

[arnarut@365.is](mailto:arnarut@365.is) [sigrunh@365.is](mailto:sigrunh@365.is)



Húsaviðhald

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

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Nudd

**NUDD**

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Zanna.

**Spádómar**

**SÁ SÍMASPÁ Í**

**S. 844 6845 / 462 4564**

Frá kl. 14:00. Spái í spil og bolla. Leiðb. Geymið auglýsinguna. Er á facebook: SÁ

**SPÁSÍMINN 908 5666**

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

Rafvirkjun

**RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.**

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

Trésmíði

Tek að mér að smíða sólpalla og aðra smíðavinnu. Upplýsingar í s: 6153995

Keypt & Selt

Til sölu



6 ha. land að sjó t Stafnesi á Suðurnesjum, á sögufrægum slóðum í umhverfi Hvalsneskirkju. Einstök náttúrufergud og fuglalíf á heimsmaelkvarða, staður fyrir náttúruunnendur, stutt í fyrsta flokks gólfvelli. Uppl. í síma 8601404



myranaut

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

TIL SÖLU



**COMANCHE** Tjaldvagnar Montana með 13" dekkjum.

Með ferðaboxi **Kr. 1088.000,-**  
Án ferðabox **Kr. 990.000,-**

  
Sími 530 5900

"GRILL KAMADO"



**12" = 39.000,-**  
**16" = 87.000,-**  
**18" = 107.000,-**  
**22" = 115.000,-**  
**24" = 125.000,-**

orng05@simnet.is



**STIGA**



**Stiga Estate 3084 H**  
Sjálfskiptur sláttutraktór  
B&S 3130 AVS motor  
Notendavænt sæti og stýri  
240 lítra graskassi  
Frábær traktór í meðalstór svæði

 Askalind 4, Kóp. Sími 564 1864  
**VETRARSÓL** www.vetrarsol.is

Óskast keypt

**KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR**

Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar [jonogoskar.is](http://jonogoskar.is) s.552-4910

Ýmislegt

Bílskúrsala Eyrartröð 5 Hafnarfirði 25. maí til 4. júní ýmislegt og allskonar til sölu til styrktar Safnaðarheimili Ástjarnarkirkju.

Skólar & Námskeið

Námskeið



**ICELANDIC & ENGLISH F. FOREIGNERS - ENSKA**

ÍSLENSKA f. útlinginga I, II, III. ENSKA f. Fullorðna & ENGLISH f. Adults I,II,III: Byrja/Start: 29/5, 26/6, 22/8, 11/9, 9/10, 6/11, 4/12: Morgna/ Síðd/Kvölds - Morn/Aftern/Evening. 4 vikur/weeks x 5 daga/days. 2 - 5 nem/students - [www.iceschool.is](http://www.iceschool.is) - [ff@icetrans.is](mailto: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.



**GEFÐU HÆNU**

[gjofsemgefur.is](http://gjofsemgefur.is)  
**907 2003**

 **Hjálparstarf kirkjunnar**

Heimilið

Barnavörur



**VAGNSTYKKI, KERRUSTYKKI OG SKIPTITASKA**

Verð frá kr. 99.900. Frir aukahlutapakki að verðmæti kr. 27.880 fylgir fyrirfram pöntuðum vögnum út maí. Barnið Okkar Hliðasmára 4, 201 Kóp. Barnidokkar.is

Húsnæði

Húsnæði óskast

**ÍBÚÐ ÓSKAST!**

Óska eftir snyrtilegri 3-4 herbergja íbúð til leigu. Óska staðsetning er í pósthúmeri 110, en til greina koma hverfi 104,108 og 105. Greiðslugeta er um 200.000 kr.

Reglusemi og skilvisar greiðslur.

Nánari uppl. í s. 895 5086 Kristjana

Mótorhjólaklúbbur óskar eftir iðnaðarhúsnæði eða iðnaðarbili á höfuðborgarsvæðinu. Ca. 40-60 fermetra. Leigusamningur þarf að vera lengur en 1 ár og helst með salernisaðstöðu. Traustar og öruggar greiðslur auk tryggingu. S:7787026 eða 8572349

Geymsluhúsnæði

**GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464**

þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. [www.geymslur.is](http://www.geymslur.is)

Atvinna

Atvinna í boði



**Olíudreifing**

**HÁSETI**

Olíudreifing ehf. óskar eftir að ráða háseta í sumarafleysingar á oliuskiði Laugarnes. Almennt gildir að siglt er í tvær vikur og fri í tvær vikur. Helstu verkefni Laugarnes er oliuafgreiðsla til skipa á Faxaflóasvæðinu og birgðaflutningur frá Reykjavík. Starfið stendur báðum kynjum til boða. Umsóknir sendist á [audunn@odr.is](mailto:audunn@odr.is). Nánari upplýsingar veitir: Auðunn Birgisson í síma 550-9928.

**Umsóknir sendist á audunn@odr.is . Nánari upplýsingar veitir: Auðunn Birgisson í síma 550-9928.**

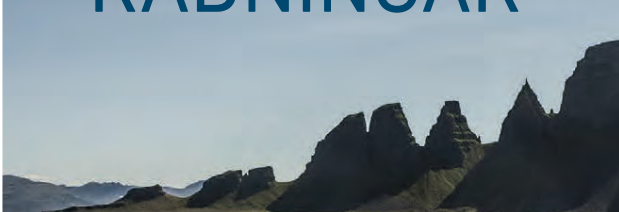
GINGER

**KVÖLD- OG HELGARVINNA:**

Ginger í Reykjavík óskar eftir hressu starfsfólki í kvöld og helgarvinnu. Ef þú ert orðinn 18 ára, reyklus og vilt vinna á góðum og skemmtilegum stað sendu þá ferilskrá á [brynja@ginger.is](mailto:brynja@ginger.is)

intellecta.is

**RÁÐNINGAR**



intellecta

GINGER

**GINGER Í KEFLAVÍK**

Ginger í Keflavík óskar eftir starfsfólki á dagvaktir alla virka daga.Ef þú ert orðinn 18 ára og vilt vinna á góðum og skemmtilegum stað hafðu samband við Ksýnea í síma 856-2472 Ginger restaurant in Keflavik is looking for employees on day shifts all weekdays. If you are 18 or older and interested in working at a good restaurant please call Ksýnea at 856-2472

Atvinna óskast

Lærður málari getur bætt við sig verkefnum. Tek einnig að mér að bera viðarvörn á sumarbústaði. Sími: 8511128. Netfang: [haraldur1006@gmail.com](mailto:haraldur1006@gmail.com)

Tilkynningar

Fundir

**ADALFUNDUR FLUGFÉLAGSINS GEIRFUGL EHF**

verður haldinn í Fluggördum 25, 101 Reykjavík, miðvikudaginn 7. júní 2017, klukkan 20:00. Dagskrá í samræmi við 14. gr. samþykktta félagsins.

**Nánari upplýsingar á heimasíðu félagsins: [www.geirfugl.is](http://www.geirfugl.is)**

Ef þú ert með rétta starfið — erum við með réttu manneskjuna

 **capacent**

Ráðgjafar okkar búa yfir víðtækri þekkingu á atvinnulífinu og veita trausta og persónulega ráðgjöf.

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