

LEIÐ

FÖSTUDAGUR 15. JÚNÍ 2018

Lífsstíll



Að fara heim

Listakonan Kathy Clark stendur fyrir verkefningu „Leiðin heim“ á Lista-hátíð í Reykjavík. Þar er reynt að túlka hvað felst í því að fara heim, bæði í gegnum listsýningar og ferðalag gluggagallerís.

Kathy Clark listakona fyrir utan einn sýningargluggann en þeir standa viðsvegar um borgina. MYND/ÞÓRSTEINN SIG

Aðeins

á starfsmann á viku

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

AVAXTA-BILLINN

Avaxtaúti betur

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

SVEFNSÓFAR

frá Innovation Living Denmark

LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS

FRODE
kr. 179.800

TURI
kr. 149.800

Oddur Freyr Þorsteinsson

odduurfreyr@frettabladid.is



Kathy Clark er listakona sem býr á Íslandi og rekur listagalleríð Wind and Weather Window Gallery á Hverfisgötu 37. Hún tekur þátt í Listahátíð Reykjavíkur í ár með verkefni „Leiðin heim“, sem snýst um að setja upp listsýningar í gluggum víðsvegar um miðbæinn svo áhugasamir geti gengið um og notið listarinnar án þess að fara inn á listagallerí. Þema sýninganna er hvað felst í ferðalagi heim og einn sýningarglugganna er sjálfur á ferðalagi um bæinn, en hann kallast Dragsúgur og er listaverkefni í sjálfum sér.

Vildi deila list og lífga upp á götuna

„Ég kem upphaflega frá Chicago en bjó lengi í San Francisco, þar sem ég kynntist eiginmanni mínum, sem er Íslendingur. Við fluttum svo með syni okkar til Íslands fyrir 13 árum,“ segir Kathy. „Ég er með meistara-gráðu frá San Francisco Art Institute í að setja upp listsýningar og vinn sem listakona.“

Eftir að við fluttum til Íslands fór ég að vinna í stúdíóinu mínu á Hverfisgötu. Þar eru þrjár stórir gluggar og fyrir fimm árum ákvað ég að nýta einn af þeim til að leyfa listamönnum að setja upp listsýningar,“ segir Kathy. „Hugmyndin er að leyfa vegfarendum og almenningsi að njóta listsýninga, en ekki bara þeim sem hafa áhuga á list og heimsækja söfn. Þetta gerir mér kleift að hitta listamenn, deila list og menningu með samfélaginu og gera eitthvað skemmtilegt fyrir götuna.“

List snýst um túlkun áhorfandans

„Mig hefur alltaf langað til að setja upp gangandi skoðunarferðir um gluggagallerí, þar sem listamenn sýna listsköpun sína í gluggum í miðbænum og gestir geta gengið um og skoðað,“ segir Kathy. „Vigdís Jakobsdóttir, listrænn stjórnandi Listahátíðar, var hrifin af hugmyndinni, svo ég leitaði til Annabelle von Gerswald, sem er sérfræðingur í að setja upp listsýningar, og hún tók að sér að setja sýninguna upp með mér.“

Við fengum 13 glugga í miðbænum og 13 innlenda og erlenda listamenn sem búa hér á landi til að setja upp sýningar og völdum glugga sem passa við hvert efni,“ segir Kathy. „Þema sýninganna er „Leiðin heim“ og allir listamennirnir gefa sína túlkun á því hvað það þýðir í þeirra huga. Við viljum tjá hvað það þýðir að fara í ferðalag og fara heim og það er svo undir áhorfandanum komið að túlka fyrir sig hvað listamennirnir



Kathy og Ásdís Sif Gunnarsdóttir gjörninglistakonur. MYND/ÞORSTEINN

„Mig hefur alltaf langað til að setja upp gluggagallerí, þar sem listamenn sýna listsköpun sína í gluggum í miðbænum.“

eru að segja um það í list sinni.

Þetta getur smert fólk á mismunandi hátt og það er í rauninni það sem list snýst um, túlkun áhorfandans og áhrifin sem hún hefur á viðkomandi,“ segir Kathy. „Listamennirnir deila sínum hugmyndum og ná vonandi að túlka eitthvað sem skiptir flest fólk máli.“

Við höfum haft ókeypis leiðsögn um alla gluggana frá Listasafni Reykjavíkur,“ segir Kathy. „Það verður farið af stað kl. 15 í dag, á morgun og hinn og alla dagana,

nema á sunnudag, verða listamennirnir við sína glugga til að tala um listaverkin sín.“

Túlka anda staða

„Fjörtándi glugginn er svo hreyfanlegur og heitir Dragsúgur. Hann er tákmynd fyrir anda staða. Við erum að segja að þessi staður hafi sinn anda og hann sé á ferðalagi,“ segir Kathy. „Dragsúgur er gluggagallerí sem hefur breyst í ferðagallerí af því það langar að upplifa að ganga um eins og mannvera. Dragsúgur er í raun hlíðarsjálff glugga í galleríinu mínu og nákvæm eftirmynd hans.“

Dragsúgur var fyrst við galleríð mitt á Hverfisgötu og þar settu Egill Snæbjörnsson og Ivar Glói upp listsýninguna „The Espresso Bar“, sem var starfhæfur espresso-kaffibar. Sú sýning fór svo með Dragsúgi yfir á Austurvöll,“ segir Kathy. „Núna er Dragsúgur kominn að Hallgrims-

kirkju og þar settu Styrmir Örn Guðmundsson og Agata Mickiewicz upp sýningu sem kallast „The Night Station“. Dragsúgur færir sig og þessa sýningu svo yfir á Bernhöftstorfuna í dag.“

Skrásetja upplifun Dragsúgs

„Í dag og á morgun stöndum við svo fyrir ýmsum gjörningum frá öðrum listamönnum. Það er hægt að fá upplýsingar um þá á heimasíðu Listahátíðarinnar,“ segir Kathy. „Dragsúgur kemur síðan heim á Hverfisgötu 21. júní og tekur þá „The Night Station“ með sér.“

Svo höfum við sagnaritara, eða það sem við köllum „Chronicles“, sem sér um að skrá og tjá upplifun Dragsúgs af ferðalaginu,“ segir Kathy. „Hún skráir þetta í ljóðum og texta og ræðir við fólk um anda staða. Sagnaritariinn er hvítklæddur og fylgir Dragsúgi, en það er Erin

Honeycutt sem bregður sér í hlutverkið. Hún byrjar svo með listsýningu sem heitir „Windows open“ í dag klukkan 15, en sú sýning er eftir hana og mig og fjallar um það sem Dragsúgur hefur séð.“

Í framtíðinni gæti vel verið að Dragsúgur haldi ferðalagi sínu áfram og fari bæði út á land og jafnvel til annarra landa. Skrásetjarinn heldur áfram að skrá upplifun Dragsúgs af ferðunum og vonandi getum við haldið sýningu með Dragsúgi og skrásetjaranum síðar,“ segir Kathy. „Við viljum halda fleiri sýningar og gjörninga. Þetta er bara byrjunin.“

Nánari upplýsingar er hægt að fá á vefsíðunum www.listahatid.is/about-journey-to-home, www.windandweather.is og á Facebook síðu gallerisins, Dragsúgur - Wind and Weather Gallery.

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

Útgefandi: 365 miðlar
Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgrímsson

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

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

Nicorette Fruitmint

Mjúkt, bragðbætt nikótínlyfjatyggjúmmi sem auðveldar þér að hætta að reykja



Fæst án lyfseðils í næsta apóteki

Nicorette Classic/Freshmint/Fruitmint/Whitemint lyfjatyggjúmmi (innihaldið nikótín) eru notuð við tobáksfögn hjá einstaklingum eldri en 15 ára. Þau draga úr nikótínþörf og fráhrárfæriskennum og auðveldar reykjafólki að venja sig af tobáki. Það er ruglað hægt í um 30 mín. og látið liggja í munni þess á milli. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfjans. Leiðið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.setlyfja.is.

nicorette
gerðu eitthvað magnað

EVY
TECHNOLOGY

Landsliðið á HM notar **EVY** sólarvörn

UVA
5 stjörnur
★★★★★
ALLT AÐ 6 TÍMA
SÓLARVÖRN

Rúrik Gíslason
landsliðsmaður í knattspyrnu

19



www.evy.is | Fjöldi landsliða notar EVY sólarvörn.

Fæst í Apótekum, Hagkaup, Nettó, Fríhöfninni og víðar.



BÄST-i-TEST.se



Syngur í eldhúsinu

Pegar Ragna Björg Ársælsdóttir hjúkrunarfræðingur er ekki á vakt á bráðamóttökunni notar hún tímann til að galdra fram girnilega rétti. Ragna syngur oft við eldamennskuna og hefur sungið bakraddir á mörgum tónleikum og viðburðum.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigrurina@frettabladid.is



Ragna hefur mikinn áhuga á matargerð og hefur síðustu átta ár haldið úti skemmtilegri matarbloggsíðu. „Ég hef alltaf verið dugleg að elda og þar sem ég var oft beðin um uppskriftir fannst mér bloggð góð leið til að deila þeim með öðrum. Á þessum tíma var matarblogg að ryðja sér til rúms, ekki sist erlendis. Ég deili uppskriftum að réttum sem ég elda sjálf heima hjá mér og legg áherslu á að hráefnið fái stítt næstu búð, sé á hagstæðu verði og matseldin ekki flökun,“ segir Ragna, sem á ekki langt að sækja þennan áhuga. „Mamma er kokkur og ég var



Ragna heldur úti skemmtilegu matarbloggi. MYND: ÞÓRSTEINN SIG

mikið með henni í eldhúsinu þegar ég var yngri. Um sextán ára aldurinn fékk ég sumarvinnu á Halldórskafti í Vik í Mýrdal, þaðan sem ég er. Ég hafði umsjón með kókuþakstri þrjú sumur í röð.

Þaðan lá svo leiðin yfir á Hótel Höfðabrekku en þar var ég yfir eldhúsinu,“ rifjar Ragna upp. Hún ákvað þó að leggja matreiðslu ekki fyrir sig heldur lærði hjúkrunarfræði. „Mamma benti

mér á að starf kokka er ekki sérlega fjölskylduænt, því fylgir t.a.m. mikil kvöld- og helgarvinna. Ég vinn á bráðamóttöku Landspítalans í Fossvogi, vaktirnar eru þrískiptar og því fylgir töluverður sveigjanleiki,“ segir Ragna og bætir við að hjúkrunarfræðingar og kokkar eigi það sameiginlegt að þurfa að skipuleggja sig vel í starfi, forgangsraða og oft sé handgangur í öskjunni en að lokinni hverri vakt taki ávallt einhver við keflinu.

Innblástur frá veitingastöðum

Þegar Ragna er spurð hvar hún fái hugmyndir að nýjum réttum segist hún helst sækja innblástur frá veitingastöðum. „Ég skoða líka matarblogg og Facebook-síður þar sem matur er í aðalhlutverki. Svo horfi ég á matreiðsluþætti og Ina Garten er þar í mestu upphaldi hjá mér, hún er algjört gull. Ég hef gaman af kvikmyndum um mat og fer í bíó til að sjá þær. Svo skrifa ég hjá mér hugmyndir og vinn úr þeim. Oft finn ég leiðir til að gera réttina auðveldari og ódýrari,“ segir hún.

Ragna er í sambúð og á tvö börn, tveggja og fimm ára, og á virkum dögum miðast matreiðslan við einfaldleika og stuttan tíma. „Ég nota helgarnar fyrir meiri eldamennsku og hef gaman af því að fá gesti í mat. Þá elda ég eitthvað flökna og legg mikinn metnað í eftirréttina. Ég er sérlega hrifin af þema-matarboðum, svo sem indversku, marokkósku eða afrísku, og finnst ótrúlega spennandi að skoða uppskriftir og para saman forrétt, aðalrétt og meðlæti og eftirrétt og jafnvel vinið með matnum líka,“ segir hún.

Ræktar eigin kryddjurtir

Ragna er með gróðurhús í garðinum sínum þar sem hún ræktar ferskar kryddjurtir og kál sem hún

„Ég er sérlega hrifin af þema-matarboðum, svo sem indversku, marokkósku eða afrísku, og finnst ótrúlega spennandi að skoða uppskriftir og para saman forrétt, aðalrétt og meðlæti og eftirrétt og jafnvel vinið með matnum.“

Ragna Björg Ársælsdóttir

notar mikið í eldhúsinu. „Ég er mjög hrifin af ferskum kryddjurtum og rækta þær á sumrin. Ég sái fyrir þeim og forrækta í bökkum í gluggum um allt hús og set svo hluta út í garð eða gróðurhús. Svo rækta ég líka kál og sái jafnöldum fyrir því. Mér finnst dásamlegt að nota kryddjurtirnar og kálið sem ég rækta í matargerðina og sumarið er mín upphaldsárstíð.“

Ragna hafði í nógu að snúast í vetur og hafði ekki mikinn tíma til að sinna matarblogginu. Hún var í 80% vinnu á bráðamóttökunni, í MPM-námi í verkefnastjórnun í HR og söng bakraddir á mörgum tónleikum og sýningum, svo sem Halloween Horror Show og Moulin Rouge. Ragna ætlar að nota sumarið vel og prófa sig áfram í matseld en hér gefur hún uppskrift að helgarþitsunni.

Fylgjast má með Rögna á www.ragna.is og www.instagram.com/ragnab

Stökk og ljúffeng pitsa

Ragna segir pitsudeigið líkt því sem gerist best á veitingahúsum. Galdurinn er að gera deigið með tveggja daga fyrirvara og láta það hefast í ísskáp og fletja það svo út með höndunum.

Pitsudeig

4,5 bollar hveiti, helst blátt Kornax brauðhveiti

1 ¾ tsk. salt

1 tsk. ger

2 bollar vatn, ískalt

Ólífuolía

Pitsusósa

Álegg að eigin vali

Rifinn ostur

Nýmalaður pipar

Pitsubotninn er bragðmikill og stökkur. Best er að gera hann með tveggja daga fyrirvara.

Setjið allt nema ólífuolíu saman í skál og hnoðið í 7-8 mín.

Deigið má vera órlítið klistrað en ekki þannig að það festist við fingurna og það á að vera vel teygjanlegt. Skiptið deiginu í jafnar kúlu, veltið þeim aðeins upp úr ólífuolíu og setjið á bakka sem hægt er að loka. Geymið í ísskáp í tvo daga. Miðað er við að 9" pitsa sé um 180-190 g og 12" pitsa um 340 g. Deigið geymist í allt að fjóra daga í kæli. Takið deigið úr kæli þremur tímum fyrir bakstur. Veltið hverri kúlu upp úr hveiti, báðum megin. Togið deigið til og mótið það en haldið kantinum þykkum. Kastíð deiginu í loft þar til það hefur flest út í fallegan hring. Lagði til eins og þörf er á. Setjið pitsusósa á botninn, dreifið osti yfir og raðið álegg á hann, að smekki, dreifið órlitlu af osti yfir álegg og stráði nýmöluðum pipar yfir. Bakkið við háan hita í bakarofni. Setjið plötuna neðst í ofninn svo botninn verði stökkur. Bakkið þar til osturinn hefur bráðnað og botninn er bakður í gegn.

Athugið að hægt er að frysta deigið. Setjið það í box eftir að hafa velt því upp úr ólífuolíu og setjið í frysti. Þíðið deigið við stofuhita og látið síðan lyfta sér í kæli í tvo daga fyrir bakstur.



Það eru ekki allir mjólkursýrugerlar eins



Probi Mage LP299V® inniheldur *Lactobacillus plantarum 299v* (LP299V®)

Finndu muninn með Probi Mage LP299V®

Fæst í apótekum og heilsuverslunum, Hagkaup, Melabúðinni Fræni, Fjarðarkaupum auk valdra útsölustada um land allt.

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 uppgötvuðu mjólkursýrugerilinn *Lactobacillus plantarum 299v* (LP299V®).

abel heilsuvörur



Gyða Dan Johansen, einn eigenda Emmessiss, og Þorsteinn Már söluður með afmælisbarnið sínga og gómsæta, sjálfan Hnetutoppinn, sem stendur á fimmtugu á sunnudag. MYND/SIGTRYGGUR ARI

Hnetutoppur fimmtugur 17. júní

Ár Hnetutoppis hefst á sjálfan þjóðhátíðardaginn 17. júní. Þá verður liðin hálf öld síðan Íslendingar komust fyrst á bragðið af þessum allra vinsælasta ís Emmessiss.

Hnetutoppur var fyrst boðinn landsmönnum í hátíðahöldunum 17. júní 1968 og á hann því stórafmæli á þjóðhátíðardaginn á sunnudag,“ segir Gyða Dan Johansen, einn eigenda Emmessiss.

Þar er fimmtugasta afmælisári Hnetutoppis gert hátt undir höfði og nefnt Ár Hnetutoppis.

„Eftir hálfra öld er Hnetutoppur enn langvinsælasti ís Emmessiss og í tilefni fimmtugsafmælis hans ákváðum við að endurhanna allar umbúðir á boxinum okkar og dregur hönnunin að sjálf-sögðu mið af aðaltoppunum því toppar í anda Hnetutoppis þrýða ísboxin til heiðurs afmælisbarninu,“ upplýsir Gyða stolt af afmælisbarninu.

Uppskrift frá 1968

Hnetutoppur er dýrindis rjómaís í stökku vöfluformi með heslihneta-kurlri og súkkulaðiþjúp.

„Hnetutoppur hefur alltaf verið

framleiddur eins. Hann er eins og okkar Prins Póló og við hrófum ekki við neinu. Uppskrifin er því sú sama og árið 1968 og hann fellur enn mjög í kramið hjá landsmönnum, jafnt ungum sem öldnum. Íslendingar einfaldlega elska Hnetutoppinn eins og hann hefur verið í fimmtu ár og það er sannarlega víðeigandi að fá sér Hnetutopp á þjóðhátíðardaginn, sem og aðra daga,“ segir Gyða í hátíðarskapi.

Bananatoppurinn mættur

Sérstakur og óvæntur afmælisgestur í fimmtugsafmæli Hnetutoppis er Bananatoppurinn sem hefur ekki sést á markaði í átta ár.

„Viðtökur við Bananatoppnum eru stórkostlegar enda höfðum við verið undir miklum þrýstingi að hefja framleiðslu á honum aftur. Hann er vitaskuld enn í sínum landsþekktu silfraða toppbúningi og hefur í engu breyst, frekar en Hnetutoppurinn sem heldur sínum alkunna og glæsta sjöunda áratugar búningi sem hann birtist í þegar hann kom fyrst á markað árið 1968,“ segir Gyða og er með á hreinu hvers vegna Íslendingar velja sér Hnetutopp fram yfir annan ís.

„Töfrarnir felast í hárréttri

Fimmtugur og flottur er hann, Hnetutoppurinn.

samsetningu gæðahræfnis. Hnetutoppur hefur ætíð staðið fyrir sínu og heldur sínu striki sem langvinsælasti ísinn frá Emmessiss, sama hvaða nýjungar hafa lítið dagsins ljós. Hnetutoppur er einfaldlega aðaltoppurinn,“ segir Gyða.

Ísfjölkylda í afmælisfötum

Frá árinu 2007 hefur Emmessiss verið aðskilinn frá Mjólkursamsölu og er nú í einkaeygu. Þar starfa 32 starfsmenn við framleiðslu og dreifingu á landsþekktum ístegundum sem glatt hafa munn og maga Íslendinga í áratugi.

„Emmessiss hefur frá fyrstu tíð framleitt gæðarjómaís. Við kaupum ekta rjóma frá íslenskum bændum og leitumst við að nota íslenska hrávöru í isgerðina, því gæðin eru þar. Það er auðvitað ógrandi verkefni þar sem aðalkeppinautar okkar nota innflutt hræfni og sívaxandi aukning er á fullbúnunum innfluttum ís,“ segir Gyða.

Auk vinsælla toppa Emmessiss fást fjórar tegundir rjómaís í boxum í frystum stórmarkaða og setja punkt yfir í-ið við öll tilefni lífsins. Hann fæst í fjórum bragðtegundum: vanillu, súkkulaði, Daim og brúnköku.

„Ári Hnetutoppis þótti okkur víðeigandi að allir meðlimir Emmessiss-fjölskyldunnar væru í Toppbúningi honum til heiðurs. Heimilisþakkingar Toppanna, sem og rjómaís í boxum fengu því afmælisútlit en



Rjómaís í boxum frá Emmessiss er kominn í afmælisbúning til heiðurs Hnetutoppnum sem nú stendur á fimmtugu.



Nú er hægt að fá dýrindis Hnetutopp í heimilisþakkingu.

hugmyndahönnun var í höndum Daniels og Harðar hjá Döðlum, sem sóttu innblástur við hönnun sína til sjálfs Hnetutoppisins,“ upplýsir Gyða.

Hnetutoppur og Emmess-rjómaís fást í öllum verslunum. Sjá nánar á emmessiss.is

Getur pillan valdið depurð?

Samkvæmt viðtækri sænskri rannsókn geta stúlkur sem byrja að taka inn p-pilluna eða aðrar hormónagetnaðarvarnir á unglingsárum fundið fyrir þunglyndi eða depurð og eru í meiri hættu á að fá einhvers konar geðraskanir.

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Táningsstúlkur sem taka inn hormónagetnaðarvörn getu fundið fyrir depurð eða öðrum geðröskunum samkvæmt nýrri sænskri rannsókn.

TÍSKUDAGAR

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



Tískan

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

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

Visindamenn hafa hingað til ekki getað staðhæft að hormónatengd getnaðarvarnarlyf geti valdið geðröskunum en þessi sænska rannsókn er mjög viðtæk. Skoðaðar voru lyfjaskrár, læknaáskrár, gagnagrunnur um sjúkratryggingar og vinnu markaðsrannsóknir um 800 þúsund kvenna á aldrinum 12-30 ára.

Kvarta undan depurð

Sofía Zettermark, sem er vísindamaður við háskólann í Lundi, var meðal rannsakenda. Hún segir að stúlkur á unglingsaldri sem nota p-pilluna eða önnur hormónatengd getnaðarvarnarlyf þurfi frekar svefn- eða þunglyndislyf en þær sem taka ekki inn slík lyf. Hjá yngstu stúlkunum voru greinileg tengsl á milli notkunar hormónatengdra getnaðarvarna og notkunar lyfja fyrir ýmsa andlega sjúkdóma á borð við hræðslu, óróa, kvíða, svefnvandamál og þunglyndi.

Á aldrinum 12-14 ára voru 4% stúlkna sem notuðu hormónatengd getnaðarvarnarlyf. 1% í þessum aldersflokknum notaði geðlyf án þess að vera á getnaðarvörn. Rannsókn sem gerð var í Noregi árið 2016 sýndi talsverða aukningu unglingsstúlkna sem þurfa á þunglyndislyfjum að halda og hefur sú tala hækkað mikið undanfarin tíu ár. Margar ungar konur hafa kvartað yfir því við lækna að þær finni fyrir þunglyndi eða depurð ef þær taka inn p-pilluna.

Minni áhætta með aldrinum

Meðal kvenna sem hafa náð 20 ára aldri fundu vísindamenn ekki eins sterk tengsl. Í þessum hópi notuðu 3,7% kvenanna þunglyndislyf og sá fjöldi var ekki allur á hormónagetnaðarvörnum. Rannsóknin sýndi jafnframt að ólíkar tegundir getnaðarvarna með hormónum höfðu mismunandi áhrif. P-pillan var ekki endilega verst. Aðrir kostir eins og hormónalyfjakjía og hormónahringur komu jafnvel verr út.

Sænska könnunin er ekki ósvipuð stórra rannsókn sem gerð var í Danmörku árið 2016. Læknar vilja ekki staðfesta að hormónagetnaðarvarnarlyf geti haft þessi áhrif á unglingsstúlkur en vilja frekari rannsóknir. „Það er ekki hægt að hunska þessa niðurstöðu,“ segir Steinar Madsen læknir, sem starfar hjá Lyfjastofnuninni í Noregi, í samtali við norska vef-

» Niðurstöðurnar verða túlkaðar með varúð en gott væri að rannsaka málið frekar.

miðillinn forskning.no. „Táningsstúlkur sem nota getnaðarvörn getu mögulega verið í föstu ástarsambandi sem getur verið flokið og skapað vandamál. Það er erfitt að kortleggja mun á milli hópa eftir skrá. Annars er getnaðarvarnanotkun mjög lítil meðal unglingsstúlkna. Sumar nota p-pilluna eingöngu vegna slæmra tíðaverkja. Ef ungar stúlkur þurfa jafnframt á lyfjum að halda vegna ADHD, svefntruflana eða depurðar þá er það betri kostur en að þær yrðu barnshafandi. Gaman væri að skoða sérstaklega konur sem nota koparlyfjakjía sem er ekki með hormón. Hins vegar væri það erfitt því koparlyfjakjía eru ekki skráðar í lyfseðilsskrá í Noregi. Við vitum að þúsundir kvenna nota hormónagetnaðarvörn án þess að finna nokkuð fyrir því.“

Niðurstöður teknar með varúð

Zettermark, sem einnig er læknir við Kiruna sjúkrahúsið, segir að rannsóknin sé ekki gerð til að hræða ungar konur frá því að nota hormónagetnaðarvörn. Það geta alltaf verið einhverjar undirliggjandi ástæður fyrir því að sumar konur þoli eitthvað sem aðrar gera ekki. Niðurstöðurnar verða túlkaðar með varúð en gott væri að rannsaka málið frekar.

Tilvísun:
S. Zettermark mf: Hormonal contraception increases the risk of psychotropic drug use in adolescent girls but not in adults: A pharmacoepidemiological study on 800 000 Swedish women.

Smáauglýsingar

512 5800

Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opin allir virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki



Suzuki fjörgengis utanbörsmótorar Nettir, léttir, sparneytnir, hjóðlátir og áreiðanlegir. Eigum flestar stærðir á lager.

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

bilfang.is
S. 567 2000



ÓDÝR NÝR!

Skoda Octavia Ambiente Diesel (NÝR 2018) Vel búinn, nokkrir litir í boði! Okkar verð 3690 Þús! (HEKLA 4290 Þús) Er á staðnum!

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

LITLA bílasalan
www.litla.is 587 7777



HARLEY DAVIDSON Touring Flhtci Electra Glide. Árgerð 2005, ekinn 24 þ.KM, Verð 2.390.000. Á staðnum. Rnr.242235.

Litla bílasalan
Eirhöfða 11, 110 Rvk.
Sími: 587 7777
Opíð á laugardögum 12-15
www.litla.is

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN?

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

Bátar



Pro marine slöngubátar 360 cm - 229.000 kr 420cm - 289.000 kr Besta verðið í bænum! Nánar um bátana á veiðiportid.is Veiðiportid Grandagarði 3 101 Reykjavík 552-9940



Bellybátur, pumpa taska og sundft Aðeins 24.900 kr Veiðiportid Grandagarði 3 552-9940

Hjólbarðar

Til sölu nýleg jeppadekk 20R245/45 michelin. Dekkin þurfa að fara í dag vegna flutninga, fara því á mjög góðu verði. Uppl. í s. 891 9460 Sigurður Þór

Þjónusta

Pípulagnir

Pípulagningameistari getur bætt við sig verkefnum á viðhaldi og viðgerðum. Uppl. í s. 778 1604.

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

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

Garðyrkja

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

Bókhald

RÉTTA- BÓKHALDSPJÓNUSTA.

Getum bætt við okkur verkefnum. Alhliða bókhaldspjónusta. Sanggjörn verð og góð þjónusta. Uppl. í s. 8548080/5168080 eða olafur@retta.is.

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2950.

Búslóðaflutningar

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

Málarar

GETUM BÆTT VIÐ OKKUR MÁLNINGARVINNU ÚTL.

Vönduð vinnubrögð og mikil reynsla.

Löggildur málarameistari Jón og Martein Málningarþj. S: 8611242

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

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

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 665 0746.

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

Húsaviðhald

HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningavinna

☎ 788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Glæsilegt hjólhýsi



FENDT Tendenza 515 SG

- Árgerð 2018
- Nýtt
- Flott verð
- Góð lán í boði

Tilboð kr. 4.790.000.
Rnr.105777.



Bildshöfða 3 • 110 Reykjavík
S. 587 6600 • www.bilabraut.is

RÁÐGJÖF

Að gera betur í dag en í gær er drifkraftur nýrra hugsana og betri árangurs.

RÁÐNINGAR

Starfsmenn eru lykill að árangri allra fyrirtækja.

RANNSÓKNIR

Rannsóknir auka þekkingu og gera ákvarðanir markvissari

Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og viðtæka alþjóðlega reynslu. Pennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavinum til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 intellecta.is

intellecta

Önnur þjónusta



Parketslipun og Málun www.parketogmalun.is 25 ára reynsla. Parket og málameistarar að störfum. Júní tilboð: 2900 kr f.m. 7728100

Keypt & Selt

Til sölu



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

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 vigsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir þör, konur og karla. S. 698 8301 www.tantrateemple.is

Þjónusta

Við sérhæfum okkur við heimilisþríf, húsfélög og fyrirtækjapríf.

Hægt að panta tíma á hofdabon.is

Höfðabón ehf
Dugguvogi 10 (bakvið húsið)
S: 552 7772 eða sendu á okkur línu á bonhofda@gmail.com



Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



Húsnæði

Húsnæði í boði

Ódýr íbúð til sölu/leigu á Skagaströnd. Uppl. S: 847 8446

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

WWW.GEYMSLAEITT.IS

FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

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

Atvinna

Atvinna í boði



SMIDUR / UPPSLÁTTUR

Heimaas óskar eftir að ráða smiði í uppsláttarvinnu.

-Mæling/einingarverð

-Sveinspróf skilyrði

-Kranapróf kostur

Nánari uppl. í s. 8956820
Gúðmundur

heimaas@heimaas.is merkt "atvinna"

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMIDI, MÚRARA, MÁLARA Eða ADRA STARFSMENN?

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

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

Skemmtanir

CATALINA
CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

Gullnáman

Bolta tilboð

HM Í BEINNI

FÓSTUDAGUR
15:00 Marokkó – Íran
18:00 Portúgal – Spánn

LAUGARDAGUR
13:00 ARGENTÍNA – ÍSLAND
16:00 Perú – Danmörk
19:00 Króatía – Nígíería

SUNNUDAGUR
12:00 Kosta Ríka – Serbía
15:00 Þýskaland – Mexíkó
18:00 Brasilía – Sviss

LIFANDI TÓNLIST

Hljómsveitin
TRAP
ásamt Þóri Baldurs

Spilar fyrir dansi
FÓSTUDAG & LAUGARDAG
FRÁ KL. 00.00 - 03.00

HMTILBOÐ ALLA DAGA

MATUR & DRYKKIR

SÍMI 554 2166
HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

WWW.CATALINA.IS

Sérfræðingar í ráðningum

FAST ráðningar er öflug ráðninga- og ráðgjafarþjónusta sem leggur metnað í að vinna faglega og veita persónulega og góða þjónustu. Vönduð úrvinnsla upplýsinga og góð samskipti við umsækjendur eru lykilatriði. Okkar metnaður er reynsla og menntun, öflugur gagnagrunnur og gott tengslanet.

Við bjóðum uppá:

- Áralanga reynslu
- Öflugan gagnagrunn
- Mjög gott tengslanet
- Þölinnæði og þrautseigju
- Auga fyrir hæfileikum



linn@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

FAST
Ráðningar

www.fastradningar.is