

# LEIÐ

FIMMTUDAGUR 31. MAÍ 2018

Tíska



Flikurnar í sumarlinu Olsen Clothing eru mjög þægilegar og stílhreinar með sumarlegum og björtum litum. Línuna má m.a. sjá í tónlistar-myndbandi við lagið Fake ást ➔4

# Til hamingju með reyklausa daginn

Ertu til í heilbrigðara líf? Taktu skrefið í átt að reyklusu lífi. Þú getur hætt. Nicorette getur hjálpað fólki að hætta reykingum. Nicorette er nikótínlyf sem hefur verið á markaði frá árinu 1986 á Íslandi. ➔2



Gerðu eitthvað magnað þegar þú hættir að reykja.



IN THE MOOD  
FOR SUNSHINE

*Fallegt, fágæð og töff!*

comma,  
SMÁRALIND

**N**icorette býður upp á sjö mismunandi lyfjaform í dag," segir Guðný Traustadóttir, reykleysisráðgjafi og markaðstengill hjá Vistor hf. „Fólk getur notað Nicorette ef það vill hætta alveg að reykja, hætta tímabundið eða til að draga úr reykjum," bætir hún við.

Hægt er að velja um lyfjatyggigúmmi, munnsgostöflur, plástur, munnholsúða, nefúða, tungurótartöflur eða innsogslýfi. Lyfjatyggigúmmi skal tyggja rólega og láta liggja kyrrt í munnum öðru hverju. Innsogslýfi skal anda að sér í gegnum munnstykkið. Nefúða er úað í hvora nös. Forðaplástur er settur á húð. Munnsgostöflur eru látnar leysast upp í munn. Tungurótartöflur eru látnar leysast upp undir tungu. Munnholsúða skal úða í munn.

**Af hverju að nota nikótínlyf?**

Nikótínlyf draga úr nikótínþörf og fráhrarfseinkennum og auðvelda reykningafólki að venja sig af tóbaki.

Fráhrarfseinkenni og reykþörf eru helsta ástæða þess að fólk

**» Nikótínlyf draga úr nikótínþörf og fráhrarfseinkennum og auðvelda reykningafólki að venja sig af tóbaki.**

byrjar aftur að reykja en einkennin geta verið margvísleg, bæði tilfinningaleg og líkamleg, svo sem:

- svefnleysi og depurð
- skapstyggð
- ergelsi eða reiði
- kviði og eirðarleysi
- hægari hjartsláttur
- aukin matarlyst eða þyngdaraukning
- hósti
- hægðatregða
- reykþörf

Skammtastærðin fer eftir því hversu háður þú ert nikótíni. Það er einstaklingsbundið hversu lengi fólk þarf að nota Nicorette. Ekki skal nota Nicorette lengur en í 9-12 mánuði. Þú gætir þó haft þörf fyrir að nota Nicorette í lengri



Guðný Traustadóttir, reykleysisráðgjafi og markaðstengill hjá Vistor hf. MYND/ERNIR



Nicorette býður nú upp á 7 mismunandi lyfjaform

**Taktu prófið og hættu að reykja**

FAGERSTRÖM SKALINN

| Svaraðu spurningunum og leggðu saman stigin   | STIG                             |
|---|----------------------------------|
| <p>1. Hve langur tími liður frá því þú vaknar og þar til þú reykir fyrstu sígarettuna?</p> <p><input type="radio"/> Minna en 5 mín. (3) <input type="radio"/> 6-30 mín. (2)</p> <p><input type="radio"/> 31- 60 mín. (1) <input type="radio"/> Meira en 60 mín. (0)</p> | <input type="radio"/>            |
| <p>2. Átt þú erfitt með að reykja ekki þar sem reykningar eru bannaðar?</p> <p><input type="radio"/> Já (1) <input type="radio"/> Nei (0)</p>   | <input type="radio"/>            |
| <p>3. Hvaða sígarettu finnst þér verst að vera án?</p> <p><input type="radio"/> Fyrstu sígarettunnar að morgni (1) <input type="radio"/> Einhverrar annarrar (0)</p>  | <input type="radio"/>            |
| <p>4. Hve margar sígarettur reykir þú daglega?</p> <p><input type="radio"/> 1-10 (0) <input type="radio"/> 11-20 (1)</p> <p><input type="radio"/> 21-30 (2) <input type="radio"/> 31 eða fleiri (3)</p>   | <input type="radio"/>            |
| <p>5. Reykir þú meira fyrri hluta dags en seinni hluta?</p> <p><input type="radio"/> Já(1) <input type="radio"/> Nei (0)</p>  | <input type="radio"/>            |
| <p>5. Reykir þú þegar þú ert veik/veikur eða rúmliggjandi?</p> <p><input type="radio"/> Já(1) <input type="radio"/> Nei (0)</p>   | <input type="radio"/>            |
| <p>Samanlagður fjöldi stiga</p>   | <input checked="" type="radio"/> |

VIÐMIÐUNARTAFLA: 1 pípa = 3 sígarettur / 1 vindill = 4-5 sígarettur / 1 smávindill = 3 sígarettur

tíma til að koma í veg fyrir að byrja að reykja aftur. Ráðfærðu þig við lækinn eða heilbrigðisstarfsfólk.

**Að nota tvö lyfjaform samtímis**

Ef ef þú ert mjög háð(ur) nikótíni geturðu notað tvö lyfjaform samtímis. Þá er Nicorette Invisi forðaplástur notaður í grunninn sem gefur jafnan nikótínskammt allan daginn samhliða öðru lyfjaformi sem vinnur gegn skyndilegri nikótínþörf, t.d. Nicorette lyfjatyggigúmmi, QuickMist munnholsúða, Microtab tungurótartöflum, innsogslýfi eða Cooldrops munnsgostöflum.

**Hversu mikið nikótín þarftu**

Það er mikilvægt að þú fáiir nóg nikótín í upphafi reykleysis svo þú eigir síður á hættu að falla. Fagerström prófið gefur þér hugmynd um hve háð(ur) þú ert nikótíni, en tekur einnig tillit til reykningavenja þinna. Hægt er að nálgast prófið og fá ráðgjöf um val á lyfi í öllum apótekum.

**Hefurðu áhyggjur af þyngdaraukningu ef þú hættir að reykja?**

Sýnt hefur verið fram á að notkun nikótintyggigúmmis í ráðlögðum skömmtum hjá konum, getur hjálpað til við að vinna gegn þyngdaraukningu.

skömmtum hjá konum, getur hjálpað til við að vinna gegn þyngdaraukningu í kjölfar þess að reykjum er hætt. Nicorette® dregur úr reyklöngun og gefur þér tækifæri til að ná tókum á mataræði og hreyfingu til frambúðar.

Nicorette nikótínlyf (innihalda nikótín) eru notuð við tóbaksfíkn. Börn yngri en 15 ára mega ekki nota Nicorette og munnholsúðinn og munnsgostöflurnar eru ekki ætlaðar yngri en 18 ára. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á [www.serlyfjaskra.is](http://www.serlyfjaskra.is). Umboð á Íslandi: Vistor hf., sími: 535-7000.

**» Sýnt hefur verið fram á að notkun nikótintyggigúmmis í ráðlögðum skömmtum hjá konum, getur hjálpað til við að vinna gegn þyngdaraukningu.**







## Útskriftarnemendur í samtímadansi frá Listaháskóla Íslands sitja fyrir í fatnaði frá okkur

Við þökkum þessum flotta hópi kærlega fyrir skemmtilega samvinnu og óskum þeim hjartanlega til hamingju með áfangann.

*hjá*  
**Hrafnhildi**

Engjateigi 5 // 581 2141 // [hjahrafnhildi.is](http://hjahrafnhildi.is)





Smart sumarföt,  
fyrir smart konur

Stærðir 38-52

**My Style**  
Lískuhús

Holtasmára 1  
201 Kópavogur  
(Hjartaverndarhúsið)  
Sími 571 5464

## Cherry Berry kvartbuxur



Kr. 4.990.-  
Str. 2-9 (38-52) - 6 litir

**Ríta**

Við erum á Facebook

Bæjarlind 6 • S. 554 7030

## FRÉTTABLAÐIÐ IS

Stendur undir nafni



FRÉTTABLAÐIÐ



FRÉTTABLAÐIÐ APP



FRÉTTABLAÐIÐ IS



Eva Rós Bjarnadóttir hér í rauðri og hvítri hettupeysu frá Olsen Clothing. Anton Bjarki Olsen klæðist rauðum og hvítum stuttbuxum. MYNDIR/ BRYNJAR SNÆR JÓHANNESSON

# Sækir innblástur sinn í sumarið

Flikurnar í sumarlinu Olsen Clothing eru mjög þægilegar og stílhreinar með sumarlegum og björtum litum. Linuna má m.a. sjá í tónlistarmyndbandi við lagið Fake ást.

Fyrsta heila fatalína íslenska fatamerkisins Olsen Clothing er væntanlega á næstu dögum. Takmarkað upplag verður framleitt af hverri flik að sögn Antons Bjarka Olsen, eiganda og hönnuðar fatamerkisins, enda saumar hann allar flikur eftir pöntunum. „Línan heitir Olsen summer collection 2018 og ég er edlilega mjög spenntur fyrir að kynna hana fyrir landsmönnum. Ég er búinn að vinna hörðum höndum undanfarna mánuði og hef eytt mörgum svefnlausum nóttum við að plana, sauma, versla, taka upp myndband og fleira fyrir línuna. Flikurnar í línunni eru mjög þægilegar og stílhreinar með fallegum, sumarlegum og heitum litum. Innblásturinn að fatalínunni er í rauninni bara sumarið sjálft.“

Hann segir fatastíl sinn og getu sem fatahönnuður hafa þróast mjög mikið á síðasta ári. „Stíllinn minn er töluvert opnari núna þegar kemur að öðruvísi fötum. Ég fæ innblástur og hugmyndir úr ólíkum áttum, t.d. á rölti í miðbænum eða ef ég sé eitthvað spennandi á vefnum.“

### Sameina krafta sína

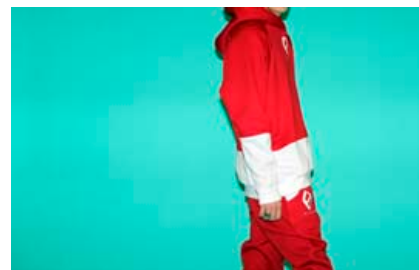
Anton kynnir sumarlinuna á skemmtilegan hátt en hann og félagar hans gerðu n.k. tónlistar- og kynningararmyndband. „Ég og félagi minn, Brynjar Snær Jóhannesson, sem er í kvikmyndanámi, vorum búnir að ákveða að gera myndband sem auglýsingu fyrir línuna mína. Við vorum hins vegar ekki vissir með hvernig við vildum hafa það. Síðan gerist það að annar félagi minn, Ezekiel Karl, sýndi mér lag sem hann samdi og heitir Fake ást. Ég vissi að hann langaði að gera myndband við lagið þannig að ég bar undir hann þá hugmynd að sameina krafta okkar í tónlistar- og kynningararmyndbandi sem honum leist mjög vel á.“

### Byrjaður á næstu línu

Erfitt reyndist að finna tíma þar



Bleik og svört peysa í stíl við bleikar og svartar stuttbuxur nar.



Rauð og hvít hettupeysa og buxur í stíl.

„Draumurinn er að gefa út eina fatalínu á hverri árstíð en það kemur í ljós með tímanum hvort það gangi upp.“

Anton Bjarki Olsen

sem allir þeir voru lausir og því enduðu þeir á að taka upp myndbandið á einum degi en Anton segir þá vinnu hafa tekið sautján klukkustundir. „Það var þó alveg þess virði og afraksturinn er hægt

að skoða á YouTube undir Fake ást.“

Aðspurður hvað sé í vændum síðar hjá Olsen Clothing segist Anton ekki vilja gefa of mikið upp en hann sé þó byrjaður að plana næstu línu. „Draumurinn er að gefa út eina fatalínu á hverri árstíð en það kemur í ljós með tímanum hvort það gangi upp.“

Hægt er að skoða og kaupa fötin á Facebook og Instagram undir Olsen Clothing eða senda tölvupóst á contact.antonolsen@gmail.com. Fyrrneft myndband er á YouTube undir Fake ást og Ezekiel Karl.





**TÚNIKA**  
ÁÐJUR 6.990  
**NU 1.990**  
st.36-48



**TÚNIKA**  
ÁÐJUR 6.990  
**NU 4.990**  
st.42-60



**TOPPUR**  
ÁÐJUR 4.990  
**NU 2.990**  
st.S-XXXL

**BUXUR**  
ÁÐJUR 6.990  
**NU 3.990**  
st.S-XXXL



**KJÓLL**  
ÁÐJUR 7.990  
**NU 3.990**  
st.S-XXL



**KJÓLL**  
ÁÐJUR 7.990  
**NU 3.990**  
st.S-XXXL

**ZIK ZAK**  
TÍSKUHÚS

**20-70%**

afsláttur af völdum vörum dagana 31.maí-7.júní

**SUMAR-  
SPRENGJA!**

Skoðaðu úrvalið á [www.zikzakverslun.is](http://www.zikzakverslun.is)



**BOLUR**  
ÁÐJUR 3.990  
**NU 1.990**  
st.S-XXL



**BOLUR**  
ÁÐJUR 3.990  
**NU 1.190**  
st.S-XXL



**PEYSA**  
ÁÐJUR 4.990  
**NU 2.990**  
st.S-XXXL



**BOLUR**  
ÁÐJUR 3.990  
**NU 1.990**  
st.S-XXL



# Sigraði heiminn 11 mánaða

Eilífðarbjútið Brooke Shields er 53 ára í dag. Hún varð ung fullorðin fyrir framan myndavélarnar og þótti mörgum nóg um þegar hún sat fyrir og lék í nektarsenum aðeins barn að aldri.

Pórdís Lilja Gunnarsdóttir  
thordisg@frettabladid.is



Brooke Shields var aðeins fimm daga gömul þegar móðir hennar, Teri Shields, lýsti því yfir að stúlkubarnið ætti framtíðina fyrir sér sem fyrir-sæta enda væri hún fegursta barn veraldar. Sjálf skyldi hún sjá til þess að dóttir sín hlyti frægð og frama.

Teri stóð við stóru orðin, varð umboðsmaður dóttur sinnar og aðeins ellefu mánaða sat Brooke fyrir í sinni fyrstu auglýsingu, fyrir sápuframleiðandann Ivory Soap. Við tók annríki barnæskunnar framan við myndavélarnar og sagði Eileen Ford, eigandi Ford Models, að hún hefði bætt barnadeild við umboðsskrifstofuna til þess eins að fá Brooke á mála hjá sér.

Brooke stundaði ballett, pianónám og hestamennsku á uppvaxtarárum. Aðeins fjórtán ára varð hún yngsta fyrirsæta heims sem vermdi forsiðu tiskubliunnar Vogue og seinna sama ár varð hún andlit Calvin Klein-gallabuxna. Í frægri sjónvarpsauglýsingu sagði hún: „Viltu vita hvað er á milli mín og Calvin-gallabuxnanna minna? Ekkert.“ Einmitt það gerði Calvin Klein-gallabuxur að þeim heitustu í heimi.

## Tíu ára á nektarmyndum

Brooke sagði skilið við fyrirsætustörfin 1983 til að nema franskari bókmenntir við Princeton-háskóla. Þar missti hún meydóm-inn, orðin 22 ára, og sagði að ef það hefði gerst fyrr hefði hún haft sterkari sjálfmynd.

Hún er yngsta leikkonan sem boðið var í þátt Prúðuleikaranna og aðeins tólf ára lék hún stúlkur sem býr og starfar á vændisúsi í kvikmyndinni Pretty Baby eftir Louis Malle. Í kjölfarið spruttu upp deilur um barnakall enda eru fjölfargar nektarsenur í



Michael Jackson bað oft um hönd Brooke og vildi að þau ættleiddu börn.



Bíómyndin Blue Lagoon gerði hana 15 ára Brooke að heimsþekktu leikkonu.



Frami og frægð réðust við fæðingu.

myndinni. Á unglingsaldri lék Brooke líka í nektarsenum í kvikmyndunum Blue Lagoon og Endless Love.

Árið 1981 lenti móðir Brooke í málaferlum við Playboy-tímaritið og ljósmyndarann Garry Gross vegna eignarréttar á nektarmyndum sem Gross tók af Brooke tíu ára, með leyfi móður hennar. Á þeim stendur og situr stúlkur fyrir nakin og kafmáluð í baðkari.

Brooke sneri sér aftur að kvikmynda- og sjónvarpsleik á tíunda áratugnum og lék um árabíl í sjónvarpsþáttunum Suddenly Susan.



Brooke, tólf ára, í hlutverki barnavændiskonu í kvikmyndinni Pretty Baby.



Mæðgurnar Brooke og Teri Shields árið 1981, þegar Brooke var 16 ára.

## Brooke Shields var yngsta fyrirsætan til að prýða forsiðu Vogue.

Í fyrra tók hún að sér hlutverk í sjónvarpsþáttunum Law & Order, Special Victims Unit.

## Stóra ást Michaels Jackson

Brooke Shields er grænkeri og kunn fyrir dýravemd. Hún er tígíft, fyrst tennisleikaranum Andre Agassi og síðar handritshöfundinum Chris Henchy sem hún á með tveir dætur.

Lengi var talið að þau Michael Jackson væru kærustupar en þau kynntust þegar Brooke var þrettán ára og hann 21 árs. Þau urðu strax perluvinir og sátust víða saman. Við andlát Michaels 2009 sagði Brooke að sem barnastjórnum hefðu þau bæði þurft að verða fullorðin fljótt en þegar þau voru bara tvö saman skemmtu þau sér saman eins og börn. Michael viðurkendi að elska Brooke hjá Oprah Winfrey og Brooke hefur staðfest að konungur poppsins hafi margt boðið um hönd hennar og að þau ættleiddu börn saman.

# Geta loksins gengið á ný

Hjá Heilsu- og fegrunarstofu Huldu næst skjótur bati og undraverður árangur til bættrar heilsu í háþróuðum heilsutækjum frá þýska heilsuvöruframleiðandanum Weyergans High Care.

Þegar Steindór Hálfðánarson leitaði fyrst í meðferð hjá Heilsu- og fegrunarstofu Huldu var hann illa haldinn af brjósklösi í baki sem leiddi verki niður í fætur hans og gerðu honum óhægt um gang.

„Ég var við það að fara undir hnifinn þegar ég prófaði að fara í Vacusport-tankinn til Huldu og allt fór að ganga til baka. Eftir tvö skipti létti allt á bakinu og ég varð allur léttari á mér,“ segir Steindór sem í kjölfarið slapp við að fara undir hnifinn. „Þessi meðferð hjálpaði mér verulega; verkirnir minnkuðu til mikilla muna, hreyfingetan jókst og allt varð miklu liúgra, betra og þægilegra.“

Sylvia Agústsdóttir var sárþjáð í hnjúm og fótum þegar hún ákvað að slá til og prófa meðferð í Vacusport-tækinu hjá Huldu.

„Ég gekk við staf og var nánast komin í hjólastól af kvölum og komst varla yfir þröskuldinn heima, né inn í bíl eða út úr honum



Heilsu- og fegrunarstofa Huldu notar Weyergans High Care-tæki frá heilsuvöruframleiðandanum Weyergans í Þýskalandi í meðferðir sínar. Hér má sjá Vacusport-tækið og súrefnishjálminn sem segir frá í greininni. MYND/ERNIR

án hjálpar. Eftir fyrsta tímann hjá Huldu fann ég strax mikinn mun og þegar ég fór í annan tíma hafði ég stafinn með mér í bílnum en

þurfti ekki á honum að halda. Í þriðja skiptið skildi ég hann bara eftir heima, enda var batinn hraður og góður,“ segir Sylvia sem

getur varla lýst því með orðum hversu ánægð hún er með meðferðina sem tók alls fimm skipti. „Núna finn ég ekki fyrir neinu, hef endurheimt hreyfingetuna og er til í hvað sem er. Ég er óskaplega glöð og þakklát, nær verkjalaus og laus við stafinn. Ég labba hvert sem er og fer þangað sem mig langar.“

Gisli Geirsson hafði glimt við heilsubrest þegar hann sá auglýsingu frá Huldu og ákvað að prófa meðferðir í sogæðastigvélum og Vacusport-tækinu.

„Ég fór í aðgerð stöðlaðið hrust vegna þess að fjórir neðstu hryggjarliðirnir lágu svo þétt saman að þeir klemmdu taug niður í hægri fótinn og gerðu mig hálf máttlausan í fætinum. Batinn var hægur og lækningin sagði taka langan tíma að þjálfast upp og um áramótin var ég nánast komin í hjólastól,“ segir Gisli sem vegna skorts á blóðflæði var líka kaldur á fætinum.

„Ég var ekki búinn að fara nema

einu sinni í sogæðastigvélun og Vacusport-tækið að mér fór að liða betur í fótunum og nú er ég alltaf heitur á fótum. Ég er líka farinn að geta keyrt aftur, er laus við göngugrindina og get farið allra minna ferða fótgangandi þótt ég hafi stafinn með til öryggis út af jafnvæginu,“ segir Gisli sem glimt hefur við svimaköst vegna kristalssteinaloss í höfði. „En eftir meðferð í nýjum súrefnishjálmi með ljósum er ég laus við svimann, auk þess sem hrúður við gagnaugað er horfið. Þennan góða árangur get ég þakkað meðferðum hjá Huldu sem eru einkar nota- legar og endurnærandi á meðan á standur.“

Heilsu- og fegrunarstofa Huldu er í Borgartúni 3. Þeir sem kaupa tíu tíma kort fá 10% afslátt út júní. Sími 557 4575 og 772 4575. Tímappant- anir einnig á hf Hulda.tímappant- anir. Nánari upplýsingar á Facebook.



## De Beers ætlar að selja manngerða demanta

**D**emantaframleiðandinn De Beers, einn stærsti framleiðandi og söluaðili demanta í heimi, hefur ákveðið að byrja að selja skartgripni með manngerðum demöntum í fyrsta sinn í 130 ára sögu sinni.

Fyrirtækið hefur lengi sagt að það myndi aldrei selja manngerða steina, en nú verða þeir markaðssettir í Bandaríkjunum undir vörumerkinu Lightbox og kosta miklu minna en demantar úr námu.

Þessi ákvörðun á eftir að hafa áhrif á verðið á manngerðum demöntum. Eins karats manngerður demantur kostar um það bil 420 þúsund krónur en náttúrulegur demantur kostar um það bil 850 þúsund krónur. Sams konar demantur frá rannsóknarstofu De Beers kemur til með að kosta um 85 þúsund krónur.

Svo virðist sem demantar höfði ekki nægilega vel til yngri neytenda, sem vilja oft frekar eyða peningum sínum í dyr raftæki eða ferðalög. Demantaframleiðsla hefur líka fengið slæmt orðspor því hún tengist mannréttindabrotum og mengun.

En manngerðir demantar hafa sömu eiginleika og efnasamsetningu eins og náttúrulegir demantar og tæknin er svo háþrúð að sérfræðingar þurfa vél til að greina þá í sundur.

De Beers er nú þegar einn af leiðandi framleiðendum manngerðra demanta í heiminum, en hingað til hafa þeir bara verið notaðir í iðnað.



Bikinítiðin kemur með sumarsólinni.

## Flott í bikiníi

- Stráhattur passar mjög vel við bikiní og er auk þess hentugur í sólinni. Hann heldur hárinu í skeffjum, varnar sólbruna í andliti og gefur stállegt útlit.
- Varist saltan mat og sætindi þremur dögum fyrir bikinísynningu. Forðist líka baunir, lauk og brokkólí sem valdið getur uppþembdum maga en borðið í staðinn vatnslosandi spinat, selleri og tómata.
- Tömur magi er á stærð við hnefa. Maginn helst sléttur ef borðuð er hnefafylli af mat í einu. Hafid því þurrkaða ávexti og hnetur við hendina í passlegum skömmtum.
- Það skiptir máli hvernig setið er í bikiníi. Að sitja á rassinum og draga hnén að sér er einkar falleg stelling. Það lyftir upp mögulegri fitu af mjóðmum og dregur athygli að efri hluta líkamans og hnjám. Gott er að yta sér aðeins dýpra ofan í sandinn ef hylja á hugsanlega aukakeppi á rassi og mjóðmum.

# Prins sem vekur athygli

**Þ**að var mikið um dýrðir í dönsku konungshöllunni á laugardag þegar Friðrik krónprins hélt upp á 50 ára afmælið. Margt fyrirmanna var þar samankomið og meðal þeirra voru íslensku forsetahjónin. Þarna mættu einnig konungshjónin í Svíþjóð auk Viktoríu krónprinsessu. Þarna mátti sömuleiðis sjá norsku krónprinsshjónin, konungshjón Belgíu og Hollands auk annarra.

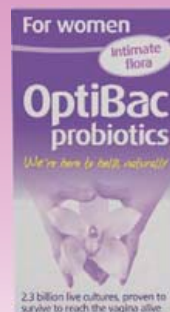
Friðrik þótti lengi vel einn eftirsóttasti piparsveinn Evrópu eða þangað til hann gekk að eiga Mary Donaldson. Nú hefur skotið upp kollinum nýr myndarlegur prins sem eftir er tekið. Það er Nikolai prins, sonur Jóakims og fyrrverandi eiginkonu hans, Alexöndru. Prinsinn verður 19 ára í ágúst og hefur þegar haslað sér völl sem eftirsótt fyrirseta. Nikolai tók þátt í tiskuvíkunni í London í febrúar



þar sem hann sýndi tiskufatnað frá Burberry. Prinsinn þykir einstaklega glæsilegur ungur maður og á eflaust eftir að láta að sér kveða í framtíðinni, nú þegar Harry prins er genginn út.

Prins Nikolai kemur til afmælisveislunnar ásamt föður sínum, prins Jóakim, og eiginkonu hans, Marie. NORDICPHOTO/GETTY

## Er flóran þín í lagi?



OptiBac For women inniheldur hágæða lifandi gerla sem hafa verið prófaðir á þúsundum kvenna um allan heim og eru með klínískar rannsóknir á bak við sig. Sérstaklega hefur verið sýnt fram á að gerlarnir ná alla leið á kynfærasvæðið.

Veldu Optibac, sérfræðing í góðgerlum.  
Ekki þjást að óþörfu.

**OptiBac**  
probiotics

Fæst í apotekum og heilsuvörubúðum



# Sumartískan er mjög blómleg

Léttir og síðir kjólar með blómamynstri verða áberandi í sumar og röndóttar, víðar buxur í ljósum litum há móðins. Tískan í sumar er umfram allt rómantísk, litrík og lifleg.

Sigríður Inga Sigurðardóttir  
sigriddinga@frettabladid.is

Sumarið er sá tími sem svörtu fötin fara í fri og litríkur og léttari fatnaður fær að njóta sín. Tískustráumar sumarsins eru því allt annað en leiðinlegir þetta árið.

Fingert blúnduefni og stórar blúndur til skrauts verða áberandi og ljóst er að kjólar með blómamynstri eru eitt af því allra heitasta í sumar. Mynstrið er ýmist finlegt eða gróft og hægt að klæða sig ýmist upp eða niður eftir því hvernig fylgihlutirnir eru. Jakkar yfir kjóla og háir skór í stíl munu sjást víða. Siddin á kjólunum er í lengri kantinum og þeir eru fremur víðir og frjálsglegir. Það litur því út fyrir að sumartískan sé á rómantískari nótum en oft áður.

## Röndóttir bolir og buxur

Rendur verða einnig mjög áberandi í sumartískunni en þær gefa frekar svalt útlit. Röndóttir jakkar, bolir, peysur og jafnvel buxur eiga eftir að sjást á hverju götuhorni. Jakkar með einni rönd á bakinu og þverröndóttir jakkar verða í tísku, líkt og þverröndóttir bolir í hvítu og rauðu eða bláu eða jafnvel grænu. Langröndóttar buxur með víðu sniði eru svo sannarlega komnar í tísku bæði fyrir dómur og herra. Þær eru fremur stuttar og í ljósum lit með dökkum, mjóum röndum.

## Pastellitir og ljósir tónar

Dökkir litir vikja fyrir pastellitum og ljósum tönunum. Sterkir, djúpir litir eins og djúpfjólublár og fagurgrænn, verða líka vinsælir, sérstaklega í jökkum og einnig skóm.

Aukahlutir eru auðvitað ómissandi í sumar sem endranær. Fremur stór, kringlótt söglgeraugu með fingeróum ramma og jafnvel glerjum í ýmsum litum halda velli og töskur koma einna helst í svörtu eða í því nýjasta nýja: basti.



Það er sama hvert lítið er þessa dagana, blómakjólar eru greinilega málið í sumar. Í svölu veðri er hægt að vera í þeim utan yfir þröngum buxum og háir hælir setja svo sparilegt yfirbragð á heildarútlitið.



Viktoría, krónprinsessa Svía, var klædd eftir nýjstu tísku þegar hún mætti á samkomu í Stokkhólmi fyrr í þessari viku, þar sem barnabókmenntaverðlaun til minningar um Astrid Lindgren voru veitt. Grænu skómir setja mikinn svip á heildarútlitið.

MYNDR/NORDIC-  
PHOTOS/GETTY



Hvítar, langröndóttar buxur hafa aldrei verið jafnvinsælur og nú. Þær eru vinsælur bæði hjá dómum og ungum herrum. Einlitur efri partur passar vel við og íþróttakórnir setja svo punktinn yfir í-ð á þessari svölu samsetningu.



Götutískan í París sýnir glögg að gallaefni fer aldrei úr tísku, sem hentar íslensku veðurfari einmitt mjög vel. Töff söglgeraugu, hvít skyrta, gallabuxur og smart blazer-jakki er skotheld samsetning í sumar.



Selena  
SUNDFÖT  
2018

Bláu húsin v/ Faxafen • www.selena.is • 553 7355



Flott sumarföt,  
fyrir flottar konur

Stærðir 33-58

Verslunin Belladonna

belladonna

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • www.belladonna.is



Toppur á  
11.900 kr.  
- einn litur  
- stærð  
34 - 48

black pepper  
FASHION

Laugavegi 178 | Sími 555 1516

Opið: Virkir dagar 11-18 | Laugardagar 11-15

Kikið á myndir og verð á Facebook



# Ég fer á fjöll



FERÐAFÉLAG ÍSLANDS  
[www.fi.is](http://www.fi.is)



# Smáauglýsingar

512 5800

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

## Bílar & Farartæki



TAMCO SPORT bensinvespa 50cc 25 km/h, 13 ára lámarksaldur, þrjár litir í boði. Ekkert próf, engar tryggingar, BARA GAMAN. Verð Kr. 209.000,-

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

## Bílar til sölu



Toyota Yaris árg 06 ek 134 þús göð dekk skoðaður 19 verð 520 þús gsm 8927852

## Bílar óskast

### VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BILINN?

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

## Hóperðabílar



30 manna rúta til sölu bens 2002 ekinn 270 þ ný skoðuð í góðu standi. sími 7601111

## Húsbílar



Hobby toskana 650 ár 2008 ek. 57000 km. Vel útbúin bill. Einn eigandi. Ásett verð 7,8 milljónir. Uppl. í síma 8918028. Hann er til sölu og sýnis hjá Toyota Selfossi.

## Viðgerðir

**VAKA**  
VIÐ ERUM GERÐIR FYRIR VIÐGERÐIR!  
VERKSTÆÐI, ÞAR SEM HLUTIRNIR GERAST HRATT OG ÖRUGGLEGA!  
Sími: 567 6700 | vakahf.is

## Þjónusta

## Pípulagnir

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

## Hreingeringar

### VY-PRIF EHF.

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

## Garðyrkja

### HELLULAGNIR

#### LÓÐAFRAMKVÆMDIR

- Jarðvinna
- Drenlagdir
- Hellulagnir
- Þökulagnir

☎ 788 8870  
eind@eind.is

Eind ehf

Almenn garðvinna, sláttur, úðun og ofl. Halldór garðyrkumaður. S. 698 1215

## Bókhald

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

## Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafll., fyrirtækjafll., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael's. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

## Nudd

### NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

**GEFÐU VATN**  
gjofsemgefur.is  
907 2003  
Hjálparstarf kirkjunnar

## Keypt & Selt

### Til sölu



**Stiga Estate Pro 9122**  
Sjálfskiptur lúxus slátturaktór  
B&S 8240 Intek motor  
Sérstyrktur sláttubúnaður  
360 lítra grasuppsöfnunarkassi

Askalind 4, Kóp. Sími 564 1864  
www.vefrarsol.is



### 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. Opnatar til þess að auðveldu opnun á loki. www.Heitipottar.is Sími 777 2000 Haffi og 777 2001 Grétar



Til sölu hundrað stólar vel með farnir verð 3 þús per stk magnafláttur ef teknir eru 10 eða fleiri 8927852 Sævar

## ERTU Í LEIT AÐ DRAUMASTARFINU?



Kíktu inn á atvinnuvef Fréttablaðsins og **JOB.is** á [atvinna.frettabladid.is](http://atvinna.frettabladid.is) eða á [www.job.is](http://www.job.is)

Glæný og fersk störf í hverri viku.

FRÉTTABLAÐIÐ IS Job.is

# Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

## Ferðapjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðapjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða  
www.reisum.is

## Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ

Alltaf frábær tilboð í gangi hjá okkur!  
Kíkið á facebook síðu okkar:  
[facebook.com/snyrti](https://www.facebook.com/snyrti) og [nuddstofan smart](https://www.facebook.com/nuddstofan-smart)

Verið hjartanlega velkominn.

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

Við sérhæfum okkur við heimilisþrif, húsfélög og fyrirtækjaprif.

Hægt að panta tíma á [hofdabon.is](http://hofdabon.is)

Höfðabón ehf  
Dugguvogi 10 (bakvið húsið)

S: 552 7772 eða sendu á okkur línu á [bonhofda@gmail.com](mailto:bonhofda@gmail.com)



## Geymsluskúrar / gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbr.
- Pappi og bærustál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppl; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, [www.reisum.is](http://www.reisum.is)

## Öryggismyndavél fyrir sumarþustað og heimili.

Tekur venjulegt GSM SIM kort,

Hægt að panta mynd eða hlusta svæði.

SMS og MMS viðvörðun í síma og netfang.

Lætur vita ef rafmagn fer af og hiti breytist.

Hægt er að tengja allt að 15 auka skynjara.

Vöktun á heitum potti, raka, þrýstingi o.fl.

Stýring á hita, kveikja ljós, renna í pottinn.

Getur tengst bíllkljósi og sirenu. Stýrist með appi.

Uppl. í síma 699-6869 og [rafeindir.is](http://rafeindir.is)



## EYJALIND Startarar og Alternatorar

- Vinnuvélar
- Lyftarar
- Dráttarvélar
- Batar



Þú vinnur okkar á Facebook

Sími: 517-8240 - Suðarvogur 20 - [www.eyjalind.is](http://www.eyjalind.is)

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is





**Mazda CX-3 Vision**

Nýskráður 4/2017, ekinn 9 þús.km., bensín, sjálfskiptur, bluetooth, fjartæðarskynjarar og fleira.



**Verð kr. 2.990.000**



**Honda CR-V Elegance**

Nýskráður 4/2010, ekinn 111 þús.km., bensín, sjálfskiptur, fjárhjóladrif, dráttarkrókur.



**Verð kr. 2.090.000**



**Honda Accord Tourer**

Nýskráður 7/2013, ekinn 85 þús.km., bensín, sjálfskiptur, fjartæðarskynjarar framan og aftan, Isofix og 396 lítra skott.



**Verð kr. 1.990.000**



**Honda Jazz Elegance**

Nýskráður 6/2013, ekinn 55 þús.km., bensín, sjálfskiptur, álfelgur og fleira.



**Verð kr. 1.790.000**

**Vegna mikillar sölu undanfarið vantar okkur allar gerðir bíla á söluskrá**

**Opnunartími**

Mánudaga - föstudaga milli kl. 10:00 og 18:00  
Laugardaga milli kl. 12:00 og 16:00



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



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

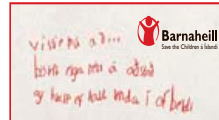
**Óskast keypt**

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

**Skólar & Námskeið**

**Ökukennsla**

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



**Húsnæði**

**Húsnæði í boði**

Snyrtileg 3. herb íbúð í Gbr til leigu. Góð umgengi og reykleysi skilyrði. Uppl. í síma 770 7950

**Atvinnuhúsnæði**

Þjart snyrtilegt 350 m<sup>2</sup> iðnaðarhúsn. til leigu í Grundarfirði. Stór vinnusalur, stórt eldhús, kaffistöfa, og gott herbergi. Allt á 210 þ. á mán. Laust 20 maí. S. 696-7254 + 660-1060

**Geymsluhúsnæði**

**WWW.GEYMSLAEITT.IS**  
**FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR**  
á minna en 7 m<sup>2</sup>. Ódyrt eftir það. S. 564-6500

**GEYMSLUR.IS**  
**SÍMI 555-3464**  
Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

**Atvinna**

**Atvinna í boði**

Garðyrkjufyrirtæki á höfuðborgarsvæðinu óskar eftir samvissuðum og áreiðanlegu sumarstarfsfólki. Umsókn ásamt ferilskrá sendist á netfangið hreinirgardar@gmail.com



**SMÍÐUR / UPPSLÁTTUR**  
Heimaas óskar eftir að ráða smíði- og uppsláttarvinnu.

-Mæling/einingarverð

-Sveinspróf skilyrði

-Kranapróf kostur

Nánari uppl. í s. 8956820 Guðmundur

heimaas@heimaas.is merkt "atvinna"



**VERKAMAÐUR / BYGGINGARVINNA**  
Heimaas óskar eftir að ráða verkamann í byggingarvinnu.

Nánari uppl. í s. 8956820 Guðmundur

heimaas@heimaas.is merkt "atvinna"

**Atvinna óskast**

**SMÍÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR - LAGERSTARFSMENN**  
Erum með vana smíði, verkamenn, múrara, pípara og lagerstarfsmenn sem eru klárir í mikla vinnu.

HANDAFL STARFSMANNAVEITA s. 780 1444

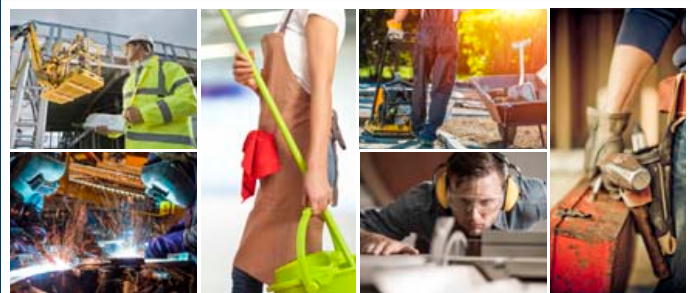
**VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARAR, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?**  
Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.  
Proventus starfsmannaþjónusta - proventus.is Sími 551-5000 Netfang proventus@proventus.is

**Útvegum starfsmenn TIL FJÖLBREYTTTRA STARFA UM LENGRI EÐA SKEMMRI TÍMA**

Nánari upplýsingar í síma 551 5000 eða sendið fyrirspurn á netfangið proventus@proventus.is



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



**VANTAR ÞIG STARFSFÓLK**

Handafl er traust og fagleg starfsmannaveita með margra ára reynslu á markaði þar sem við þjónustum jafnt stór sem smá fyrirtæki.

Við útvegum hæfa starfskrafta í flestar greinar atvinnulífsins

Markmið okkar er að spara viðskiptavinum tíma, fyrirhöfn og fjármuni.



Suðurlandsbraut 6, Rvk. | Sími 419 9000

info@handafl.is | handafl.is



Fasteignir

**LIND**  
FASTEIGNASALA

**510 7900**

Hlíðasmári 6 / 201 Kópavogur / www.FASTLIND.is

**Eskihlíð 20**  
105 REYKJAVÍK

STÆRD: 111 fm FJÖLBÝLI HERB: 4

Lind fasteignasala kynnir 4ra herbergja rúmgóða íbúð á efstu hæð við Eskihlíð 20. Fallgett útsýni, mjög gott skipulag. Þrjú stór svefnherbergi. Stór stofa.

**43.900.000K**



Heyrumst  
**Hrafn Valdísarson**  
Löggiltur fasteignasali  
> **775 4988**  
> [hrafn@fastlind.is](mailto:hrafn@fastlind.is)



**OPIÐ HÚS > 31. MAÍ 17:15 - 17:45**



**FYRIRTÆKJASALA ISLANDS**

S. 773-4700 og 520-3500

### Netverslun með tískuvörur.

Til sölu netverslun með kventískuvörur, m.a. skó og fylgihluti. Góð viðskiptasambönd, er á Facebook með tugi þúsunda fylgjenda. Hefur starfað við góðan orðstír undanfarin ár. Mjög gott verð eða tilboð.

Uppl. veitir Óskar Mikaelsson  
á netfanginu [oskar@atveignir.is](mailto:oskar@atveignir.is) og 773-4700

Óskar Mikaelsson, löggiltur fasteigna og fyrirtækjasali 773-4700

**Skeifan**  
fasteignasala

Eysteinn Sigurðsson / Löggiltur fasteignasali  
Þórir Hallgrímsson / hdl. Löggiltur fasteignasali

**Snorrabraut 65**

**Opið hús í dag, fimmtudaginn 31. maí, 17:30-18:00**



Töluvert endurnýjuð og virkilega fallg 130,6 fm. efri hæð í þrjúbílshúsi í Norðurmyrinni.

Skeifan fasteignasala / Suðurlandsbraut 46  
108 Reykjavík / Sími 568 5556 / [skeifan@skeifan.is](mailto:skeifan@skeifan.is)

Fundir

### Aðalfundur

Aðalfundur Þorbjarnar hf vegna ársins 2017 verður haldinn miðvikudaginn 13. júní nk. kl. 10:00 á skrifstofu félagsins í Grindavík

Dagskrá:

1. Venjuleg aðalfundarstörf samkvæmt 18. grein samþykpta félagsins
2. Önnur mál

Dagskrá, endanlegar tillögur og reikningar félagsins munu liggja frammi á skrifstofu félagsins hluthöfum til sýnis, viku fyrir aðalfund.

Stjórn Þorbjarnar hf.

**STRÁ**

Starfsemi STRÁ ehf. býr að aldarfjórðungs reynslu og þekkingu á sviði starfsmanna- og ráðningarmála en stofan hefur unnið fyrir mörg helstu og leiðandi fyrirtæki landsins um árabíl.

Rík áhersla er lögð á trúnað varðandi vörslu gagna og upplýsinga bæði gagnvart umsækjendum, sem og vinnuveitendum.

Ánægðir viðskiptavinir til margra ára hafa notið þjónustu STRÁ, en stofan hefur jafnframt umsjón með ráðningum í sérfræðis- og stjórnunarstöður.

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



### Til hvers að auglýsa ?

Ef þú auglýsir sjálf-/ur eftir starfsmanni eyðir þú verulegum tíma í úrvinnslu innsendra umsókna.

Okkar styrkur er öflugur gagnabanki og yfir tveggja áratuga reynsla við að þjónusta fyrirtæki við leit að starfsmanni.

Sparaðu þér tíma, kostnað og fyrirhöfn - leitaðu aðstoðar fagmanna með langvarandi reynslu af ráðningarmálum.

STRÁ Starfsráðningar ehf. - Suðurlandsbraut 30 - sími 588-3031  
[stra@stra.is](mailto:stra@stra.is) - [gudny@stra.is](mailto:gudny@stra.is) - [www.stra.is](http://www.stra.is)

## RÁÐNINGAR

Starfsmenn eru lykll að árangri allra fyrirtækja.

**intellecta**

Síðumúla 5 • 108 Reykjavík • 511 1225 • [intellecta.is](http://intellecta.is)