

KVÉÐ

MÁNUDAGUR 30. APRÍL 2018

Lífsstíll



Helgarsukkinu er lokið. Nú græjum við eitthvað hollt í kvöldmatinn. Blómkálsklatta með sætum kartöflum er fljótlegt að útbúa. →4

FRÉTTABLAÐIÐ IS

Stendur undir nafni



FRÉTTABLAÐIÐ



FRÉTTABLAÐIÐ APP



FRÉTTABLAÐIÐ IS



Sigrún Bragadóttir heldur sína fyrstu einkasýningu á hannyrðapönki á KEX í kvöld. MYND/EYÞÓR

Haltu kjafti og vertu sæt

Hannyrðapönkarinn Sigrún Bragadóttir varð fyrir kynferðisofbeldi sem barn og notar hannyrðapönkið til úrvinnslu á afleiðingum þess. →2

Framhald af forsiðu →

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir

thordisg@frettabladid.is



Hannyrðapönk á rætur að rekja til pönktímabilsins. Sem barn tengdi ég fljótt við andóf, reiði og mótmæli pönksins og hetjurnar mínar voru Lina Langsokkur, Emma öfugsnúna og Utangarðsmenn. Ég skildi ekki hvers vegna fólk var svona hneykslað á honum Bubba mínum en þorði sjálf ekki að fara í pönkið alla leið, enda snýst það ekki um fata- eða lífsstíl heldur andófið sem er manns persónulega pönk," segir hannyrðapönkarinn Sigrún Bragadóttir.

Hannyrðapönk (e. craftivism) er ein tegund andófs og er hugtakið sett saman úr ensku orðunum craft og activism.

„Guðmóðir hannyrðapönksins er Betsy Greer og á heimasíðu sinni, craftivism.com, hefur hún bent á að handverk hafi verið notað til andófs og upplýsinga í gegnum aldir. Þannig var refilsaumur notaður til að skrá liðna atburði og áróður á meðal víkinga, og mátti sjá skriðdreka í vefnaði afganskra barna þegar Bandaríkjamenn börðust við talibana,“ útskýrir Sigrún og vill veg hannyrða sem mestan.

„Þrátt fyrir listilega unninn útsaum og heimaprjón hafa hannyrðir sem kvennafag sjaldnast verið teknar alvarlega sem listform í karllægum listaheimi, heldur verið álitnar sem dund og dútl kvenna. Hannyrðir eru enn notaðar til að skrasetja söguna og eins og staða heimsmála er í dag, með aukna andúd á ýmsum trúarhópum og þjóðarbrotum, mikla fordóma og



Sigrún segir hannyrðir notaðar í vaxandi mæli til andófs víða um heim. MYNDIR/EYÞÓR



Sigrún tekur gamlar myndir og bróðeri og bætir við það graffi.

þjóðerniskennd, hefur hannyrðapönk orðið rísandi afl til að mótmæla þessu pólitiska reglugerðum um líkama kvenna því í sumum fylkjum má nú fangelsa konur fyrir það eitt að missa föstur. Af sömu ástæðu voru prjónaðar bleikar píkuhúfur til að mótmæla reglugerðum um rétt kvenna til föstureyðingar og getnaðarvarna, en þær mátti líka kalla kisuþúfur vegna þess að sett voru á þær lítil eyru til að gera þær tvíræðar. Þá sauma konur vestra sér búninga eins og sjá má í Handmaid's Tale og mæta í þeim á þingvallana til að mótmæla.“

setið er við hannyrðir af kappi til að færa fram áróður gegn lögum og reglugerðum um líkama kvenna því í sumum fylkjum má nú fangelsa konur fyrir það eitt að missa föstur. Af sömu ástæðu voru prjónaðar bleikar píkuhúfur til að mótmæla reglugerðum um rétt kvenna til föstureyðingar og getnaðarvarna, en þær mátti líka kalla kisuþúfur vegna þess að sett voru á þær lítil eyru til að gera þær tvíræðar. Þá sauma konur vestra sér búninga eins og sjá má í Handmaid's Tale og mæta í þeim á þingvallana til að mótmæla.“

Krúttvæðing stúlkna

Sigrún heldur sína fyrstu hannyrðapönksýningu á KEX í kvöld. Þar má sjá femínísk verk sem hún hefur unnið að síðastliðin fimm ár, ljósmyndir, klippimyndir, bróðeri og gróffuð verk þar sem hún tekur gamlar myndir og bróðeri og graffar yfir til að setja í nýtt samhengi.

„Í hannyrðapönki er allt leyfilegt og ekkert bannað. Það er aðferð til að hafa áhrif, vekja athygli á órétti, mótmæla eða spegla málefni sem brenna á hjarta hannyrðapönkarans,“ útskýrir Sigrún.

„Mitt hannyrðapönk er að skoða hluti úr frá femínísku sjónarhorni, oft með hómur að vopni en líka mjög beitt, og til að spegla að ekki er allt sem sýnist. Dæmi er mynd af Maríu mey grátandi sem ég graffaði ofan í „mamma.is“ og tilvitnun úr franska dagblaðinu Le Journal frá því Marie Curie var prófessor við Sorbonne-háskóla. Þá var fyrirsögn dagsins: „Sá tími er í nánd að konur geti talist mannlegar verur.“ Myndmálið er víða sterkt, eins og ég minni á þegar Sigmund Freud sagði konur annaðhvort hóru eða gyðju, tussu eða drottningu, guðsmóður eða mellu.“

Sigrún stendur við mynd af hefðardómu og sveittum karli á bláum bíl.

„Þar hef ég graffað við dömunu: „Vertu ekki að plata mig. Þú ert bara að nota mig.“ Og hjá karlinum: „Komdu með! Ég vil þig!“, sem er tilvísun í frægt lag HLH-flokksins sem inniheldur afar nauðgunarlegan texta um gæja sem ætlar sér

að pikka píu upp í bíl og hlustar ekki á mörkin hennar. Ég graffa líka á gamlar englamyndir þar sem engill gætir barna á göngu yfir brú en breytist í rándýr sem bíður þess að hrifsa barnið til sín. Þar velti ég vöngum yfir því hvers vegna er svo erfitt að uppræta kynferðislegt ofbeldi gagnvart börnum í fjölskyldum, en það er vegna þess að þar lítur „venjulegt fjölskyldufólk“ sakleysislega út en er í raun hættulegir úlfar í sauðargærum.“

Önnur mynd Sigrúnar er af englastúlku sem situr í rólu.

„Krúttvæðing stúlkna set ég í samhengi við „haltu kjafti og vertu sæt“ sem er yfirskrifin á sýningunni. Þar bróðeraði ég í myndina: „Ég er Satan“ því málefni kynferðisofbeldis barna eru mér hugleikin. Eitt mest sjokkerandi verkið á sýningunni er til dæmis verk úr rauðu ástarsögnum sem ég limdi á listaverk sem ég málaði þegar ég var að kafna úr afleiðingum þess kynferðisofbeldis sem ég varð sjálf fyrir, þá átján ára gömul. Sagan gerist í frelsisríðinu og hef ég aldrei lesið jafn mikla vegaðmun á nauðgunarmenningu. Ég klippti út orð eins og kvenfyrirlitningu, dýrklám, hópnaudgun og áfallastreitu til að rétt tæpa á innihaldi bókarinnar og til að kóróna allt saman var bókin tileinkuð barnabarni höfundarins, yfir 400 blaðsíður af nauðgunum! Svo er fólk hissa á öllum #metoo-sögnum þegar þetta er og var hluti af menningu okkar! Sem betur fer er nú margt að breytast til batnaðar og æska landsins er ákaflega flott og meðvitað fólk sem berst óhikað fyrir alls konar.“

Listin rótaði í fortiðinni

Sigrún varð fyrir kynferðisofbeldi sem barn og unglingur en leitaði ekki til Stígamóta fyrr en árið 2013.

„Fyrsta hannyrðapönkið mitt var öflug klippimynd sem ég gerði í Stígamótum. Sem barn var ég listræn og skapandi og ég fór í listnáms þegar ég bjó í Noregi um tvítugt. Þegar heim kom pakkaði ég því öllu saman því það hreyfði svo við mér og hrærdi upp í fortiðinni og ég gat ekki tekist á við það þá. Því var mitt bjargráð að stoppa.“

Afleiðingar kynferðisofbeldisins gerðu Sigrúnu veika.

„Afleiðingar kynferðisofbeldis eru svo lúmskar að fyrir utan kvíða, þunglyndi, depurð, átraskanir og sjálfsvígshugsanir er líkamlegur heilsubrestur afar algengur, og raunar svo að fólk tengir það ekki alltaf saman. Nýlegar rannsóknir sýna tengsl á milli áfalla og líkamlegra og andlegra veikinda. Og þegar maður lendir í því að krassa eftir að hafa verið allt of sterkur allt of lengi kemur manni ekki á óvart að það er alltaf einhver rauður þráður á milli brotaþola þegar maður talar við þá sem lent hafa í svipuðum aðstæðum, sama þótt aldur, kyn og aðstæður séu mismunandi.“

Sigrún hefur nú verið í veikindaleyfi síðan 2016. Hún er grunnskólakennari að mennt, með íslensku og ensku sem aðalfög, og hefur starfað við skóla Hjallastefnunnar frá því 2005.

„Það var kominn tími til að hlúa að sjálfri mér. Stærsta gjöfin sem ég hef nokkru sinni gefið sjálfri mér er að fara í veikindaleyfi. Það er enn af nógu að taka en þetta er nú allt annað líf og betra. Ég á yndislega vinnuveitendur sem hafa skilning á aðstæðum mínum og hef verið í starfsendurhæfingu hjá Virk, sem reynst hefur mér ótrúlega vel. Að víðurkenna að maður sé veikur er að gefa frá sér stjórnina. Þess vegna reynist mörgum erfitt að sleppa tókunum, en fyrir mig var það það besta. Ég nota hannyrðapönkið í minni úrvinnslu og þegar ég byrjaði að gera myndir af dýpri krafti en áður opnuðust flóðgáttir og ég hef eiginlega ekki undan“ segir Sigrún.

Börn eru vinsamlegast afþökkuð á sýningunni í kvöld.

„Ég ætla að halda upp á 45 ára afmæli mitt í leiðinni, síðan í haust þegar ég fékk kalda lungnabólgu í undirbúningi fyrir 10 kílómetra maraþon til að heita á Stígamót í Wonder Woman-búningi sem ég hafði saumað fyrir hlaupið. Sýningin í kvöld er svo sennilega rétt byrjunin. Verkin vekja fólk til umhugsunar og fær það til að horfa undir yfirborðið.“

Sýningin á KEX í kvöld stendur frá klukkan 18 til 22. Allir velkomnir.

TILBOÐ

4 réttir + súpa dagsins
aðeins 1.690 kr.*



NAUTAKJÖT Í OSTRUSÓSU
KJÚKLINGUR Í KARRÝSÓSU
NÚÐLUR MEÐ GRÆNMET
DJÚPSTEIKTAR RÆKJUR MEÐ SÚR/SÆTRI SÓSU

*tekið með heim – 1.990 kr. ef borðað er á staðnum.

Frábær hóptilboð

Sjáðu öll tilboðin okkar á
www.kinahofid.is



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



KINAHOFID

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

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

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

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgríms Hallgrímsson

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



Bolur
Verð 7.990,-
Stærðir 36-48



Stuttuma skyrta
Verð 7.990,-
Stærðir 36-50



Kjól
Verð 11.990,-
Stærðir 34-52



Bolur
Verð 7.990,-
Stærðir S-4XL



Kjól
Verð 15.990,-
Stærðir 36-48



- NÝ -
SENDING



Kjól
Verð 11.990,-
Stærðir S-4XL



Bolur
Verð 9.990,-
Stærðir S-4XL



Bolur
Verð 7.990,-
Stærðir S-XXL

Kjól
Verð 11.990,-
Stærðir S-XXL

Brandtex®

Kringlan | Sími: 5582800 | Brandtex Ísland

Brandtex SIGNATURE® jensen IMITZ CÍSO

Meinhollt á mánudegi

Helgarsukkinu er lokið. Nú græjum við eitthvað hollt í kvöldmatinn. Blómkálsklatta með sætum kartöflum er fljótlegt að útbúa.

Ragnheiður Tryggvadóttir
heida@frettabladid.is



Blómkálsklattar fyrir 4

¼ blómkálshaus
1 rauð paprika
300 g sæt kartafli
2 vorlaukar
2 msk. karríduft
½ bolli hveiti
½ bolli mjólk
2 egg, hrærð
2 msk. rice bran olía
⅔ bollar létt grísk jógúrt
2 msk. mango chutney
Spinat eða annað kál

Saxið blómkálið og paprikuna smátt niður. Flysjið sætkartöflurnar og rífið þær niður, skerið laukinn smátt. Blandið þessu saman í skál, saltið og piprið eftir smekk. Bætið karrídufti og hveiti út í skálina og veltið öllu saman. Beytið eggin aðeins saman við mjólkina og hellið svo yfir hræfnið í skálinni. Blandið vel saman þar til úr er orðið meðfærligt deig.

Hitið oliuna í pönnu yfir miðlungshita. Mokið um það bil ¼ úr bolla af deiginu á pönnuna og fletjið út í hæfilega þykka klatta. Það ættu að komast þrjár fyrir á pönnunni í einu. Steikið klattana í 3 til 4 mínútur á hvorri hlið eða þar til þeir eru vel brúnaðir. Færið klattana yfir á disk sem búið er að leggja eldhúspappír yfir. Hvolfið skál eða loki yfir diskinn til að halda klöttunum heitum meðan næsti umgangur er steiktur á pönnunni. Bætið við oliuna ef þarf.

Hellið jógúrtinni í skál og hrærið mangóchutneyið saman við. Berið klattana fram með spinati eða öðru káli og jógúrtdressingunni. www.taste.com



Grænmetisréttur er það sem þarf eftir sukk helgarinnar. Einfalt og fljótlegt á pönnuna.

Alla miðvikudaga í Fréttablaðinu

FÓLK – HEIMILIÐ

Alla miðvikudaga í Fréttablaðinu – Þar er meðal annars fjallað um hönnun, húsgögn, garðinn, geymslulausnir, heimilis og raftæki tæki, listmunir svo fátt eitt sé nefnt.

Boðið upp er upp á áhugaverðar greinar og viðtöl við fólk sem hefur yndi af því að fegra heimilið og segir frá sniðugum og snjöllum lausnum.

Upplýsingar hjá auglýsingadeild Fréttablaðsins í síma 512-5402 eða sendu okkur póst á netfangið serblod@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ

Svitakófin hurfu, svefninn betri og orkan hefur aukist

Femarelle vörurnar eru náttúruleg lausn fyrir konur sem finna fyrir einkennum breytingaskeiðs. Þær slá á einkenni tíðahvarfa og styrkja beinin.

Breytingaskeiðið er eitthvað sem engin kona sleppur við. Einkennin geta verið afar mismunandi og þó svo að sumar konur sleppi nokkuð vel og finni lítið fyrir breytingunum eru fjölmargar sem þjást á einhvern hátt.

Hvað er breytingaskeið?

Breytingaskeiðið hefst þegar eggjastokkar konunnar draga úr framleiðslu á kvenhormónunum og að lokum hætta. Þetta hefst oftast þegar konur eru á bilinu 45-52 ára en þó eru mörg dæmi þess að þetta ferli byrji fyrr og jafnvel síðar. Á þessu skeiði kemst ójafnvægi á hormónana sem getur lýst sér á margvíslegan máta en þetta eru einkenni eins og:

- Fyrirtíðaspenna
- Óreglulegar blæðingar
- Hitakóf og nætursviti
- Svefntruflanir
- Skapsveifur
- Þurr húd og minni teygjanleiki
- Minni orka, þreyta og slen
- Píringur
- Aukinn hjartsláttur
- Höfuðverkur
- Minni kynlöngun
- Kvíði og sorgartilfinning

Lífsstíll og náttúrulegar lausnir

„Til að lágmarka eða draga úr einkennum breytingaskeiðsins er gott að fara í smá sjálfskoðun og athuga hvort það er ekki eitthvað sem hægt er að gera án mikils tilkostnaðar en eins og alltaf þá skiptir

lífsstíll okkar gríðarlega miklu máli. Að borða hreina fæðu, hreyfa sig reglulega (helst alla daga), sofa vel, rækta sálina og sambönd við fjölskyldu, vini og kunningja getur skipt sköpum og í öllum tilvikum þá eru meiri lífsgæði fólgin í heilbrigðum lífsstíl. Fjölmargar náttúrulegar lausnir eru svo til sem geta slegið enn frekar á einkennin og er þá frekar einstaklingsbundið hvað virkar og hvað ekki. Því verða allir að prófa sig svolítið áfram og gefa sér nokkrar vikur til að finna út hvort viðkomandi lausn hentar eða ekki, sama hvað prófað er,“ segir Hrönn Hjálmsdóttir, heilsuráðgjafi hjá Artasan.

Femarelle virkar

Halldóra Ósk Sveinsdóttir hefur fundið fyrir einkennum breytingaskeiðsins í þó nokkur ár og hafa þau farið stigvaxandi með hækkandi aldri. Í byrjun þessa árs voru einkennin þó orðin þannig að ekki var lengur við unað. Hún hefur þetta að segja um Femarelle:

„Þegar að því kom að ég vildi gera eitthvað í máluðum, hugnaði mér ekki að fara á hormónalyf svo ég frestaði alltaf að panta mér tíma hjá lækni. Einhvers staðar rakst ég á umfjöllun um náttúrulyfið Femarelle og góðar reynslusögur af því. Ég ákvað að kaupa mér einn pakka og prufa, það gæti varla skaðað nokkuð. Eftir 7 til 10 daga inntöku samviskusamlega kvölds og morgna, fór ég að finna mun. Líkamsöfninn minn var farinn að kveikja á yfirhita í tíma og ótíma en það hætti alveg. Ég vaknaði 4-6 sinnum á nóttu vegna svita og almenns pírrings en sefnúna mjög vel sem skilar sér í meiri orku og úthaldi. Fótapíringur sem hefur hrjád mig í mjög mörg ár hefur einnig minnkað til mikilla muna. Þetta allt þakka ég Femarelle Recharge töflunum því ef ég á þær ekki til þá láta einkennin aftur á sér kræla. Þess vegna get ég sagt með góðri samvisku að Femarelle virkar.“

Femarelle sem fyrsta meðferð

Prófessor Andrea Genazzani, forseti Evrópuráðs í kvensjúkdóma-



Hrönn Hjálmsdóttir.

fræðum mælir með Femarelle sem fyrstu meðferð við einkennum breytingaskeiðs en það hefur færst gríðarlega í aukana að konum sé bent á náttúrulegar leiðir frekar en taka inn hormóna. Það sem gerir Femarelle sérstakt er efnasamband, unnið úr óerfðabreyttu soja, sem kallast DT56a og viðurkenndar rannsóknir sýna að það örvar estrógnema í staðbundnum vef, slær á einkenni tíðahvarfa og styrkir bein, án þess að hafa nokkur neikvæð áhrif á vefi í móturlífi eða brjóstum. Virkni Femarelle hefur verið staðfest með fjölda rannsókna.



Halldóra Ósk Sveinsdóttir hefur fundið fyrir einkennum breytingaskeiðsins í þó nokkur ár og hafa þau farið stigvaxandi með hækkandi aldri.

Staðfest virkni



- Femarelle Rejuvenate 56+**
- Minniskapsveifur
 - Stuðlar að reglulegum svefni
 - Eylurorku
 - Eylurteygjanleika húðar
 - Vöðubrúðinguláttur



- Femarelle Recharge 56+**
- Slær hratt á einkennin (hitakóf og nætursviti minnkar)
 - Stuðlar að reglulegum svefni
 - Eylurorku
 - Eylurlymhit
 - Hefur engin áhrif á vefi í brjóstum eða legi



- Femarelle Unstoppable 56+**
- Inniheldur kalsíum og D₃-víðamín sem eru nauðsynleg til að styrkja bein
 - Stuðlar að heilbrigðri sláttu legganga
 - Eylurteygjanleika
 - Stuðlar að reglulegum svefni
 - Eylurorku sem stuðlar að andlegu jafnvægi

Bio-Kult góðgerlar styrkja meltinguna!

Hágæða góðgerlar, heilbrigð bakteríuflóra.



Bio-Kult Candéa

Góðgerlar sem styrkja meltinguna og vinna gegn fjölgun Candida sveppsins í meltingarvegi.



Bio-Kult Original

Öflug blanda góðgerla sem byggir upp þarmflórana og styrkir varnir líkamans.



Bio-Kult Pro-Cyan

Styrkir þvagrásina og virkar sem öflug vörn gegn þvagrásarvandæðum.



Bio-Kult Infantis

Góðgerlar fyrir börn á öllum aldri. Eflir þarmflórana, án allra aukafna og er bragðlaust.

Fæst í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna.



Hlaupið í tilefni 50 ára afmælis

Tíu daga hátíðahöld verða í konungshöllinni í Danmörku þegar Friðrik krónprins heldur upp á 50 ára afmæli sitt. Hann er fæddur 26. maí en afmælishátíðin hefst 18. maí. Af því tilefni hefur verið tekin opinber hátíðarmynd af krónprinsinum sem birtist hér en hana tók ljósmyndarinn Steen Ewald. Aðalhátíðahöldin verða í fimm stærstu bæjum Danmerkur.

Konungshöllin hefur gefið út dagskrá af þessu tilefni sem sjá má á heimasíðu hallarinnar, kongehuset.dk. Meðal annars mun Friðrik kynna nýjan sjód sem kenndur er við hann í Kristjánborgarhöll en um kvöldið býður hann gestum til kvöldverðar í Amaliuborgarhöll.

Hinn 21. maí tekur krónprinsinn þátt í hlaupum í Álaborg, Árósum, Esbjerg og Óðinsvéum og síðast kemur 10 km hlaup í Kaupmannahöfn. Hlaupið nefnist Royal Run og eru allir hvattir til að taka þátt með prinsinum sem er mikill hlaupari. Daginn eftir verður hann með móttöku um borð í hinu konunglega skipi, Dannebrog. Síðan fer krónprinsarið í heimsókn til Árósa.

Þetta er einungis brot af öllu því sem verður um að vera í Danmörku þessa daga en á sjálfan afmælisdaginn koma afmælisbarnið og fjölskylda hans út á svalir hallarinnar á hádegi og lífvarðaskipti verða í hallargarðinum í Amaliuborg. Loks verður viðhafnarkvöldverður í boði drottningar en þangað mæta bæði innlendir og erlendir gestir.



Gómsætir afgangar

Til að koma í veg fyrir að afgangar lendi í ruslinu er ráð að frysta þá. Lárperur (e. avocado), tómatar, ostur, rjómaostur, smjör, hvítlaukur, chili og bananar eru dæmi um mat sem má frysta.

Fjarlægð stein og hýði af lárperunni. Pakkið í plastfilnu. Gott er að mauka hana og frysta í litlum skömmtum.

Skiptið hvítlauk í geira og takið utan af honum. Auðvelt er að skera hann þótt frosinn sé og nota í mat.

Áður en chili-pípar þornar í ísskápnum er tilvalið að skella honum heilum í frysti og geyma þar til á þarf að halda.

Skerið tómata í báta, setjið í box og frystið. Notið í heita rétti næst þegar vantar tómata og þá má sleppa tómatauaki í uppskriftinni.

Banana má frysta í hýði, heila í bitum eða maukaða.

Safnið endastykkjum osts saman í frysti og rífið niður næst þegar baka á pítsu. Gott ráð er líka að rífa hann niður jafnóðum, þá er alltaf til rifinn ostur í frystinum.

Heimild: leidbeiningastod.is

GTA V er arðbærasta afþreyingarvaran

Tölvuleikurinn Grand Theft Auto V hefur skilað meiri gróða en nokkur önnur stök afþreyingarvara í sögunni. Leikurinn hefur selst í 90 milljónum eintaka og skilað meira en 6 milljörðum Bandaríkjadollara í hagnað, en leikurinn kom fyrst út árið 2013 og selst vel enn í dag. Leikurinn er sá næstdýrasti sem hefur verið framleiddur.

Þetta kom fram í skýrslu frá Marketwatch.com. Skýrslan ber hagnað leiksins saman við hagnað arðbærustu kvikmynda sögunnar, en hagnaður þeirra er að öllum líkindum meiri en nokkrar bókar, tónlistar eða annarrar afþreyingarvöru.

Arðbærasta staka kvikmynd sögunnar er Avatar, sem skilaði 2,8 milljarða dollara

hagnaði og næstsöluhæsti tölvuleikurinn, Call of Duty: Modern Warfare 3, hefur selst í rúmlega 26 milljónum eintaka. Hvorugur titillinn kemst því með tærnar þar sem GTA V hefur hælana.

Leikurinn hefur það fram yfir flesta aðra titla að hafa verið gefinn út á fleiri en einni kynslóð leikjatölva og margir leikmenn hafa því keypt hann tvisvar. Sumir þeirra sem spila GTA V á netinu eyða líka peningum í alls kyns hlunnindi sem hægt að nota í leiknum. Hann býður líka upp á stöðugar uppfærslur og viðbætur sem halda leikmönnum við efnið. Þess vegna nýtur hann enn mikilla vinsælda og var t.d. sjötti söluhæsti leikur ársins 2017 í Bandaríkjunum.



SKVÍSADU ÞIG UPP FYRIR SUMARIÐ!!

MIKIÐ ÚRVAL AF FATNAÐI Í STÆRÐUM 14-28 EÐA 42-56

SENDU FRÍTT HVERT Á LAND SEM ER!

<p style="color: white; font-weight: bold;">5.590 KR ST. 14-26</p>	<p style="color: white; font-weight: bold;">5.590 KR ST. 17-24</p>	<p style="color: white; font-weight: bold;">7.990 KR ST. 14-26</p>	<p style="color: white; font-weight: bold;">5.590 KR ST. 14-26</p>
<p style="color: white; font-weight: bold;">5.990 KR ST. 16-26</p>	<p style="color: white; font-weight: bold;">6.490 KR ST. 14-26</p>	<p style="color: white; font-weight: bold;">2.890 KR ST. 14-22</p>	<p style="color: white; font-weight: bold;">5.990 KR ST. 14-26</p>

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

Afgreiðslutímar í verslun Curvy.is að Fákafeni 9 eru

Alla virka daga frá kl. 11-18 og Laugardaga frá kl. 11-16

ATH!! LOKAÐ 1 MAÍ - ALLTAF HÆGT AÐ PANTA Í NETVERSLUN WWW.CURVY.IS

Curvy.is

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

Smáauglýsingar

512 5800

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

Bílar & Farartæki

STÓRA BÍLASALAN



SUZUKI Vitara GLX Diesel Sjálfskiptir. Árgerðir 2017, eknir ca. 27-30 þ.km, Verð 3.990.000. Rnr.150059.

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



EL-GO rafmagnsvespur. Ekkert próf, engin skráning, BARA GAMAN. Vespurnar eru til í fjórum flottum litum. Sama lága verðið 152.000.- kr.

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



AUDI A6 2,0 TDI nýskr. 03/2013, ekinn 103 þ.km, dísel, sjálfskiptur, 19" álfelgur, S-line sæti of. Verð 3.990.000 kr. Raðnr. 256375 á BÍLO.is

Höfðahöllin
Funahöfða 1, 110 Rvk.
Sími: 567 4840
www.bilo.is

Bílar til sölu



Til sölu Honda Civic, brúnn, árg. 07.2012, ek. 55þ km. V. 1.790.000,- S.695-7763

Vinnuvélar



Dekkjavélar (affelgunar og ballance vélar) á tilbodsverði



O.K. varahlutir ehf. okspares@simnet.is | S. 6961050

Hjólbarðar

VAKA

ALLIR UPP Á DEKK!
HJÓLBARÐAÞJÓNUSTA OG
GOTT ÚRVAL DEKKJA



Sími: 567 6700 | vakahf.is



TECHKING VINNUVÉLADEKK
Vorur að fá nýja sendingu af hinum frábæru vinnuvéladekkjum frá Techking Bükolludekk-hjólaskófludekk Ofi. Ýmsar algengar stærðir. O.K.Varahlutir ehf. Fyrirsp. sendist á okspares@simnet.is

Varahlutir



Altenatorar & Startarar



ljosboginn@ljosboginn.is
s. 553-1244

Viðgerðir

Almennar bílavíðgerðir. Sérgræin bremsuviðgerðir. Renni diska og skálar. Fljót og góð þjónusta. Bergfinnur ehf. 892 7852



Vissir þú að...
börn ega rétt
að leika sér

www.verslun.is

www.verslun.is

Kælar

99.000,-^{vs}

SD 419 H: 1980 B: 575 D: 605-338L
Kæling -12/21°C - 5 hillur - Læsing - LED

Kælar

99.000,-^{vs}

SD 429 H: 1993 B: 577 D: 576 - 360 L
Kæling 0/+10°C - 5 hillur - Læsing - LED

Kælar

99.000,-^{vs}

SD 416 H: 1980 B: 606 D: 575 - 338 L
Kæling +2/+10°C - 8 hillur - Læsing

Kælar

229.000,-^{vs}

SD 1001 og SD 801 H: 2020 B: 1000/1130 D: 70/22
Kæling +2/+10°C - 8 hillur - Læsing

Kælar

69.000,-^{vs}

RTC 79 St. (hxbxd) 960 x425 x380mm Kæling +2/+12°C

Kælar

139.000,-^{vs}

RTC 236 St. (hxbxd) 1695 x515 x485mm Kæling +2/+12°C

Kælar

179.000,-^{vs}

RTC 286 St. (hxbxd) 1895 x515 x485mm Kæling +2/+12°C

Frystar

79.000,-^{vs}

SD 155 Stærð (hxbxd) 922x564x695mm Kæling -12/-24°C

Frystar

119.000,-^{vs}

SD 305 Stærð (hxbxd) 905x950x695mm Kæling -12/-22°C

Frystar

119.000,-^{vs}

SD 400 Stærð (hxbxd) 905x1225x650mm Kæling -12/-24°C

Frystar

189.000,-^{vs}

XS 801 Stærð (HxBxD) 840x2000x757mm Kæling -12/-24°C

Frystar

169.000,-^{vs}

XS 601 Stærð (hxbxd) 1475x837x757mm Kæling -12/-24°C

Kæli & frystitæki

Kæli

119.000,-^{vs}

FKG 371 - Display kæli H: 185 B: 595 D: 595 - 650 ltra - Kæling -16/-25°C - Lás

Kæli

199.000,-^{vs}

NFG 309 - Display frystir H: 185 B: 595 D: 595 - 650 ltra - Kæling -16/-25°C - Lás

Kæli

269.000,-^{vs}

OFC 200 HxBxD. 1250x1000x560 Kæling 2/12°C

Kæli

199.000,-^{vs}

OFC 220 HxBxD. 1750x495x600 Kæling 2/12°C

Kælar

79.000,-^{vs}

SC 139 St. (hxbxd) 865 x 555 x 520 mm Kæling +2/+10°C

Kælar

99.000,-^{vs}

SC 209 St. (hxbxd) 865 x 865 x 520 mm Kæling +2/+10°C

Kælar

119.000,-^{vs}

SC 309 St. (hxbxd) 865x1350x520mm Kæling +2/+10°C

Kælar

79.000,-^{vs}

SC 81 St. (hxbxd) 940x460x460mm Kæling +2/+10°C

Kælar

49.000,-^{vs}

DKS 122 St. (hxbxd) 850x500 x510mm Kæling +2/+10°C

Kælar

39.000,-^{vs}

DKS 61 St. (hxbxd) 510x480 x470mm Kæling +2/+10°C

Vínkælar

89.000,-^{vs}

VK 810 - Stærð (hxbxd) 865 x595 x572 LED ljós. Hurðar ryðfrítt stál

Vínkælar

147.000,-^{vs}

VK 902 - St. (hxbxd) 1390 x595 x677 Hurð ryðfrítt stál. LED ljós

Vínkælar

178.000,-^{vs}

VK 922 - St. (hxbxd) 1762 x595 x677 mm LED ljós. Hurð ryðfrítt stál

Kæli

248.000,-^{vs}

OFC 230 HxBxD. 1520x600x890 Kæling 2/12°C

Kæli

299.000,-^{vs}

OFC 380 ltra kæli - H:1523 mm B: 1000 mm D: 890 mm - LED / Rustfrítt stál

Kæli

39.000,-^{vs}

TK 41 - Utanmál: (HxD) 735 x 445. 40 ltr.

Kæli

89.000,-^{vs}

RTW 100 Kæling +2/+12°C - Innbyggð ljýsing - Stærð b: 682 d: 450 h: 675

Kæli

119.000,-^{vs}

RTW 160 Kæling +2/+12°C - Innbyggð ljýsing - Stærð b: 874 d: 568 h: 686

Minibar

29.000,-^{vs}

Verð frá kr. (2 stærðir)

Hita skápar

99.000,-^{vs}

SVS 145 Stærð (hxbxd) 785x454x487 mm Hitun: 30-90°C - Góð ljós

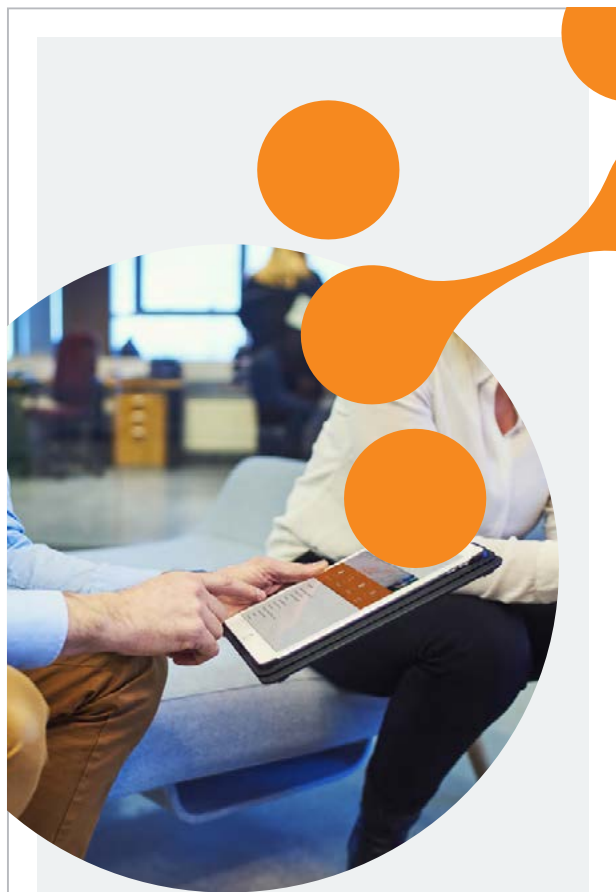
Pizzaskápur

99.000,-^{vs}

SVS 100 Stærð (hxbxd) 785x448x460 mm Hitun: 30-90°C - Góð ljós

VERSLUNARTÆKNI
Draghalsi 4 - 110 Reykjavík
Sími: 535 1300 - Fax: 535 1305 - verslun@verslun.is

Pöntunarsími: 535 1300 - Verslun Draghalsi 4



Ný tækifæri,
nýjar áskoranir!

HAGVANGUR
www.hagvangur.is



Ábendingahnappinn má
finna á www.barnaheill.is



Þjónusta

Hreingerningar



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

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. Sanngjörn verð og góð þjónusta. Uppl. í s. 8548080/5168080 eða olafur@retta.is.

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

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafi., pianófl. ofl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningabj. Miklaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.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 byggingabjónusta ehf.

S. 893 6994



ÞAKMÁLUN ÞAKMÁLUN

Er ekki kominn tími að mála þakið. Við hjá þak.is gerum tilboð í ykkar þak að kostnaðarlausu uppl.6996980

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666

Stjörnuþá. Tarot. Árssþá. Draumráðningar, ást og peningar. Anfleg hjálp. Trúnaður.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

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

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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

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

Til bygginga



HARÐVIÐUR TIL HÚSABYGGINGA. SJÁ NÁNAR Á: VIDUR.IS

Vatnsklæðning, panill, pallaefni, parket, útihurðir, ofl. Gæði á góðu verði. Nýkomnar Eurotec A2 harðviðarskrúfur. Penofin harðviðarolia. Indus ehf, Óseyrarbraut 2 Hf, Uppl.hjá Magnúsi í sínum 660 0230 og 561 1122.

Húsnæði

Atvinnuhúsnæði

ATVINNUHÚSNÆÐI

TIL LEIGU 50 m2 Lofthæð 4 m. Hurð 3,7 m Lager eða geymsla. Leiga: 99 þús Facebook: steinhella 14. S: 661-6800

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. 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

Óskum eftir að ráða smiði, múrara og vana menn við hellulagnir.

Uppl. sendist á eind@eind.is EIND EHF

Atvinna óskast

SMÍÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR - LAGERSTARFSMENN

Erum með vana smiði,verkamenn, múrara, pípara og lagerstarfsmenn sem eru klárir í mikla vinnu.

HANDAFL STARFSMANNAVEITA s. 780 1444

FYRIR AÐSTOÐ INNLANDS
gjofsemgefur.is
907 2002
Hjálparstarf kirkjunnar



SKER Hönnun & Gjafavara



SECRIÐ

Opnunartími:
Mánudaga-Miðvikudaga frá 12-17
Laugardaga frá 12-15

Langholtiavegur 126
104 Reykjavík
www.sker.is



Allar tölvuviðgerðir

PC-Mac-Stýrikerfishreinsun
Rykhreinsun-Bilanagreining

Fljót og góð þjónusta

tölvuvinnir.is
tölvuverkstæði



Hafðu samband
Sími: 445 0100
Langholtiavegur 126
104 Rvk.



Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing



lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

FAST
Ráðningar

www.fastradningar.is

STARFSMENN S.S. SMÍÐIR, RAFVIRKJAR, PÍPARAR, BIFREIÐASTJÓRAR, VÉLVIRKJAR OG MÁLARAR



PROVENTUS
Starfsmannabjónusta

551 5000

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