



FÖSTUDAGUR 19. MAÍ 2017

Lífsstíll



Eva Laufey Hermansdóttir töfrar fram kræsingar í þáttum sínum. Nú er það sushi og sashimi. Sjá uppskriftir.

Lífsstíll →6



Þær Ósk og Thelma kenna báðar við Grunnskólann í Sandgerði. Þær stefna báðar á innanhússarkitektúr í haust. MYND/ANTON BRINK

Fylgjast að í flestu

Tvíburasysturnar Thelma Guðlaug og Ósk Matthildur Arnarsdætur eru fæddar og uppaldar í Sandgerði. Þær starfa báðar við Grunnskólann í Sandgerði en í skólann ganga sex önnur tvíburapör. Þegar þær voru sjálfar nemendur við skólann voru fimm tvíburapör í skólanum. →2

333 kr á dag*

SKEMMTIÞAKKINN

*9.990.- á mánuði.

365.is | Sími 1817 365



Þær Ósk og Thelma láta báðar afskaplega vel af því að vera tvíburar. „Það er best í heimi,“ segir Ósk. „Við erum heppnar með það að okkur hefur alltaf samið vel og mér finnst gott að eiga alltaf vísan bandamann,“ segir Thelma.

MYND/ANTON

Vera Einarsdóttir
vera@365.is



Framhald af forsiðu →

Sandgerði búa um 1.800 manns. Í grunnskólann ganga sex tvíburapör. Þar að auki starfa tvíburasysturnar Thelma og Ósk við skólann. Hlutfall tvíbura í skólannum, sem telur 210 nemendur, verður að teljast nokkuð hátt. Þær Thelma og Ósk segja engan geta skýrt hvernig á því standi en að vissulega velti fólk vöngum. „Það veltir því fyrir sér hvort þetta sé tilviljun eða hvort það sé hreinlega eitthvað í vatninu hér í Sandgerði,“ segir Thelma og hlær.

Hún og Ósk eru eineggja og það sama á við um fjögur önnur tvíburapör í skólannum. Tvö þeirra eru tvíeggja. Aðspurð segist Thelma halda að um það bil helmingur tvíburanna sé fæddur og uppallinn í Sandgerði og hinn helmingurinn aðfluttur. Í tíunda bekk einum og sér eru þrjú pör af tvíburum, allt stelpur. „Þegar við gengum í skólann voru þær á yngri árum. Við bjuggum allar í sömu götu og lékum okkur mikið saman. Í dag erum við að kenna þeim sem er

svolitíð sérstakt,“ segir Thelma, en á þeim tíma sem hún og Ósk gengu í skólann var líka eldra tvíburapar við nám.

Þær Thelma og Ósk láta báðar afskaplega vel af því að vera tvíburar. „Það er best í heimi,“ segir Ósk. „Við erum heppnar með það að okkur hefur alltaf samið vel og mér finnst gott að eiga alltaf vísan bandamann,“ segir Thelma. Ósk segir þær systur alltaf hafa þolað hvor aðra. „Við erum bestu vinkonur og stólum mikið á hvor aðra.“ Þær systur segja plúsana margfalt fleiri en mínusana en að stundum geti þó verið erfitt að standa á eigin fótum og að því geti stundum fylgt svolitíð óöryggi.

Að sögn Thelmu eru þær Ósk með nákvæmlega sama fatasmekk. „Við göngum líka með eins gleraugu og erum með jafnsítt hár.“ Að sögn Óskar er algengt að eineggja tvíburar hafi svipaðan smekk og áhugamál. „Mér finnst ég líka sjá það hjá hinum tvíburunum í skólunum. Þeir hafa margir svipaðan karakter og feta svipaðar brautir í lífinu. Það á til dæmis við um eitt parið í tíunda bekk. Þær eru báðar miklar fótboltastelpur og eru báðar í landsliðinu.“

Þær Thelma og Ósk héldu að loknu grunnskólanámi báðar í



Fremri röð frá vinstri: Amelia og Zusanna Zarebska í 4. bekk, Auðbjörg og Sigríður María Garðarsdóttir í 5. bekk, Katrín Ýr og Olgeir Aron Baldursbörn í 3. bekk. Efri röð frá vinstri: Kristjana Oddný og Sigríður Nanna Björgvinsdóttir, Elisabet Ýr og Lovisa Rut Hansdóttir, Íris Una og Katla María Þórðardóttir, allar í 10. bekk. Út við endann eru kennararnir Thelma Guðlaug og Ósk Matthildur Arnarsdóttir. Athygli vekur mikill meirihluti tvíburasystra.

Fjölbrautaskólann í Sandgerði og útskrifuðust 2013. Thelma eignaðist síðan barn og flutti með kærastanum til Keflavíkur en Ósk býr áfram í Sandgerði. Í dag starfa þær báðar við Grunnskólann í Sandgerði. Thelma sem umsjónakennari í 1. bekk og Ósk sem forfallakennari og stuðningsfulltrúi. Í haust stefna þær báðar á nám í innanhússarkitektúr enda hafa þær mikinn áhuga á hönnun, menningu og tísku. „Við munum því halda áfram að fylgjast að,“ segir Ósk.

Thelma var líka í forfallakennslu fyrst um sinn og hafa systurnar báðar kennt öllum tvíburapörum skólans. Þær segja það hafa ýmsa kosti og að þær eigi auðveldara með að skilja aðstöðu þeirra. „Tvíburar fá stundum að heyra það að þeir verði nú að geta sleppt hendinni af hvor öðrum og að þeir þurfi nú ekki að fylgjast að í einu og öllu. Við höfum kannski meiri skilning á þeirri þörf en aðrir. Við fáum líka extra mikið knús frá þeim á göngunum,“ segir Ósk og hlær.

En litur þessi tvíburafjöldi ekki skólalíf? „Jú, örugglega að ein-



Þeim Thelmu og Ósk hefur alltaf samið vel.

Thelma og Ósk eru eineggja.

hverju leyti en við erum þó öll svo vön þessu.“ Undir það tekur skólustjórinn Hólmfríður Árnadóttir. „Það er helst að utanaðkomandi þyki þetta merkilegt. Við hin þekkjum ekki annað.“ Hólmfríður er ekki viss um að frjósemin sé meiri í Sandgerði en annars staðar. „Hins vegar hefur bæjarfélagið vaxið mikið að undanfögnu og

er mikið um að fjölskyldufólk setjist hér að. Það skýrir þetta að einhverju leyti. Eitt parið er til að mynda frá Póllandi og annað flutti í bæinn í fyrra. Hins vegar eru önnur sem eru fædd hér og uppallin svo þetta er svolitíð í bland.“ Aðspurð segir Hólmfríður engin tvíburapör í í leikskóla bæjarins sem stendur. Það er því ekki von á fjölgun tvíbura í grunnskólannum í bili.

Það eru ekki allir mjólkursýrugerlar eins

Þorbjörg Hafsteinsdóttir næringarþerapisti gefur Probi Mage LP299V™ mjólkursýrugerlum sína allra bestu einkunn.



Professor Bengt Jeppsson hefur starfað hjá Probi AB í Svíþjóð í yfir 25 ár, eða frá því að hann og kollegar hans uppgöfðu mjólkursýrugerilinn Lactobacillus plantarum 299v (LP299V).

Probi Mage LP299V™ inniheldur Lactobacillus plantarum 299v (LP299V™)

Finndu muninn með Probi Mage LP299V™

Fæst í heilsværunum, á völdum útsölustöðum og fjölmörgum apótekum um land allt.



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

Útgefandi:
365 miðlar

Ábyrgðarmaður:
Svanur Valgeirsson

Sölu menn: 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

Fylgstu með á Facebook -
Lindex Iceland
#lindexiceland

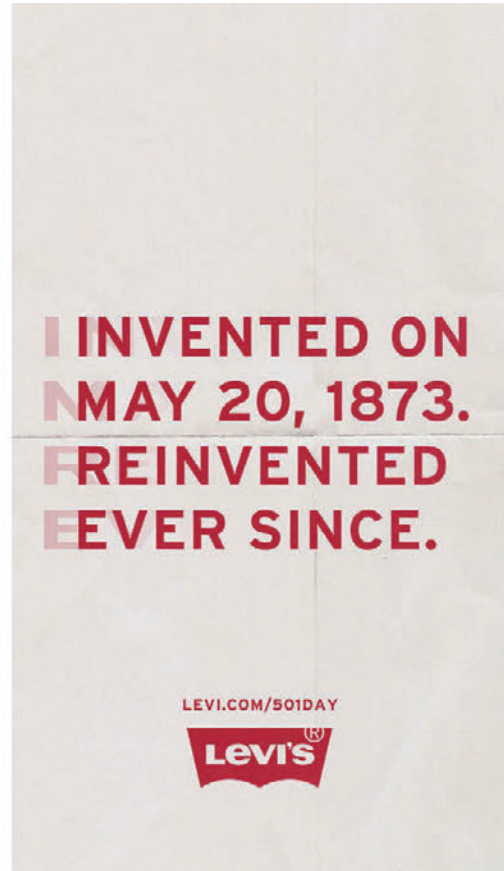
NÝ VERSLUN

OPNUM Á
LAUGAVEGI 7
Í DAG KL. 12:00

*Sérverslun með
undirfatnað*

LINDEX

we make fashion feel good



Í tilefni afmælisins verður 20% afsláttur af öllum 501 buxum í verslunum Levi's í dag.

501 Levi's dagurinn 20. maí

Á morgun eru 144 ár frá því að fyrstu 501 Levi's gallabuxurnar urðu til. Þær eru sígildar, fara aldrei úr tísku og eru fyrir löngu orðnar vinsælar um allan heim hjá fólki á öllum aldri.

Árið 1873 komu fyrstu Levi's gallabuxurnar fram á sjónarsviðið og hafa síðan þá farið sigurför um heiminn. Þær hafa breytt tiskunni og haft áhrif á heilu kynslóðirnar. 501 Levi's voru valdar ein af áhrifamestu flikum samtímans af tiskutímaritinu Vogue árið 2000. Grunnsmíðið að 501 týpunni er alltaf eins en fæst í mismunandi útgáfum og litum. Þær fara bæði konum og körlum vel. En vissir þú þetta um 501 Levi's buxurnar?

Buxur fyrir gullgrafara

Fyrstu 501 Levi's urðu til þegar gullæðið stóð sem hæst í Ameríku 1873. Jacob Davis, klæðskeri í Nevada, seldi gullgröfum slitsterk tjöld úr gallaefni og fékk þá stórgóðu hugmynd að sauma vinnubuxur úr gallaefninu. Hann fékk Levi Strauss með sér í lið, sem á þessum tíma var fatakaupamaður á vesturströnd Ameríku. Þeir ákváðu að vinna saman og til urðu gallabuxur með koparhnöppum, buxnaklauf með tölum og stórum vösom.

Á Woodstock hátíðinni 1969 var áberandi hversu margir voru í 501 Levi's buxum.



Í haust kom á markað nýtt snið af 501 sem kallast 501 SKINNY og er bæði fyrir konur og karla. Það snið er mun þrengra en 501 ORIGINAL og dömubuxurnar eru mjög háar í mittið.



501 Levi's voru valdar ein af áhrifamestu flikum samtímans af tiskutímaritinu Vogue árið 2000.

Hétu XX eftir verksmiðjunni

Allt fram undir 1980 voru 501 Levi's buxurnar einfaldlega kallaðar XX eftir verksmiðjunni þar sem þær voru framleiddar. Nafnið 501 er dregið af gallaefninu sem var notað í fyrstu buxurnar.

Calico 501

Elsta eintakið sem til er af Levi's buxum er kallað Calico 501 því það fannst í gamalli gullnámu í bænum Calico í Suður-Kaliforníu. Þær fundust árið 1940 en eru frá 19. öld. Þessar buxur eru einar af verðmætustu gallabuxum heims.

Rauði einkennismiðinn

Rauða miðanum (Red Tab) sem einkennir Levi's buxur var bætt við á þriðja áratug síðustu aldar til að aðgreina þær frá öðrum gallabuxum. Nú er rauði miðinn eitt af því sem einkennir Levi's buxur.

Vinsælar eftir stríðið

501 Levi's buxurnar urðu geysivinsælar eftir seinni heimsstyrjöldina. Í október 1947 voru þær sýndar á tiskupöllum í París í fyrsta sinn. Þá voru 701 Levi's frumsýndar en þær eru eins og 501 nema með kvenlegra sniði.

Á forsiðu Vogue

Árið 1949 birtist í fyrsta sinn í Vogue mynd af 501 Levi's buxunum. Í nóvember 2012 prýddu ofurfyrirsætunnar Stephanie Seymore, Daria Werbowy og Lauren Hutton forsiðuna á Vogue, allar klæddar í 501 Levi's. Fyrirsætunnar voru á aldrinum 20-60 ára, en þær var lögð áhersla á að Levi's hentar fólki á öllum aldri.

Marilyn Monroe í 501 Levi's

Marilyn Monroe var ein fyrsta leikkonan til að klæðast 501 Levi's gallabuxum í kvikmyndum. Hún var í slíkum buxum í myndinni River of No Return og í síðustu kvikmyndinni sem hún lék í, The Misfits.



Nafnið 501 er dregið af gallaefninu sem var notað í fyrstu buxurnar.

Heilluðu unga fólkíð

Á hippatímabilinu voru 501 Levi's einkennisklæðnaður ungu kynslóðarinnar. Á Woodstock hátíðinni 1969 var t.d. áberandi hversu margir voru í 501 Levi's buxum.

Andy Warhol í 501 Levi's

Bob Calacello, fyrrverandi ritstjóri Interview tímaritsins, segir að Andy Warhol hafi verið fyrstur allra til að klæðast 501 Levi's buxum við jakkafatajakka. Í dag þykir þessi samsetning smart hversdagklæðnaður.

Síðastliðið haust kom á markað nýtt snið af 501 sem kallast 501 SKINNY. Þær buxur eru til bæði fyrir konur og karla, en sniðið er mun þrengra en 501 ORIGINAL og dömubuxurnar eru mjög háar í mittið. Sumar áferðir í 501 hafa teygju í efni sem gerir þær enn þægilegri.

Í tilefni afmælisins verður 20% afsláttur af öllum 501 buxum í verslunum Levi's í dag og á morgun. Þær eru þrjár talsins og eru í Kringlunni, Smáralind og á Glerartorgi á Akureyri.



Málþing Matarheilla

Í tilefni ársfundar Matarheilla, samtaka áhugafólks um át- og þyngdarvanda, halda samtökin málþing í Háskólanum í Reykjavík 23. maí. Yfirskrift málþingsins er: Hvað er matarfíkn, hvaða meðferðir eru í boði og hvernig virka þær?

Rætt er um matarfíkn sem heilbrigðisvanda og nauðsyn þess að þeir sem greinast með matarfíkn hafi aðgengi að videigandi úrræðum, ráðgjöf og meðferð í heilbrigðiskerfinu.

Erindi flytja sérfræðingar í meðferðarúrræðum fyrir þá sem greinast með matarfíkn eða missa stjórn á áti og þyngd. Sérfræðingarnir koma víða að, til að mynda frá Ástralíu, Kanada, Íslandi og Bandaríkjunum, og eiga það sameiginlegt að vera hluti af fyrsta hópnum sem útskrifast sem matarfíkniráðgjafar, FAC-meðferðaraðilar (Food Addiction Counselor) frá INFACT-International School for Food Addiction Counseling and Treatment. Í útskriftarganginum eru fimmtán sérfræðingar, meðal annars í geðlækningum, hjúkrunarfræðum og næringarfræðum, og eru staddir hér á landi til að ljúka við lokaáfangna námsins.

Kynntar verða tölulegar upplýsingar, úr könnun Matarheilla um matarfíkn og meðferðir MFM miðstöðvarinnar á Íslandi, ACORN í Bandaríkjunum (Food Dependency Recovery Services) og frá fíknimeðferðarstöð Bitten Jonson í Svíþjóð.

Málþingið verður haldið í Háskólanum í Reykjavík þann 23. maí og hefst klukkan 20. Það er öllum opið og enginn aðgangseyrir.



Sólríkir sumardagar

Þótt íslenskur sumarhiti og brennandi sól í heiðrikju hafi ekki enn náð yfirhöndinni er alveg kominn tími til að undirbúa heita sólardaga með lif og heilsu í fyrirrúmi.

Á sumrin geta einkenni ýmiss ofnæmis versnað, svo sem exems, astma og frjókornaofnæmis, með tilheyrandi hósta, hnerra, mæði og kláða. Þeir sem þjást af slíku ofnæmi ættu að undirbúa sig í tíma með fyrirbyggjandi lyfjum sem draga úr einkennum.

Til að fyrirbyggja sólsting eða ofhitnun er ráðlegt að forðast sólina á heitasta tíma dagsins, sem er yfirleitt frá klukkan ellefu til þrjú á daginn. Notið sólarvörn og drekkið kalda drykki yfir daginn. Klæðist lausum, ekki of hlýjum fatnaði og notið hatta ef sól mun skina lengi á kollinn.

Sýnið náungakærleik og lítið til með vinum, ættingjum og nágrönnum sem eru einsamir og gætu þurft aðstoð eða innlit.

Út að ganga í kvöldsólinni

Þegar sólin hækkar á lofti og kvöldin verða björt og falleg er upplagt að nýta þau til hreyfingar. Göngutúr á kvöldin eftir setu allan daginn í vinnunni getur gert kraftaverk fyrir heilsu og líðan. Hressandi göngutúr gefur aukna orku og fólk sefur betur auk þess sem líkaminn brennir fitu. Rétt er að gera ákveðið gönguplan og byrja rólega. Tuttugu mínútur á dag er góð byrjun. Síðan væri ágætt að auka það í tvær 20 mínútna göngur á dag. Aukið síðan tímann smám saman. Í annarri viku

er ágætt að fara í göngu í 30 mínútur, í þriðju vikunni í 45 mínútur og í þeirri fjórðu í 60 mínútur. Margir lífsstíls- sjúkdómar sem hrella okkur í dag eru vegna þess að við hreyfum okkur ekki nægilega og kyrrseta er of mikil.

Skynsamlegt er að fá einhvern með í gönguna; vin eða maka. Sé maður einn á ferð er gott að hlusta á tónlist, það léttir á göngunni og tíminn líður hraðar. Best er að hreyfa sig á hverjum degi. Gangan kemst smátt og smátt upp í vana sem fólk vill ekki vera án.



Göngur utandyra bæta heilsuna.



Lager- og sýnishornasala

Herrafatnaður
(jakkaföt – skyrtur- bolir o. fl.)

Dömufatnaður
(Jakkar, kjólar, buxur o.fl.)

Rúmföt • Handklæði • Lök

19.-20. maí

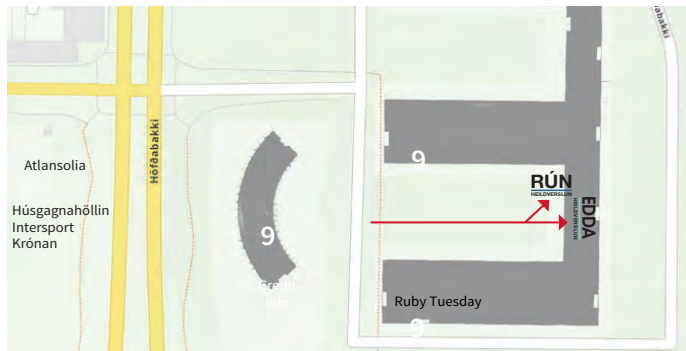
flottar vörur á frábæru verði



Opið aðeins þessa daga

Föstudagur frá kl. 13-19

Laugardagur frá kl. 12-17



RÚN
HEILDVERSLUN
EDDA
HEILDVERSLUN

Höfðabakka 9, 110 Reykjavík | run@run.is | www.run.is | www.eddaehf.is



Sashimi-salat, einföld uppskrift að sumarlegu sushi sem er tilvalið sem forréttur eða léttur aðalréttur.

Sushi og sashimi-salat

Eva Laufey Hermannsdóttir töfrar fram kræsingar í þáttum sínum, Í eldhúsi Evu, sem sýndir eru á Stöð 2 á fimmtudögum.

Í eldhúsi Evu

Eva Laufey
Hermannsdóttir



Guðdómlegt sushi með djúpsteiktum humar og bragðmikilli chilisósu

600 g skelflettur humar

Tempura-deig

Ferskur aspás, soðinn í söltu vatni í 3 mínútur

Agúrka, skorin í þunnar og langar sneiðar

Rauð paprika, skorin þunnar og langar sneiðar

Lárpera

Ferskur kóriander

Chili-majónes

Pikklað engifer

Wasabi-mauk

Sojasósa

Nori-blöð

Sushi-hrisgrjón

350 g sushi-hrisgrjón

7 ½ dl vatn

Salt

Hrisgrjónaedik

1 tsk. sykur

Skolið hrisgrjónin mjög vel, mér finnst best að skola þau í góðu sigti. Það tekur svolítla stund eða um 5 – 7 mínútur. Leggið hrisgrjónin í ibleyti í köldu vatni í um það bil tvær klukkustundir, skiptið um vatn 2 – 3 sinnum. Setjið hrisgrjónin út í kalt vatn í þykkbotna pott og látið suðuna koma upp. Lækkið hitann þannig að rétt malli og sjóðið í 20 mínútur við lágsta suðuhita.



Rúllan er skreytt með lárperu, chili-majónesi og kóriander.

Takið pottinn af hitanum og hafið lok á. Látið standa í 15 mínútur áður en hrisgrjónin eru notuð til sushi-gerðar.

Setjið hrisgrjónin í pappírsklædda ofnplötu og hellið ediksblöndu yfir (blandið saman hrisgrjónaedik og sykri).

Blandið vel saman og leyfið grjónunum að kólna alveg áður en þið notið þau.

Humar tempura

130 g hveiti

½ tsk. lyftiduft

200 ml sóðavatn

Salt og pipar, um ½ tsk. samtals af hvoru

Djúpsteikingarolía

Blandið öllum hráefnum saman í skál og hitið olíu í potti (um 500 ml af olíu). Þerrið humarinn afar vel svo það fari ekki umfram vökvi í deigið, dýfið humrinum varlega ofan í deigið og svo beint í olíuna. Djúpsteikið humarinn í nokkrar mínútur eða þar til hann er orðinn gullinbrúnn. Setjið humarinn beint á eldhúspappír þegar hann er tilbúinn.

Chili majónes

200 g japanskt majónes

2 – 3 msk. siracha-sósa

Salt og pipar

Skvetta af limónusafa

Setjið öll hráefni í skál og hrærið vel saman þar til sósan er silkimjúk.

Samsetning: Dreifið hrisgrjónum yfir nori-bláð og snúið strax við, setjið agúrku, aspás, humar, papríku og smávegis af kóriander ofan

á nori blaðið og rúllið upp, varlega. Þegar þið hafið náð að mynda góða rúllu þá skerjið þið lárperu afar þunnt sem þið skreytið rúlluna með ásamt því að dreifa vel af chili-majónesinu yfir. Njótið strax!

Sashimi-salat með ponzu-sósu

Ákaflega einföld uppskrift að sumarlegu sushi sem er tilvalið sem forréttur eða léttur aðalréttur.

300 g lax, beinhreinsaður og skorinn í þunnar sneiðar

1 lárpera, vel þroskuð

1 mangó, vel þroskað

Blandað salat

1 dl limónusafi

3/4 dl sojasósa

1/2 rautt chili

1 1/2 msk. kóriander

1/4 tsk. rífið engifer

1 msk. vorlaukur, smátt skorinn

Sesamfræ, ristluð

Best er að byrja á ponzu-sósunni en það er japönsk sósa sem gerð er úr sojasósu og limónusafa. Blandið öllum hráefnum saman í matvinnsluvél eða hrærið saman í skál, þannig verður sósan örllítið grófari en báðar aðferðirnar eru jafn góðar. Geymið í kæli á meðan þið setjið laxinn á disk. Ristið laxinn, mangó og lárperu afar þunnt og radið á stórt fat eða litla diska. Setjið sósunu í skál sem er fyrir miðju á fatinu og radið meðlætínu í kringum skálina. Ristið sesamfræ á pönnu og dreifið yfir. Í lokin er bæði gott og fallegt að skera niður ferskt kóriander sem þið setjið yfir réttinn.

Einn vinsælasti útivistarfatnaður í heimi



patagonia

live simple. live extreme



Hafðu (AKU) með í valinu

AKU SUPERALP GTX 32.900 kr.

Kaup á nýjum gönguskóm getur verið snúið ferli. Til að velja rétt þarf að vera hægt að bera saman allar helstu gerðir. Því er best að gefa sér góðan tíma, fara á alla helstu útsölastaði, prófa, máta og taka síðan upplýsta ákvörðun.

Framleiddir á Ítalíu úr 100% evrópskum íhlutum og efnum

Aukin mýkt við ökkla

GoreTex filma, 100% vatnsvörn

2mm gúmmíborði (grjótvörn) sem hentar vel í íslensku hraunlendi

AKU Exoskeleton, innan- og utanfótarstuðningur

IMS: Kerfi sem gefur auka mýkt niður í sólan

Dempun

Mýkra leður til að minnka spennu og auka þægindi

Reimalæsing, hægt að vera með sitthvora stillinguna yfir rist, eða um ökla

Rúllukefli til að halda jafnri spennu á reimum

2,6mm eka ítalskt nubuck leður

Custom fit innlegg

Vibram sóli

„Finndu okkur á Facebook“

Þú finnur allar okkar vörur ásamt ítarlegum upplýsingum á www.ggsport.is

GG-sport

Smiðjuvegur 8, Græn gata, 200 Kópvogi, sími: 571 1020 • www.ggsport.is



Með nýjasta æðið í höndunum

Unga kynslóðin er kolfallin fyrir litlu leikfangi sem hefur farið sigurför um heiminn. Ekki er enn komið íslenskt nafn á gripinn en á ensku kallast það fidget spinner.

Sigríður Inga
Sigurðardóttir
sigridinga@365.is



Hvaða foreldri hefur ekki verið beðið um að kaupa fidget spinner því allir hinir krakkarnir eigi það? Leikfangið hefur óðum selst upp hérlendis og sumir því gripið til þess ráðs að auglýsa eftir því á Facebook eða keypt það á erlendum sölusiðum. Eins og stendur hafa mismunandi útgáfur af fidget spinner raðað sér í efstu sætin yfir söluhæstu leikföngin á Amazon, enda er það ekki aðeins vinsælt hér á landi heldur um allan heim. Á Youtube koma t.d. upp 3,8 milljónir myndbanda þar sem fidget spinner kemur við sögu.

En hvaða dót er þetta eiginlega?

Fidget spinner er lítið leikfang sem hægt er að halda á með tveimur fingrum og láta þeytast hratt á milli fingranna. Þeir sem ná mikilli leikni geta látið það þeytast á nefbroddinum eða á enninu og einnig er hægt að raða nokkrum saman

og mynda turn sem þeytist í hringi.

Leikfangið kemur í mörgum litum og útgáfum en upphaflega var það vinsælt á meðal full-orðinna. Í tímaritinu Forbes var það t.d. tilnefnt sem skrifstofuleikfangið 2017 og frá því snemma í vor hafa vinsældirnar náð miklu flugi. Krakkar hafa gaman af fidget spinner en margir eiga erfitt með að leggja það frá sér og einbeita sér að einhverju öðru. Nú er svo komið að í sumum skólum hafa skólastjórar óskað eftir því við foreldra að krakkarnir skilji fidget spinner eftir heima því það truflar ekki aðeins skólastarfið í kennslustundum heldur einnig á göngunum.

Skemmtilegt en truflar einbeitingu

Víða er leikfangið kynnt þannig að það henti vel fyrir börn með ADHD eða þau sem eru á einhverfurófinu. Steinunn Anna Sigurjónsdóttir, sálfræðingur hjá Litlu kvíðameðferðarmiðstöðinni, hefur kynnt sér fidget spinner og hún er ekki sammála því. „Ég hef séð börn leika með þetta og ég get vel ímyndað mér



Skemmtilegast er að láta leikfangið snúast hratt á fingurgómunum og jafnvel nefbroddinum.

hvers vegna kennarar vilja banna þetta. Í fyrsta lagi heyrst mér að flestóll börn séu komin með þetta dót, það er töluvert á hreyfingu og það truflar í rauninni sjónsviðið hjá öllum sem eru nálægt þessu. Augun eru þannig að þau bregðast við þegar eitthvað hreyfist nálægt okkur, jafnvel þótt það sé í jaðri sjónsviðsins þá leita augun þangað. Í öðru lagi gefur fidget spinner frá sér hljóð þegar það snýst. Þetta er sérstaklega skemmtilegt leikfang og ég tel að það sé svo áhugavert og gaman að leika með það að það tekur athyglina frá því sem barnið ætti að gera, frekar en að það auki einbeitinguna,” segir Steinunn.

Hún segist sjálf eiga erfitt með að einbeita sér ef t.d. skjólstæðingur sé að leika sér með fidget spinner í viðtali hjá henni því athyglin sé á leikfanginu. „Kannski hjálpar þetta einu barni að auka einbeitinguna en mér finnst líklegt að þetta trufla alla í kringum það. Börn með ADHD einbeita sér oft betur ef þau hafa eitthvað til að fikta með. Það þarf að vera eitthvað sem truflar ekki umhverfið og er ekki það áhugavert og skemmtilegt að þau hætti að hlusta á kennarann. Frekar ætti að nota mjúka bolta, líma mjúkt efni undir skólaborðið sem þau geta strokið yfir eða litla teninga sem hægt er að pota í. Þetta gefur ekki frá sér hljóð og er ekki til að leika listir sínar með.“

Dæmigerð hjarðhegðun

Steinunn segir kennara geta notað fidget spinner sem umbun í skólastarfinu, t.d. ef það er vinnufriður í 20 mínútur fái allir að leika sér með það í 10 mínútur. „Þetta er ekki dýrt leikfang og fyrir utan kennslustofur held ég að þetta sé hið besta mál. Þetta er allavega ekki snjallsími og ég myndi heldur vilja að mín börn léku sér með fidget spinner en í símanum.“

En hvers vegna skyldi þetta litla leikfang vera svona vinsælt? „Þetta er eins og hjá okkur fullorðna fólkinu með Ittala-vörurnar og Omaggio-vasana. Þetta er bara hjarðhegðun í okkur mannfólkinu. Við erum svona, bæði börn og full-orðnir,” segir Steinunn.



Fidget spinner var tilnefnt skrifstofuleikfang ársins 2017 af Forbes.



Steinunn Anna Sigurjónsdóttir sálfræðingur segir fidget spinner skemmtilegt en eiga ekki heima í skólastofum.

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.

HLAÐBORÐ ALLA DAGA FRÁ KL. 11:00 - 14:00

Verð kr. 2.100



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



Kinahofid

Kinahofid veitingahús | Nýbýlavegi 20 | 200 Kópavogur
www.kinahofid.is | kinahofid@kinahofid.is | Sími 554 5022



www.kinahofid.is

Ein stærsta vöru- og þjónustusýning sem
haldin hefur verið á Íslandi fyrir almenning

Frankvæmdir
& viðhald

Garðurinn

Núttímaheimilið

Fjölskyldan
matur & frístundir

Viðhald
& væmdir

Um 100
fyrirtæki
kynna allt það
NÝJASTA

OPIÐ
LAU 11-18
SUN 11-17

amazing HOME SHOW LAUGARDALSHÖLL HELGINA 20. OG 21. MAÍ

Sjáðu
**DRAUMA
HERBERGI**
Þórunnar Antoníu
og Friðriks Dórs

BARNA
HORN
KRUMMA

ÍS-
BÍLLINN

HOPPU
KASTALI

FRÁBÆR
DAGSKRÁ
fyrir alla
fjölskylduna

KOMDU OG UPPLIFÐU!



**DAGSKRÁ
Á SVIÐI**

LAUGARDAGUR 20. MAÍ

12:30 - Íþróttálfurinn
14:00 - Bíbí og Björgvin,
töfrandi lög ævintýranna
15:00 - Einar Mikael töframaður
16:00 - Vísinda-Villi



SUNNUDAGUR 21. MAÍ

12:30 - Sirkustrúðurinn Wally
13:30 - Bíbí og Björgvin,
töfrandi lög ævintýranna
15:00 - Einar Mikael töframaður
16:00 - Bollywood-dívur Kramhússins



Miðasala á www.midi.is og við inngang

Miðaverð kr. 1.200 / Frítt fyrir eldri borgara og 16 ára og yngri (í fylgd fullorðinna)

Mjólk og fiskur seinka tíðahvörfum

Konur sem borða mikið af fiski og drekka mjólk geta seinkað breytingaskeiðinu. Þetta sýna niðurstöður nýrrar bandarískar rannsóknar. Næglægt D-vítamín og kalk er mikilvægt fyrir konur.

Elín Albertsdóttir
elin@365.is



Rannsóknin byggðist á stórum hópi hjúkrunarfræðinga. Þær fundu út að konurnar sem borðuðu mest af mat sem inniheldur D-vítamín fóru mun seinna að finna fyrir einkennum tíðahvarfa en þær sem borðuðu til dæmis lítinn fisk. Að auki virtist kalk einnig hafa áhrif. Þær sem drukku mjólk eða borðuðu mikið af jógúrt, osti og grænmeti eins og grænkáli, spergilkáli og spinati fóru seinna á breytingaskeið. Allt þetta grænmeti inniheldur mikið kalk. Feitur fiskur eins og túnfiskur, makrill og lax eru

matartegundir sem eru stútfullar af D-vítamíni.

Næstum 120 þúsund hjúkrunarfræðingar í Bandaríkjunum tóku þátt í rannsókninni sem hófst árið 1989. Síðan hefur þeim verið fylgt eftir og þær spurðar um lífsstíl og heilsu. Með þessu móti hefur verið fylgst með lífnaðarháttum þeirra og mataræði. Tekið var inn í rannsóknina ef þær reyktu eða drukku áfengi en slík iðja hefur verið talin hafa áhrif á að konur fari snemma á breytingaskeið. Sú reyndist ekki raunin, að því er einn rannsakenda, Alexandra Purdue-Smith, segir í tilkynningu til fjölmiðla frá háskólanum í Massachusetts. Greint er frá rannsókninni á forskning.no.

45-55 ára

Niðurstaða rannsóknarinnar sýnir að eðlilegt verður að teljast þegar konur fara á breytingaskeið á aldrinum 45 til 55 ára. Meðalaldur er 51 ár. Alltaf eru einhver tilfelli að tíðahvörf hefjist þegar konan er yngri en 45 ára en talið er að það sé innan við tíu prósent. Konur sem fara mjög ungar á breytingaskeið eru í meiri hættu á að fá hjartaáfall síðar á ævinni en aðrar konur. Snemmbúið breytingaskeið getur sömuleiðis valdið beinþynningu og öldrun í fyrra falli.

Algengt er hjá nútímakonum að eiga barn um og yfir fertugu. Vísindamenn benda á að erfitt getur



Það eru margar sögusagnir um tíðahvörf. Flestar eru bara vitleysa.

reynst fyrir konur að verða barnshafandi á þeim aldri ef breytingaskeið er hafið. Það getur staðið allt upp í tíu ár áður en blæðingar hætta. Konur ættu því ekki að draga barneignir of lengi.

Margar sögusagnir

Hitakóf og nætursviti eru algengustu einkennum breytingaskeiðsins. Í annarri bandarískri könnun kom fram að það er misjafnt hversu lengi breytingaskeiðið stendur yfir hjá konum í mismunandi kynþáttum. Afrískar konur eru á breytingaskeiði í tíu ár á meðan asískar eru í fimm ár. Hvítar bandarískar konur eru á breytingaskeiði í sex og hálf ár.

Í norsku könnun sem gerð var fyrir nokkrum árum kom fram að konur töldu sig vera á breytingaskeiði í fjögur ár. Eitt prósent taldi sig vera á breytingaskeiði í tólf ár.

Samkvæmt norsku rannsókninni eru margar sögusagnir til um breytingaskeið sem eiga sér enga stoð. Þar á meðal að konur missi löngun til kynlífs og að þurrkur í leggöngum sé vandamál. Reyndar eru til margvíslegar lausnir við slíku vandamáli sem gætu hafa breytt niðurstöðu rannsóknarinnar. Til dæmis benti ekkert til þess í norsku rannsókninni að konur eigi við mikil svefnvandamál að stríða við tíðahvörf, né heldur kvíða eða skapbrestir.

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



Curvy.is

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



Quesadillas með beikoni og eggi

Fjölskyldan sest oft niður í bröns um helgar og þá er skemmtilegt að prófa eitthvað nýtt. Hér er uppskrift að mjög góðum quesadillas sem eru fyllt tortilla-kaka sem steikt er á pönnu. Þessi uppskrift er með eggi en í staðinn fyrir það má nota kjúkling og grænmeti. Ef kjötið er notað í staðinn fyrir eggjið er gott að brjóta kökuna saman og setja hana í samlokugrill en það er erfðara þegar notað er egg.

Quesadillas henta í bröns en eru líka upplagður partímat. Svo er hægt að fylla kökuna með einhverju sem börnum finnst gott og hafa í afmælum. Með quesadillas er best að hafa lárperumauk (guacamole), salsa og sýrdan rjóma.

Uppskriftin er miðuð við einn en auðvitað má stækka hana að vild.

1 tortilla-kaka
2 beikonsneiðar
1 ts. smjör
½ lárpera
1 egg
Rifinn ostur

Steikið beikonið í smjörinu þar til það verður stökkt. Leggið á eldhúspappír smá stund en grófhakkið það síðan. Leggið tortilla-kökuna á þurra, heita steikarpönnu. Leggið lárperu-sneiðar á helminginn af kökunni. Brjótið eitt egg og setjið ofan á lárperuna. Dreifið beikoni og osti yfir og leggið hinn helminginn af kökunni yfir. Steikið á miðlungs-hita í um það bil tíu mínútur á báðum helmingum eða þar til eggjið hefur stífnad.



Mest seldi bjór í heimi

Það er ekki danskur bjór sem trónar á toppnum þegar kemur að mest seldu bjórtegundunum. Ekkert pláss fyrir Carlsberg á topp 5, segir á vefmiðli Jyllands Posten. Danirnir segja að eftir því sem efnahagur verður betri í Kína þeim mun meiri bjór-sala er þar í landi. Það kemur fram í tölum á heimsvísu um mest seldu bjórtegundirnar. Ekki er verið að meta gæði í þessari könnun heldur einungis sölutölur.

Fimmsti mest seldi bjór í heimi er belgísk/afríski bjórinn SKOL. Í fjórða sæti er ameríski Budweiser, í því þriðja er ameríski Bud Light, í öðru sæti er kínverski bjórinn Tsingtao og í fyrsta sæti er kínverski bjórinn Snow beer.

Snow beer kemur frá stærstu bruggverksmiðju í Kína sem í raun eru 90 bruggverksmiðjur víða um landið. Snow beer er mest seldi bjór í heiminum þó að hann fái eingöngu í Kína.



Gómsætar lárperukúlur

Þessar súkkulaðikúlur eru ótrúlega gómsætar og það er því sem næst hægt að segja að þær séu hollar.

1 þroskuð lárpera (eða 2-3 minni)
150 g dökkt súkkulaði
¼ tsk. vanilludropar
2 ½ msk. kakó
1 tsk. hlýsíróp (má sleppa)
Sjávarsalt á hnífsoði

Skerið lárperuna í tvennt. Fjarlægðu steininn og takið kjötið úr. Maukið í blandara. Bræðið súkkulaðið við vægan hita. Hrærið varlega í á meðan. Hellið út í lárperumaukið ásamt salti, vanilludropum og hlýsírópi (ef vill). Formið deigið í litlar kúlur með höndunum. Hellið kakó í skál og veltið kúlunum upp úr því. Setjið í skál eða box. Geymið í kæli.

Svefninn hefur áhrif á útlitið

Þeir sem þjást af svefnleysi þykja minna aðlaðandi en aðrir. Aðeins nokkurra náttu lélegur svefn getur látið fólk líta verr út. Litill og lélegur svefn getur jafnvel orðið til þess að annað fólk vill síður umgangast þann þreytta. Þetta kemur fram í nýlegri rannsókn sem framkvæmd var af rannsakendum við Karólínska sjúkrahúsið í Svíþjóð.

Alls voru 25 nemendur, konur og karlar, beðnir um að sofa vel tvær nætur í röð. Til að mæla gæði svefns voru nemendur tengdir við tæki sem mældi hreyfingu í svefni. Síðan voru nemendurnir beðnir um að sofa aðeins

fjóra tíma næstu tvær nætur. Farðalausar myndir voru teknar af nemendum eftir báðar aðstæður.

Rannsakendur báðu síðan 122 ókunnuga að skoða myndirnar og meta nemendur eftir því hversu aðlaðandi þeir þóttu, hvort þeir litu út fyrir að vera heilbrigðir, syfjaðir og hvort þeim væri treystandi. Einnig voru þeir spurðir hversu mikið þeir myndu vilja umgangast manneskjuna á myndinni.

Ef manneskjan á myndinni var syfjuð var hún metin minna aðlaðandi og fólk hafði minni áhuga á að umgangast hana þar sem hún leit út fyrir að vera óheilbrigð.



ORIGINS
KYNNINGARDAGAR
Í LYFJUM & HEILSU
KRINGLUNNI OG
GLERÁRTORGI DAGANA
19. - 21. MAÍ.



NÝTT: A Perfect World - fyrir andlit og augnsvæði. Verndaðu húðina með því besta úr náttúrunni. Mikil vörn gegn geislum sólar og óæskilegum umhverfisþáttum. Ríkt af andoxunarefnum.

20% afsláttur af öllum Origins vörum í Lyfjum & heilsu Kringlunni og Glerártorgi dagana 19.-21. maí. Smart taska* fylgir ef keyptar eru tvær eða fleiri vörur frá Origins.



*á meðan birgðir endast

Ævintýrlega falleg vinátta

Guði sé lof fyrir sterka og dýrmæta vináttuna, segja ítölsku verkfræðinemarnir Nicola Nicklas Olivieri og Manuel Speroni, sem kynntust íslenskum strákum úr Breiðholti á Grundarfjarðardögum sumarið 2013.

Þórdís Lilja
Gunnarsdóttir
thordisg@365.is



Faðir minn hafði ferðast til Íslands á sínum yngri árum og oft talað fallega um Vestfirði og ævintýrlega ferð að Látrabjargi," segir Nicola um tilurð Íslandsferðar þeirra Manuela og Andrea Marti, þegar þeir hrukku upp með andfælum við gítarleik og söng Victors Alexanders Guðjónssonar, Sigurðar Sverrissonar og Friðriks Önfjörð sem staddir voru í sinni fyrstu tjaldútilegu sem ungir og upprennandi menn á Grundarfjarðardögum.

„Við höfðum komið við í nokkrum bæjum á leið okkar um landið og vakti furðu að hvar sem við komum sást varla sála á ferli. En þegar til Grundarfjarðar kom var allt krökkt af fólki og hvergi laust rými til að tjalda fyrir utan lítinn grasbala við klósettinn.“ útskýrir Nicola um tilhögun örlaganna að þeir kynntust íslenskum strákum.

Smeykir við Bessastaði

„Við vinirnir höfðum hringsólað í leit að tjaldstæði þegar við fundum loks blett við hliðina á stöku tjaldi þar sem Ítalirnir reyndust vera. Þegar kvöldaði meir tókum við fram gítara og byrjuðum að syngja og hafa gaman. Við það raskaðist næturfríður Ítalanna sem drifu sig forviða út en þá hafði hópur fólks safnast saman við tjaldið okkar og tók undir með íslenskum ættjarðarlögum, Bubba og þessum alkunnu sem gjarnan eru sungin á íslenskum sumarnóttum.“ segir Victor um upphaf kynna þeirra Sigurðar við Nicola og Manuel sem vaxið hafa og dafnað æ síðan.

„Það varð úr að við Sigurður buðum þeim að hitta okkur í Reykjavík þar sem við sýndum þeim borgina, buðum upp á Bæjarins bestu og bönkudum að gamni upp á á Bessastöðum þar sem enginn kom til dyra. Við höfðum ekki sagt þeim hver þar væri húsráðandi en þegar við ljóstruðum upp að það væri forseti lýðveldisins urðu Ítalirnir skelk- aðir, lögðust á grúfu og bjuggust við leyniskyttum á hverri stundu því



Vinirnir frá vinstri: Nicola Nicklas Olivieri (fremstur á mynd), Andrea Cristofaro, Roberta Albertini, Carolina Bertolli, Manuel Speroni, Victor Alexander Guðjónsson (aftast til hægri) og Sigurður Sverrisson.

MYND/ANTON

þannig væri tekið á málum í þeirra heimalandi," segir Victor og brosir að minningunni.

Við kveðjustund buðu Ítalirnir þeim Victori og Sigurði að heimsækja sig til Ítalíu og árið eftir fóru íslensku strákarnir til Busto Arsizio, þar sem Nicola og Manuel búa, rétt utan við Milanó.

„Þar var tekið á móti okkur eins og týndu sonunum, búið til heimagert rauðvín af vínekrunni og við horfðum á ömmuna handgera heimagert pasta frá grunni og mömmuna skera svínið. Það var mikil upplifun fyrir stráka úr Breiðholti. Við þvældumst um með strákunum og fórum meðal annars í köfun að Jesústyttunni í djúpinu við San Fruttuoso, sem var ógleymanleg upplifun. Ári síðar fögnuðum

við áramótunum með strákunum á Ítalíu, fórum um Toskana, til Flórens og Siena og eignuðumst enn fleiri vini því vinahópur Nicola og Manuela er stór.“

Heimilismatur hjá ömmu

Nú eru Nicola og Manuel í Íslandsdvöl hjá Victori og Sigurði. Með þeim í för eru Andrea Cristofaro, Carolina Bertolli og Roberta Albertini, öll verkfræðinemar nema Roberta sem er lyfjafræðingur.

„Allar okkar samverustundir hafa verið töfrandi upplifun og ævintýri. Ítalirnir eru gapandi yfir gimsteinum íslenskrar náttúru og gömsæta íslenska matnum. Við höfum fætt þá á hangikjöti, hákarli, harðfiski og brennivíni, sem þeim þótti himneskur drykkur og ruku

svo beint í búðina til að kaupa sér meiri harðfisk. Þeir hafa aldrei heyrt um kokteilsósu, mexíkóska kjúklingasúpu eða hvítlauksbraud með lasanja, eins og Íslendingar þekkja vel úr sínum eldhúsum, en dásama það allt. Hins vegar mættu Íslendingar temja sér ítalska ástríðu fyrir sameiginlegu borðhaldi því ólíkir borðsiðir þjóðanna eru sláandi. Þegar við borðum með Ítölunum má enginn fara frá borði nema að allir séu búnir að borða og allir sitja lengi saman við borðið, án síma.“

Victor er í sumarhúsi í Land-sveitinni þegar blaðamaður tekur á honum hús og þar í sveitinni fylgast Ítalirnir stóreygir með sauðburði og skoða einstakar fornminjar. Búið er að fara í Þórsörk, á Þingvelli, í

Bláa lónið, til Vestmannaeyja, um höfuðborgina þvera og endilanga og setjast að íslenskum heimilismat hjá ömmum og mömmum eins og tíðkast á Ítalíu.

„Maður upplifir land og þjóð nánar og á allt annan hátt í fylgd heimamanna. Ítalirnir vilja helst ekki fara heim og sjálfur hef ég fengið nýja sýn á landið mitt með þeim og rifjað upp þjóðsögur og draugasögur sem skotið hafa þeim skelk í bringu. Við höfum svo margar sögur að segja hvert öðru af landi okkar og þjóð og verðum aldrei uppiskroppa með umræðuefni. Mig grunar að þessi sterka og skemmtilega vinátta eigi eftir að vaxa og dafna um langan veg og næsta sumar ætlum við að njóta ítalska sumarsins á Sardiníu.“

Laugardaginn 27. maí gefur Fréttablaðið út aukablaðið

TÍSKA & FEGURÐ

Blaðið mun skarta afar áhugaverð viðtöl, fjölbreytta fróðleiksmola og áhugaverðar greinar,

Sumartískan 2017 – Hvaða litir verða allsráðandi í sumar? Hártískan, neglur, förðun.

sundfatnaður, skart og fylgihlutir. **Íslensk fatahönnun**

Lítið er á tískusýningu útskriftarnema í fatahönnun við LHÍ. **Brúðarkjólur** – Skoðaðir eru brúðarkjólur frá frægustu hönnuðum heimsins - **Fegurðardrottning Íslands** - viðtal

Áhugasamir auglýsendur hafið samband við sérblaðadeild Fréttablaðsins

Sími 512 5402
serblod@365.is

netfang
serblod@365.is

FRÉTTABLAÐIÐ



Parísartízkann verður **Tískan**

Eftir hálföld í hringiðu tískunnar hefur Parísartízkann fengið nýtt nafn og nýja, gullfallega umgjörð sem opinberast í dag. Upplifunin er einstakt tískuævintýr og tilboðin ómótstæðileg.

Parisartízkann var stofnuð árið 1963 og nafnið sótt í þá tíma þegar París bar höfuð og herðar yfir allar borgir þegar kom að tískustraumum. Í dag eru breyttir tímar, bæði í tískuheiminum og hjá okkur. Við ákváðum því að gera breytingar á nafninu og lá beinast við að breyta því úr Parísartízkann í Tískan,“ segja eigendur Tískunnar, hjónin Hjördís Sif Bjarnadóttir og Hilmar Þórarinn Hilmarsson, sem saman eiga einnig kvenfataverslunina Comma í Smáralind.

Hjördís hefur verið viðloðandi Parísartízkanna síðan á barnsaldri því móðir hennar átti verslunina í aldarfjórðung.

„Parísartízkann hefur frá fyrstu tíð séð um klæði fyrir best klæddu konur lýðveldisins. Þannig klæddum við Vigdís Finnbogadóttur alla hennar forsetatíð og man ég eftir því að hlaupa með mómmu allar finu göturnar í London til að finna skó eða tösku sem pössuðu við glæsileg klæði heimsdömnunar,“ segir Hjördís og brosir að kærri minningunni. „Í fyrstu voru franskir brúðarkjólur saumaðir í Parísartízkunni en fljótlega bárust líka snið af nýjustu kventískunni frá París og allt var saumað á staðnum.“

Undanfarin 54 ár hefur Parísartízkann verið órjúfanlegur hluti íslenskrar tískuflóru og segir Hjördís þar af leiðandi marga telja búðina vera fyrir eldri dómur.

„En það er hún svo sannarlega ekki! Tískan er ung og fersk, spennandi og ný, og gerir konur svo undurfinar að eftir er tekið. Tískan er draumaverslun kvenna á öllum aldri og í öllum stærðum. Hér fæst allt sem þrýðir vel klæddar konur; sömu merki og prinsessur, söngkonur og leikkonur velja að klæðast í starfi og leik.“

Nýja verslunin er glæsileg svo af ber; hátt til lofts, kristalsperlur í loftum og skínandi fagrar innréttingar í anda fágunar og fegurðar sem hæfa vörumerkjum Tískunnar.

„Upplifunin er eins og að koma inn í finustu búðir veraldar og einhver á eflaust eftir að skima eftir dyraveðinum,“ segir Hjördís og hlær. „Persónuleg þjónusta og vandaður hátískufatnaður er í hávegum hafður og við komum til móts við allar konur með vönduðum fatnaði á góðu verði. Tískan sker sig úr verslanaflórinni hérlandis því hún er einstök fyrir stíl, fágun, elegans og falleg klæði.“

Hjördís segir þau Hilmar vera fulltíllhökkunar að taka á móti gömlum og nýjum viðskiptavinum á nýjum stað. Tískan verður opnuð með pompi og prakt í dag og stendur opin frá klukkan 14 til 18.

„Ég veit að margir viðskiptavinum okkar bíða þess með óþreyju að verslunin opni dyr sínar að nýju og



Hjördís og Hilmar segja Tískuna draumi líkasta. „Til stóð að flytja verslunina í Smáralind en svo duttum við niður á þetta húsnæði sem bauð upp á möguleika sem samrýmdust okkar óskum. Það er stundum eins og örlögin taki í taumana og vísi manni á einar dyr þegar stefnan hefur verið tekin á aðrar. Við erum hamingjusamari en nokkru sinni hér á horninu.“ MYNDIR/ERNIR



Ný verslun Tískunnar er á pari við finustu tískuverslanir veraldar. Þar fæst allt sem þrýðir vel klæddar konur á öllum aldri og í öllum stærðum. Vörumerkin eru mörg hver þau sömu og prinsessur, söngkonur og leikkonur velja að klæðast í starfi og leik. Þau helstu eru MAXMARA, WEEKEND, PENNY BLACK, CODE, MARINA RINALDI, PERSONA BY MARINA RINALDI, BRAX OG BASLER.

Tískan verður opnuð full af flottum fötum og glæsilegum tilboðum.

Við eigum stóran hóp fastra viðskiptavina sem eru engum líkir að yndisleik. Þegar móðir mín féll frá breyttist Parísartízkann í blómabúð og þegar við opnuðum Comma í Smáralind jukust samlegðaráhrif verslananna enn meir vegna traustra viðskiptavina. Eftir hálfar aldar langa sögu má líkja okkur við

kaupmanninn á horninu þar sem allir hittast og sýna hver öðrum náungakærleik, vináttu og virðingu. Og víst erum við nú komin á hornið í bókstaflegri merkingu; flottari sem aldrei fyrir.“

Tískan er í Skipholts 21, á horni Skipholts og Nóatúns. Sjá nánar á tiskan.is



Tískan er ung og fersk, spennandi og ný og von er á mörgum nýjum merkjum.



Meðal vörumerkja í Tískunni eru Basler og MaxMara í sex mismunandi línur.

Smáauglýsingar

512 5000

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

bilfang.is
S. 567 2000



GÓÐ KAUP!

Skoda Fabia Ambiente 1.4L 10/2007 (nyrra lag mód 2008) 5 girar ek 110 p.km ny timareim Verð 690 þús !!! 100% Lán í boði.



GOTT EINTAK!

Honda CRV Live-Style 07/2013 ek 49 p.km sjálfskiptur, hálf leður, góð þjónusta, verð 3.9 mil !!!

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

STÓRA BÍLASALAN



100% LÁN -

TOYOTA RAV4. Árgerð 2006, ekinn 152 p.km, bensín, sjálfskiptur 4 girar. Verð 1.380.000. Rnr.136020.



100% LÁN -

KIA Sorento. Árgerð 2006, ekinn 193 p.km, dísel, sjálfskiptur 4 girar. Verð 1.280.000. Rnr.162478.



100% LÁN -

TOYOTA RAV4 4WD. Árgerð 2000, ekinn 220 p.km, bensín, sjálfskiptur 6 girar. Verð 490.000. Rnr.159584.

STÓRA BÍLASALAN



100% LÁN -

SKODA Fabia Combi 1.6 DÍSEL. Árgerð 2011, ekinn 131 p.km, dísel, 5 girar. Verð 1.290.000. Rnr.135861.

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

VAKA



Öruggir Vinnuvéla-Lyftara og Bifreiðaflutningar á verði fyrir þig.

Vaka
Skútuvogi 8, 104 Reykjavík
Sími: 567 6700
24 tíma þjónusta
<http://www.vakahf.is>

BÍLA GALLERÍ



NÝR BÍLL - NÝR BÍLL!

SKODA Octavia station. Árgerð 2017, ekinn 0.KM, bensín, 6 girar. Verð 3.490.000. Rnr.101663. Loftkæling, bakskynjarar, ofl. Á staðnum!



NÝR BÍLL - NÝR BÍLL!

SKODA Yeti sjálfskiptur. Árgerð 2017, ekinn 0.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.790.000. Rnr.111542. Frábær fjölskyldu og/ eða sendibíll! Á staðnum!



NÝR BÍLL - NÝR BÍLL!

SKODA Octavia stw 1.6 tdi. Árgerð 2017, ekinn 0 p.km, dísel, beinsk. Verð 3.490.000. Rnr.101657. Loftkæling, bakskynjarar, ofl. Er á staðnum!

Bílagallerí bílasala
Hlíðasmári 13, 201 Kópavogur
Sími: 554 6700
www.bilagalleri.is

SUZUKI



EL-GO rafmagnsvespur. Ekkert próf, engin skráning, BARA GAMAN. Vespurnar eru til í fjórum flottum litum. Sama lága verðið 154.900.- kr.

SUZUKI UMÞEÐIÐ ehf
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 565-1725
suzuki@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is



HÖFÐABÍLAR
... þar sem bílar seljast



VOLVO XC90 T8 Plug in hybrid Inscription. Loftpúðafjöldrun, krókur og fl. Árgerð 2017, ekinn 0 p.km, bensín, sjálfskiptur 8 girar. Verð 11.950.000. Rnr.211616. Sá flottasti.

Höfðabílar
Fossháls 27/ Dragháls megin,
110 Reykjavík
Sími: 577 4747
www.hofdabilar.is

Bílar til sölu



TÆKIFÆRI!!

Veitingabíll Chevy stepvan 30 1993 vél.6,2 dísel, breytt í veitingabíll fyrir 3 árum, innréttaður og allur einangraður og klæddur tilbúinn í grillpartý eða hvað sem er. Útbúinn sem grillbíll, bíllinn er einn flottasti sölubíllinn, gasgrill, háfur og loftræsting, brauðhitari, stór hitaskápur, hitaplata, stál hillur og skúffur, 3 kælar, sjóðsvel, brendur dúkur og ýmislegt fleira. Verð 4.5. Magnús 820-5181

Húsbílar



Til sölu LMC Liberty Fiat húsbíll árgerð 2008 með öllu. Ekinn 32 þús. km. Ný timareim. Sex girar dísel, 2.3 cc. Tilboð óskast. Uppl. í s. 892 2207

Vissir þú að... Barnaheill
holl og góð fæða studlar að líkamlegu heilbrigði sem börn eiga rétt á



HONDA

CR-V Lifestyle

Nýskráður 10/2010, ekinn 94 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. 3.290.000



HONDA

CR-V ES

Nýskráður 5/2005, ekinn 157 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. 990.000



HONDA

CR-V Elegance

Nýskráður 2/2016, ekinn 33 þús.km., dísel, 6 girar.

Verð kr. 4.990.000



HONDA

CR-V Elegance með GPS Navi

Nýskráður 1/2016, ekinn 11 þús.km., dísel, 6 girar.

Verð kr. 4.390.000



HONDA

CR-V Elegance með GPS Navi

Nýskráður 7/2016, ekinn 35 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. 4.690.000



HONDA

CR-V Executive

Nýskráður 9/2016, ekinn 3 þús.km., dísel, sjálfskiptur 9 girar.

Verð kr. 6.290.000

Tilboðsverð miðast við bein kaup og enga upptöku, fjölbreytt lánakjör í boði.



BÍLL DAGSINS

Bíll dagsins kr.

1.690.000

CR-V Elegance

Nýskráður 5/2007, ekinn 128 þús.km., bensín, sjálfskiptur.



HONDA

CR-V Executive

Nýskráður 10/2007, ekinn 156 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. 1.990.000



HONDA

CR-V Lifestyle Dísil

Nýskráður 12/2012, ekinn 66 þús.km., dísil, sjálfskiptur.

Verð kr. 3.990.000

Opnunartími

Mánudaga - föstudaga milli kl. 10:00 og 18:00

Opið á laugardögum milli kl. 12:00 og 16:00

BERNHARD
NOTAÐIR BÍLAR

Bílaþjónustanum • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is

Lyftarar



VINNULYFTUR EHF

Eigum á lager nýjar skæralyftur frá SKYJACK og bómulyftur frá Niftylift uppl. 7742501 eyvindur@simnet.is www.skyjack.is

Bátar

MARÁS
TOHATSU
UTANBORDSMÓTORAR

JAPÖNSK GÆÐI!

Léttir Kraftmiklir
Fyrirferðalítir Sparneytnir
Hljóðlátir 3,5-250 hö

Miðhraun 13 - 210 Garðabær
Sími: 555 6444 - www.maras.is

Hjólbarðar

VAKA

NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.
Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppí ný. Vaka s. 567 6700

Fellihýsi

VAGNAHÖLLIN

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

Þjónusta

Hreingerningar

Hreingerningabjónusta Þvegillinn
5 44 44 46

Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

Garðyrkja

Betri Garðar
Garðsláttur og garðauðanir á góðu verði.
S. 760 1316

Bókhald

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

Málarar

Faglæðir málarar 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. Búslóðaflutningaþj. Miklaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Nudd

NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Zanna.

Húsviðhald

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagnir og trésmíði. S. 616 1569

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímaferfi, töfluskipti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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

Keypt & Selt

Til sölu



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

Óskast keypt

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

Heilsa

Nudd



TANTRA NUDD
Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir þör, konur og karla. S. 698 8301 www.tantratemple.is

Tómstundir & Ferðir

Fyrir veiðimenn



Jaxon 4 og 5 laga öndunavöðlur Bestu vöðlurnar undir 30 þús. kr. á markaðnum Verð 29.800 kr Með skóm .34.900 kr Veiðiportið Grandagarði 3 552-9940



Rússneskir gæða sjónaukar frá Yukon 25 % afsláttur af öllum sjónaukum Veiðiportið Grandagarði 3 552-9940



PVC vöðlur . Þykkar og góðar vöðlur fyrir erfiðar aðstæður St. 42-48. Verð 10.950 kr Veiðiportið Grandagarði 3 552-9940



Barnavöðlur í St. 20-35 7.900 kr, St 36-42, 8.900 kr, 4 litir í boði Belti og poki fylgir hverjum vöðlum Verð 7.900 kr Besta verðið !! Veiðiportið Grandagarði 3 552-9940

Húsnæði

Húsnæði óskast

Vantar fullbúna íbúð á Höfuðborgarsvæðinu til skammtímaleigu. Upp. s 821 5600

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

INSKÖPF insíðe

SAFT

TILKYNNNA ÓVÍDEIGANDI EÐA ÓLÖGLEGHT EFNÍ Á NETINU

M.BENZ Sprinter 519 16+1+1 manna VIP Luxury.

Árgerð 2017, ekinn 0 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 10.700.000. án vsk. Rnr.211453. Webasto, Bakkamyndavél, bluetooth, dráttarkrókur, x-enon ljós, leðursæti, tveir stórir skjáir í farþegarými, ökuriti, aðgreinavari og margt fleira. Bílanir eru skoðaðir og klárir í akstur. Eigum tvo á staðnum.

HÖFÐABÍLAR
... Þor sem bílar seljast

Fossháls 27/ Dragháls megin • S. 577 4747 • www.hofdabilar.is

VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is

Allt hjá okkur

VINDSKILTI - AUGLÝSINGASKILTI

Tilboð Tilboð

26.900.- Stærð A0 kr án/vsk

19.900.- Stærð A1 kr án/vsk

A0 Myndstærð 80 x 100 cm Ásýnd beggja vegna

A1 Myndstærð 60 x 80 cm Ásýnd beggja vegna

Draghálsi 4 - 110 Reykjavík
Sími: 535 1300
verslun@verslun.is

Sumarbústaðir



Útvegum efni í hágæða-timburhús frá Finnlandi. Sumarhús- einbýlishús Fjölbreytt úrval- gott verð.

Upplýsingar hjá gghaldor@simnet.is

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

WWW.GEYMSLAEITT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

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

Atvinna

Atvinna í boði

**VANAN 2.STÝRIMANN/
BÁTSMANN**

vantar á frystitögara sem gerður er út á rækju í Barentshafi. Upplýsingar í síma 694-2689

Tilkynningar

Fundir

REYKJAVÍKUR AKADEMÍAN

AÐALFUNDUR
REYKJAVÍKUR-
AKADEMÍUNNAR

Félags sjálfstætt starfandi fræðimanna, verður haldinn

Föstudaginn 26.mái 2017 kl. 14:00 í fundarsal félagsins að Þórunnartúni 2, 4. hæð hjá Bókasafni Dagsbrúar. Á dagskrá eru venjuleg aðalfundarstörf samkvæmt lögum félagsins og stjórnarkjör. Atkvæðisrétt á fundinum hafa félagsmenn sem eru viðstaddir og hafa greitt félagsgjald.
www.akademia.is

**GEFÐU
HÆNU**
gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf
kirkjunnar

Tilkynningar



Mat á umhverfisáhrifum

Ákvörðun um matsskyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að eftirtaldar framkvæmdir

- Kjúklingabú að Jarlsstöðum, Rangárþingi ytra
- Flutningur á 140.000 m³ efni til landmótunar á Keflavíkurflugvelli
- Efnistaka af hafsbotni í Fossfirði við Arnarfjörð

skuli ekki háðar mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106 /2000. Ákvarðanirnar liggja frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík og á vef stofnunarinnar www.skipulag.is. Ákvörðun má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til 20. júní 2017.

Til leigu

Til leigu við Suðurlandsbraut

Stórglæsilegt 135fm rými sem hentað getur margs konar starfsemi, allt nýuppgerið. Rýmið er í lyftuhúsi með útsýni yfir Laugardalinn og næg bílastæði.

Upplýsingar í síma 695-7045 eða í tölvupósti bragi@sagaz.is

Fundir

Aðalfundur ÍFR 2017



Aðalfundur Íþróttafélags fatlaðra í Reykjavík verður haldinn laugardaginn 27. maí. 2017 kl. 14.00 í íþróttahúsi félagsins að Hátúni 14.

Dagskrá:

1. Venjuleg aðalfundarstörf
2. Önnur mál

Stjórnin

Framkvæmdaleyfi fyrir undirbúningsframkvæmdum við Brúarvirkjun

Sveitarstjórn Bláskógabyggðar hefur samþykkt að gefið verði út framkvæmdaleyfi fyrir undirbúningsframkvæmdum vegna vatnsaflsvirkjunar í efril hluta Tunguflijóts sem kallast Brúarvirkjun.

Um er að ræða framkvæmdaleyfi fyrir:

- Efnistöku á um 18.000 m³ efnis úr námu E, sunnan Biskupstungnabrautar
- Veglagningu frá stöðvarhúsi að inntaki
- Plan undir vinnubúðir verktaka
- Lagning rafstrengs og ljósleiðara milli stöðvarhúss og inntaks
- Tenging við dreifikerfi Rarik
- Lagning vatnsveitu
- Uppsetning girðinga

Framkvæmdin er í samræmi aðal- og deiliskipulag svæðins og álit Skipulagsstofnunar varðandi mat á umhverfisáhrifum framkvæmdarinnar.

Ákvörðun sveitarstjórn um veitingu framkvæmdaleyfis er kæránleg til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála og er kærufrestur einn mánuður frá dagsetningu þessarar auglýsingar. Nálgast má gögn sem varða framkvæmdaleyfið á vefslóðinni <http://www.sbf.is>.

Pétur Ingi Haraldsson
Skipulagsfulltrúi
petur@utu.is

Atvinna

Vísir hf óskar eftir að fastráða véla-vörð sem getur leyst af yfirvelstjóra á Kristínu Gk 457. Kristín er línuveiðiskip með beitningarvél.

Nánari upplýsingar gefur skipstjóri í síma 856 5730 eða á heimasíðu Vísir www.visirhf.is



ráðum
ráðningarstofa

Er verið að leita að þér?

RÁÐUM EHF • Vegmúla 2, 108 Reykjavík • Sími 519 6770 • radum@radum.is

Skemmtanir



HAPPY HOUR
alla föstudaga
16-19

LEIKIR HELGARINNAR:

SUNNUDAGINN 21. MAÍ

13:50 Liverpool - Middlesbrough

13:50 Man. United - Crystal Palace



Allir velkomnir

TRAP frá Ísafirði með Sixties ball um helgina
föstudag frá kl. 23-02 (opið til 03) og laugardag frá kl. 00-03



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

AÐALFUNDUR
HUNDARÆKTARFÉLAGS ÍSLANDS

MÍÐVIKUDAGINN 31. MAÍ 2017 KL. 20:00
HÓTEL CABIN 7. HÆÐ, BORGARTÚNI 32, 105 REYKJAVÍK



Stjórn HRFÍ boðar til aðalfundar í félaginu þann 31. maí n.k. sem haldinn verður á Hótel Cabin 7. hæð, Borgartúni 32, 105 Reykjavík og hefst kl. 20:00.

Dagskrá:

1. Skípan fundarstjóra, fundarritara og lögmæti fundarinnar
2. Skýrsla stjórnar HRFÍ
3. Ársreikningar félagsins ásamt skýrslum löggilts endurskoðanda og félagskjörinna skoðunarmanna fyrir síðastliðið ár, lagðir fram til staðfestingar
4. Skýrsla um starfsemi síðanefndar
5. Starfs- og fjárhagsáætlun stjórnar samþykkt fyrir næsta starfstímabil
6. Lagabreytingar
7. Kosning formanns HRFÍ og annarra stjórnarmanna skv. 10.gr
8. Kosning tveggja félagskjörinna skoðunarmanna og tveggja til vara
9. Kosning síðanefndar
10. Önnur mál

Kosningarétt og kjörgengi á fundinum hafa þeir sem borgað hafa félagsgjald sitt fyrir 2017, fimm virkum dögum fyrir fundinn. Greiðsluseðlar vegna félagsgjalds 2017 voru sendir til félagsmanna í byrjun janúar. Þá er hægt að hafa samband við skrifstofu til að ganga frá greiðslu.

Herdís Hallmarsdóttir gefur áfram kost á sér til formanns. Í framboði í stjórnarkjöri eru Daníel Örn Hinriksson og Pétur Alan Guðmundsson sem gefa kost á sér áfram í aðalstjórn félagsins.

Eftirfarandi gefa einnig kost á sér í aðalstjórn en til vara í stöðu varamanns: Damian Krawczuk, Kjartan Antonsson og Viktoría Jensdóttir. Eftirfarandi gefur kost á sér í stöðu varamanns: Þórdís Björg Björgvinsdóttir

Endurskoðaðir reikningar munu liggja frammi á skrifstofu félagsins fimm dögum fyrir aðalfund og jafnframt sendir öllum félagsmönnum á tölvupóstlista.

Erindi sem fundarmenn vilja bera undir fundinn undir liðnum önnur mál skulu vera skrifleg og hafa borist stjórn HRFÍ fimm dögum fyrir aðalfund. Slíkar tillögur um önnur mál liggja frammi á skrifstofu og á heimasíðu félagsins næsta virka dag eftir að þær berast.

Aðalfundur sem boðað var til 17. maí 2017 er afboðaður.

Stjórn Hundaræktarfélags Íslands