

Útsýni Albarns varð að plötu



Dómur um Sigurverkið



SINGLES DAY

TILBOD Í NETVERSLUN NETTÓ

nettó

Lífið > 34

Menning > 30

FRÉTTABLAÐIÐ

222. TÖLUBLAÐ 21. ÁRGANGUR

frettabladid.is

FIMMTUDAGUR 11. NÓVEMBER 2021



Jóhanna Sigurðardóttir, fyrrverandi forsætisráðherra, hlaut í gær verðlaun á Heimspingi kvenleiðtoga, fyrir framlag sitt til jafnréttismála. Hér fagnar hún viðurkenningunni ásamt Silvönu Koch-Mehrin, Vigdísí Finnbogadóttur, Katrínu Jakobsdóttur og Hönnu Birnu Kristjánsdóttur. Í ræðu sagði Jóhanna að allar þjóðir ættu að gefa konum tækifæri – í þágu allra.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Fordæmalausar verðhækkanir sem sjást jafnan ekki nema á stríðstímum

Framkvæmdastjóri Samtaka verslunar og þjónustu telur að hátt hrávöruverð muni vara fram á vor. Verkefnisstjóri ASÍ segir hrávöruverð oft ekki stóran hluta af því endanlega.

helenaros@frettabladid.is

VIÐSKIPTI Hækkanir á ýmiss konar vöru og þjónustu hafa verið mjög áberandi í umræðunni síðustu daga. „Allir eru sammála um að svona miklar hækkanir hafa ekki sést nema kannski á stríðstímum. Þetta eru mjög skrítnir tímar,“ segir Andrés Magnússon, framkvæmdastjóri

Samtaka verslunar og þjónustu. Að sögn Andrésar hafa frá því seint á síðasta ári orðið fordæmalausar hækkanir á allri hrávöru, til matvælaframleiðslu eða iðnaðarframleiðslu. Því til viðbótar séu hækkanir á flutningskostnaði einnig miklar. Hann segir allt viðskiptaumhverfið og almenning þar með talinn finna fyrir áhrifum hækkanna. „Þetta hefur óhjákvæmilega áhrif inn í allt efnahagslífið, með tilheyrandi áhrifum á heimili í landinu.“ Andrés segir að samkvæmt Alþjóðabankanum og öðrum greiningaraðilum muni ástandið líklega versna áður en það batnar. Ástandið muni



Þetta hefur óhjákvæmilega áhrif inn í allt efnahagslífið og með tilheyrandi áhrifum á heimili í landinu.

Andrés Magnússon, framkvæmdastjóri Samtaka verslunar og þjónustu

vara fram á vor. Auður Alfa Ólafsdóttir, verkefnisstjóri verðlags-eftirlits ASÍ, segir ástæðu til að hafa áhyggjur af því að verðbólga sé töluð upp. Umræða um verðhækkanir á hrávöru geti leitt til verðbólgu og virkað sem stýrandi spádómur. Slik umræða geti grafið undan peningastefnunni.

„Nauðsynlegt er að hafa í huga að hækkun á hrávöruverði á ekki að leiða sjálfkrafa til verðhækkana á vöru og þjónustu,“ segir hún. Oft sé um tímabundnar sveiflur að ræða og hrávöruverð sé ekki stór hluti af endanlegu verði. Innlend verslun hafi komið vel út í faraldrinum. ■

Sorg hjá fátækari íþróttabörnum

JAFNRÉTTI Foreldrar sem Fréttablaðið hefur rætt við segja að kostnaður við tómstundir barna og ungmenna, ekki síst í íþróttum, komi í veg fyrir þátttöku.

„Mér finnst sárast að gjaldtakan sem fylgir sumum tómstundum bitni svo rosalega á börnum tekju-lægri heimila,“ segir Sæunn Guðmundsdóttir móðir.

Dýr keppnisferðalög séu fyrirstaða sem skapi sorg hjá efnaminni börnum. Sum geti ekki tekið þátt þegar tilgangurinn sé að sameina hópa.

Dæmi eru um að íþróttafélög hafi sett í lög að kostnaður megi aldrei verða meiri en sem nemur frístundastyrk frá hinu opinbera.

SJÁ SÍÐU 10

Mmm ... Safaríkar klementínur eru bestar núna!

Krónan mælir með!

KRÓNAN



Lögregla rannsakar nú tildrög slyssanna tveggja.

Tilkynt um tvö banaslys í gær

arnartomas@frettabladid.is

SLYS Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu tilkynti um hádegi í gær að banaslys hefði orðið norðan gatnamóta Kringlumýrabrautar og Sæbrautar á níunda tímanum.

Þar höfðu rafmagnshlaupahjól og létt bifhjól rekist saman, með þeim afleiðingum að annar öku- maðurinn lést og hinn slasaðist alvarlega.

Þá fann þyrila Landhelgisgæslunnar konu, sem lenti í sjónum við Reynisfjöru um eftirmiðdaginn. Konan var látin en hún hafði verið í sjónum í rúmlega tvo tíma áður en hún fannst. Rannsóknardeild Lög- reglustjórans á Suðurlandi rann- sakar nú tildrög slyssins.

Björgunarsveitir í Rangárvalla- og Skaftafellssýslum tóku þátt í leit- inni ásamt bátasveitum frá Árnes- sýslu, báti frá Vestmannaeyjum og þyrilu Landhelgisgæslunnar. ■

Leikskóli í bígerð



Gamli hverfiskjarninn við Kleppsveg 150-152 undirgengst nú andlitslyftingu þar sem unnið er að því að koma honum í boðlegt ástand. Tilfnið er ærið þar sem húsnæðið, sem áður hýsti arkitektastofu og hjálpartækjaverslunina Adam og Evu, verður nú að 120 barna leikskóla fyrir hverfið. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Flestir sem smitast hafa tvisvar af Covid hér á landi óbólusettrir

thorvardur@frettabladid.is

COVID-19 Almannaþingin hafa á skrá 27 einstaklinga sem smitast hafa tvisvar af Covid-19 hérlandis. Af þeim voru 22 óbólusettrir.

Þetta kemur fram í svari Hjör- disar Guðmundsdóttur samskipta- stjóra hjá almannavarnadeild Ríkislögreglustjóra, við fyrirspurn Fréttablaðsins.

Í gær greindist metfjöldi Covid- smita innanlands, annan daginn í röð. Þau voru 178, tíu fleiri en í fyrradag. Í gær lágu fimmtán sjúk- lingar á Landspítala vegna Covid. Þar af voru þrjár á gjörgæslu og allir í öndunarfél. Þá voru 1.359 í eftir- liti á Covid-göngudeild, þar af 324 börn.

Á miðnætti í gær tóku gildi nýjar samkomutakmarkanir og í



Samkvæmt skrá almannavarna hafa 27 smitast tvisvar af Covid-19 og 22 þeirra voru óbólusettrir.

gær sagði Víðir Reynisson yfirlög- regluþjónn að hann vonaðist til að sjá mætti árangur af þeim í næstu viku. Hann hefði fulla trú á að landsmenn fylgdu reglum, þó að eflaust væru margir orðnir þreyttir á ástandinu. ■

Einhleypir þurfi ekki að kaupa sér hamingju í dag

Dagur einhleypa er í dag. Sérfræðingur hjá Umhverfisstofnun segir daginn í grunninn neysludagur og hvetur einhleypa til að kaupa frekar upplifanir en neysluvörur. Bæði fyrir eigin hamingju og umhverfið.

birnadrofn@frettabladid.is

SAMFÉLAG „Þessi dagur er ekki gerður af samtökum einhleypa eða einhverju slíku, í grunninn er þetta neysludagur,“ segir Gró Einarsdóttir, sérfræðingur hjá Umhverfisstofnun. Dagur einhleypa eða Singles' Day er í dag.

Dagurinn var „haldinn hátíð- legur“ í fyrsta sinn árið 2009 og er hann hugarústur stofnenda kínverska netverslunarrisans Alibaba, sem er meðal annars eigandi vefsíðunnar Aliexpress. Deginum er ætlað að vera einhleypu fólki mótvægi við Valentínusardaginn. Einhleyp fólk er hvatt til þess að kaupa eitthvað sem það þráir handa sér sjálfu og bjóða margar netverslanir upp á tilboð á þessum degi. Dagurinn er jafnframt stærsti netverslunardagur ársins á heims- vísu.

„Það er á einhvern hátt verið að plata einhleyp fólk til að kaupa sér hamingju og mýtuna um að það sé einmana eða þurfi að fylla upp í eitthvert tómarúm,“ segir Gró, en bendir á að fjöldi rannsókna sýni fram á hið andstæða.

„Rannsóknir sýna margar að ein- hleypir séu virkir í samfélaginu, duglegir að halda sambandi við vini og fjölskyldu og hreyfi sig meira, allt eru þetta þættir sem sagðir eru auka hamingju og gleði,“ segir Gró. „Svo eru einnig rannsóknir sem sýna fram á að það virki ekki vel að fylla upp í tómarúm með því að kaupa neysluvörur. Hamingjan sem kemur



Aldeir er verslað meira í netverslunum um allan heim en akkurat í dag, á Degi einhleypa. Sérfræðingur segir kaupin skammvinnan vermi. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Það er á einhvern hátt verið að plata einhleyp fólk til að kaupa sér hamingjuna og mýtuna um að það sé einmana.



Gró Einarsdóttir, sérfræðingur hjá Umhverfisstofnun

við það er skammvinnur vermir,“ bætir hún við.

Gró mælir með því að þau einhleypu fagni deginum með því að gera meira af því sem einhleypir geri nú þegar mikið af. „Eitthvað félagslegt, hreyfa sig og hafa gaman. Snúa þessari hátíð upp í eitthvað sem er fyrir þá einhleypu, en ekki fyrir einhverjar verslunardeögur,“ segir hún.

Aðspurð hvernig þau sem hyggist kaupa sér eitthvað á þessum degi eða nýta tilboðin til jólagjafa geti gert það á sem ábyrgastan hátt fyrir sig sjálf og umhverfið, segir Gró til dæmis hægt að kaupa notað. „Það má leigja fót eða kaupa notað á alls konar vefsíðum og í loppum.“

Einnig mælir Gró með að fólk nýti tilboðin frekar til að kaupa upplifun, það sé betra fyrir umhverfið og veiti frekar hamingju en neysluvörur. „Eins og nudd, ég hef oft sagt að það sé eins og loftslagsaðgerð,“ segir hún.

„Það er ekki hátt kolefnisspor af því að fara í nudd, þú styður við atvinnugrein sem er ekki með hátt kolefnisspor og peningurinn sem þú eyðir í nuddið fer ekki í neysluvöru á meðan,“ segir Gró. ■



DAGUR VEFVERSLUNAR

30%

AF ÖLLUM VÖRUM

www.lindesign.is

KÓDI Í VEFVERSLUN
"1111"



Fyrir eina — og alla hina!

Í dag er einstakur dagur

ALICANTE • GRAN CANARIA • PARÍS
SALZBURG • AMSTERDAM • BERLÍN

25% afsláttur í tilefni dagsins!

11. nóvember er engum líkur. Í dag bjóðum við 25% afslátt til sex áfangastaða. Bókaðu flug til Parísar, Berlínar, Alicante, Salzburg eða Gran Canaria á einstökum afslætti, tilboðið gildir bara í dag. Borga minna. Leika meira!

Bókaðu þína ferð á flyPLAY.com

PLAY



Fjöldi gistinátta nifaldaðist milli ára.

Veruleg fjölgun erlendra gistinátta

birnadrofn@frettabladid.is

FERÐAÞJÓNUSTA Fjöldi gistinátta á hótélum á Íslandi í október rúmlega nifaldaðist á milli ára. Samkvæmt bráðabirgðatölum frá Hagstofunni voru gistinætur á hótélum um 357 þúsund talsins í október á þessu ári, í sama mánuði í fyrra voru þær 38.800 talsins.

Gistinætur Íslendinga voru ríflega 50 þúsundum fleiri í síðastliðnum október miðað við í fyrra. Gistináttum útlendinga fjölgaði verulega milli ára og voru í október síðastliðnum rúmlega 279 þúsund talsins, en í sama mánuði í fyrra voru þær tæplega tólf þúsund. ■

Yfirlæknishúsið loks tekið í gegn

kristinnhaukur@frettabladid.is

GARÐABÆR Ríkiseignir hafa ákveðið að taka yfirlæknishúsið á Vífilsstöðum í gegn. Í meira en áratug hefur staðið til að laga þetta hús, sem er annað tveggja á Vífilsstaðalandinu sem hannað var af arkitektinum Guðjóni Samúelssyni.

Húsið var byggt árið 1920 og bjó Sigurður Magnússon, yfirlæknir berklaspítalans, þar. Þótti það afar flott og var lýst sem herragarðsetri.

Minjavernd mun sjá um viðhaldið á húsinu sem ekki er í notkun, en mikill heitavatnsleki varð þar fyrir meira en áratug síðan. Framtíðar-notkun hússins hefur ekki verið ákveðin. ■

Leiðrétting

Í myndatexta í Fréttablaðinu í gær var ranglega sagt að í Konukoti væru sett skilyrði fyrir því að konur sem þar gisti séu ekki undir áhrifum vímuefna. Konukot og önnur gisti-skýli eru hugsuð fyrir fólk sem er undir áhrifum vímuefna. ■

Formaður segir að inngríp sé nauðsynlegt

tsh@frettabladid.is

MENNTAMÁL Rúmlega 62 prósent starfsmanna Menntamálastofnunar (MMS) telja nauðsynlegt að forstjóri stofnunarinnar, Arnór Guðmundsson, víki frá störfum, samkvæmt ályktun trúnaðarmanna MMS. Mikið hefur verið fjallað um mál MMS eftir að Fréttablaðið greindi frá bráðabirgðaniðurstöðum Auðnast, þar sem dregin var upp dökk mynd af stjórnarháttum innan stofnunarinnar.



Anna Kristín Sigurðardóttir, formaður ráðgjafarnefndar MMS.

Anna Kristín Sigurðardóttir, formaður ráðgjafarnefndar MMS, hefur miklar áhyggjur af stöðunni. „Við höfum verið að fylgjast með þessu máli og það er auðvitað

afskaplega bagalegt að svona lykilstofnun í íslensku menntakerfi sé komin í þessa stöðu,“ segir hún.

Anna segir enga formlega ályktun um málið væntanlega frá nefndinni og að allar breytingatillögur muni fara fram í samtali við menntamálaráðuneytið. Nefndin er skipuð af ráðherra og er helsta hlutverk hennar að vera til ráðgjafar um langtímastefnumótun í starfsemi MMS.

„Að okkar mati er málið hjá ráðuneytinu núna. Staðan er auðvitað viðkvæm og það er ekki rétt að við

séum að grípa inn í hana á þessu stigi enda hefur ráðgjafarnefndin sem slík ekki umboð til þess,“ segir hún.

Anna segir niðurstöðu úttektar Auðnast þó skýra og að ljóst sé að grípa þurfi inn í með einum eða öðrum hætti.

„Þetta er lykilstofnun í menntakerfinu. Það voru auðvitað bundnar vonir við hana þegar hún var sett á stofn fyrir sex árum eða svo. Það er bara nauðsynlegt að grípa þarna inn í með einhverjum hætti.“ ■

Vetrarþjónustan gerir nagladekkinn óþörf innan marka Reykjavíkur

Skrifstofustjóri reksturs og umhirðu borgarlands segir nagladekk vera barn síns tíma. Aðstæður í höfuðborginni séu sjaldan þannig að það sé þörf á nagladekkjum.

mhj@frettabladid.is

SAMGÖNGUMÁL Hjalti J. Guðmundsson, skrifstofustjóri reksturs og umhirðu borgarlandsins, segir ljóst að það sé algjör óþarfi að vera á nagladekkjum innan borgarmarka í vetur vegna þess hve góð vetrarþjónustan hjá Reykjavík er.

„Við teljum okkur vera með það góða vetrarþjónustu og þróun dekkja hefur verið þannig að þetta er bara barn síns tíma, miðað við þær afleiðingar sem nagladekk hafa bæði fyrir viðhald gatna og heilsufar fólks með þessu blessaða svifryki,“ segir Hjalti. „Það myndast rosalega sjaldan, ef einhvern tímann, þær aðstæður að nagladekk muni gagnast. Nagladekk gagnast ekkert nema í ákveðinni tegund af hálfu,“ bætir hann við.

Hjalti segir að það sé margbúið að sýna fram á í rannsóknnum að nagladekk hafi slæm áhrif á yfirborð gatna og þeyti upp svifryki. Svifryksmengun er hitamál í borginni á hverju ári og segir í skýrslu Vegagerðarinnar fyrr á þessu ári að það þurfi að fækka nagladekkjum í umferðinni til muna ef markmið stjórnvalda um að svifryk fari aldrei yfir heilsuverndarmörk eigi að nást. Um 42 prósent bíla á höfuðborginni eru á negldum dekkjum, samkvæmt Vegagerðinni.

„Reykjavíkurborg er búin að vera að keyra áróður gegn nagladekkjum undanfarnin ár vegna þess að þetta er



Skjótt skipast veður í lofti en vetrarþjónustan í borginni er alltaf klár.

FRÉTTABLAÐIÐ/
EYBÓR.

Nagladekk gagnast ekkert nema í ákveðinni tegund af hálfu.

Hjalti J. Guðmundsson skrifstofustjóri reksturs og umhirðu borgarlandsins

svo margþætt mál, um hvernig þau hafa áhrif út í umhverfið: svifryk, heilsa og slíkt,“ segir Hjalti.

Nagladekk eru bönnuð í fjölmörgum Evrópulöndum eins og Búlgaríu, Þýskalandi, Austurríki, Tékklandi, Póllandi og Ungverjalandi, svo dæmi séu tekin. Fjölmargar borgir og þó nokkur sveitarfélög í Evrópu hafa einnig bannað notkun á nagladekkjum. Þá hafa fimm ríki Bandaríkjanna einnig bannað nagladekk.

Guðbjörg Lilja Erlendsdóttir, starfandi samgöngustjóri Reykjavíkurborgar, segir að Reykjavíkurborg vilji gera vel í loftslagsmálum og fara vel með þau verðmæti sem liggja í götum borgarinnar.

Reykjavíkurborg hefur óskað eftir því að umferðarlögunum verði breytt þannig að Reykjavíkurborg geti sett takmarkanir á nagladekk innan borgarmarka. Guðbjörg segir að ekki sé gefið svigrúm í lögunum til að gera takmarkanir á notkun nagladekkja á ákveðnum svæðum eða heimila gjaldtöku.

„Í þessu samhengi má horfa til Óslóar en þeir eru með gjaldtöku á nögglunum þannig að þú getur keypt passa og komið í borgina og verið til dæmis yfir helgi og þá greiðirðu bara ákveðið gjald fyrir það,“ segir Guðbjörg Lilja. „Það hefur verið þróunin í mörgu öðru, að menn greiða fyrir það sem þeir nota.“ ■

480.000 KR. VSK verðhækkun um áramótin*

JEEP WRANGLER RUBICON
VERÐ FRÁ 9.899.000 KR.**

JEEP COMPASS
VERÐ FRÁ 6.699.000 KR.*

4xe

5 ÁRA ÁBYRGÐ **8** ÁRA ÁBYRGÐ Á DRIFRAHLDUNNI

TRYGGÐU ÞÉR JEEP Á LÆGRA VERÐI

ALVÖRU JEPPI. ALVÖRU FJÓRHJÓLADRIF.

Nú er tilvalið að tryggja sér alvöru jeppa með alvöru fjórhjóladrifi í forsölu.

Áætlað er að bílarnir verði tilbúnir til afhendingar í desember.

PLUG-IN HYBRID

ISBAND | Jeep

UMBODSADILI JEEP® Á ÍSLANDI • ÍSLENSK-BANDARÍSKA • ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR
S. 590 2300 • JEEP.IS • ISBAND.IS • ISBAND@ISBAND.IS • OPIÐ VIRKA DAGA 10-17 • LAUGARDAGA 12-16

*Verð á Compass og Renegade hækkar um áramótin vegna VSK hækkana.
**Bíðum upp á 35"-40" breytingapakka fyrir Wrangler.

AÐEINS Í DAG

11.11

SINGLE'S DAY

20-50%

AFSLÁTTUR

**FRÍTT HEIM EF KEYPT ER
FYRIR MEIRA EN 15.000 KR.**

**GERDU FRÁBÆR KAUP Í DAG
AÐEINS Í VEFVERSLUN
OKKAR Á VOGUE.IS**

Vogue
FYRIR HEIMILIÐ

Húsnæðiseklan dregur fólkið út í dreifbýlið

ser@frettabladid.is

NORÐURLAND Viðvarandi húsnæðisekla á þéttbýlum svæðum landsins hefur gert það að verkum að æ fleiri setjast að í dreifbýlinu. Þessi er raunin í Svarfaðardal og Skíðadal í Dalvíkurbyggð, þar sem gömul eyðibýli eru aftur komin í ábúð.

Þetta staðfestir Katrín Steindórsdóttir, sveitarstjóri í byggðarlaginu: „Það hefur verið eftirspurn hjá ungum bændum og ungu fólki eftir að setjast að í Svarfaðardal og Skíðadal, meðal annars til að stunda hefðbundinn búskap,“ segir hún.

Bendir Katrín jafnframt á mikla íbúðauppbyggingu á Dalvík á síðustu misserum, svo og Árskógsströnd og Hauganesi, en á síðastnefnda staðnum er stutt í að nýjar lóðir verði auglýstar en fyrirspurnir hafa þegar borist vegna þeirra.

Samkvæmt nýlegum tálningum búa tæplega 1.400 manns á Dalvík og rúmlega 100 í hinum þéttbýliskjörnum.

Jökull Bergmann, ferðabjónustubóndi á Klængshóli, fremst í Skíðadal, man tímana tvenna í þeim skjólgóða inndal Svarfaðardals sem sker sig inn í fjöllóttan Tröllaskagann.

Þegar hann byrjaði að fljúga með skíðamenn upp á tindana í kring í upphafi aldarinnar var aðeins einn bær í byggð í dalnum, en nú eru þeir fjórir og enn annar í uppbyggingu og hillir þá undir að allir gömlu



Það hefur aukist mikið að fólk í sveitunum sækir vinnu í þéttbýlið og keyrir á milli.



Katrín Steindórsdóttir, sveitarstjóri Dalvíkurbyggðar

bæirnir í dalnum verði komnir í ábúð.

„Það er stífgandi í þessu og líka ánægjulegt að sjá hversu margar nýbyggingar eru að risa í öllu sveitarfélaginu,“ segir hann og Katrín sveitarstjóri bætir við: „Það hefur aukist mikið að fólk í sveitunum sækir vinnu í þéttbýlið og keyri á milli. Enda hamla ekki vegalengdir í Dalvíkurbyggð, frekar veðurfar og ófærð á hörðum vetrardögum.“ ■



Að utan er tankurinn klæddur með álklæðningu í tveggja þátta lit sem minnir á norðurljósi.



Tankurinn var örlítið farinn að láta á sjá en þó í merkilega góðu ásigkomulagi.

MYNDIR/ADSENDAR

Gamall olíutankur verður sumarhús á Snæfellsnesi

Hildigunnur Haraldsdóttir arkitekt og Þórir Gunnarsson matreiðslumaður vinna nú að því að umbreyta gömlum olíutanki á Rífi á Snæfellsnesi í íbúðarhús.

tsh@frettabladid.is

VESTURLAND „Hugmyndin kom þannig að Þóri langaði alltaf að kaupa eyðibýli og gera upp,“ segir Hildigunnur Haraldsdóttir aðspurð, hvernig það kom til að hún og Þórir Gunnarsson ákváðu að breyta olíutanki í sumarbústað.

„Ég er að vinna mikið í Snæfellsbæ og hann keyrði mig og samstarfskonu mína þangað. Þegar við komum að tankinum sagði ég honum að það ætti að rífa tankinn og að mér fyndist miklu meira spennandi að gera hann upp heldur en eitthvert eyðibýli,“ segir Hildigunnur sem er arkitekt og einkar hlynt því að endurnýta mannvirki sem þjóna ekki lengur upphaflegu hlutverki.

Að sögn hennar leist Þóri svo vel á hugmyndina að hann ákvað strax að hafa samband við hafnar- og bæjaryfirvöld vegna lóðarinnar.

„Ég fór á fund og þegar ég kom af honum var Þórir búinn að fá vilyrði fyrir því að við gætum fengið lóðina. Daginn eftir hafði hann samband við Skeljung sem átti tankinn og þá var strax gengið frá munnlegu samkomulagi og á nokkrum dögum var gengið frá öllu skriflega.“

Það lá vel fyrir Hildigunni og Þóri að taka sér verkefnið fyrir hendur, en hún er arkitekt og Þórir hefur gert upp mörg hús í Tékklandi, hvar



Hildigunnur Haraldsdóttir arkitekt og Þórir Gunnarsson matreiðslumaður.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

hann rak vinsælan veitingastað á árum áður. Þau hafa sterkar taugar til svæðisins og eiga bæði rætur að rekja til Snæfellsness, auk þess sem Hildigunnur hefur unnið töluvert að skipulagsmálum þar.

Eins og sjá má á meðfylgjandi mynd var tankurinn aðeins farinn að láta á sjá þegar þau tóku við honum, en Hildigunnur segir hann þó hafa verið í merkilega góðu ásigkomulagi.

„Við verðum að segja það Skeljungi til hróss að tankurinn var svo hreinn og finn að við urðum bæði heilluð af honum þegar við komumst inn í hann. Hann er létt-ryðgaður að innan og það hefur verið skrifað á hann eftir þykktarmælingar og þetta fær allt að halda sér. Hann er grófur að innan og fær að halda því útliti.“

Að sögn Þóris eru framkvæmdirnar komnar vel á veg, þótt ekki

sé ljóst hvenær tankurinn verði íbúðarhæfur.

„Við erum komin með grind og plötur fyrir milliloft í hann og erum langt komin með að einangra og klæða hann að utan. Það sem vekur mesta athygli núna er hvernig hann lítur út að utan. Hann er eins og norðurljósin,“ segir hann.

Að utan er tankurinn klæddur með álklæðningu í tveggja þátta lit sem hefur þau skemmtilegu áhrif að liturinn breytist með veðurfari og birtuskilyrðum. Áferðin minnir á norðurljós og fer frá bleikum yfir í blágrænan, svo húsið mun án efa njóta sín vel með Breiðafjörðinn í bakgrunni og Snæfellsjökul í suðri.

„Við höfum verið lánsöm með iðnaðarmenn frá Snæfellsnesi, sem hafa unnið öll verk, nema að þakfrágangur var unninn af þakmönnum frá höfuðborgarsvæðinu,“ segja þau Hildigunnur og Þórir. ■

11.11.

20%

AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VÖRUM Í VEFVERSLUN

teogkaffi.is

JOE BOXER

Náttföt, nærföt og heimaföt.
1. hæð Kringlu - joeboxer.is

Prófmál fyrir réttindamál höfunda

elinhirst@frettabladid.is

DÓMSMÁL Aðalmeðferð fór fram í gær í máli Huldu Rósar Guðnadóttur myndlistarkonu gegn Reykjavíkurborg í Héraðsdómi Reykjavíkur.

Hulda Rós stefnir borginni fyrir meinta ólögmeða notkun á myndefni á sýningu í Sjóminjasafninu. Þegar Hulda heimsótti safnið árið 2020 segist hún hafa komist að raun um ólöglega notkun á eigin myndverkum á safninu og hún telji málið mikilvægt prófmál fyrir réttindamál höfunda til framtíðar. Um var að ræða nokkrar mínútur úr heimildarmyndinni Keep Frozen frá árinu 2016. Hulda Rós var aðalhandritshöfundur og leikstjóri myndarinnar. Myndin var sýnd í Bíó Paradís og á listasöfnum víða erlendis.

Að sögn Auðar Tinnu Adalbjarn-



Úr kvikmyndinni Keep Frozen sem réttarhöldin snúast um, en hún segir frá löndun á frystitogaranum Vigrá í Reykjavíkurborg árið 2014.

MYND/ADSEND

ardóttur, lögmanns Huldu Rósar, var myndinni blandað saman við önnur myndverk á sýningunni í Sjóminjasafninu. Auður Tinna segir að umbjóðandi sinn telji að borgin hafi komið fram af hörku í málinu og gert stærri ágreiningu

um málinu en þurfti. Dómkröfur Huldu eru fjárkrafa vegna notkunar og miskabætur samtals 2 milljónir króna auk lögmannsþóknunar. Málið hefur nú verið dómtekið og má vænta niðurstöðu innan fjögurra vikna. ■

Singles' Day

11.11

Allt á afslætti!*

Sendum heim að dyrum.



Allt að
-40%

Snyrtivörur



Allt að
-40%

Sjónvörp



Allt að
-40%

Leikföng



Allt að
-20%

Nýjar íslenskar
bækur



Allt að
-30%

Spil og púsl



Allt að
-50%

Lítill heimilistæki

Lýkur á miðnætti!

heimkaup

Vill að ríkissaksóknari taki upp mál Þorbjargar

bth@frettabladid.is

LÖGREGLUMÁL Fjölur Sæmundsson, formaður Landssambands lögreglumanna, segist ekki sjá að ríkislögreglustjóri geti haft mikið um mál Þorbjargar Ingu Jónsdóttur lögmans að segja. Hann hefði kosið að ríkissaksóknari tæki málið upp.

Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir dómsmálaráðherra sagði í skriflegu svari við fyrirspurn Fréttablaðsins að ásakanir lögmansins um að réttarkerfið gerði mannamun væru mjög alvarlegar og að hún myndi fela ríkislögreglustjóra að rannsaka málið.

Landssamband lögreglumanna fór hins vegar fram á með bréfi til dómsmálaráðuneytisins að ríkissaksóknari hæfi sjálfstæða rannsókn.

Í Fréttavaktinni á sjónvarpstöðinni Hringbraut var Fjölur til svara, meðal annars um viðbrögð Áslaugar Örnú dómsmálaráðherra.

„Það er allt í lagi að hún feli ríkislögreglustjóra að skoða eitthvað og setji upp einhverja nefnd. En eins og við lítum á þetta hefur ríkislögreglustjóri ekkert rannsóknarvald og hann er ekki stjórnandi rannsókna á landinu heldur ríkissaksóknari,“ segir Fjölur.

Hann bætir við að ríkissaksóknari gefi lögreglustjórum og héraðssaksóknurum tilmæli um rannsóknir.



Eins og við lítum á þetta hefur ríkislögreglustjóri ekkert rannsóknarvald.



Fjölur Sæmundsson, formaður Landssambands lögreglumanna

„Ríkislögreglustjóri hefur eitt-hvað yfir lögreglumönnum að segja. En við erum að tala um rannsóknir brota og þá hljótum við að leita til þess sem er yfir þessum brotum sem er ríkissaksóknari.“

Fjölur telur að Þorbjörg Inga sé orðin vanhæf til að sitja í nefnd um eftirlit með lögreglu. Spurður, ofan á svokallað Ásmundarsalarnámál, þar sem nefndin hafði afskipti af lögreglumönnum í þeirra óþökk, hvort ummæli Þorbjargar Ingu nú hefðu verið kornið sem fyllti mæli lögreglumanna, svarar hann:

„Já, kannski dálítið.“ ■



Bakhúsið á Leifsgötu 4b var reist í óleyfi árið 1946 og er nágroñnunum þyrnir í augum.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Borginni gert að beita sér gegn bakhúsi á Leifsgötu

Íbúar við Leifsgötu 4 til 10 höfðu betur í kærumáli gegn byggingarfulltrúanum í Reykjavík sem gerður er afturreka með þá ákvörðun að aðhafast ekki meira en orðið var vegna bakhúss sem stendur á lóðinni í óleyfi.

gar@frettabladid.is

ÚRSKURÐIR Byggingarfulltrúanum í Reykjavík ber að beita sér vegna bakhúss sem reist var í óleyfi á Leifsgötu fyrir 75 árum, segir úrskurðarnefnd umhverfis- og auðlindamála, og tekur þar með undir sjónarmið íbúa í næsta húsi.

Sótt var um leyfi til þess að reisa bakhús við Leifsgötu 4 á árinu 1946 og Reykjavíkurborg hafnaði því að veita leyfið, en húsið var byggt engu að síður.

Allar götur síðan hefur umsókn um ýmis leyfi tengd bakhúsinu verið hafnað. Ráðist hefur verið í ýmsar viðbótarframkvæmdir í gegnum tíðina, sem borgin hefur óskað eftir að verði fjarlægðar án þess að við því hafi verið orðið.

Íslandsbanki eignaðist Leifsgötu 4b á nauðungaruppbóði vorið 2013. „Hinn 21. ágúst 2017 sendi starfsmaður bankans tölvupóst til starfsmanns umhverfis- og skipulagssviðs Reykjavíkurborgar og spurðist þar fyrir um hvað væri til ráða með framhaldið,“ segir í umfjöllun úrskurðarnefndarinnar. Þar hafi verið vísað til þess að bankinn hefði lánað út á eignina í þeirri trú að hún væri „nothæf“.

Í svari borgarstarfsmannsins hafi Íslandsbanka verið bent á að varla væri þar „gott ástand, til dæmis með tilliti til brunavarna“ enda væri skúrinn mjög nálægt fjölbýlishúsinu þar framan við. „Sennilega væri best að þið létuð rífa þetta til að losna við öll gjöld,“ var ráðið frá borginni til bankans, sem fylgdi ekki þeirri ráðleggingu heldur seldi bakhúsið til eiganda í júlí 2019. Í samningnum var tekið fram að eignin væri „lóðarréttindalaus“ og að uppi væri ósætti við íbúa á Leifsgötu 4 til 10.

Eftir að Íslandsbanki seldi húsið óskuðu íbúar í húsfélaginu Leifsgötu 4-10 eftir því við byggingarfulltrúa að hann léti fjarlægja hið óleyfilega bakhús. Töldu þeir að hafnar væru óleyfilegar framkvæmdir og óheimil atvinnustarfsemi í eigninni.

Eftir þrjár vettvangsferðir fulltrúa byggingarfulltrúa á staðinn og bréf til hins nýja eiganda ákvað byggingarfulltrúi í júní í sumar að aðhafast ekki meira að svo stöddu. Húsfélagið Leifsgötu 4 til 10 kærði þá ákvörðun.

Úrskurðarnefndin tók undir með íbúunum. Byggingarfulltrúa hefði ekki verið stætt á að styðja ákvörðun sína um að aðhafast ekki frekar með þeim rökum að óskum hans hefði ekki verið sinnt, enda var þá tilgangi skoðunarinnar ekki náð.

Þar að auki lögju fyrir gögn, meðal annars myndupptaka sem gáfu til kynna að bakhúsið væri nýtt í atvinnuskyni. Full ástæða hefði verið fyrir byggingarfulltrúa til að rannsaka málið frekar.



Sennilega væri best að þið létuð rífa þetta til að losna við öll gjöld.

Úr ráðleggingum Reykjavíkurborgar til Íslandsbanka

Þá bendir úrskurðarnefndin á að þrátt fyrir að eigandi mannvirkis beri ábyrgð á eigin brunavörnum taki eftirlit byggingarfulltrúa til mannvirkja sem reist eru án tilskilins leyfis, enda geri lög beinlínis ráð fyrir að þvingunarúræðum sé beitt vegna ólöglegra mannvirkja.

„Verður að telja það ótækt að ákvörðun um að aðhafast ekki frekar vegna skorts á brunavörnum, sem lúta skýrlega að almannahagsmunum og í þessu tilviki tengjast öryggi og heilsu félagsmanna kæranda [húsfélagsins Leifsgötu 4 til 10] og annarra íbúa hverfisins, sé rökstudd með vísan til þess að ábyrgðin liggja hjá eiganda mannvirkis,“ undirstríkar úrskurðarnefnd umhverfis- og auðlindamála. ■

MANIC PANIC N.Y.C.
Hárskolin fást hjá okkur

HOKUS POKUS

www.hokuspokus.is
Verslun og vefverslun
Laugavegi 69 S. 551-7955

11.11.
20%
AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VÖRUM
Í VEFVERSLUN

TE & KAFFI

teogkaffi.is

Iðar af lífi þrátt fyrir dánarvottorð

arnartomas@frettabladid.is

BRETLAND Áin Thames iðar nú af lífi eftir að lýst hafði verið yfir að hún væri „líffræðilega dauð“ árið 1957, vegna mengunar. Þetta kemur fram í skýrslu Dýrafræðisamfélags London um ástand árinna.

Í sex áratugi hefur verið unnið að því að bæta umhverfi árinna og nú finnast þar 115 tegundir af fiskum og 92 tegundir af fuglum. Þar á meðal er gráháfur, hákarlategund sem er skráð í útrýmingarhættu, sæhestar, álar og selir.

Þá voru skrásettir tæplega sex hundruð hektarar af sjávarfiti, grónu svæði sem er ýmsum lífverum lífsnauðsynlegt.

„Árósar eru eitt af vanræktustu vistkerfum okkar,“ sagði Alison Debney sem leiðir endurheimt votlendis hjá félaginu.

„Þeir veita okkur hreint vatn, vernd gegn flóðum og eru mikil-



Thames var lýst sem líffræðilega dauðri 1957.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

vægt búsvæði fyrir fiska og annað dýralíf,“ sagði Alison.

Þrátt fyrir að í skýrslunni sé jákvæðu ljósi varpað á áhrif umhverfisstarfsemi við ána, er einnig bent á að hækkandi hitastig vegna hamfarahlýnunar muni hafa áhrif á lífríkið endurheimta. ■



Áin hýsir nú 115 tegundir af fiskum og 92 tegundir af fuglum.

Singles day

20-50%

afsláttur

Aðeins í dag á Fatboy.is

fatboy®



Fatboy | Ármúla 44 | 108 Reykjavík | 588 1955 | Fatboy.is

Íþróttakrökkum mismunað vegna kostnaðar



Björn
Þorláksson
bth
@frettabladid.is

Efnahagur foreldra getur ráðið úrslitum um framgang barna í tómsundastarfi. Mikil sorg hjá hinum efnaminni sem eru skilin út undan.

JAFNRÉTTI Fyrir skemmstu var foreldrum ungra handboltabarna hjá ónefndu íþróttafélagi send greiðslu-ítækun, þar sem standa þurfti skil á borgun fyrirhugaðrar keppnisferðar innanlands, um 26.000 krónur. Eitt foreldri benti á að oft væri enginn afgangur af launum foreldra fyrir slíkan aukakostnað. Rukkun var frestað fram yfir mánaðamót. Eftir stóð spurningin um fjárhagslegt jafnræði íslenskra ungmenna er kemur að tómsundaiðkun. Ekki síst í Covid-kreppu.

Jafnræðisspurningin er ekki ný af nálíni. Foreldrar sem Fréttablaðið hefur rætt við en vilja fæstir koma fram undir nafni, segja að í sumum greinum hafi opnast gat milli þeirra barna sem hafi efni á tómsundum og hinna sem eigi ekki séns á að leyfa draumum sínum að rætast. Börn innflytjenda, atvinnulausra og öryrkja séu í sérstakri hættu. Mörg dæmi séu einnig um að fólk með „ágæt laun“ eins og eitt foreldri orðaði það, „eigi í mestu erfiðleikum“, ekki síst vegna ferðakostnaðar.

Fristundastyrkur dugur ekki

Vandinn við kemur margs konar tómsundastarfi þótt sumt sé dýrara en annað. Skólagjöld í tónlistarskólum geta numið á þriðja hundrad þúsundum króna. Ef tónelskt barn er að auki í boltaíþrótt getur tómsundakostnaður þess hæglega farið yfir hálfa milljón á ári með ferðalögum og búningakostnaði.

Á heimasíðu Reykjavíkurborgar segir: „Markmið og tilgangur Frístundakortsins er að öll börn og unglingar í Reykjavík, 6 - 18 ára, geti tekið þátt í uppbyggilegu frístundastarfi óháð efnahag eða félagslegum aðstæðum.“ Af framangreindu má ljóst vera að styrkurinn er þó aðeins dropi í hafið, 50.000 krónur á ári.

Mikil sorg í sumum hjörtum

Sanna Magdalena Mörtudóttir borgarfulltrúi segir að í raun sé búið að markaðsvæða þátttöku í frístundastarfi, þar sem meira fjármagn veiti aðgang að fjölbættari þjónustu og meira framboði.

Sæunn Guðmundsdóttir móðir segir: „Mér finnst sárast að gjaldtakan sem fylgir sumum tómsundum bitnar svo rosalega á börnum tekjulægri heimila.“

Sæunn segir marga foreldra mjög sorgmædda að hafa ekki efni á að leyfa börnum sínum að stunda íþróttir eða listnám. Mjög mörg íslensk börn hafi ekki efni á þessum tækifærum, sem ættu að vera sjálf-sögð. Eitt sé árgjaldið. Annað sé keppnisferða- og búningakostnaður sem hafi vaxið mjög seinni ár og sé mikil fyrirstaða.

„Að sitja heima vegna fátæktar þegar ferð sem ætlað er að efla liðs-andann er fyrirhuguð, getur reynst barni erfiðara en nokkur getur ímyndað sér.“

Sum íþróttafélög veita styrki til efnaminni eða sleppa jafnvel innheimtu ef fjárhagslegar aðstæður hamla þátttöku. Hópar innan íþróttafélaga hjálpa í sumum tilvikum efnaminni börnum. Stuðningur fyrirtækja getur einnig verið veigamikill til að brúa bil. Svo eru til íþróttafélög þar sem ríkir sá skilningur að fyrirnefnd úrræði leysi ekki allan vanda, fyrir suma kunni að fylgja skömm að falast eftir „ölmusu“. Vandinn sé því mjög falinn.

Settu lög gegn mismunum

Til eru íþróttafélög sem hafa stigið skrefið til fulls með því að setja í lög



Aðeins hluti íslenskra barna hefur efni á að æfa íþróttir. Með Covid og fleiri keppnisferðum hefur ójafnræði aukist.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Réttur allra barna að draumar þeirra fái að rætast



Sæunn Guðmundsdóttir, foreldri

„Okkur kemur það öllum við ef barn er utanveltu. Við verðum að stoppa þetta óréttlæti.“



Margrét Júlía Rafnsdóttir

„Barnaheill kalla eftir að tómsundastarfið verði hugsað út frá forsendum barnanna.“



Hörður Guðjónsson, Fylki

„Það á að vera réttur allra barna að kynnast því íþróttastarfi sem boðið er upp á í viðkomandi hverfi. Slíkt fyrirkomulag þyrfti að vinna með grunn-skólum.“



Lilja Alfreðsdóttir

„Meðal aðgerða í íþróttastefnunni er til dæmis áframhaldandi stuðningur sveitarfélaganna við íþróttaiðkun barna og unglunga, með niðurgreiðslu æfingagjalda.“



Í Glímufélagi Njarðvíkur segir í lögum félagsins að kostnaður megi ekki bera frístundastyrkinn ofurliði.

vegna kostnaðar við íþróttir. Í flestum tilvikum eru einhverjir tilbúnir að grípa þau, en það eru ekki allir tilbúnir að biðja um þá hjálp,“ segir Guðmundur Stefán.

Brot á barnasáttmála

Barnaheill – Save the Children á Íslandi – hafa frá árinu 2013 vakið athygli á málefnum barna sem búa við fátækt og félagslega einangrun á Íslandi. Ljóst er að börn sem búa við fátækt hafi yfirleitt færri tækifæri en önnur börn til dæmis í ýmsum tómsundum, sem þau eiga þó rétt á samkvæmt Barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna.

Margrét Júlía Rafnsdóttir hjá Barnaheillum segir að mismunum í tómsundastarfi viðgangist á mörgum sviðum. Börn og fjölskyldur þeirra mæti ýmsum hindrunum. Kostnaðurinn sé ein þeirra. Einnig geti vantað hvatningu og stuðning frá heimilum þar sem börn búi við skort eða fátækt. Augljóst sé að ekki sé hægt að forgangsráða tómsundum barna framarlega í heimilisbók-haldinu og frístundastyrkir nægi sjaldnast fyrir öllum kostnaði.

„Það þarf að breyta mjög miklu,“ segir Margrét Júlía.



312. grein barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna kveður á um rétt barna til tómsunda.

félaganna að kostnaður við iðkun verði aldrei meiri en frístundastyrkurinn. Glímudeild Njarðvíkur er dæmi um slíkt félag.

„Svarið er mjög einfalt. Það er regla að kostnaður verði aldrei hærri en frístundastyrkurinn, til að allir hafi jafnan möguleika á að stunda íþróttir,“ segir Guðmundur Stefán Gunnarsson, formaður deildarinnar.

Varðandi annan kostnað, svo sem ferðir og keppnisföt, eru engin mótagjöld hjá Glímusambandinu en boðið upp á notaða galla ef þarf. Aðgangur er líka að styrktarsjóði sem styrkir börn í keppnisferðir. Formaðurinn segist mjög meðvit- aður um að fjöldi foreldra hafi ekki efni á að börnin þeirra æfi tiltekna tómsundir. Það eigi víða við um svokallað „venjulegt fólk“. Börn eigi líka erfitt með að biðja um eitthvað sem þau viti að foreldrarnir eigi erfitt með að veita þeim.

„Það eru mörg dæmi um krakka sem falla milli skips og bryggju

50

Fristunda-
styrkur,
kr. 50.000,
aðeins brot
af heildar-
kostnaði.



Sum íþróttafélög hafa skorið upp herör gegn miklum kostnaði við íþróttaiðkun.



Börn innflytjenda, öryrkja og atvinnulausra í sérstakri hættu.

Tugþúsundir sjálfboðaliða

Hörður Guðjónsson, framkvæmdastjóri Fylkis, hefur fengist við íþróttastarf ungmenna um langt skeið. Hann segir að fyrrnefndur kostnaður snerti heimili mismikið. Langt í frá allir hafi tök á að greiða 25.000 krónur, hvað þá 100.000, í keppnisferð, eins og dæmi séu um vegna ferðalaga utan landsteinanna. Þess vegna verði íþróttafélög með góðum fyrirvara að skipuleggja fjáröflun, þannig að foreldrar geti safnað upp í kostnað með sölu eða starfi.

Hörður segir að það geti bitnað á möguleikum barna á þátttöku í íþróttastarfi, að nú sé hægt að nýta frístundastyrkinn til að greiða fyrir frístundaheimili. Þeir krakkar sem séu ekki hjá íþróttafélögum í dag kunni að vera í þeim sporum vegna þess að frístundastyrkurinn var notaður í annað.

Inntur um ástæður þess að tómsundastarf sé frítt fyrir börn í sumum nágrennalöndum, segir Hörður að þjálfarar hér á landi séu í mörgum tilfellum vel menntaðir og aðstæðan oft fyrsta flokks. Samanburður við starf erlendis sé því ekki alltaf marktækur.

Eigi að síður er niðurstaða margra foreldra sú að þótt tugþúsundir sjálfboðaliða um allt land vinni ótulllega í þágu æskulýðsstarfs og opni með því tækifæri og glæsilega dagskrá fyrir gríðarlegan fjölda ungmenna, komi það ekki í veg fyrir að mörg börn sitja hljóð hjá. Af fjárhagsástæðum.

Ráðherrans hjartans mál

Lilja Alfreðsdóttir, ráðherra íþróttamála, segir að jöfn tækifæri barna séu henni hjartans mál: „Það er og verður viðvarandi verkefni okkar allra að stuðla að jafnrétti í hvívetna,“ segir Lilja.

Óflugt íþrótt- og tómsundastarf barna sé sameiginlegt verkefni ríkis, sveitarfélaga og íþrótt- og æskulýðshreyfingarinnar. Starfið sé að mörgu leyti til mikillar fyrirmyndar hér á landi, börnum og ungmennum standi til boða metnaðarfullt og fjölbreytt starf og raunar iðkendum á öllum aldri. „Finnsk stjórnvöld eru til að mynda sérstaklega að horfa til góðs árangurs Íslands er varðar frístundastyrki.“

Eigi að síður segir Lilja mikilvægt að hlutverk og skipulag starfs-eininga í íþróttastarfi sé metið reglulega og að endurskoða megi verkefni, fjölda og skipulag íþróttaviðburða.

„Unnið hefur verið náið með íþrótt- og æskulýðshreyfingum landsins að því að lækka greiðslu-byrði fjölskyldna,“ segir Lilja. „Við viljum að sjálfsgöðu halda því áfram og tryggja jöfn tækifæri allra barna til að blómstra í þeirri íþrótt eða tómsund sem höfðar til þeirra, óháð efnahag eða félagslegum aðstæðum.“

Þá hefur Ferðasjóður íþróttafélaga fengið árlegt framlag á fjárlögum Alþingis.

„Liður í viðspyrnu stjórnvalda vegna áhrifa Covid-19 er sérstakur styrkur til tekjulægrri fjölskyldna sem geta sótt um styrk vegna íþrótt- og tómsundastarfs barna og ungmenna. Þessi aðgerð gildir til ársloka 2021 og þá er mikilvægt að meta árangur hennar og hvort þörf sé á að festa hana í sessi,“ segir Lilja Alfreðsdóttir íþróttamálaráðherra. ■

Tugþúsundir deyja úr hungri á degi hverjum

birnadrofn@frettabladid.is

SAMFÉLAG Um 25 þúsund manns deyja úr hungri á hverjum einasta degi í heiminum, eða að meðaltali ellefu manneskjur á hverri mínútu. Samkvæmt vefsíðunni Worldometer höfðu um miðjan dag í gær átján þúsund manns látist vegna hungurs þann daginn.

Tveir þriðju hlutar þeirra sem láta lífið vegna hungurs búa á svæðum

þar sem stríðsátök eiga sér stað.

Hátt í 860 milljónir manna búa við vannæringu í heiminum og 1,7 milljarðar manna eru í yfirvigt. Tæplega 800 milljónir jarðarbúa eru með offitu.

Það sem af er þessu ári hafa yfir 723 þúsund manns látist af völdum sjúkdóma sem bárust með óhreinu drykkjarvatni. Rúmlega 787 milljónir jarðarbúa hafa ekki aðgang að hreinu vatni. ■



Tveir þriðju hlutar þeirra sem láta lífið vegna hungurs búa á svæðum þar sem stríðsátök eiga sér stað.

100
ÁRA 1920-2020

Aðeins í dag

11.11

20% afsláttur

af stórum og smáum heimilistækjum.
Gildir eingöngu í vefverslun okkar
á sminor.is með afsláttarkóðanum: 1111

5 ÁRA  ÁBYRGÐ

Fimm ára ábyrgð fylgir stórum heimilistækjum frá Siemens, Bosch og Gaggenau hjá Smith & Norland, að uppfylltum ákvæðum ábyrgðarskilmála. Þá er að finna á heimasíðu okkar.

SMITH & NORLAND

Nóatúni 4 · Sími 520 3000
www.sminor.is

Norr11 hagnaðist um 20 milljónir

helgivifill@frettabladid.is

Viðsnúningur varð af rekstri húsgagnaverslunarinnar Norr11 hér á landi. Verslunin hagnaðist um 19,6 milljónir króna eftir skatta árið 2020 en tapaði 6,7 milljónum fyrir skatta árið áður. Tekjur Norr11 jukust um 24 prósent á milli ára og námu 76 milljónum króna árið 2020.

Ingibjörg S. Pálmadóttir fjárfestir

á 51 prósent í fyrirtækinu en hjónin Júlíanna Sól Sigurbjörnsdóttir og Magnús Berg Magnússon eiga samlagt 49 prósent hlut. Júlíanna Sól er dóttir Ingibjargar. Magnús Berg er framkvæmdastjóri danska hönnunarfyrirtækisins Norr11, sem verslunin hérlendis er útibú fyrir, og Júlíanna Sól er vörumerkjastjóri hjá fyrirtækinu. Hjónin hófu rekstur verslunar á Hverfisgötu árið 2015. ■



Sjónmælingar eru okkar fag

Tímamantanir á opticalstudio.is og í síma 511 5800

Optical Studio
SMÁRALIND • HAFNARTORG • KEFLAVÍK



TE & KAFFI

11.11. **20% AFSLÁTTUR** AF ÖLLUM VÖRUM Í VEFVERSLUN

teogkaffi.is



FJÁRFESTING Í SJÓÐUM ER GÓÐUR VALKOSTUR

TIL AÐ ÁVAXTA PENINGA TIL SKEMMRI OG LENGRI TÍMA



ÍSLENSK VERÐBRÉF

Kynntu þér árangur og úrval íV sjóða á WWW.IV.IS

síðan 1987



Eugen Steiner, læknir og fjárfestir segir að Ísland sé vel til þess fallið að reka líftækni- og önnur háteknifyrirtæki.

FRÉTTABLAÐIÐ/
EYÞÓR

Frumkvöðlar hugsu sig vel um áður en fé sé hafnað

„Sá sem á gullið semur reglurnar,“ segir Eugen Steiner, læknir og fjárfestir í líftækni-fyrirtækjum.

helgivifill@frettabladid.is

Að safna fé frá fjárfestum fyrir líftækni-fyrirtæki sem eru að stíga sín fyrstu skref getur verið þrautaganga fyrir stofnendur og stjórnendur þeirra og valdið mikilli gremju. Oft er erfitt að vekja athygli á fyrirtækinu á meðal fjárfesta sem eru störfum hlaðnir og skoða urmúl af fjárfestingartækifærum. Þegar fjárfestar með þekkingu á viðfangsefninu ganga loks í hluthafahópinn getur tengslanet þeirra og sérþekking skipt sköpum fyrir framgang fyrirtækisins.

Þetta segir Eugen Steiner, læknir og fjárfestir í líftækni-fyrirtækjum, sem hefur komið að stofnun fjölda sprota á því sviði, í samtali við Markaðinn. Hann flutti erindi á ráðstefnu á vegum Alvotech fyrir skemmstu.

„Ég myndi fara varlega í sakirnar í að hafna tilboði um fjármagn í líftækni-fyrirtæki sem er að stíga sín fyrstu skref jafnvel þótt verðlagning á fyrirtækinu sé lægri en vonir stóðu til,“ segir hann. Á því stigi eru fyrirtækin hvorki með vöru til reiðu til að selja né með tekjur.

Steiner segir að stjórnendur sprota hugsu oft að þeir geti fengið betra verð fyrir fyrirtækið ef fjármagn yrði sótt á seinni stigum fremur en snemma í ferlinu. „Vandinn er að á seinni stigum þarf að takast á við nýjar áskoranir og annars konar óvissu. Ekki er hægt að vita fyrir fram hver niðurstaða rannsókna verður og mögulega verða þær ekki jafn hagfelldar og vonir stóðu til,“

Ísland kjörið fyrir líf- og önnur háteknifyrirtæki

Steiner segir að Ísland sé vel til þess fallið að reka líftækni- og önnur háteknifyrirtæki. Vaxandi hluti þjóðarinnar er háskólagenginn og sækist eftir störfum við hæfi. Íslenska hagkerfið hefur færst frá því að vera auðlindadrifið, eins og með fisk, í að bjóða þjónustu og þróa flóknari vinnu. Mikilvægasti þáttur við uppbyggingu líftækni- og önnur háteknifyrirtækis er virkur stuðningur frá ríkinu. Þó ekki einungis með fjárfraumlögum, sem er mikilvægt, heldur með því að leggja grunn að umhverfi sem hvetur til frumkvöðlastarfsemi og með samstarfi á milli atvinnugreina og vísindamanna í háskólasamfélaginu.

Þetta segir Steiner og bendir á að frá Íslandi hafi sprottið eitt stærsta samheitalyfjafyrirtæki í heimi, Actavis. Hann segir mikilvægt að tvíanna saman fé frá hinu opinbera og fjárfestum. Með þeim hætti fái stjórnvöld fljótt aftur framlag sitt í gegnum skattkerfið þar sem megninu af fénu sé varið í að greiða laun.

segir hann og bætir við að aldrei sé að vita hvað keppinautar taki til bragðs í millitíðinni.

„Gott dæmi um óvissuna er að tíu dögum áður en netbólun sprakk árið 2001 fékk sprotafyrirtæki fjármagn. Líftækni-fyrirtæki sem þurftu á fjármagni að halda eftir netbóluna stríddu við mikinn vanda,“ bendir hann á.

Steiner nefnir sömuleiðis að í rekstraráætlunum sé góð þumalputtaregla að tvöfalda fjárhæðina sem þarf. „Áætlanir eru alla jafna alltof bjartsýnar og fyrirtækin þurfa á meira fé að halda en gert var ráð fyrir,“ segir hann.

Þriðja ráðið sem Steiner hefur til frumkvöðla er það sem hann kallar gullnu regluna. „Sá sem á gullið semur reglurnar,“ segir hann. „Það þýðir í raun að sá sem hefur fulla vasa fjár er í mun betri aðstöðu til að semja með hagfelldum hætti. Vísisjóðir sem hafa nýlega sótt fé ná betri samningum þegar fyrirtæki eru keypt en sjóðir sem eiga lítið eftir af lausafé í bankanum. Sömu



Áætlanir eru alla jafna alltof bjartsýnar og fyrirtækin þurfa á meira fé að halda en gert var ráð fyrir.



Eugen Steiner, læknir og fjárfestir í líftækni-fyrirtækjum

sögu er að segja af fyrirtækjum. Fyrirtæki sem eru vel fjármögnuð eru í aðstöðu til að semja með skynsamlegri hætti við fjárfesta en þau sem eru við það að klára aurinn,“ segir Steiner. ■

Mjög mikil gerjun á Suðurnesjum

magdalena@frettabladid.is

Til stendur að stofna landsbyggðardeild innan Félags kvenna í atvinnulífinu og mun deildin heita FKA Suðurnes.

Fida Abu Libdeh, stofnandi GeoSilica, segir að mikil gerjun sé í nýsköpun og einyrkjastarfsemi á Suðurnesjum. „Við hjá GeoSilica vinnum fæðubótarefni úr jarðhitavatni í Hellisheiðarvirkjun. Við tökum steinefni út og vinnum vöruna okkar út frá því,“ segir Fida og bætir við að fyrirtækið hafi vaxið mikið frá stofnun.



Fida Abu Libdeh, stofnandi GeoSilica

„GeoSilica hefur vaxið mikið frá stofnun. Við förum að selja vöruna okkar á erlendum mörkuðum árið 2018 og bættum við fleiri mörkuðum 2019. Þó svo það hafi hægst á öllu árið 2020 þá er salan að taka við sér aftur, en í dag eru um 70 pró-

sent af okkar tekjum frá erlendum mörkuðum.“

Fida bætir við að markmiðið með FKA Suðurnesjum sé að ná til kvenna á því svæði, sem eru að gera góða hluti og efla þær með fjölbreytni að leiðarljósi.

„Í FKA Suðurnesjum leggjum við áherslu á fjölbreytileika og viljum vekja athygli á að aðgengi að fjármagni fyrir konur í nýsköpun er ekki nógu gott. Aðeins um tvö til þriðju prósent af heildarfjárfestingu fer til kvenna í nýsköpun. Við viljum vekja athygli á þessu málefni og stuðla að jöfnum tækifærum á þessu sviði.“ ■

Gerðu vel við þig á Singles Day!

Eames Lounge Chair

Það eru einungis 5 stk af hvorum stólnum í boði á tilboðsverðinu.



Eames Lounge Chair í hnotu (á mynd)

Tilboðsverð 850.000 kr.
VERÐ ÁÐUR 925.000 KR.

Sparaðu
75.000 kr.

Eames Lounge Chair með kirsuberjavið

Tilboðsverð 695.000 kr.
VERÐ ÁÐUR 795.000 KR.

Sparaðu
100.000 kr.

Vörurval er mismunandi eftir verslunum. Uppýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabreytingar.

mdf italia

Sparaðu
30.000 kr.



Randomito hillur - hvítar

Tilboðsverð 79.900 kr.
VERÐ ÁÐUR 109.900 KR.

vitra.

Sparaðu
14.475 kr.



Eames Plastic Chair - allar útfærslur

Tilboðsverð frá 42.900 kr.
VERÐ ÁÐUR FRÁ 57.375 KR.

DAUPHIN

Sparaðu
35.000 kr.



To-Sync-Work Mesh

Tilboðsverð 64.875 kr.
VERÐ ÁÐUR 99.875 KR.

Skeifan 10, Reykjavík – Hafnarstræti 91-93, Akureyri



Horft yfir Kollsvík frá Blakki. Sandöldur í fjallshliðum setja sterkan svip á landslagið. Gaman er að ganga eftir fjörunni endilangri.

MYND/ÓMB

Gnúinn svörður Kollsvíkur



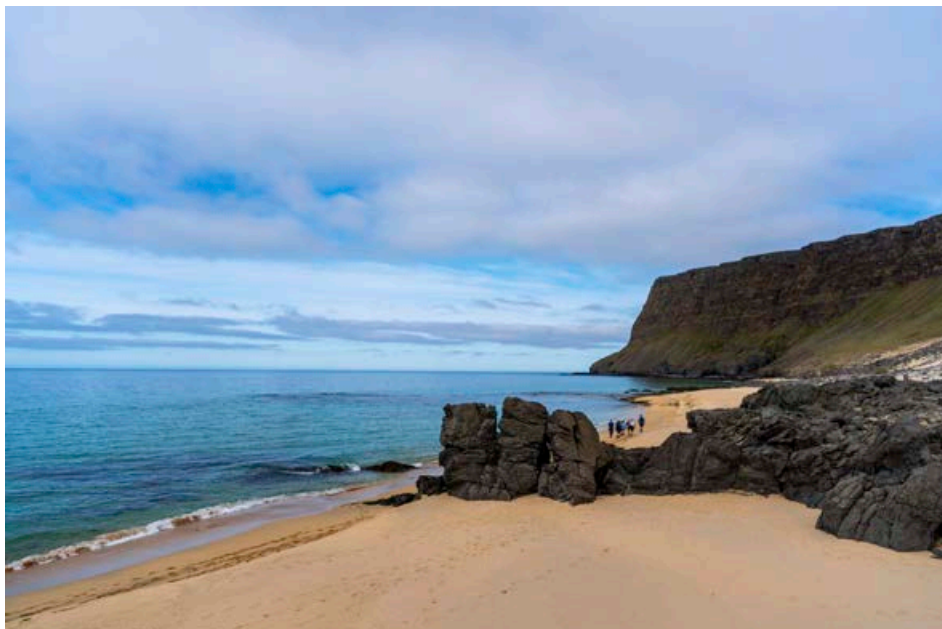
Tómas Guðbjartsson hjartaskurð-læknir og náttúru-unnandi



Ólafur Már Björnsson augnlæknir og ljósmyndari

Kollsvík er nyrst svonefndra Útvíkna, sem eru yst á skaganum milli Patreksfjarðar og Breiðafjarðar, en vestar eru Breiðavík og Látravík, rétt norðan Látra-bjargs. Í Útvíkum var áður blómleg byggð, sú vestasta á Íslandi og þar með í Evrópu. Kollsvík snýr í norðvestur og sérkenni hennar er einkar falleg ljós skeljasands-fjara, skrydd svörtum klettum. Í ljóðinu Örnefni eftir Jón úr Vör lýsir hann landslaginu svo: „Kollsvík með gnúinn svörð“. Innar tekur síðan við búsaeldarlegt undirlendi og ofan þess falleg dalverpi og heiðar. Í Landnámu segir að Örlygur Hrapsson, ásamt Kollu föstbróður hans hafi yfirgefið Suðureyjar og haldið til Íslands. Lentu þeir í stormi og hét Örlygur á Patrek biskup til landtöku og náði Örlygshöfn við Patreks-fjörð. Kollur hét hins vegar á Þór og „kom hann þar sem Kollsvík heitir og braut hann þar skip sitt.“ Þjó hann síðan sem landnámsmaður í Kollsvík og upp frá því er talið að þarna hafi verið blómleg byggð og stundaður landbúnaður fram til 2002. Þarna var einnig ein stærsta verstöð á Vestfjörðum, enda örstutt í fengsæl fiskimið, og stundaðar veiðar allt fram til 1930. Við ströndina má víða sjá rústir gamalla vera og hýbýla.

Það er óhætt að mæla með heimsókn í Kollsvík og auðvelt að finna gönguleiðir við allra hæfi. Frá Hænu-vík við sunnanverðan Patreksfjörð liggur akvegur í allt að 320 m hæð yfir Hænuvíkurháls og ofan í norðan-verða Kollsvík. Þar er bærinn Kollsvík, annað tveggja fornra býla í vikinni, þar sem leggja má bílum. Síðan er gengið út að ströndinni norðanverðri og sést vel hvernig ljós skeljasandur hefur borist hátt upp í fjallshliðar með vindum af hafi. Smám saman blasir við tignarlegt fjall, Blakkur, en ysti oddi hans heitir Blakknes og ris 280 metra upp úr sjónum, og er Patreksfjörður hand-an hans. Þarna er sveigt til suðurs eftir nokkurra km langri strandlengju Kollsvíkur og stefnan tekin á hina fornu bújörðina, Láganúp. Á leiðinni sést í rústir Kollsvíkur- og Láganúpsvera og mannabústaða skammt frá ströndinni, en margar hleðslanna eru afar haglega gerðar og mikið fyrir augað. Þarna má jafnframt finna elsta hús landsins til atvinnunota. Fyrir þá sem vilja lengri göngu má halda að Hreggnasa og upp á Hnífa syðst í vikinni, sjávarkletta með graslendi efst. Þaðan má halda í Vatnadal með tveimur snotrum stöðu-vötnum og áfram yfir til Breiðavíkur. ■



Ljós sandfjaran í Kollsvík er mikið fyrir augað og skreytt svörtum klettum. Fjallið Blakkur í fjarska.

MYND/ÓMB

Í Kollsvík sjást víða fallegar hleðslur og rústir gamalla verbúða.

MYND/TG





NISSAN
INTELLIGENT
MOBILITY



Nýr Nissan Qashqai

Fullkominn borgarjepplingur magnaður með Mild Hybrid tækni

PANTAÐU ÞINN NISSAN QASHQAI NÚNA.

Verð frá: 4.690.000 kr.

5 ÁRA ÁBYRGÐ

www.nissan.is

EIGUM BÍLA TIL AFHENDINGAR STRAX!

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

Bílasala Reykjaness
Reykjanesbæ
www.bilalareykjaness.is
419 1881

BL ehf
Sævarhófa 2 / 110 Reykjavík
525 8000 / www.bl.is



Átta prósentin



Sigmundur Ernir Rúnarsson
ser
@frettabladid.is

Í norðanverðum Þingholtunum í Reykjavík er að finna tvær jafn breiðar götur, önnur heitir Ingólfsstræti, hin Hallveigarstígur. Og munar hér allnokkru á nafngiftunum, stræti og stígur.

Saga jafnréttisbaráttunnar á Íslandi er þessu marki brennd. Þar hafa konur verið stigar en karlar stræti. Öldum saman.

Auðvitað hefur miðað áleiðis í þessum efnunum á síðustu áratugum – og má hartnær fullyrða að kvennafrídagurinn 1975 hafi markað þar þáttaskil með þeim ánægjulegu tíðindum, fimm árum síðar, að landsmenn kusu sér kvenmann á forsetastól, fyrst lýðræðisþjóða.

Og nú heyrast þau tíðindi úr ráðstefnuhöllinni Hörpu að Ísland tróni á toppnum í leiðtoga-jafnrétti í heiminum. Og raunar gott betur, því þaðan bástur þau skilaboð í gær að Ísland skeri sig úr í þessum málaflokki sem framsæknasta landið á sviði viðhorfa til leiðtogajafnréttis.

Samkvæmt könnuninni sem þessar fullyrðingar byggjast á er Ísland með vísitölugildið 92 af 100 mögulegum í jafnréttismálum og mælist 10 stigum á undan næstframsæknustu löndunum í þessum efnunum, sem eru Spánn og Bretland sem bæði eru með 82 stig.

Þetta er ánægjuleg þróun – og vel að merkja, henni hefur undið fram sakir mikillar baráttu um áratugaskeið sem oft og tíðum hefur kostað forsmánun og svívirðilegar athugasemdir í garð þeirra sem héldu fánanum hæst á lofti.

Fyrir baráttu þeirra ber að þakka. Og fyrir fornfýsina á ævinlega að þakka.

En það eru átta prósentin. Hvort á maður fremur að gleðjast yfir 92 prósentunum eða pirra sig yfir átta prósentunum? Jú, því síðarnefnda. Þau bitna enn á konum, enn á samfélaginu.

Við getum glæst yfir 92 prósentunum. En það er ekkert gleðilegt við átta prósentin. ■

”
Saga jafnréttisbaráttunnar á Íslandi er þessu marki brennd. Þar hafa konur verið stigar en karlar stræti.

■ Halldór



Kerfið mismunar

Ánægjulegt er að sjá Áslaugu Örne Sigurbjörnsdóttur dómismálaráðherra stíga fast til jarðar vegna ásakana lögmannsins Þorbjargar Ingu Jónsdóttur um að mismunun eftir þjóðfélagsstöðu viðgangist í réttarkerfinu hér á landi. Ráðherra segir þær vera grafalvarlegar. Og þær eru það svo sannarlega, enda um frumreglu samfélagsins að ræða þar sem allir skulu vera jafnir fyrir lögum.

Þetta mál ber að skoða til hlítar. Og málsmeðferðartíminn má ekki verða jafn langur og í kynferðisbrotamálum hér á landi. ■

■ Frá degi til dags

kristinnhaukur@frettabladid.is

Stutt plagg

Lítið hefur lekið innan úr stjórnarmyndunarviðræðunum þrátt fyrir að þær hafi dregist á langinn. Kannski lítið til að leka því að það sem hefur þó lekið er að stjórnarsáttmálinn verði stuttur og opinn. Flokkarnir hafi ekki náð að koma sér saman um eldfim mál eins og hálandisþjóðgarð eða einkarekstur í heilbrigðiskerfinu og því ákveðið að slá þeim umræðum á frest. Það hlýtur að reddast. Eða ekki. Meikar ekki diff. Ætli það eina sem eftir standi í sáttmálanum verði kannski að flokkarnir lofi að starfa saman út kjörtímabilið?

Enginn svikinn

Ögmundur Jónasson fyrrverandi ráðherra skrifaði pistil, merkilega seinan, um að VG og Sjálfstæðisflokkurinn ættu að slíta samstarfinu. Hvers vegna? Jú, af því að með áframhaldandi samstarfi myndu þeir óumflýjanlega svikja kjósendur sína. VG gæti myndað stjórn með Framsókn, Samfylkingu og Flokki fólksins, eða þá tekið sér sæti í stjórnarandstöðu sem væri ekkert svo slæmt. Ögmundur þekkir það hlutskipti vel. Hins vegar er ekki gott að segja hvaða kjósendur það eru sem verða illa sviknir. Þeir kjósendur VG sem gátu ekki hugsað sér samstarfið eru löngu horfnir úr flokknum og flestum kjósendum Sjálfstæðisflokksins er nákvæmlega sama með hverjum flokkurinn vinnur. ■

Opnum Reykjavík



Eyþór Arnalds
oddviti Sjálfstæðisflokksins í Reykjavík

Húsnæðismarkaðurinn á höfuðborgarsvæðinu hefur einkennst af litlu framboði af íbúðum. Fáar íbúðir og enn færri sérþýli eru til sölu í Reykjavík og hefur framboð þeirra dregist saman um 75-80% á þremur árum. Verð hefur hækkað um 16% á einu ári og sérþýli hækkað um meira en 20%. Stærsta sveitarfélagið, höfuðborgin Reykjavík, hefur í hendi sér að leiðrétta þetta ástand með því að gera betur.

Lausnin felst í því að skipuleggja hagkvæmt byggingarland sem nóg er til af í borginni. Ungt fólk sem býr í miklum mæli í foreldrahúsum á þá kost á því að eignast fyrstu íbúð í borginni í stað þess að þurfa að líta til þess að flytja annað. Það þarf að opna á að brjóta upp nýtt byggingarland. Það er leiðin út úr því ójafnvægi sem hefur orðið vegna skorts á íbúðalóðum í borginni. Um þetta eru flestir sammála. Seðlabankinn, verkalyðshreyfingin, Samtök iðnaðarins, fasteignasalar og bankastofnanir hafa tjáð sig með óvenju skýrum samhljómi.

Nýjar lausnir í húsnæðismálum

Það þarf að opna fyrir fólki. Opna á þann möguleika að byggja sérþýli sem margir láta sig dreyma um. Opna stjórnkerfi borgarinnar þannig að byggingartími styttest og kröfur og kvaðir verði minni. Opna faðmunn fyrir þeim sem vilja flytja til Reykjavíkur, en í nær öllum aldurshópum hafa íbúar flutt í allt of miklum mæli út úr borginni síðustu ár.

Keldnalandið skapar mikil tækifæri til uppbyggingar. Vilji er það eina sem þarf. Landsvæðið við Keldur og í Keldnaholti er alls 117 hektarar eða meira en ein milljón fermetra. Hér er því um gríðarlegt byggingarland að ræða. Í Úlfarsárdal er hægt að úthluta hagstæðum lóðum á tiltölulega stuttum tíma en upphaflega átti að rísa þar 20.000 manna byggð, sem skorin var niður í 9.600 manna byggð.

Samtals gætu íbúðalóðirnar hlaupið á þúsundum. Samhliða þessum aðgerðum þarf að skipuleggja íbúðabyggð í Reykjavík með fyrirhyggju til næstu 40 ára. Þannig náum við árangri til lengri og skemmri tíma. ■

”
Keldnalandið skapar mikil tækifæri til uppbyggingar. Vilji er það eina sem þarf.

TE & KAFFI

11.11.
20%
AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM VÖRUM
Í VEFVERSLUN

teogkaffi.is

Hent hefur áður gilda garpa ...

Af Kögunarhóli



Þorsteinn Pálsson

Síðasta sunnudag var aftöku Jóns biskups Arasonar og sona hans minnst í Skálholti með ræðu Ásgeirs Jónssonar seðlabankastjóra.

Fyrir ári kom út bók hans: Uppreisn Jóns Arasonar. Þar rekur höfundur átök Hólabiskups við konungsvaldið og dregur þá ályktun í lokin að pólitískir leikir hans hafi verið „heldur fífljarfir.“

Mikil völd

Seðlabankinn er valdamesta stofnun framkvæmdavaldsins. Flest verkfæri bankans voru áður í höndum kjörinna fulltrúa.

Hér eins og í öðrum löndum voru þessi verkfæri smám saman afhent sérfræðingum til að tryggja fagleg sjónarmið við beitingu þeirra og koma í veg fyrir að pólitískir sérhagsmunir og skammtíma sjónarmið hefðu of rík áhrif á stjórn peningamála.

Í þessu felst viðurkenning stjórnmalanna á eigin veikleikum, sem gerir aftur á móti kröfur til þeirra, sem fá þetta mikla vald í hendur, að halda sig utan við vígvöll pólitískra skylminga. Á því veltur traustið.

Á stuttum tíma hefur Ásgeir Jónsson stýrt lögbundnum verkefnum Seðlabankans styrkri hendi og af þekkingu. En pólitískir leikir hans eru á hinn bóginn umhugsunarefni.

Borgarstjórnarkosningar

Einn af pólitískum leikjum seðlabankastjóra er að kenna meirihlutunum í borgarstjórn Reykjavíkur um verðbólguvöxtinn. Án þess að fyrir liggi fagleg athugun bankans staðhæfir seðlabankastjóri að lóðaskortur hafi leitt til hækkunar á íbúðaverði.

Þá hefur seðlabankastjóri gagnrýnt þéttingarstefnu borgarstjórnarmeirihlutans og lagt til að brotin verði ný lönd undir lóðir eins og minnihlutinn vill.

Einn af nefndarmönnum í peningastefnunefnd og hagfræðiprófessor við Háskóla Íslands hefur af þessu tilefni bent á að lækkun vaxta og ýmsar ráðstafanir stjórnvalda hafi leitt til hækkunar á verði húsnæðis.

Í greinargerð um orsakir verðbólgunnar, sem seðlabankastjóri skilaði til forsætisráðherra í febrúar, er ekki minnst einu orði á lóðaskort. Þar rekur hann sjálfur verðbólgu á húsnæðismarkaði til lækkunar vaxta og ýmissa annarra ráðstafana stjórnvalda.

Engu er líkara en seðlabankastjóri hafi talið sér skylt að sýna fagmennsku andspenis forsætisráðherra, en flokkur hennar á einnig aðild að borgarstjórnarmeirihlutunum. Gagnvart almennungi þurfi hins vegar ekki að vanda málflutninginn.

Út og suður

Í fyrra ákvað seðlabankastjóri að þvinga lífeyrissjóði til að samþykkja tímabundin gjaldeyrishöft. Á þeim tíma var ekki lagaheimild fyrir þeirri aðgerð. Það var ríkisstjórnar og Alþingis að taka þá ákvörðun.

Um svipað leyti gagnrýndi seðlabankastjóri meirihlutann í borgarstjórn og samgönguráðherra fyrir að geta ekki dembt sér umsvifalaust í Sundabraut til að

fjölga störfum eftir stöðvun ferðabjónustunnar.

Bankinn getur hvatt opinbera aðila til fjárfestinga. En það er kjörinna fulltrúa að ákveða hverjar þær skuli vera. Þar liggja mörkin.

Það er svo önnur saga að ári seinna byrjaði bankinn að hækka vexti til að draga úr spennu. Hugsanlega hefði vaxtahækkunin orðið enn meiri ef allt hefði verið komið á fullt við brúarsmið yfir sundin blá.

Lítill dýpt

Það fór í taugarnar á ríkisstjórninni þegar seðlabankastjóri staðhæfði að hagsmunaafl stjórnúðu landinu. Þó að sú pólitíska greining hafi um margt verið rétt fellur hún fyrir utan verksvið bankans.

Seðlabankastjóri reyndi svo



að þóknast ríkisstjórninni fyrir kosningar með því að gagnrýna þá sem töluðu fyrir fjölþjóðlegu samstarfi um gengisstöðugleika.

Til að rökstyðja mál sitt nefndi hann að gengisstöðugleikinn,

sem var kjarninn í þjóðarsáttinni fyrir þremur áratugum, hefði ekki dugað til lengdar.

Þjóðarsáttin dugði í áratug. Hún er ein best heppnaða efnahagsráðstöfun síðari tíma. Samanburður-

inn sýndi litla dýpt í pólitískri hugsun. Verra var: Hann átti ekki við þá tillögu, sem til umræðu var; hún var annars eðlis.

Að gæta lítt að sér

Seðlabankastjóri þarf ekki að óttast að æðra vald sæki að honum eins og Hólabiskupi, enda hefur hann staðið sig vel í því sem honum „er innan handar að standa sig í.“

Pólitískir leikir seðlabankastjóra hafa sem sagt ekki verið fífljarfir; aðeins óskynsamlegir. Þeir geta þó, verði framhald á, veikt það traust, sem Seðlabankanum er svo mikilvægt að varðveita.

Þegar Hólabiskup átti enga leiki eftir orti hann:

Hent hefur áður gilda garpa að gæta lítt að sér. ■

Singles' day í Lyfjaveri

10% afsláttur af öllum lausasömlulyfjum.

20 – 25% afsláttur af öllum almennum vörum.

Gildir til **miðnættis** í kvöld. Gildir í **Netapóteki** og **verslun** Lyfjavers.

Frí heimsending um land allt!*

Afhendum samdægurs

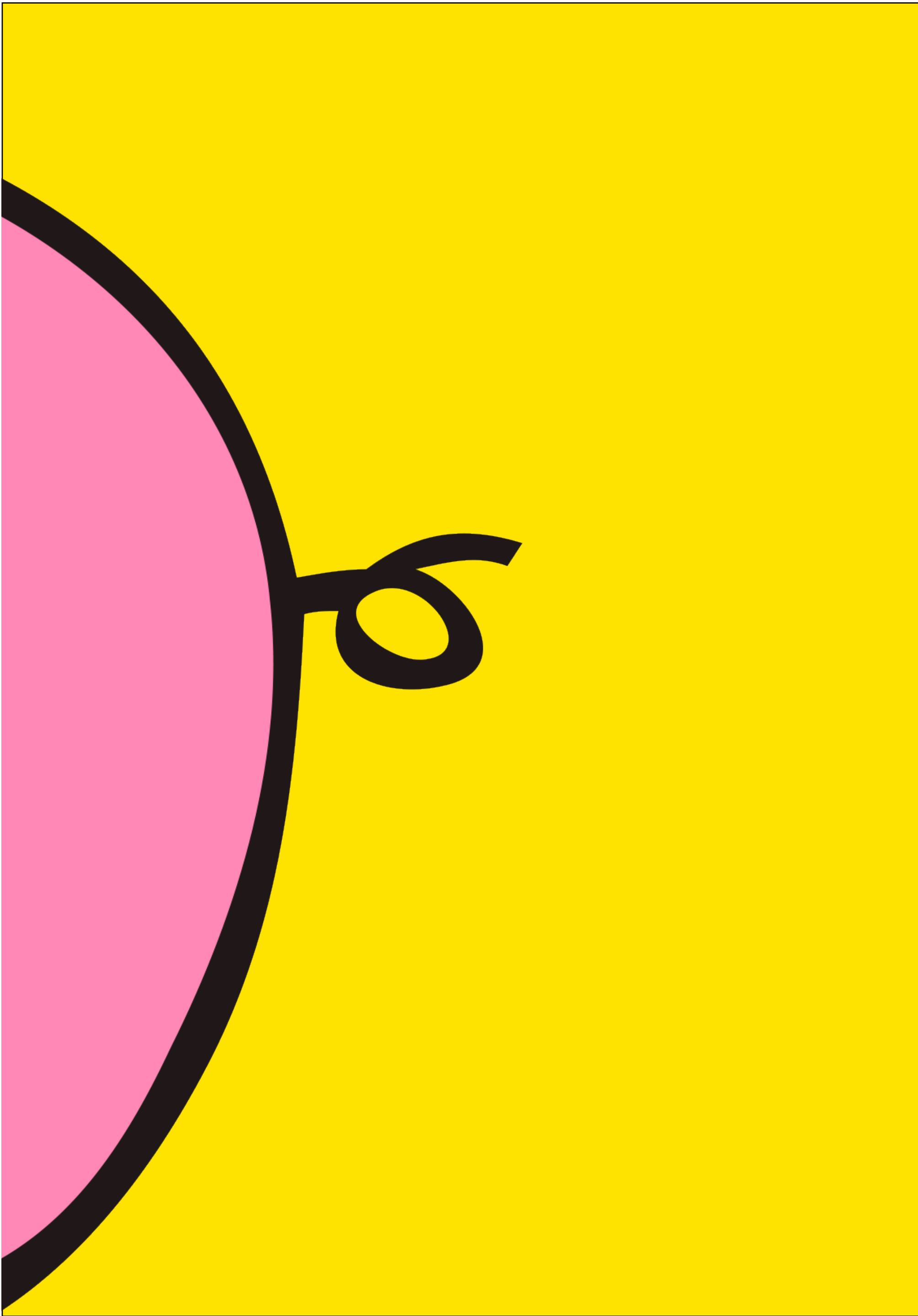
á höfuðborgarsvæðinu
mán–lau ef pantað
er fyrir kl. 13:00

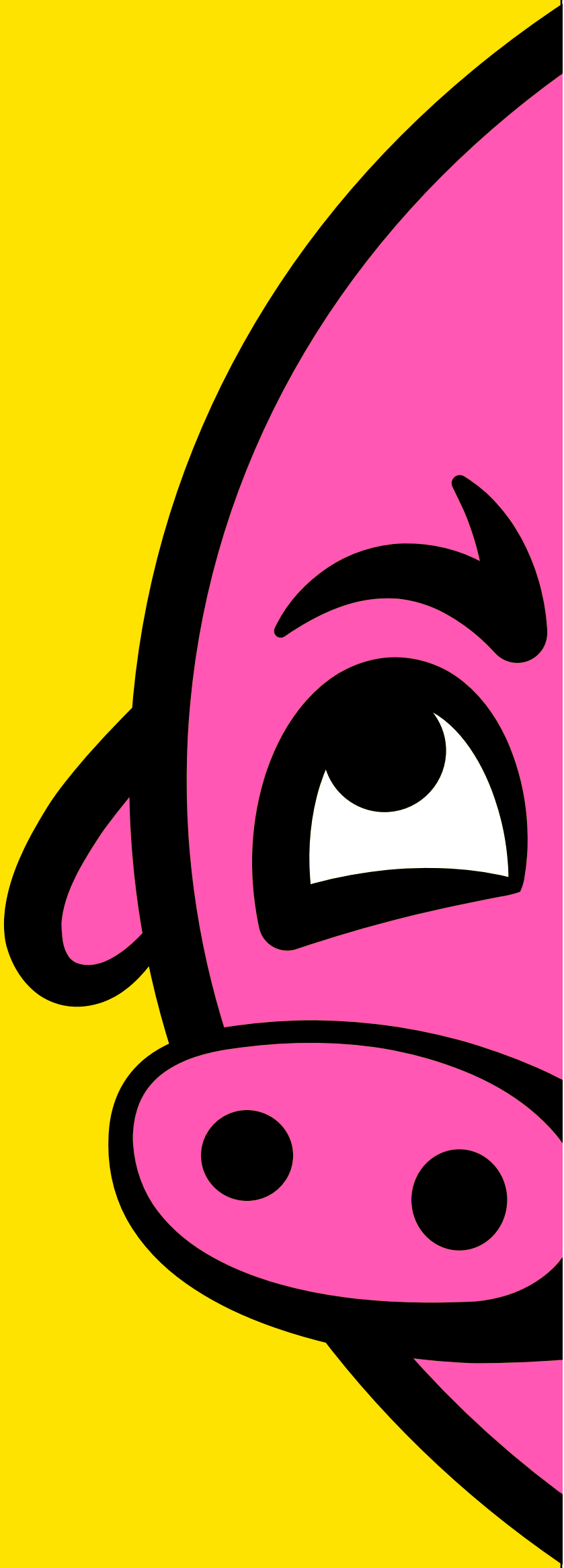
o/o

LYFJAVER

lyfjaver.is
1111.is

*Frí heimsending ef pantaðir eru tveir lyfseðlar eða verslað er fyrir meira en 9.900 krónur.





ALLT

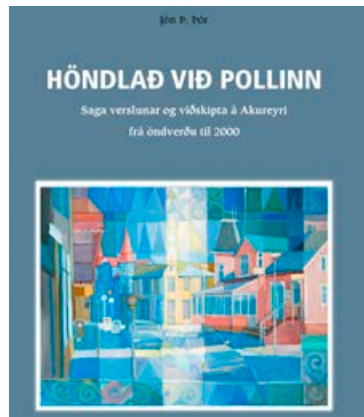
KYNNINGARBLAÐ

FIMMTUDAGUR 11. nóvember 2021

Skammdegið
þarf ekki að vera erfitt

- Orkublandan frá ICEHERBS hjálpar þér að vakna á dimmum vetrarmorgnum
- 2000 einingar af d-vítamíni og kröftug Íslensk burnirót

ICEHERBS
D-vítamín
Orkublanda með kröftugri burnirót & d-vítamíni 2000 AE og 1000 Íslensk burnirót

Útgáfuhólf vegna útgáfu bókarinnar verður á Akureyri í dag.

Höndlað við Pollinn

sandragudrun@frettabladid.is

Vegna útgáfu bókarinnar Höndlað við Pollinn, Verslunar- og viðskiptasaga Akureyrar frá upphafi til 2000, eftir Jón Þ. Þór, verður útgáfuhólf í Eymundsson á Akureyri í dag klukkan 16.00.

Í bókinni rekur Jón sögu verslunar á Akureyri frá öndverðu til þúsaldamótanna. Í bókinni segir frá fyrirtækjum og fólki sem mótaði viðskiptaumhverfið og setti svip á mannlífið í bænum.

Verslun og viðskipti hafa verið undirstöðupáttur í atvinnu- og mannlífi á Akureyri og við innanverðan Eyjafjörð allt frá því að fyrsta skipið hlaðið verslunarvöru renndi inn fjörðinn á landnámsöld.

Þrydd falgum myndum

Bókin er þrydd ljósmyndum sem margar hafa ekki birst á prenti og teikningum og máluðum myndum eftir Kristín G. Jóhannsson.

Jón Þ. Þór er einn afkastamesti sagnfræðingur Íslands. Hann hefur áður skrifað fjölda bóka, meðal annars ævisögu Winstons Churchills, bók um ævihlaup allra Bandaríkjaforsetanna frá George Washington til Baracks Obama og bækurnar Sá er maðurinn og Sá er maðurinn II, þar sem fjallað er um ævi fjölda fólks sem setti mark sitt á söguna. ■



Olga Helena, Sara Björk og Eyrún Anna sjá um netmarkaðstorg Heimapopup.is þar sem fjöldi vefverslana auglýsir afslætti.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Singles' Day á heimapopup.is

Heimapopup.is er orðið eitt stærsta markaðstorg netverslana á Íslandi og tekur að sjálf-sögðu þátt í Singles' Day í dag, 11. nóvember. Netmarkaðstorgið byrjaði sem lítill pop-up markaður en hefur vaxið fiskur um hrygg undanfarin ár. **2**

lifestream
POWERFUL NUTRITION FROM PLANTS

AUKAKÍLÓIN BURT

CERTIFIED ORGANIC
CC FLAX
Bone, skin and digestive health

FOR WOMEN
CALCIUM
CRANBERRY
FLAVONOIDS
POWDER
300g NET WT

ORGANIC
VEGAN

www.celsus.is



Þær eru þrjár stöllurnar sem standa á bak við netmarkaðstorgið Heimapopup.is, þær Olga Helena Ólafsdóttir, Eyrún Anna Tryggvadóttir og Sara Björk Purkhús. „Við Eyrún eigum barnavöruslunina Von verslun og Sara á Purkhús & SisBis,“ segir Olga.

„Ævintýrið byrjaði árið 2017 þegar við vorum sjálfar nýbúnaar að stofna okkar eigin netverslanir. Við tókum eftir að það vantaði hentugan vettvang fyrir netverslanir að sýna varninginn sem þær eru að selja. Þá datt okkur í hug að bjóða upp á pop-up markað fyrir netverslanir. Fyrsta markaðinn héldum við jólin 2017. Þá vorum við tólf verslanir sem sýndum og seldum vörur okkar og afkasturinn var mjög góður.“ Með hverjum markaði fjölgaði netverslunum sem tóku þátt. „Þetta óx hratt og við fórum úr tólf netverslunum í Síðumúla upp í 90 verslanir í Víkingsheimilinu,“ segir Olga.

Yfir á netið

Eins og frægt er orðið hafði Covid-19 faraldurinn áhrif á mannámót og í tilfelli pop-up markaðanna færðust þeir yfir á netið, en í nýrri mynd. „Fólk var hvatt til þess að halda sig heima til að lágmarka smit og versla frekar á netinu. Við þurftum að finna nýjar leiðir til að halda markaði. Þá varð til hugmyndin um vefmarkaðinn Heimapopup.is þar sem fjöldi netverslana kemur saman undir einum hatti, til að auglýsa þá afslætti og tilboð sem þær bjóða upp á tiltekna helgi eða ákveðna daga. Á þeim tveimur árum sem Heimapopup.is hefur verið starfandi höfum við haldið fjölda einstakra tilboðsviðburða og að



Það er mjög líklegt að Singles' Day útsöludagurinn verði einstaklega stór í ár.

Olga Helena

sjálfsgöðu tókum við þátt í öllum stóru tilboðsdögnum eins og Singles' Day, Black Friday og Cyber Monday.“

Hundruð verslana á einum stað

Í ár eru yfir 200 verslanir skráðar á Singles' Day á Heimapopup.is. „Þetta er tíundi netmarkaðurinn okkar og hefur úrvalið af netverslunum á okkar snærum aldrei verið meira. Vöruúrvalið hefur að sama skapi aldrei verið fjölbreyttara. Þú finnur eitthvað fyrir alla, heimilsvörur, lífsstílsvörur, snyrtivörur, hönnun, handverk, barnavörur, útivistarvörur, fatnað, skart, raf-tæki og margt fleira,“ segir Olga og bætir við: „Það sem er svo skemmtilegt við þetta fyrirkomulag er að viðskiptavinir kynnast nýjum fyrirtækjum og uppgötva verslanir sem þeir hafa ekki séð áður. Verslanirnar eru með frábær tilboð og flestir með einhvern afslátt af öllum vörum. Það verður aldeilis hægt að gera góð kaup í jólapakkann eða bara fyrir sig sjálfa/n.“

Einfalt og þægilegt

Heimapopup.is er mjög þægilega uppsett og er auðvelt að finna allt það sem þú leitar að. Síðunni er skipt niður í flokka sem auðveldar viðskiptavinum að skoða úrvalið. Á forsiðunni er síðan listi með öllum fyrirtækjunum. „Það er aragrúi af spennandi verslunum á Íslandi. Á Heimapopup.is eru þær komnar saman undir einum hatti, sem gerir viðskiptavinum ótrúlega auðvelt fyrir að finna allt sem hugurinn girnist, hvort sem er handa sjálfum sér eða í jólagjafir handa vinum og vandamönnum.“

Veglegur afsláttur til miðnættis

„Við opnum fyrir vefsíðuna á miðnætti 11. nóvember og erum með opið fram til miðnættis 12. nóvember. Einhverjar verslanir eru með valdar vörur á miklum afslætti en langflestar eru með góðan afslátt af stórum hluta vara sinna, eða jafnvel öllum vörum í tilefni dagsins. Enn fremur bjóða margar verslanir upp á fría sendingu, jafnvel beint heim að dyrum. Þetta heillar sérstaklega viðskiptavini á landsbyggðinni, en kemur sér auðvitað vel fyrir alla.“

Olga segir að Dropp þjónustan sé stórsniðug, en fyrirtækið er með skilastöðvar um land allt og sækir vörur í vöruhús nokkrum sinnum á dag. „Það eru mjög margar netverslanir á Heimapopup.is að nýta sér Dropp, enda er fyrirkomulagið þægilegt fyrir bæði verslunareigendur og viðskiptavini. Ef viðskiptavinur kaupir vöru fyrir hádegi þá getur hann sótt hana á næstu Dropp-stöð samdægurs. Kaupendur fá varninginn hratt og örugglega og seljendur losna að sama skapi við vörur af lager sínum.“

Ætlar að nýta sér Singles' Day

Sjálft segist Olga vera búin að búa til dagóðan lista yfir jólagjafir sem hún ætlar að versla á Singles' Day. „Ég sé fram á að geta strikað út mjög mikið af þessum lista með því að versla eingöngu við netverslanirnar á Heimapopup.is.“

Jólagjafainnkaup á netinu eru einstaklega hentug lausn, sérstaklega fyrir upptekið fólk. Sjálf er ég mjög upptekin í eigin verslun fyrir jólin og kann vel að meta það að geta fundið allt sem mig vantar á netinu. Ég þarf ekki að eyða tíma í ferðalög á milli verslana og hef allan sólarhringinn til þess að versla á mínum eigin hraða, án þess að hafa áhyggjur af opnartíma verslana. Svo skemma ekki fyrir öll þessi frábæru tilboð sem netverslanirnar eru að bjóða upp á í tilefni Singles' Day.

Sem eigandi netverslunar þá tek ég eftir því að fólk er snemma byrjað að versla jólagjafirnar í ár, sem er nokkuð fyrr heldur en hefur verið síðustu ár. Viðskiptavinir vita að það ríkir vöruskortur í landinu á nánast öllum vöruflokkum og það getur verið erfitt fyrir verslanir að flytja inn vörur með stuttum fyrirvara ef þær klárast. Það er því mjög líklegt að Singles' Day útsöludagurinn verði einstaklega stór í ár,“ segir Olga og hvetur fólk til þess að nýta sér afsláttinn í dag í netverslunum Heimapopup.is. ■

Skoðuðu úrvalið af hundruð netverslana sem bjóða upp á stórtækann afslátt í tilefni dagsins á heimapopup.is.

Eyrúnu, Olgu og Söru fannst vanta vettvang fyrir netverslanir til að sýna vörur sínar. Popup hugmyndin færðist svo á netið í faraldrinum og hefur aldrei verið sterkari. Yfir 200 verslanir taka nú þátt í Single's Day.

FRÉTTABLAÐIÐ/

”

Ég sé fram á að geta strikað út mjög mikið af þessum lista með því að versla eingöngu við netverslanirnar á Heimapopup.is.

Olga Helena

SINGLES DAY
SINGLES DAY
SINGLES DAY
SINGLES DAY
SINGLES DAY

yfir 200 verslanir með frábær tilboð
í dag þann 11. nóvember

heimapopup.is



ZE-ZE Filuc pífukjöll með doppum
Stærðir 38-48
Verð kr. 10.990



ZE-ZE Hiva plísieraður kjöll
Stærðir 38-46
Verð kr. 11.990



ZHENZI Pluma Shiffonkjöll
Fæst líka í bleiku
Stærðir 42-56
Verð kr. 12.990



ZE-ZE Nati Síður pífukjöll með smágerðu blómamynstri
Fæst líka í bláu - Stærðir 38-46
Verð kr. 8.990



ZE-ZE Enzy síður pífukjöll
Fæst líka í bláu
Stærðir 38-48
Verð kr. 10.990

SINGLES DAY TILBOÐ í netverslun til miðnættis



ZHENZI Giro pífukjöll með stuttum ermum
Fæst í fleiri litum - Stærðir 42-56
Verð kr. 9.990



ZE-ZE Suvia pífukjöll
Stærðir 40-48
Verð kr. 9.990



ZE-ZE Lisic léttur pífukjöll með gyllingu
Fæst líka í bláu - Stærðir 38-48
Verð kr. 9.990



ZE-ZE Paya hettupeysukjöll með Lurex
Stærðir 38-48
Verð kr. 12.990



ZHENZI Rennd hettupeysa með vösun
Fæst líka í bláu
Stærðir 42-52
Verð kr. 11.990

25% afsláttur af öllum vörum frá

ZE-ZE
Nordic

ZHENZI



ZE-ZE Lance golfpils með undirbuxum
Fæst í fleiri litum
Stærðir 36-48
Verð kr. 6.990



ZHENZI Twist kvartbuxur
Fást í fleiri litum
Stærðir 42-58
Verð kr. 6.990



ZHENZI Jazzy Strechbuxur
Fást í fleiri litum
Stærðir 42-58
Verð kr. 7.990



ZHENZI Strechbuxur Twist legging fit
Fást í fleiri litum
Stærðir 42-58
Verð kr. 7.990



ZE-ZE Kidy mynstraðar leggings
Fleiri mynstur til
Stærðir 38-48
Verð kr. 4.990

Ver slunin Belladonna

belladonna

Líttu við á
belladonna.is

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460

Lítil stelpa að skapa sér ævintýraheima



Sjöfn Þórðardóttir sjöfn @frettabladid.is

Að eiga sér draum og koma honum í framkvæmd er afrek út af fyrir sig. Katla Guðmundsdóttir skartgriphönnuður er ein þeirra sem lét draum sinn rætast þegar hún byrjaði að hanna sínar eigin skartgripalínur.

Vinnustofa Kötlu er hjá SIGN sem er í Hafnarfirði, við Fornabúðir, á heillandi stað við höfnina. SIGN er bæði skartgripaverslun og vinnustofa, þar sem töfrarnir gerast í hönnun skartgripa. Katla gekk til liðs við SIGN fyrir liðlega ellefu árum og byrjaði þá að hanna skartgripí samhlíða því að selja skart. Í dag eru Katla og Sigurður Ingi Bjarnason gullsmiður saman með vinnustofuna og blómstra saman í verkum sínum.

Mikil sveitastelpa

Katla er fædd og uppalin á Sauðárkróki hjá foreldrum sínum og bróður. „Ég var mikið í sveit sem barn og unglingur hjá afabróður mínum og fjölskyldu hans á Melstað í Óslandshlíð. Þannig að ég er mikil sveitastelpa í mér og elska sveitina. Þaðan kemur eitt af mínum uppáhaldsá hugamálum, sem er hestamennska. Ég nýt þess að fara í útreiðartúra úti í náttúrunni og þar fæ ég líka innblástur í hönnun mína,“ segir Katla, sem veit fátt skemmtilegra en að vera í kringum hesta. Katla var bæði í grunnskóla og framhaldsskóla á Sauðárkróki.



Katla Guðmundsdóttir skartgriphönnuður er ein þeirra sem lét draum sinn rætast þegar hún byrjaði að hanna sínar eigin skartgripalínur.

TILBOÐSDAGAR
Á VÖLDUM
VÖRUM



20%
afsláttur

LAXDAL .IS

Fylgið okkur á FB

Laxdal er í leiðinni



Skipholtí 29b • Sími 551.4422 • www.laxdal.is



Skartgripalína frá Kötlu sem nefnist Lóa og er ákaflega falleg.

„Ég bjó í Svíþjóð um tíma og hef ávallt haft mikinn áhuga á allri hönnun og list. Ég stefndi alltaf á leirlist eða fatahönnun á mínum yngri árum en er menntuð snyrtifræðingur, ótrúlegt en satt,“ segir Katla og segir að örlögin hafi síðan leitt hana í skartgriphönnunina.

Katla er móðir og nýtur sín í því hlutverki líka. „Í dag á ég þrjú yndisleg börn, þau Árna Tuma 17 ára og tvíburana Árveigu Ólöfu og Bjarna Kristin sem eru 14 ára,“ segir hún og bætir því við að þau veiti henni innblástur í listina.

Fallegt ferli

„Ég hef ávallt haft áhuga á skartgriphönnun og þá sér í lagi hvernig skartgripurinn er búinn til og hvernig efnin verða að því sem skapað er. Hvernig sköpun hönnuðarins er yfirferð í tilbúinn hlut, allt frá hugmynd, markaðssetningu og til þess sem síðan ber skartið, finnst mér fallegt ferli.“

Er einhver saga bak við hönnun þína og ástríðuna í því sem þú ert að gera?

„Kannski bara sagan mín, lítil stelpa sem var skítug upp fyrir haus úti að leika sér og skapa ævintýraheima. Þessi stelpa fylgir mér svolitíð í öllu sem ég geri. Stundum er hönnunarferlið eins og ævintýri, innblástur getur verið ævintýralegur.“

Tileinkuð mömmu sem greindist með krabbamein fyrir á árinu

Katla hannaði nýverið nýja skartgripalínu sem nú hefur litið dagsins ljós.

„Nýjasta línan er ólík hinum. Hluti af henni er grófur en finlegur á sama tíma, keðjur sem mynda einingu og heitir Samspil. Annar hluti, sem heitir Lóa, er þen með mikið af steinum sem líkjast tári en tár myndast vegna tilfinninga hvort sem er vegna gleði eða sorgar. Þennan hluta línunnar tileinkaði ég mömmu minni, sem greindist með brjóstakrabbamein fyrir á árinu og er að takast á við það verkefni. Mamma mín heitir Ólöf og er kölluð Lóa.“

Katla segist aðallega fá innblásturinn í hönnun sína frá fólkinu sem stendur henni næst. „Ég leitast mikið eftir því að hafa gaman í kringum mig og hlæja sem mest, það veitir mér líka mikinn innblástur.“

Andstæður heilla mig mikið Hvernig myndir þú lýsa hönnunarstílnum þínum?

„Ég leitast eftir að láta andstæður mætast og finna jafnvægi þar á milli.“

Þegar kemur að vali að formum og táknum, er eitthvað sem heillar þig frekar en annað?

„Andstæður heilla mig mikið,



Móðir náttúra nefnist þetta hálsmen.

svart og hvítt, mjúkt og hart, slétt og hrjúft og svo framvegis.“

Þegar Katla er spurð hvort hún eigi sér uppáhaldsskart sem hún hefur hannað er hún með það á hreinu. „Móðir náttúra-línan sem ég hannaði árið 2018, annars er auðvelt að halda upp á nýjustu línuna sem er í gangi hverju sinni,“ segir Katla dreymin á svip.

Áttu þinn uppáhaldshönnuð þegar kemur að hönnun á skarti og fylgihlutum?

„Sigurður Ingi Bjarnason er alltaf í mestu uppáhaldi hjá mér. Hann veitir mér mikinn innblástur og hvatningu, sem er innblásin krafti í mína hönnun.“

Langar að flytja upp í sveit

Þegar Katla horfir til framtíðar segir hún enn eiga fullt af draumum sem hana langar að fylgja eftir.

„Ég á mér marga drauma, eiginlega of marga, mig langar að flytja upp í sveit og vinna við sköpunina okkar og vera meira í hestamennsku.“

Svo ætla ég einhvern tímann að læra að mála myndir,“ segir hún að lokum og hlakkar til að halda áfram að láta drauma sína rætast, innblásin af sköpunarkrafti og sköpun sinni. ■

Snyrtivörur

KYNNINGARBLAÐ

FIMMTUDAGUR 11. nóvember 2021

Kynningar: Sigurborg, Icepharma, Bláa
Lónið, Danól, HÚÐIN, MAGNUS.

Eva Laufey Kjaran leyfir lesendum að gægjast í snyrtibudduna sína en hún hefur notað snyrtivörurnar frá Sensai í mörg ár, bæði fyrir förðun og daglega húðumhirðu.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Sátt og sæl með Sensai snyrtivörur

Fjölmiðlakonan Eva Laufey Kjaran er Íslendingum að góðu kunn fyrir að töfra fram dýrindis mat og kökur á sjónvarpsskjám landsmanna. Eva Laufey farðar sig ekki mikið dagsdaglega en hún er mjög hrifin af Sensai snyrtivörum og notar þær við öll tækifæri. Hún leyfir lesendum að skyggjast í snyrtibudduna sína. **2**



Eva Laufey prófaði Sensai vörurnar fyrst þegar hún var unglingur og stalst í púðrið hjá systur sinni.

Eva Laufey prófaði Sensai vörurnar fyrst þegar hún var unglingur þegar hún stalst í púðrið hjá systur sinni, en fyrir sjö árum fór hún að kaupa sér snyrtivörur frá merkinu, bæði förðunarvörur og húðumhirðuvörur.

„Ég málaði mig ekki mikið sem unglingur, ég var held ég um 16 ára þegar ég byrjaði að mála mig en þá stalst ég í Kanebo púðrið hjá systur minni, en Kanebo varð seinna Sensai. Það var fyrsta varan sem ég prófaði,“ útskýrir Eva Laufey.

„Ég fór svo að kynna mér vörurnar betur og að kaupa þær sjálf. Ég hef haldið mig við þær og verið sátt og sæl. Ég hef alveg prófað ýmislegt annað, en það hentar bara ekki minni húðgerð. Ég fer alltaf aftur til baka í Sensai.“

Aðspurð hvað henni þyki svona gott við Sensai-vörurnar segir hún að það séu gæðin í merkinu og öllum vörunum.

„Þær fara rosalega vel með húðina. Á kremunum er yfirleitt silkiáferð sem gerir gæfumuninn fyrir mína húð. Þetta eru vandaðar og góðar vörur og ég þarf ekki að nota mikið af þeim í einu. Ég einblíni líka á náttúrulega förðun og þess vegna henta þessar vörur mér mjög vel,“ segir hún.

Hversdagsförðunin

Eva Laufey leyfir lesendum að gægjast í snyrtibudduna sína en hún segist þó ekki fara sig mikið dagsdaglega nema hún sé í tókum fyrir sjónvarpið.

„Það fer svolítið eftir því hvað ég er að gera í vinnunni hvort ég máli mig mikið hversdagslega, en alla jafna læt ég á mig Bronzing gel frá Sensai. Það er í uppáhaldi hjá mér. En ég byrja fyrst á að setja á mig góð krem og undirbý húðina þannig. Svo nota ég léttan farða, kinnalit, maskara og eyeliner, allt frá Sensai. Ég nota augnskugga líka mikið hversdagslega og svo er ég alltaf með gloss eða varalit, til dæmis Lipstick 14 Suzuran Nude og Total Lip Gloss litlaust,“ segir hún og bætir hlæjandi við: „Ég segist ekki nota mikið en þyl svo upp helling af vörum.“



Í snyrtibuddu Evu Laufeyjar má finna snyrtivörurnar frá Sensai sem hún notar dagsdaglega.



Eva Laufey hreinsar húðina á hverju kvöldi með Cleansing Oil.



Total Finish púður.

Total Lip Gloss



Eva notar Milky Soap kvölds og morgna við húðhreinsun.



Fyrir sérstök tilefni

„Þegar ég vil vera sérstaklega fin þá nota ég Sensai Brightening Make-up base eða Sensai Glowing base. Það er sérstaklega mikilvægt ef ég er að fara í upptökur og þarf að láta farðann endast lengur. Þá nota ég líka finna meik sem endist lengur og nota bronzing gelið yfir það. Svo nota ég kinnalit, sólar-púður, augnskuggapallettu, blautan eyeliner, hyljara, varabljánt, varalit og gloss. Svo nota ég mjög góðan maskara, að sjálfsögðu frá Sensai. Hann heitir 38°C, það er rosalega gott að ná honum af með heitu vatni sem mér finnst mikill plús,“ segir Eva Laufey.

Húðumhirða

Eva Laufey segist hafa verið heppin með húð sína, en hún þakkar hreinsunum frá Sensai fyrir það.

„Þær hjá Sensai kenndu mér fyrir mörgum árum að hreinsa húðina kvölds og morgna. Það hefur hjálpað minni húð mikið. Ég nota tvo hreinsa, Cleansing Oil og Milky Soap, og svo nota ég kornmaska þrisvar til fjórum sinnum í viku. Ég nota líka alltaf rakamaska, sérstaklega á veturna því ég er með svo þurra húð, ég maki honum á mig reglulega,“ segir hún.

„Svo á ég rosalega góða olíu sem heitir Dual Essence, hún hentar minni húðgerð mjög vel, andlitsvatn, andlitskrem og svo gott augnkrem. Allt saman frá Sensai, ég held mig bara við það.“

En ef þú mættir bara velja fjórar förðunarvörur og fjórar húðhreinsivörur til að hafa með í ferðalag. Hvaða vörur væru það?

„Ég myndi alltaf taka með mér hreinsiolíuna og Milky soap. Það er skref eitt og tvö hjá mér í húðhreinsun. Svo myndi ég taka kornmaskann og gott rakakrem. Af förðunarvörum myndi ég taka með mér bronzing gelið, maskarann og gott púður, þá væri ég bara góð.“

Eva Laufey segist oftast kaupa snyrtivörurnar sínar í Hagkaupi en þar fást Sensai vörurnar.

„Ég er ekki orðin það tæknivædd að kaupa á netinu svo ég fer bara í búðina,“ bætir hún við hlæjandi. ■

BIOThERM

THE POWER OF LIFE PLANKTON™



CHRISTY TURLINGTON BURNS

BIOThERM.DK

COMMITTED TO
A BETTER FUTURE
FOR OUR OCEANS
SINCE 2012



BIOThERM
WATER LOVERS



**KEMUR Í VEG FYRIR ÖLDRUNAREINKENNI
VEGNA SKORTS Á ÞÉTTLEIKA HÚÐAR**

HÚÐIN FÆR LYFTINGU, ÞÉTTLEIKA OG ENDURHEIMTIR LJÓMA

BLUE THERAPY

„Red Algae“ er einstakur rauðþörungur sem finnst við strendur Atlantshafs. Biotherm gefur einstaka blöndu þörunga og kollagenpeptíða sem veita húðinni þéttleika, lyftingu og aukinn teygjanleika.

BIOThERM MÆLIR MEÐ

BLUE THERAPY RED ALGAE UPLIFT KREM OG SERUM



Líffræðingar Biotherm hafa fangað lífskraft dýrmæts rauðs sjávarþörungs í einstaka formúlu. Eftir því sem við eldumst fækkar collagen og elastin þráðum húðarinnar verulega.

Blue Therapy Red Algae Uplift krem og serum hafa sjáanleg yngjandi og styrkjandi áhrif á húðina: Útlínur andlitsins verða skýrari, húðin mýkri, stinnari og með meiri ljóma. Einnig til fyrir þurra húð og næturkrem.

BLUE THERAPY AMBER ALGAE REVITALIZE



Blue Therapy Amber Algae Revitalize dagkrem fyrir andlit, háls og bringu sem hentar fyrir þroskaða húð.

Kremið inniheldur einstakan Amber Algae þörung, Life plankton™ auk uppbyggjandi efna. Það er orkugefandi, nærandi, dregur úr öldrunareinkennum og styrkir varnarkerfi húðarinnar.

Húðin verður frísklegri, með meiri ljóma, mýkri og vel nærð. Einnig til næturkrem.

BLUE THERAPY CREAM-IN-OIL



Viltu samstundis mýkt og næringu?

Uppbyggjandi virkni „sea sugar“ og viðgerðareiginleikar olía af náttúrulegum uppruna í fersku kremgeli sem bráðnar inn í húðina. Kremið vinnur hratt gegn sjáanlegum öldrunareinkennum.

Á aðeins 2 vikum endurheimtir jafnvel þurr húð sjáanlega mýkt, þéttleika og ljóma.

BLUE THERAPY ACCELERATED KREM



Blue Therapy Accelerated er silkimjúkt, mjög létt, gelkennt krem með sömu virku þörungunum og eru í seruminu.

Kremið „bráðnar“ við hitastig nálægt húðhita og gengur því samstundis inn í húðina.

Húðin verður rakanærð, línur minna sjáanlegar, húðin virðist þéttari, húðlitur verður frísklegur og ljómandi og útlínur andlitsins verða skarpari.

Ódauðleg förðunarráð frá fornegyptskri yfirstéttarkonu

Leynardómar Fornegypta eru óteljandi, en mun minni leynd hvílir yfir fegurunar- og förðunarráðum þeirra. Í dag er snyrtivöruíðnaðurinn orðinn að margmilljarða batteri en förðunarráð voru síður en svo minna mikilvægur í daglegu lífi til forna.

johannamaria@frettabladid.is

Í Forn-Egyptalandi mökuðu konur og karlar af öllum stéttum á sig dágóðu magni af augnlínum, augnskugga, varalit og kinna-lit. Það hvernig við myndum okkur lokkandi útlit Fornegypta litast mjög af því hvernig tvær frægustu drottningar tímabilsins, þær Kleóptra og Nefertítí, hafa verið túlkaðar gegnum tíðina. Árið 1963 negldi Elizabeth Taylor niður hið steriótýpiska egypska útlit í kvikmyndinni Cleopatra. Rihanna gerði slíkt hið sama þegar hún túlkaði drottninguna Nefertítí á forsíðu Vogue Arabia árið 2017. Í báðum tilfellum voru blár augnskuggi og skýrar augnlínur í forgrunni.

Striginn var mikilvægur

Fornegyptar máluðu sig samt ekki eingöngu til þess að skerpa á andlitsdráttum, líkt og venjan er í dag. Förðunarráð voru þjuggu líka yfir hag-

nýtri og táknfræðilegri virkni og oft var farði notaður í helgisíðum. Daglega fegurðarrúttinu tóku þeir þó gífurlega alvarlega. Myndleturs-táknið fyrir snyrtifræðing er upprunnið úr orðinu „sesh“ sem merkir að skrifa eða rista, sem bendir til þess að það að farða með kohl og varalit hafi krafist mikillar færni.

Fáguðustu fegurðarserimóniurnar fóru fram á snyrtingu auðugra egypskra kvenna. Dæmigerð fegurðarrúttina hjá konu á Miðríkis-tímabilinu (2030-1650 f.Kr.) hefur verið íburðarmikil.

Fyrst þurfti að undirbúa húðina vel áður en nokkur farði var settur á. Húðin hefur líklega verið skrúbbuð með salti úr Dauðahafinu eða böðuð upp úr mjólk. Mjólkur- og hunangsmaskar voru vinsælar húð-meðferðir. Ilmkúlum hefur konan nuddað undir hendurnar sem svitalyktareyði og borði á sig oliur með blóma- og kryddilmi til að mýkja húðina. Egyptar fundu upp náttúrulega vaxmeðferð með notkun blöndu úr hunangi og sykri. Í dag hefur þessi meðferð gengið í endurnýjun lífdaga og kallast „sugaring“ og þykir mildari fyrir húðina en heitt vax.

Flókin förðunarrimónía

Næst mætti þjónninn með ýmis hráefni og tól til að blanda farðann og mála á andlit. Þessi tæki,

dollur og förðunarbústar voru ríkulega skreyttir listmunir, sem bentu til að eigandinn væri úr yfirstétt. Kalsítukrúkkur innihéldu förðunarliti, smyrsl eða ilmefni og ilát fyrir augnmálingu og oliur voru gerð úr dýrum efnum eins og gleri eða gulli og skreytt glitrandi steinum.

Pallettur úr siltsteini voru notaðar til að mylja hráefni í kohl og augnskugga. Palletturnar voru útskornar til að líkjast dýrum, gyðjum eða ungum konum sem tákna endurfæðingu og endurmyndun. Sú iðja að mylja litarefni á dýrapallettu átti að veita þeim sem bar litarefni sérstaka getu til þess að sigrast á dýrinu. En lægri stéttin notaði einfaldari og hófsamari tæki við förðun.

Þjónn yfirstéttarkonunnar hefur blandað augnskugga úr möluðu malakíti, dýrafitu og jurtaolíu. Konan sat fyrir framan þússaðan spegil úr bronsi og þjónninn notaði langt filabeinsprik, mögulega útskorið með mynd af gyðjunni Hapör, til að skófla upp djúpgrænt litarefnið og farðaði augnsvæðið. Líkt og í dag rammaði þykk svört lína inn augun.

Ekki bara fyrir fegurðina

Þessi hluti rúttinnar var ekki bara til fegurunar. Konur og karlar af öllum stéttum notuðu kohl til



Elizabeth Taylor er hér í gervi Kleópötru í samnefndri kvikmynd frá 1963.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

» Konur og karlar af öllum stéttum notuðu kohl til þess að vernda augun gegn björtum geislum eyðimerkursólarinnar.

Þess að vernda augun gegn björtum geislum eyðimerkursólarinnar. Egypska orðið fyrir förðunarpallettu kemur upprunalega frá orði sem merkir „að vernda“ sem vísar til verndareiginleika gegn sterku sólarljósi, eða hinu illa auga. Að auki bjó hið eittraða blý, sem málingin var búin til úr, yfir sótt-hreinsandi eiginleikum þegar það blandaðist raka frá augunum.

Rúsínin í pylsuendanum var svo rauður varalitur. Okkri, sem er afbrigði af járnsteini, var vanalega blandað saman við dýrafitu eða jurtaolíu, til að búa til litinn. Kleóptra átti það til að kremja bjöllur til þess að fullkomna rauða litatóninn. Þessum eitruðu efnum var oft blandað saman við litarefni úr jöði og brómi og gátu orsakað skæða sjúkdóma og stundum leitt fólk til dauða. Mögulega er það þaðan sem orðatiltækið „koss dauðans“ kemur.

Fram í rauðan kohlaðan dauðann

Útlitið var egyptum einnig mikilvægt í dauðanum. Fornleifauppgreftir hafa sýnt fram á að Egyptar á öllum aldri, kynjum og stéttum létu grafa sig með hversdagslega hluti eins og hárgreidur, ilmsmyrsl, skart og förðunarráð.

Við tengjum mörg egypska útliti við dramatískar útgáfur sem sjá má á dauðagrimum og múmíum. En í stað þess að líkjast útliti hins látna fylgdu grímurnar og múmíukisturnar mynd fullkomnunar þar sem ung og slétt húð var í forgrunni og augun voru römmuð inn með þykkri kohlrönd. Líksmurningin líktist að mörgu leyti daglegum fegurðarserimóníum Egypta. Húðsmyrsl fengu trúarlega merkingu þegar líkaminn var smurður og lík voru oft förðuð. ■



Íburðarmikið og skreytt ilát fyrir kohl sem líkist pálmtrjástofni. Fannst í uppgrefti frá Miðríkis-tímabilinu.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Alabastursilát sem innihélt ilmoliur. Frá síðtímabili Egyptalands (664-332 fyrir Krist).

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



ChitoCare
beauty

Natural beauty of ICELAND

Singles day

20% AFSLÁTTUR AF ÖLLU



Einstök meðferð sem gefur húðinni fyllingu, raka og aukinn ljóma. Gerðu vel við þig!

Pantaðu núna á
chitocare.is

Veglegir kaupaukar!

Einfaldar snyrtivörur sem henta flestum

Snyrtivörur Pharmarctica byggja upp haflega á gömlum apóteksforskriftum sem hafa verið uppfærðar og endurbættar í seinni tíð. Vörurnar henta langflestum og eru bæði einfaldar og á sanngjörnu verði, en ekkert er slegið af í gæðum.

„Pharmarctica er leiðandi framleiðslu- og þjónustufyrirtæki í verktakavinnu. Við sérhæfum okkur í framleiðslu á snyrtivörum, fæðubótarefnum, hár- og líkamssápum, smyrslum, mixtúrum og sóttþreinsandi lausnum,“ segir Þórunn Indiana Lúthersdóttir, framleiðslu- og innkaupastjóri Pharmarctica.

Fyrirtækið hefur breyst mikið síðan á þessum fyrstu árum, en árið 2010 fórum við að sérhæfa okkur í að vinna fyrir aðra sem verktakaframleiðandi og það er stærsti parturinn af framleiðslunni okkar í dag,“ segir Þórunn. „Á sama tíma fórum við að vinna í að koma okkur upp búnaði til að geta framleitt og slegið vítamín. Árið 2018 komum við okkur svo upp búnaði til að framleiða hylki og smátt og smátt höfum við verið að framleiða fyrir sífellt fleiri fyrirtæki.

Í dag framleiðum við meðal annars fæðubótarefni fyrir Icepharma, Eylif og Feel Iceland og snyrtivörur fyrir Veranda, Sóley Organics, Bioeffect, Zymetech, Primex og AK Pureskin, en þetta er bara brot af framleiðslunni okkar,“ segir Þórunn.

Þó að við bjóðum þessar fjórar gerðir af kremum á mjög góðu verði skila innihaldsefnin engu að síður því sem fólk vill.

„Ásamt þessari verktakavinnu snum við líka heilmiklu þróunarstarfi og aðstöðum fyrirtæki við að hanna vörur frá grunni,“ segir Þórunn. „Við erum líka með lyfjaframleiðsluleyfi og framleiðum til dæmis stíla, mixtúrum, lausnir, krem og fleira. Við framleiðum líka lyf sem enginn flytur inn til landsins, svo þau séu til staðar. Stundum er bara einn einstakling á landinu sem vantar eitthvert lyf og þá reynum við að stíga inn og framleiða það, jafnvel bara eitt stykki í einu.

Þetta er því fjölbreytt og víðtæk starfsemi og fyrirtækið hefur stækkað mjög hratt. Við byrjuðum í litlu húsnæði sem var byggt við árið 2013 og á næsta ári stefnum við á að margfalda stærð húsnæðisins,“ útskýrir Þórunn.

Vandaðar vörur á mjög sanngjörnu verði

„Við framleiðum líka okkar eigin línu sem heitir Apótek. Línan samanstendur af mörgum vörum sem eru til á flestöllum heimilum, svo sem asetóni, hóstamixtúrum, handspritti, flúorlausnum, sóttþreinsandi kremi, vaselíni og mörgu öðru, ásamt rakakremum fyrir andlit, hendur og líkama,“ segir Þórunn. „Svo erum við með andlitslínu sem inniheldur næturkrem, serum, dagkrem og augngel, sem eru helstu kremin sem fólk notar á andlit. Við látum varasálfvana okkar líka oft fljóta með, en við erum með tvær gerðir af þeim sem eru ekki beint hluti af línunni sjálfri.



Andlitslínan inniheldur næturkrem, serum, dagkrem og augngel, sem eru helstu kremin sem fólk notar á andlit.



Það er hægt að nota næturkremið sem dagkrem ef húðin er þurr og dagkrem sem næturkrem ef húðin er feit.



Innihaldsefnin eru vönduð og valin saman af kostgæfni til að þau henti sem flestum.



Mildur ilmur af sítrónuilmkjarnaolíu er í dagkreminu, næturkreminu og seruminu, en augngelið er ilmefnalaust. Vörurnar henta alls kyns húð og fólk á öllum aldri.



Efnin eiga að vinna saman, þannig að ef fólk vantar til dæmis meira en dagkremið gefur er hægt að nota serumið með, en ef dagkremið er nóg þarftu ekki serum.

77 Kremin henta langflestum, hvort sem fólk er 18 eða 80 ára. Það er líka hægt að nýta vörurnar á þann hátt sem hentar hverjum og einum best.



Þórunn Indiana Lúthersdóttir, framleiðslu- og innkaupastjóri Pharmarctica

Þessar vörur höfðu til mjög margra af ýmsum ástæðum. Vörurnar eru í fyrsta lagi í einföldum umbúðum og það er lítið þrjál kringum umbúðir og markaðssetningu, sem skilar sér í lægra verði, svo þær eru tiltölulega ódýrar miðað við margar aðrar sambærilegar vörur,“ segir Þórunn. „Við erum með rosalega góðar vörur á mjög sanngjörnu verði.

Þó að við bjóðum þessar fjórar gerðir af kremum á mjög góðu verði skila innihaldsefnin engu að síður því sem fólk vill. Þau eru vönduð og valin saman af kostgæfni til að þau henti sem langflestum,“ segir Þórunn. „Mildur ilmur af sítrónuilmkjarnaolíu sem höfðu jafnt til allra kynja er í dagkreminu, næturkreminu og seruminu, en augngelið er ilmefnalaust. Allar vörurnar henta svo alls konar húð og öllum aldurshópum.

Kremin henta langflestum, hvort sem fólk er 18 eða 80 ára. Það er líka hægt að nýta vörurnar á þann hátt sem hentar hverjum og einum best. Þó að þetta sé titlað sem dag- og næturkrem, er samt hægt að nota næturkremið sem dagkrem ef húðin er þurr og dagkrem sem næturkrem ef húðin er feit. Svo er hægt að nýta kremin saman. Ef þig vantar til dæmis meira en dagkremið gefur er hægt að nota serumið með, en ef dagkremið er nóg þarftu ekki serum. Þetta á að vinna saman.“

Eru að bæta við og endurbæta

„Fyrir nokkru tókum við línuna okkar í yfirhalingu og höfum bæði verið að bæta við og endurbæta. Apóteksforskriftirnar sem við byggðum á voru góðar en þær voru orðnar úreltar, svo við tókum allt alveg í gegn og bættum bæði formúlurnar og umbúðirnar. Nú er þetta komið í pumpur sem eru þrífalegri og þægilegri en krukur og við gerðum miðana skemmtilegri og meira aðlaðandi,“ segir Þórunn. „Við erum líka alltaf að bæta í línuna, til dæmis kom nýlega nýr handáburður og sleipigel.

Við viljum að fólk viti að það séu til íslenskar snyrtivörur á markaðnum sem eru á viðráðanlegu verði og henta bæði breiðu aldursbili og öllum kynjum,“ segir Þórunn. „Við viljum hvetja fólk til að prófa eitthvað sem virkar kannski einfalt en gæti verið einmitt það sem margir eru að leita að. Snyrtivörumarkaðurinn getur verið mjög flókinn og því er gott að komast í eitthvað einfalt og gott.“ ■

Þeir sem hafa áhuga á að kynna sér vörurnar nánar geta gert það á heimasíðunni, pharmarctica.is. Þar er meðal annars hægt að fá ýmsar upplýsingar um innihaldsefnin, hvers vegna þau eru notuð og hvað þau gera.

Besta kremið fyrir húðina

Húðin er upp á sitt besta þegar heilbrigt líferni og næringarríkt fæði fer saman, en það dugur ekki alltaf til. Umhverfi og þættir sem við höfum ekki stjórn á geta sett mark sitt á húðina.

Við getum þó ýmislegt gert til að nostra við húðina, en þar sem sífellt bætist í flóru húðvara getur orðið þrautinni þyngra að velja besta kremið fyrir sig.

Þó að húðin okkar sé gerð úr sama efniviði þá er ekki þar með sagt að sömu krem henti þér og mér. Það gildir um krem sem fót, þau fara okkur misvel. Lára Sigurðardóttir læknir hefur tekið saman ellefu atriði til að mykja húðina og koma jafnvægi á hana.

Að vernda eigin húð gegn mengun sem er allt um kring

1. Líkt og ryk sem sest á húsgögn, lenda efni úr umhverfinu stöðugt á húðinni. Mælt er til þess að þrifa húðina því sum efnanna geta sett af stað oxunarálag (sem ýtir undir bólgu og öldrun). Á kvöldin viljum við einnig hreinsa burt farða, krem og dauðar húðfrumur. Á morgnana viljum við þvo af kremin sem borin voru á húðina kvöldið áður, dauðar húðfrumur og óhreinindi frá nóttunni (sérstaklega ef þú býrð í stórborg). Auk þess gæti verið ástæða til að þrifa húðina eftir æfingu, sérstaklega ef þú færð oft bólur.

2. Þörf húðarinnar breytist með aldri. Eldra fólk hefur minna af E- og C-vítamínum í húðinni, ásamt því að þurrkur verður algengari með hækkandi aldri. Þar af leiðandi getur eldra fólk haft meira gagn af andoxunarefnum og þykkari kreminum. Yngri húð hefur meira af húðfeiti í sinni húð og hentar því yfirleitt betur að nota þynnri krem. Eins gagnast ávaxtasýran salísílsýra yfirleitt betur ungu fólki sem er að kljást við bólur, en glýkólsýra eldri húð sem skortir raka.



Þegar fleiri en eitt krem eru notuð gildir hin gullna regla að bera þau á í lögum með því að byrja á þynnsta og enda á þykkasta.

Lára Sigurðardóttir læknir gefur góð ráð um hvernig krem eru best fyrir húðina.

MYND/ADSEND



3. Sjáðu til þess að húðin hafi ágætis raka áður en þú prófar þig áfram með virk krem, sem mörg hver geta aukið þurrk og valdið ertingu.

krem (t.d. níasínamið, ávaxtasýrur, retinól) fyrir nóttina, bæði vegna þess að þá eiga þau greiðari aðgang í húðina og til að styðja við uppbyggingu hennar.

3. Þú þarft ekki að fjárfesta sérstaklega í augnkremi til að gefa raka, en augnkrem eru venjulega þykkari og hafa ekki jafnháan styrkleika af virkum efnum þar sem húðin er svo þunn undir augum.

4. Ensím húðarinnar starfa best í röku umhverfi og því kemstu langa leið með að halda raka í húðinni. Ertu að drekka nógvatn og er kremið sem þú notar að skila göðum raka í húðina? Sjáðu til þess að húðin hafi ágætis raka áður en þú prófar þig áfram með virk krem, sem mörg hver geta aukið þurrk og valdið ertingu.

5. Þegar valið er virkt krem er gott að spyrja sig hverju maður leitast eftir. Fyrir unga húð sem er með mikla framleiðslu á húðfeiti gæti hentað að velja krem með níasínamið eða jafnvel salísílsýru ávaxtasýru til að draga úr fituframleiðslu. Fyrir eldri þroskaða húð getur hentað að bera krem sem innihalda andoxunarefni (til að verja húðina gegn litabreytingum og öldrun), ávaxtasýrur (til að örva endurnýjun húðarinnar og fá raka) og/eda retinól (til að vinna gegn sólarskemmdum).

6. Þegar fleiri en eitt krem eru notuð gildir hin gullna regla að bera þau á í lögum með því að byrja á þynnsta og enda á þykkasta. Tökum dæmi. Eftir að húðin hefur verið hreinsuð er serum borið á, t.d. sem inniheldur C-vítamín. Þar næst væri hægt að bera létt krem með ávaxtasýrum, síðan rakakrem, sólarvörn og/eda kuldakrem (fyrir daginn) og að lokum farða ef maður vill. Mundu að bera kremið frá bringu og upp á enni, svæðin sem eru mest útsett fyrir umhverfinu. Sjálf reyni ég einnig að muna eftir handarbökunum.

7. Ein algengasta ástæða ertingar í húð eru aukefni í kreminum, sjampóum og þvottaefnum. Ónæmiskerfið er meðal annars í húðinni og er viðbúið að bregðast við efnum eða ögnum sem það telur ógna kroppnum. Ef þú ert með viðkvæma húð getur verið ástæða að skoða hvort ákveðin ilmefni, litarefni, málmar eða rotvarnarefni ýti undir ertingu.

8. Þungaðar konur og konur með barn á brjósti ættu að fara varlega í að bera á húðina mikið af kreminum, því húðin er eins og risastór munnur – hún tekur upp efnin í kreminum. Fóstur og ungbörn eru með óþroskaða lifur og eiga erfiðara með að losa sig ólífrænum efni. Auk þess vantar enn vísindarannsóknir sem sýna afdráttarlaust fram á skaðsemi eða skaðleysi. Virk krem auka oft ljósnæmi húðarinnar og því mikilvægt að nota sólarvörn með þeim. Eins og sést þá er að mörgu að huga og um að gera að prófa sig áfram til að finna besta kremið sem hentar þér. ■

3. Hvaða húðkrem henta þér fer að öllum líkindum eftir húðgerð. Fyrir þurra og viðkvæma húð henta oft þykkari krem sem innsigla raka í húðina, en blandaðri, olíukenndri og eðlilegri húð henta oft léttari krem. Ef þú ert ekki viss hvaða húðgerð þú hefur, prófaðu að þvo húðina og bíða í þrjátíu mínútur. Hvernig liður þér í húðinni?

- Ef hún er þurr þá er líklegt að þú finnr fyrir spennu, kláða og þurrki.
- Ef hún er viðkvæm gæti komið fram sýnilegur roði eða óþægindi.
- Ef hún er olíukennd eða blönduð, þá er hún svolítið feit á T-svæði.
- Ef hún er hvorki þurr né olíukennd, þá myndi hún flokkast sem eðlileg, þó það sé ekkert óeðlilegt við hinar húðgerðirnar.

Betra er að vernda húðina vel í vetrarkulda hér á landi

1. Taktu árstíð með í reikninginn. Á veturna þegar kalt og þurr er úti gætir þú þurft þykkara krem, en á sumrin þegar rakastig er hærra er líklegt að léttari krem henti betur.

2. Húðin er gegndræpari á næturnar og tapar þá meiri raka. Ef húðin þín er þurr eða viðkvæm gæti því hentað betur að nota þykkara krem fyrir háttinn, en næturkrem eru yfirleitt þykkari en dagkrem. Á næturnar er húðin á fullum krafti að endurnýja sig og gera við missmíði. Því hentar venjulega að bera á húðina virk

Scholl

Scholl vörurnar eru fullkomnar í jólapakkann og sem tækifærisgjöf. Nærðu fætturnar með Scholl!

Fæst í Hagkaup, Krónunni, Fjarðarkaup, apótekum og á Heimkaup.is



Ása Brynjólfssdóttir, rannsóknar- og þróunarstjóri Bláa Lónsins.

MYNDR/BLÁA LÓNID

BL+ Ný húðvörulína sem vinnur gegn öldrun húðar

Vísindi, virkni og sjálfbærni eru höfð að leiðarljósi við þróun BL+, húðvörulínu Bláa Lónsins sem byggir á 30 ára rannsóknasögu. Ása Brynjólfssdóttir, rannsóknar- og þróunarstjóri, segir okkur frá nýjum vörum BL+ og þróun vörulínunnar.

„Fyrstu tvær vörurnar eru komnar á markað,“ segir Ása Brynjólfssdóttir. „BL+ The Serum kom á markað í febrúar á þessu ári en BL+ Eye Serum kom núna í september. Báðar vörurnar hafa fengið frábærar viðtökur bæði hérlendis og erlendis og vakið athygli margra þekktara tímarita á borð við Forbes, Coveteur og Elle. BL+ The Serum hlaut til dæmis viðurkenninguna Elle Green Beauty Star 2021 sem byltingarkennd umhverfisvæn nýjung.“

BL+ The Serum er gríðarlega öflug formúla sem bæði fyrirbyggir og leiðréttir: byggir upp kollagenforða húðar og styrkir efsta varnarlagið, segir Ása. „Þar að auki hefur formúlan kröftuga andoxunareiginleika og veitir húðinni mikinn raka og næringu. Niðurstöður klínískra prófana endurspeglu þessa eiginleika formúlunnar með afgerandi hætti: BL+ The Serum eykur raka húðarinnar, þéttir hana og styrkir og dregur úr fínunum línunum.“

Dregur úr þreytu og þrota

BL+ Eye Serum er sérstaklega höfð á þessum sviði, viðkvæma augnsvæði, að sögn Ásu. „Þessi einstaka formúla gefur góðan raka, frískar, vinnur á fínunum línunum og dregur úr einkennum þreytu og þrota. Niðurstöður klínískra prófana sýndu sýnilega minnkun á dökkum baugum og þokum undir augum, ásamt því að raki húðarinnar og þéttleiki jókst og hrukkur í kringum augun grynnkuðu.“

BL+ COMPLEX er einstakt innihaldsefni á heimsvísu

„Samnefningarinn með þessum tveimur vörum er væntanlegur vörum er hinn einstaki BL+ COMPLEX,“ segir Ása og útskýrir nánar: „BL+ COMPLEXinn er byltingarkennt innihaldsefni sem er einungis að finna í BL+ vörum og byggir á áratuga rannsóknunum



BL+ The Serum fyrirbyggir og leiðréttir.

og nýtir einkaleyfi Bláa Lónsins á lífvirku efnunum okkar, örþörungum og kísil. Þeim er komið fyrir í náttúrulegri fosfólípíðferju sem tryggir för þessa lífvirku efna djúpt niður í húðlögina þar sem þau geta miðlað virkni sinni sem best. Rannsóknir hafa sýnt að þau auka nýmyndun kollagens og hindra niðurbrot þess, ásamt því að styrkja náttúrulegt varnarlag húðarinnar. Við höfum svo parað BL+ COMPLEXinn með þekktum innihaldsefnum til að mæta öðrum þörfum húðarinnar, svo sem hýalúrónsýru sem tryggir raka og C-vítamíni sem veitir öfluga andoxunarvernd og gefur húðinni

þjartara yfirbragð. BL+ Eye Serum inniheldur þar að auki lakkrísrot sem dregur úr dökkum baugum og koffín sem dregur úr þrota.“

Meiri virkni og minni sóun

Ása segir sjálfbærni í öllum ferlum Bláa Lónsins skipta fyrirtækið miklu máli. „Allt frá því hvernig við vinnum hráefnin okkar, ræktum örþörungana og veljum pakkningar til flutnings heim til viðskiptavinarins, er úthugað með tilliti til sjálfbærni og er kolefnisjafnað alla leið.“ BL+ The Serum og BL+ Eye Serum eru auk þess COSMOS Natural-vottuð af alþjóðlega vottunaraðilanum



BL+ The Serum hlaut viðurkenningu Elle Green Beauty Star 2021.



BL+ byggir á 30 ára rannsóknasögu.



Augnserumið dregur úr einkennum þreytu og þrota.

Ecocert Greenlife og eru lífvirk efni varanna COSMOS-vottuð afsömu aðilum, segir Ása. „Þessi hugsun er einnig í takti við hvernig við höfum hannað þessa vörulínu, þar sem við leggjum mikið upp úr því að einfalda húdrútinuna. Í stað þess að nota mörg mismunandi serum til að ná markmiðum þínum, þá þarftu bara eitt serum, BL+ The Serum. Það leiðir til færri pakkninga og minni úrgangs. Við höfum fundið það sterkt að þessi nálgun okkar er svar við kröfu hins upplýsta neytanda, sem er annað um umhverfi sitt og vill vernda það fyrir komandi kynslóðir án þess að það komi niður á virkni eða gæðum vörunnar.“

Fyrstu umhverfisvænu skrefin

Með þróun BL+ húðvörulínunnar tók Bláa Lónið stórt skref í að færa húðvörur sínar í meira mæli í umhverfisvænni umbúðir og draga úr notkun á plasti. „Við erum nú á sömu vegferð með aðrar vörulínur okkar, þ.e. Spa og Derma vörulínurnar, en þær fá jafnframt nýtt útlit og mun blái liturinn vera í aðalhlutverki. Það má því með sanni segja að spennandi tímar séu framundan. Þá er tíminn núna fyrir jóln alltaf skemmtilegur og bjóðum við upp á fjölbreytt úrval gjafa í verslunum okkar.“ segir Ása.

Nánari upplýsingar á blaalonid.is.



Revitalift Laser Retinol Serum inniheldur retínól, virka vöru sem hjálpar húðinni að draga úr einkennum öldrunar.

Revitalift Laser Retinol Serum

Serum sem inniheldur retínól, virka vöru sem hjálpar húðinni að draga úr einkennum öldrunar í húðinni með því að fjarlægja dauðar húðfrumur og í raun getum við sagt að fjarlægja ysta lag húðarinnar, svo ný og yngri húð komi fram á yfirborðið. Eitt besta og vinsælasta innihaldsefnið þegar kemur að því að yngja húðina. Eins sjáum við mjög góða virkni í því fyrir þá sem eru til dæmis með ör eða ójafna áferð eftir miklar bólur þar sem sléttari húð kemst á yfirborðið. En út af virkni retínóls er mikilvægt að nota sólarvörn á daginn.



Erna Hrund Hermannsdóttir, vörumerkjastjóri L'Oréal Paris á Íslandi, leggur áherslu á mikilvægi þess að breyta húðrútinunni þegar kemur að breytingum á veðri. **MYND/ALDÍS PÁLSDÓTTIR**

Farði og hyljari sem innihalda hýalúronsýru

Breyttar áherslur eru á innihaldsefnum í húðrútinunni þegar veðráttan breytist hjá L'Oréal Paris. Erna Hrund Hermannsdóttir er vörumerkjastjóri L'Oréal Paris á Íslandi og hún fræðir okkur um gagnsemi serums:

„Serum eru vörur sem eru almennt þynnri og virkari en krem; þau hafa meira pláss fyrir virk innihaldsefni út frá því hvernig formúla þeirra er og virku efnin fara því dýpra inn í húðina og stuðla að betri alhliða virkni. Oft tölum við almennt um að kremi og seruminu vinni vel saman – næringin og virknin komi mest frá seruminu og svo lokum við rakann inni með aðstoð kremanna og þau vinna við að betrubæta áferð húðarinnar.

Þegar serum er valið er best að átta sig á viðkomandi innihaldsefnum, hvað er það sem þú vilt ná fram í þinni húð og hvaða innihaldsefni kalla það fram. Ef þú ert t.d. með þurra húð er serum með hýalúronsýru tilvalið. Ef húðin er hins vegar oliukennd eða stífluð er gott að nota t.d. retínól til þess að aðstoða húðina við að losa sig við dauðar húðfrumur og búa til pláss fyrir efni sem hjálpa þér að byggja upp húðina. Retínól nýtist þess vegna einnig sérstaklega vel til að draga úr einkennum öldrunar.“

„Ef þú ert með þurra húð er serum með hýalúronsýru tilvalið. Ef húðin er hins vegar oliukennd eða stífluð er gott að nota retínól til að aðstoða húðina við að losa sig við dauðar húðfrumur og búa til pláss fyrir efni sem hjálpa við að byggja upp húðina.“

Serum hentar öllum húðgerðum og öllum aldri

„Það eru engin aldurstakmörk varðandi notkun serums,“ segir Erna Hrund. „Ég mæli með því að fólk skoði notkun á serumum út frá innihaldsefnum og þörfum húðar hvers og eins. Gætið þess að setja serum á hreina húð eftir hreinsun, ég mæli alltaf með tvöfaldri hreinsun og ef það á að nota fleiri en eitt serum í sömu húðrútinu er best að byrja á því sem þið viljið fá mesta virkni úr. Ef þið notið t.d. retínól og hýalúronsýru, byrjið þið á retínólinu og bætið svo við hýalúronseruminu. Passið bara að

gefa báðum vörum smá tíma til að fara inn í húðina.“

Förðunarvörur með virkum innihaldsefnum

Erna Hrund segir að við sjáum breyttar áherslur á innihaldsefnum í húðrútinunni okkar þegar veðráttan breytist og þá komi húð- og förðunarvörur frá L'Oréal Paris til hjálpar. „Við myndum þá velja skincare/Makeup hybrids. Það er mikilvægt að breyta rútinunni þegar kemur að breytingum á veðri. Hér á Íslandi erum við almennt með kalt og þurrt loft á veturna og því algengt að finna t.d. fyrir yfirborðsþurrki á húðinni. Þá er gott að nota rakagefandi vörur bæði í húð- og förðunarútinunni. Þá komum við inn á þessar skemmtilegu nýjungar sem við sjáum „trends“ um allan heim – förðunarvörur með virkum innihaldsefnum eins og t.d. hýalúronsýru. Þetta erum við að sjá mikið frá L'Oréal Paris, bæði í nýjum hyljara og nýjum farða sem einmitt innihalda hýalúronsýru og hafa það því að markmiði að gefa húðinni rakafyllri áferð og veita meiri þægindi og endingu efnisins í húðinni yfir daginn. Rannsóknir sýna að með stöðugri notkun hafa vörurnar jákvæð áhrif á húðina sjálfa og sjáanleg einkenni öldrunar og rakatap minnkar,“ segir Erna Hrund að lokum. ■



Serum sem inniheldur 2% af hýalúronsýru. Mest selda húðvaran frá L'Oréal Paris á Íslandi.

Revitalift Filler Serum

Serum sem inniheldur 2% af hýalúronsýru. Mest selda húðvaran frá L'Oréal Paris á Íslandi og gaman að segja frá því að í Bandaríkjunum er þetta mest selda serumið yfir allt landið í sínum verðflokki. Serumið inniheldur tvær gerðir af hýalúronsýru, smærri agnir sem fara djúpt inn í húðina og örva okkar eigin framleiðslu á efninu og stærri agnir sem liggja á yfirborðinu og gefa húðinni rakaþéttari áferð og meiri fyllingu. Í stuttu máli er hýalúronsýra rakamikil fyllingarefni í húð okkar, við fæðingu erum við með fullt af því en þegar í kringum 15 ára aldurinn fer það að minnka.



Nýjasti farðinn frá L'Oréal Paris er farði byggður á mest selda farða fyrirtækisins: True Match.

True Match Serum Foundation

Nýjasti farðinn frá L'Oréal Paris er byggður á mest selda farðanum okkar, True Match. Farðinn er serum-farði eins og við köllum hann en hann inniheldur 1% af hýalúronsýru svo húðin fær einstaklega fallega áferð. Farðinn aðlagast litarhafti hvers og eins og veitir mikilvæga næringu allan daginn.



Hyljari með hýalúronsýru sem gefur bjartara yfirbragð og lýsist upp augnsvæðið.

True Match Eye Cream in a Concealer

Hyljari sem er gæddur sömu eiginleikum og farðinn, en hann inniheldur hýalúronsýru og litaleiðréttandi agnir sem draga úr dökkum litum og baugum umhverfis augun. Hýalúronsýran hefur einnig jákvæð áhrif á þota á augnsvæðinu svo það verður bjartara og lýsist upp!

NÝTT

L'ORÉAL
PARIS

AGE PERFECT

FYRSTA FÖRÐUNARVÖRULÍNAN OKKAR
SEM ER SÉRSTAKLEGA ÞRÓUÐ FYRIR
ÞROSKAÐA HÚÐ.

LOKSINS FÖRÐUNAR-
VÖRUR SÉRSTAKLEGA
FYRIR OKKUR

Helen Mirren



RAKAGEFANDI VARALITUR

Gefur raka. Smitast ekki. 45% nærandi innihaldsefni, þar á meðal jójóbaolía.

VARABLYANTUR FYRIR SKÝRAR ÚTLÍNUR

Mótar varirnar. Kemur í veg fyrir að varaliturinn smitist. Heldur varalitnum á sínum stað.



BB KREM

Kremið er bætt með rakagefandi serum og inniheldur SPF 50. Lagfærir óreglulega andlitsdrætti og nærir. Er létt og gefur húðinni náttúrulegt útlit.



MASKARI FYRIR ÞÉTTARI AUGNAHÁR

Gefur fyllingu og nærir. Hentar vel fyrir viðkvæm augu. Inniheldur jójóbaolíu og seramið.



FARÐI SEM INNI- HELDUR SERUM

Léttur farði sem gefur ljómandi fallega áferð. Formúlan frískar uppá húðina og skilur eftir sig jafnari áferð þar sem hann sest ekki í hrukkur. Formúlan inniheldur kollagen agnir og með notkun verða hrukkur og línur minna sjáanlegar.

HÚÐVÖRUR SÉRSTAKLEGA ÞRÓAÐAR FYRIR ÞROSKAÐA HÚÐ

AGE PERFECT GOLDEN AGE RÓSRAUTT DAGKREM

Dekraðu við þig með andlitskremi sem dregur fram ljóma húðarinnar og gefur þér fallegan, náttúrulegan roða á hverjum degi.



NÝTT

AGE PERFECT HÚÐHREINSUN HREINSIVÖRULÍNA MEÐ LJÓMA

AGE PERFECT HREINSIMJÓLK OG FRÍSKANDI TÓNER

Veldu nærandi hreinsimjólk með endurnýjandi magnesíum og orkugefandi C-vítamíni eða frískandi tóner með C-vítamíni og B5-vítamíni. Róar húðina og gefur þroskaðri húð ljóma.



Hver kannast ekki við að líta inn í baðherbergisskáp fullan af vörum og muna jafnvel ekki hvernig á að nota þær?

thordisg@frettabladid.is

Einmitt þessar hugrenningar urðu til þess að stóllurnar Brynja Birgisdóttir og Bryndís Óskarsdóttir, alltaf kölluð Dísu, settu á laggirnar námskeið í heimagerð snyrtivara. Þær hafa báðar brennandi áhuga á að efla umhverfisvitund, minnka soun og bæta líf sitt og annarra.

Brynja er snyrtifræðingur, jógakennari og markþjálfari og heldur úti vefsíðunni brynjabirg.is. Dísu er hugmyndasmiður, grafískur hönnuður, matartæknir og markþjálfari og heldur úti vefsíðunni disaoskars.com. Hún rekur ferðaþjónustu í Skjaldarvík í Eyjafirði og heldur úti klúbbum Úr geymslu í gersemi.

„Þegar heimsfaraldurinn skall á fengu margir þurrar hendur eftir að þurfa að spritta sig í gríð og erg. Ég bjó því til uppskrift að heimagerðum rakamaska fyrir hendur og deildi með fylgjendum mínum í hópnum Þín eigin líkamsmynd. Í kjölfarið hafði Dísu samband og þá fæddist sú hugmynd að búa til fleiri heimagerðar snyrtivörur og leyfa klúbbum hennar Úr geymslu í gersemi að njóta. Út frá samanlagðri þekkingu og einlægum áhuga okkar beggja hefur svo orðið til fallett og efnismikið netnámskeið, Dekur fyrir alla, sem breytt getur hugsun og líðan um ókomna tíð. Á námskeiðinu kennum við þátttakendum allt frá því að núllstillast sig inn í daginn, virkja skilningarvitin og til þess að búa til sína eigin snyrtivörulínu,“ segir Brynja.

„Hugsjón okkar er að byggja upp samfélag og bjóða upp á nýjan möguleika þar sem húðvöruböndun, umhverfisvitund, sjálfsást og sjálfsdekur er haft að leiðarljósi. Flestir eru orðnir meðvitaðri um að vanda valið þegar kemur að því að kaupa fót og húsgögn, kaupa það jafnvel notað og nýta það áfram. Markmið okkar er að minnka soun á snyrtivörum, kenna þátttakendum að búa til vörur sem henta þeirra húðgerð, búa bara til skammta sem þeir koma til með að nota, og með ilmi sem hver og einn elskar,“ upplýsir Dísu.

Náttúrulegt og aðgengilegt

Í snyrtifræðináminu lærði Brynja efnafræði og blöndun snyrtivara.

„Flestum kemur á óvart hversu einfalt er að búa til eigin snyrtivörur sem engu að síður ná gríðarlegri virkni. Við kennum á hráefnin og hvernig þau blandast saman,



Þær Brynja Birgisdóttir og Bryndís Óskarsdóttir hafa brennandi áhuga á að efla umhverfisvitund, minnka soun og bæta líf sitt og annarra.
MYNDIR/ÞSENDAR

Einfalt að gera eigin snyrtivörur

hvernig húðin virkar, sótthreinsun umbúða og fleira tengt snyrtifræði. Þá notum við eingöngu náttúruleg rotvarnarefni í vörurnar, eins og vítamín, extrókt, sykru og sterkjur. Flest er hægt að geyma inni í baðskáp eins og hefðbundnar snyrtivörur,“ greinir hún frá.

Á námskeiðinu læra þátttakendum að þekkja hráefni sem hægt er að nota í húðvörugerð og útbúa eigin eiturefnalausar snyrtivörur. Þá geta þeir valið sér innihaldsefni sem eru vegan og glútenfrí, og varla þarf að taka fram að þessar vörur eru að sjálfsögðu ekki prófadar á dýrum.

„Við leggjum áherslu á efnisnotkun, húðumhirðu og að líða vel í eigin skinni. Það eru svo margir sem hafa áhuga á að búa til eigin húðvörur og minnka soun í leiðinni. Kostirnir við eigin snyrtivörugerð eru líka margir. Æ fleiri hugsa um hvað þeir setja ofan í sig og á, og því skiptir máli að snyrtivörur séu náttúrulegar. Húðin er stærsta líffærið og sýgur í sig innihaldsefni snyrtivara, og með því að nota heimagerðar snyrtivörur vitum við allt um innihaldsefni

Með því að nota heimagerðar snyrtivörur vitum við allt um innihaldsefni.

Brynja Birgisdóttir

í vörum sem við notum,“ segir Brynja.

Í snyrtivörugerðina eru eingöngu notuð hráefni innan seilingar.

„Allt hráefni er mjög aðgengilegt, svo sem jurtir, sólt, olíur og önnur virk innihaldsefni,“ upplýsir Dísu.

Gerð serums kom á óvart

Þátttakendur fá aðgang að kennslugátt og samfélagi þar sem húðvöruböndun er kennd undir leiðsögn fagaðila. Í samfélagi Dekurs alla daga fá þeir einnig stuðning og fræðslu og geta deilt skoðunum og hugmyndum með öðrum sem eru á sömu vegferð.

„Þátttakendur á námskeiðinu eru alsælir með snyrtivörurnar sínar. Þeir búa meðal annars til augnserum og eru himinlifandi með áhrifin. Serum er eitt af því sem þeir áttu alls ekki von á að geta búið til. Þá gera þeir einnig vörur fyrir fætur, hendur, líkama og andlit,“ upplýsir Brynja.

Námskeiðið fer fram á netinu en þátttakendur koma hvaðanæva af landinu.

„Við hittumst á Zoom eitt kvöld í viku og þá myndast mjög skemmtileg stemning og þátttakendur kynnast vel þrátt fyrir fjarlægðina. Á þessum kvöldum geta þeir spurt faglegra spurninga, skipst á hugmyndum og komið með óskir um vörur. Það er nauðsynlegt að minna sig á að dekra við sjálfan sig í dagsins önn og við minnum á það reglulega. Viðtökurnar hafa verið frábærar og við erum ánægðar með að hafa tekið þetta skref og gert skemmtilega og gagnlega hugmynd að veruleika,“ segir Dísu. ■

Dekur alla daga er á Facebook og Instagram. Sjá dekuralladaga.com



Það er einfalt og spennandi að geta búið til sínar eigin snyrtivörur.



Öll innihaldsefni eru náttúruleg og aðgengileg.



Meðal hráefnis sem notað er í snyrtivörugerðina eru kaffibaunir.

EINSTAKIR AFSLÆTTIR

-11%

Augustinus Bader

CHANEL

rms beauty

YOUNG & RUBICAM

MYKITCO

-22%

EVOLVE ORGANIC BEAUTY

/skin regimen/

CLARINS

Grande Cosmetics

POWER BROW

FABY

GLOV

MAGICSTRIPES

[comfort zone]

elira BEAUTY

Glæsileg snyrtivöruverslun í Smáralind. Komdu í heimsókn eða verslaðu á elira.is

LANCÔME

PARIS

360
MISSTÓR GÚMMÍHÁR
GELKENND
FORMÚLA

HIT YOUR LASH GOALS.
VOLUMIZE EVERY. SINGLE. LASH.

LASH IDÔLE

LYFTIR - ÝKIR - SVEIGIR - ÞÉTTIR - ALLT AÐ 24 TÍMA ENDING



Húðlína og ávaxtasýrur sem blása nýju lífi í húðina

HÚÐIN Skin Clinic býður nú upp á áhrifamiklar ávaxtasýrur og húðlínu frá virtum merkjum meðal fagfólks í húðmeðferðargeiranum. Báðar nýjungarnar koma frá Kaliforníu.

Jan Marini húðlína frá Kaliforníu

Húðlínan vinsæla, sem lýta- og húðlæknar í Kaliforníu velja inn á stofur sínar, fæst nú í fyrsta sinn á Íslandi, hjá HÚÐINNI.

„Húðvörurnar frá Jan Marini eru byggðar á ítarlegum rannsóknum í Kísildalnum. Þær innihalda virk efni sem vinna meðal annars á bóllum, andlitslínunum og litabreytingum,“ útskýrir Lára G. Sigurðardóttir, lækni og einn eigenda HÚÐARINNAR í Hátúni 6b.

Í húðlínu Jan Marini eru virkar ávaxtasýrur sem gefa húðinni ferskt og fallett útlit.

„Fyrst má nefna Bioclear-kremið sem fæst bæði í föstu formi sem hentar þurri húð, og fljótandi formi sem hentar olíukenndri húð og húð sem er í jafnvægi. Bioclear inniheldur Glycolic-ávaxtasýru (AHA) sem örvar endurnýjun ysta húðlagsins, vinnur á litabreytingum og minnkar fílapensla. Bioclear inniheldur einnig Salicylic-ávaxtasýru (BHA) sem minnkar olíumyndun og bólguviðbrögð í húðinni, og vinnur þar af leiðandi á bóllum og fílapenslum, og Azelaic-ávaxtasýru sem hemur vöxt baktería í hársökkjum og minnkar sólarskemmdir,“ upplýsir Lára.

Vinsælasta varan frá Jan Marini er án efa C-ESTA (C-vítamín) serum.

„C-ESTA ýtir undir framleiðslu kollagens og er eins og Pac-Man á sindurefni. Það þettir húðina, minnkar slappleika og andlitslínur, gefur raka og minnkar sólarskemmdir,“ greinir Lára frá.

Retinól er einnig mikið notað í húðlínu Jan Marini. Það hefur reynt gefa árangur á innan við tveimur til fjórum vikum og sýndu niðurstöður rannsókna að 97 prósent þátttakenda tóku eftir fækkun andlitslína eftir notkun þess.

„Mikilvægt er að ráðfæra sig við fagfólk áður en byrjað er að nota kremin, þar sem efnin í þeim eru virk. Til dæmis má ekki nota ávaxtasýrur á meðgöngu eða með barn á brjósti. Við hjá HÚÐINNI bjóðum upp á ráðgjöf og ávaxtasýrumeðferð frá Jan Marini sem gefið hefur góðan árangur samhliða kremunum.“

Perfect Derma ávaxtasýrur frá Beverly Hills

HÚÐIN hefur einnig tekið inn ávaxtasýrur frá Perfect Derma í Kaliforníu. Þær hafa notið gríðarlegra vinsælda í Bretlandi og Bandaríkjunum.

„Það má segja að ávaxtasýrurnar frá Perfect Derma blási nýju lífi í húð sem farin er að eldast. Þær auka ljóma og minnka sólarskemmdir, en allt að 90 prósent af öldrunar húðar er tilkomin vegna sólar-skemmda,“ upplýsir Sigríður Arna Sigurðardóttir hjúkrunarfræðingur og einn eigenda HÚÐARINNAR.

„Perfect Derma-ávaxtasýrurnar minnka finar og djúpar andlitslínur, ásamt því að minnka bólgu í húð og svitaholur. Kosturinn við meðferðina er að hún inniheldur frábæra blöndu af sýrum sem hver og ein vinnur gegn ákveðnu húðvandamáli. Þetta er eina miðdýptar-ávaxtasýran sem inniheldur glútaþíon sem gjarnan er nefnt meistari andoxunarefnanna. Hún verndar húðina gegn öldrun og skemmdum,“ greinir Sigríður Arna frá.

Perfect Derma örvar frumskiptingu og framleiðslu kollagens



Fagmennska og fyrsta flokks þjónusta er veitt hjá Húðinni. Frá vinstri: Sigríður Arna Sigurðardóttir, dr. Lára G. Sigurðardóttir, Arndís Ágústsdóttir, Sígga Stína Steinarsdóttir og Drifa Ísabella Davíðsdóttir.

FRÉTTABLAÐIÐ/
EYÐÓR



Jan Marini-meðferð á 15 vikum.



Mikill árangur sést á bólu-meðferð eftir 10 mánaða Jan Marini meðferð.

HÚÐIN Skin Clinic
Húðmeðferðarstöðin HÚÐIN Skin Clinic býður upp á fjölbreyttar húðmeðferðir, faglega þjónustu og notalegt andrúmsloft. Þar starfa dr. Lára G. Sigurðardóttir lækni, Sigríður Arna Sigurðardóttir, hjúkrunar- og förðunarfræðingur, Drifa Ísabella Davíðsdóttir hjúkrunarfræðingur, Arndís Ágústsdóttir hjúkrunarfræðingur og Sigríður Kristín Steinarsdóttir, móttökuritari og förðunarfræðingur.

og elastíns, ásamt því að hjálpa húðinni að hreinsa sig og hafa bólgueydandi og bakteríuhamlandi eiginleika.

„Ávaxtasýrurnar frá Perfect Derma þolast oftast vel og sem dæmi er í mörgum tilfellum hægt að skilja þær eftir á húðinni fram á næsta morgun, þegar þær eru þvegnar af. Á þriðja degi byrjar húðin að flagna en meðfylgjandi hreinsklútur og krem hjálpa til við endurnýjun húðarinnar og að ná sem mestum árangri. Mælt er með því að taka þrjár meðferðir með 30 daga millibili til að sjá hámarksárangur en hver meðferð skilar sínu.“

Meðferðir sem bæta hver aðra
Húðmeðferðir hjá HÚÐINNI vinna allar saman.

„Það er mikill kostur og við



Andlit fyrir og eftir eina meðferð með Perfect Derma-ávaxtasýrum.

blöndum óhikað saman meðferðum, enda virka sumar meira á ysta húðlagið á meðan aðrar styrkja miðlag húðarinnar. Eitt sinn fóru þeir sem vildu halda sér vel við í skurðaðgerð en með öllum þessum nýju meðferðarmöguleikum er hægt að halda húðinni hraustlegri og fallett fram eftir aldri, svo framarlega sem hver og einn hugsar um að verja húð sína gegn skaðlegum umhverfisþáttum, eins og sólböðum og reykingum,“ segir Lára og nefnir meðferðarmöguleika sem hafa sýnt sig að virka vel til unglegra útlits húðar.

„Það eru meðferðir eins og laserlyfting, oft betur þekkt sem andlitslyfting án skurðaðgerðar, örnála-meðferð, einnig nefnd Dermapen, húðslípun, ávaxtasýrumeðferð og Restylane-fylliefni sem hafa sannað



Hér má sjá fyrir og eftir myndir af andliti eftir tvær meðferðir með Perfect Derma-ávaxtasýrum. Dreigið hefur stórlega úr línunum og slappleika í húð.



Hér sést árangur af Perfect Derma-meðferð á fyrsta, þriðja og sjöunda degi.



gildi sitt í áraradír og eru ávallt vinsæl.“

Við tökum vel á móti þér

Ef þig langar að fríska upp á útlitið en ert ekki viss hvar þú átt að byrja, er alltaf hægt að panta tíma í ráðgjöf hjá HÚÐINNI.

„Margir eru hræddir um að ganga út frá okkur óþekktanlegir en líklega hafa samfélagsmiðlar eitthvað að gera með þá staðal-ímynd. Við hjá HÚÐINNI leggjum áherslu á að meðferðirnar viðhaldi húð á heilbrigðan hátt, án þess að breyta útliti.“

Þó svo að húðmeðferðir eigi ekki að vera feimnismál, og eru jafn sjálfsagðar og að fara í ræktina, þá eru viðskiptavinir okkar á þeirri línu að vilja sjá breytingar koma fram smám saman. Því er árangur

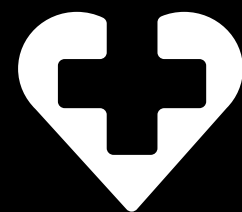
af mörgum meðferðum að koma fram í hálf ári eftir hverja meðferð,“ segir Sigríður Arna.

„Markmið okkar er að fólk fari sátt frá okkur og fái athugasemdir um hversu vel það liti út eða sé úthvílt. Og eins og með allt annað, þá er mikilvægt að muna að því fyrr sem maður byrjar að hugsa vel um húðina, því betur eldist hún.“

Á vandaðri heimasíðu hudin.is er að finna ítarlegar upplýsingar um allar meðferðir og hægt að skrá sig á póstlista til að fylgjast með tilboðum og pistlum.

Húðin.is er á Facebook og Instagram. ■

HÚÐIN Skin Clinic er í Hátúni 6b. Einnig eru veittar upplýsingar í síma 519 3223 og á timi@hudin.is.



SNYRTIVÖRUR

GEFÐU BESTU

JÓLAGJAFIRNAR

ÓTRÚLEGT ÚRVAL

AF FLOTTUM

SNYRTIVÖRUM

 Lyf & heilsa

KRINGLAN

FJÖRÐUR

GRANDI

GLERÁRTORG

ZORIA snyrtivörur fyrir viðkvæm augu

MAGNUS ehf. flytur inn ýmsar vörur tengdar augnheilsu og hefur nú hafið sölu á ZORIA snyrtivörum sem eru samþykktar af augnlæknum og henta vel fyrir fólk með viðkvæm augu.

Augun geta verið viðkvæm og það getur reynst erfitt að finna snyrtivörur sem henta. „ZORIA snyrtivörur eru tilvaldar fyrir fólk með viðkvæm augu því þær eru hvorki ofnæmisvaldandi né ýta þær undir truflun á starfsemi fitukirtla í hvörmunum. Það er kjörið fyrir fólk með þurra og viðkvæma húð að nota ZORIA snyrtivörur, þar sem þær innihalda ekki óæskilegar oliur, ilmefni, litarefni eða paraben,“ segir Hildur Sigursteinsdóttir markaðsfulltrúi hjá MAGNUS ehf.

„Vandamál tengd augum geta meðal annars stafað af þurrum augum, hvarmabólgu, ofnæmi, aukaverkun lyfja og ýmsum umhverfisþáttum. Líklegt er að um það bil 15.000 Íslendingar þjáist af þurrum augum, en þá framleiða augun ekki nægilegt magn af tárur eða þau eru ekki nægilega vel samsett og gufa fljótt upp. Algengasta einkenni þurra augna er aðskotahluttilfinning og hún er oftast verst á morgnana,“ upplýsir Hildur og bætir við að sérstaka athygli vekur að eitt megineinkenni þurra augna sé aukið táraflæði. „Fólk lýsir því oft þannig að þegar það fari út í íslenska rokið fari tárin að

ZORIA augnfarðahreinsir
ZORIA augnfarðahreinsir er tilvalinn fyrir þá sem eru með viðkvæm augu eða nota linsur. Augnfarðahreinsirinn er mildur, vatnskennur hreinsir sem fjarlægir farða án þess að erta augun eða skilja eftir leifar. Inniheldur engin ilm- eða litarefni, né heldur paraben eða oliur.

ZORIA maskari
ZORIA maskari fyrir viðkvæm augu er samþykktur af augnlæknum. Inniheldur engin ilm- eða litarefni né heldur paraben eða oliur.

renna niður vangana. Fólk með ofnæmi og þeir sem nota snertilinsur eru útsettari fyrir því að fá einkenni þurra augna. Linsur soga í sig tár og minnka aðgengi tára að hornhimnunni. Þurr augu eru algengari hjá konum og koma oftast fram hjá barnshafandi konum eða eftir tíðahvörf. Líklega eru um 3.000 Íslendingar með þurr augu í tengslum við svokallaðan Sjögren's sjúkdóm og/eða gigtarsjúkdóma,“ segir Hildur.

Mörg lyf valda þurrum augum og má þar nefna slímhúðarþurrkandi lyf (decongestants), mörg ofnæmislyf, þvagræsilyf, betablokkar (háþrýstingslyf), ýms svefn-, þunglyndis- og verkjalyf.



ZORIA Lash augnháserum

ZORIA Lash augnháserum er styrktarserum til að örva vöxt, styrkja og næra augnhárin á náttúrulegan hátt.

Augnlæknar mæla sérstaklega með ZORIA snyrtivörum fyrir fólk með viðkvæm augu.

ZORIA Brow augabrúnaserum

ZORIA Brow er augabrúnaserum sem byggir á fjölpeptíð-tækni til að fá fyllri augabrúnir.

Ýmsir umhverfisþættir geta verið slæmir fyrir augun eins og óhreinindi og þurr loft. „Við blökkum um 40% sjaldnar þegar við horfum á tölvuskjá heldur en bók. Þetta veldur aukinni uppgufun tára. Viftur í tölvum geta einnig þurrkað upp andrúmsloftið í kringum tölvuna. Athyglisvert er að fartölvur þurrka augu meira en bordtölvur vegna styttri fjarlægðar tölvu frá augum notandans.

Hvarmabólga er líklega algengasti augnsjúkdómurinn á Íslandi. Erfitt er að meta hlutfall fólks með hvarmabólgu, þar sem sjúkdómurinn veldur oft litlum einkennum. Á hinn bóginn getur hann valdið einkennum sem eru afar óþægileg og hafa mikil áhrif á daglegt líf fólks. Um ástæður sjúkdómsins er lítið vitað, en talið er að um sé að ræða ofnæmi fyrir bakteríum sem við erum öll með á hvörmunum. Ofnæmið veldur langvinnri bólgu í hvörmum, með roða og þrota sem truflar oft starfsemi fitukirtla í hvörmunum. Ofnæmi almennt veldur oft einkennum í augum sem lýsa sér sem bólgu, erting og tárarennslu. Ofnæmi fyrir snyrtivörum kemur oft fram sem roði, kláði og jafnvel hreisturmyndum í húð. Að öllu þessu sögðu er ljóst að eftir-sóknarvert er að nota snyrtivörur sem framleiddar eru með það að leiðarljósi að huga að heilbrigði augnanna.“ ■

ZORIA vörurnar má skoða og kaupa á magnusheilsuvorur.is

Retínól er undraefni fyrir húðina

Retínól er efni sem hefur slegið í gegn í snyrtivörumheiminum að undanfögnu, en það flýttir fyrir endurnýjun á frumum húðarinnar og gefur henni þannig unglegra og heilbrigðara útlit.

oddufreyr@frettabladid.is

Það er ástæða fyrir því að retínól hefur orðið gríðarlega vinsælt á undanfögnu árum, en það er sérlega gagnlegt við að hjálpa húðinni að endurnýja sig, sem er forsenda fyrir unglegri húð. Tiskuvefur Marie Claire birti nýlega grein þar sem farið var yfir kosti retínóls.

Retínól getur minnkað hrukkur og fínar línur í andlitinu og dregið úr myndun þeirra og gert litaraft fólks bjartara með því að fjarlægja gamlar frumur úr andlitinu og draga nýjar fram. Það getur líka komið jafnvægi á feita húð og komið í veg fyrir að svitaholur stiflist, svo bólu verði síður vandamál. Það getur einnig eytt dökkum blettum og örur eftir bólu. Retínól ýtir líka undir endurnýjun á kollagenbirgðum húðarinnar og eykur teygjanleika hennar, sem gefur frísklegra útlit.

„Þar til snemma á fertugsaldrinum endurnýja húðfrumur sig á um 28 daga fresti og búa sífellt til nýtt lag af húð, en um miðbik fertugsaldurs hægist á þessari endurnýjun og hún fer að gerast á 50-70 daga fresti,“ segir húðlæknirinn Mona Gohara, sem kennir við Yale-háskóla. Það er þessi hæga endurnýjun sem verður til þess að húðin í andlitinu þornar, missir lit og fær hrukkur. En retínól sökkvir sér djúpt í húðina og flýttir fyrir endur-

Retínól hefur slegið í gegn, en það er mikilvægt að nota rétta gerð af efninu og nota það á réttan hátt.

FRÉTTABLAÐIÐ/
GETTY

nýjuninni, þannig að líkaminn heldur áfram að framleiða nýja húð. Þar sem retínól virkar djúpt í húðinni getur það gjörbreytt lítarhaftinu til lengri tíma litið.

En það er einn hængur á. Það þarf að nota retínól reglulega í að minnsta kosti þrjá mánuði áður en árangurinn kemur fram.

Finnið gerð sem hentar ykkur

Retínól er bara eitt af mörgum retínóidum sem eru á markaðnum, en retínóid eru A-vítamín-sýrur. Það eru til nokkrar gerðir þeirra, sem eru missterkar. Retínól er næstveikasta gerðin en það eru líka til mun sterkari retínóid og sumar gerðir er bara hægt að fá með lyfseðli. Þær virka misjafnlega en eftir því sem þær eru

sterkari erta þær húðina meira.

Best er að fá húðlækni til að leiðbeina sér varðandi hvaða gerð er best að nota, því ólíkar gerðir henta ólíkri húð. En ef fólk er óvísst og vill ekki panta tíma hjá lækni er best að byrja annað hvort á að nota retínól eða veikustu útgáfuna af retínóidum, retínýl palmítat (retinyl palmitate), og byrja þar. Gohara læknir mælir með að halda sig við eina gerð í heilt ár áður en ihugað er að nota aðra sterkari.

Sama hvaða gerð er notuð þá virka þær allar til lengri tíma litið og rannsóknir sýna að til langframa skila veikari útgáfur sama árangri og sterkari, þannig að það er óþarfi að hafa áhyggjur af því að nota of veika gerð.

Mikilvægt að nota efnið rétt

Það er mikilvægt að nota rétta gerð og að nota ekki of mikið í einu. Það er gott að byrja á einum litlum dropa (á stærð við baun) og nota hann einu sinni á viku fyrstu vikuna, svo tvisvar á viku í tvær vikur, þrisvar í viku í þrjár vikur og svo annað hvert kvöld eftir það. Retínól á að bera á hreina, þurra húð á kvöldin.

Ekki nota efni sem vinna á bólum, sýrur, sýrumaska eða aðrar vörur sem geta ert húðina á sama tíma og retínól, því það getur valdið ertingu og jafnvel bruna. Retínóid gera húðina líka enn þá viðkvæmari fyrir sólarljósi, þannig að það er mjög mikilvægt að nota sólarvörn sem er að minnsta kosti SPF 30 á húðina á

hverjum morgni, en húðlæknar mæla almennt með notkun sólarvarnar alla daga ársins.

Það er við því að búast að til að byrja með fari húðin í gegnum aðlögunarferli. Húðin getur orðið þurr, það getur orðið erting og það geta komið bólu á meðan húðin er að venjast nýja ástandinu. Til að vinna gegn því er mikilvægt að byrja ekki á sterku retínóid og fara rólega af stað. En það er líka mjög mikilvægt að nota þessar vörur reglulega til að langtíma-áhrifin skili sér.

Það er líka rétt að taka fram að retínól hentar ekki alveg öllum gerðum af húð og sumir fá slæm viðbrögð við notkun þess. Þess vegna er best að ráðfæra sig við húðlækni áður en notkun hefst. ■

TARAMAR

Singles day tilboð

DAY + EYE + ARCTIC FLOWER
TREATMENTS

11 - 14 Nóvember á
www.taramar.is



22 Alþjóðleg Verðlaun



Hvað er betra en að gefa sér tíma í smá sjálfsást á hverjum degi í desember? **FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY**

Ný gleði á hverjum degi

johannamaria@torg.is

Jóladagatöl eru ekki bara fyrir súkkulaðiþyrst börn, heldur eru framleiðendur duglegir að koma með spennandi nýjungar með alls konar vörum sem gleðja konur, karla og ástfangin pör í aðdraganda jólaanna.

Snyrtivörfyrirtækin hafa stokkið rækilega á jóladagatala-sleðann í ár og bjóða mörg hver upp á dagatöl með spennandi húðvörum, líkamsilimum, fördunarvörum og ýmislegu gúmmelaði, sem gaman er að gleðja sig með í jólamánuðinum. Um er að ræða stærstu og þekktustu snyrtivöru-merki heims sem og ýmsar stórverslanir sem selja snyrtivörur og annan varning. Þá er ýmist hægt að næla sér í dagatöl sem einblína á margar litlar útgáfur af sömu vörunni eins og 24 baðbombur eða 24 ilmi. Einnig er hægt að fá dagatöl með góðu blandi af vörum frá einu snyrtivörfyrirtæki eða samblandi af vörum frá mörgum fyrirtækjum. Það er til eitthvað fyrir alla.

Galdur jóladagatalanna er sá að hver gluggi sem opnast gefur þér tækifæri til að eiga notalega og einstaka stund með sjálfri/um þér á hverjum degi. ■



Húðin þarf vernd í kulda.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Húðvernd að vetri

sandragudrun@frettabladid.is

Yfir vetrarmánuðina er oft kalt í veðri en það getur haft slæm áhrif á húðina í andlitinu, sem er berskjaldað fyrir veðri og vindum. Til að vernda og gefa húðinni raka er gott að skipta út léttum kremum sem notuð eru þegar hlýrra er í veðri fyrir þykkara og fyllra andlitskrem. Besta andlitskremin fyrir veturinn á að hafa þann eiginleika að halda raka í húðinni og hindra að hún þorni og flagni. Þegar andlitskrem fyrir veturinn eru valin þarf að huga að húðgerð. Sólarvörn er mikilvæg, jafnvel yfir vetrartímenn, og það andlitskrem sem verður fyrir valinu þarf að innihalda einhvers konar sólarvörn. Venjuleg eða feit húð þarf á annars konar umhirðu að halda en þurr húð. Þurr húð verður fyrr fyrir áhrifum af köldu loftslagi. Fyrir þurra húð er því sérlega mikilvægt að nota andlitskrem sem gefur mikinn raka yfir vetrartímenn. ■

Lady Gaga stelur senunni

elin@frettabladid.is

House of Gucci var frumsýnd í London í vikunni. Aðalleikkona myndarinnar, Lady Gaga, mætti á rauða dregilinn klædd eins og ævintýraprinsessa. Kjöllinn var fjólublár og Lady Gaga lék sér með hann eins og engill. Kjöllinn var hannaður af Alessando Michele, hönnuði hjá Gucci. Við kjöllinn bar hún hanska í stíl og gekk um á

háum hælum eins og hún er vön. Við allt saman var hún með demantsskartgripi frá Tiffany & Co.

Lady Gaga, sem er 35 ára, er ekki bara hörkusöngkona heldur líka hæfileikarík leikkona. Í myndinni leikur hún Patriziu Reggiani sem er þekkt sem svarta ekkjan. Patrizia var dæmd í 29 ára fangelsi árið 1997 fyrir að fyrirskipa morð á fyrrverandi eiginmanni sínum, Maurizio Gucci, eiganda Gucci-

merkisins. Í réttarhöldunum yfir henni var hún ávallt klædd í lúxusfatnað frá Gucci.

Það var þó ekki einungis glæsileiki yfir Lady Gaga á rauða dreglinum, því margir hinna leikaranna mættu einnig á svæðið í glæsilegum fatnaði frá Gucci.

Þeir eru ekki af verri endanum: Adam Driver, Jared Leto, Jeremy Irons, Salma Hayek og Al Pacino. ■



Lady Gaga var glæsileg þegar hún mætti á rauða dregilinn.

BL+

The Serum & Eye Serum Áhrifarík tvenna sem vinnur gegn öldrunareinkennum húðarinnar

Ljómandi og
heilbrigðari húð

Meiri raki*
Minna sjáanlegar hrukkur*
Meiri þéttleiki*
Meiri ljómi*



Rúllaðu burt
þreytu og þrota

Minni þroti*
Minni baugar*
Meiri þéttleiki*
Minni hrukkur*
Meiri raki*

Veglegir kaupaukar fylgja fram að jólum
Kaupaukar að verðmæti allt að 13.700 kr., fylgja hverri
keyptri BL+ The Serum til jóla.



COSMOS NATURAL certified by Ecocert Greenlife
according to COSMOS Standard

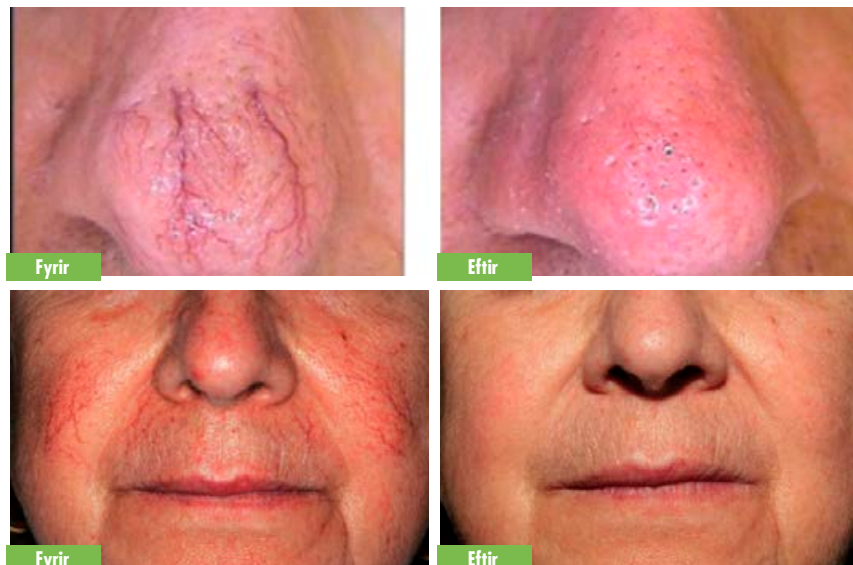
BLUE LAGOON ICELAND

Bláa Lónið | Laugavegur 15 | Kringlan | blaalonid.is

*Niðurstöður úr klínískum prófunum eftir fjögurra vikna notkun. Framkvæmd af húðlæknum.

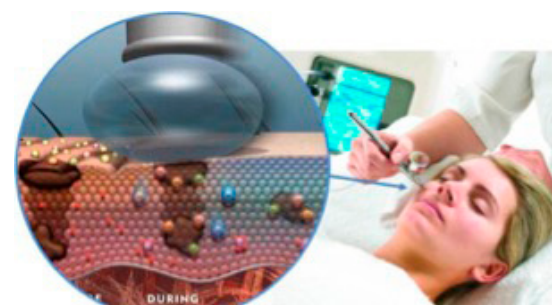
Það er hægt að fjarlægja háræðaskemmdir í andliti

Sérhæfum okkur í háræðaslitsmeðferðum og lokum skemmdum háræðum, háræðastjörnum og blóðblöðrum í andliti, hálsi og bringu. Tækið sem unnið er með er eina sinnar tegundar á Íslandi og vinnur með hljóðbylgjum. Hljóðbylgjurnar þurrka upp blóðprótein í brostnu háræðunum og loka skemmdum háræðum af mikilli nákvæmni punkt fyrir punkt. Það þurfa oftast 3 skipti til að loka skemmdu háræðunum endanlega. 4 vikur þurfa að líða á milli. Besta gjöfin til þín !



Náttúruleg viðgerðarmeðferð með stofnfrumuhvötum frá USA

Snyrtistofan Hafblik sérhæfir sig einnig í langtíma viðgerðarmeðferðum á andliti þar sem húð er markvisst byggð upp á 100% náttúrulegan hátt án inngripa nála eða skurðhnífa. Þetta er margþætt viðgerðarmeðferð þar sem notuð er m.a. örtækni með stofnfrumuhvata. Það gerir það af verkum að starfsemi og frumuendjurnýjun húðar er stórefld með því að koma stofnfrumuhvötum, kollageni, elastíni og vítamínum djúpt ofan í órofna húðina með nýjustu hágæða örtækni og fráhrindikrafti súrefnis.



Raunveruleg viðgerð á húð fæst einungis með langtíma markvissum viðgerðarmeðferðum þar sem uppbyggingin á sér stað yfir nokkrar vikur á hnitmiðaðan hátt. Húðin þín og starfsemi hennar verður miklu sterkari, unglegri og heilbrigðari eftir meðferðarkúrinn og heldur áfram að vinna á þessum aukna hraða í fleiri mánuði á eftir.

Við höfum með þessum aðgerðum náð undraverðum árangri sem við erum stolt af og viljum koma á framfæri til allra þeirra sem vilja njóta og með sannri eldast með reisn.

Glæsilegir tilboðspakkar í boði og allt frá 140 þús. upp í 185 þús. kr. afsláttur !



Fyrir þá sem gera kröfur um gæði og árangur
Bókið frían tíma í skoðun/viðtal


Snyrtistofan Hafblik

Einstaka sinnum fundið flíkur á ruslahaugum

Jón Sölvi Walderhaug Eiríksson, nemandi í vöruhönnun við Listaháskóla Íslands, stefnir á starfsnám erlendis eftir útskrift. Hér sýnir hann lesendum nokkrar flíkur úr fataskápnunum.

starri@frettabladid.is

„Draumurinn er að vinna sem sjálfstætt starfandi hönnuður og listamaður í framtíðinni,“ segir Jón Sölvi Walderhaug Eiríksson, nemandi í vöruhönnun við Listaháskóla Íslands (LHÍ). „Starfið gæti tengst hönnun ólíkra hluta, t.d. húsgögnum, klæðnaði eða listaverkum en lífið er ferli og það skýrist allt með tímanum.“

Hann segir að ákvörðunin um að sækja um nám í vöruhönnun hafi verið frekar náttúruleg þróun á því sem hann hafði verið að gera í menntaskóla. „Ég hóf nám í menntaskóla í Noregi, þar sem móðir mín býr, og reyndi við almenna braut. Þegar ég lit til baka þá var ekki fruma í líkama mínum sem hafði áhuga á bóklegum greinum á þeim tíma. Ég eyddi tímanum mínum frekar í að mála málverk en að læra heima.“

Eftir fall á fyrsta ári skipti hann um skóla og hóf nám í Kunst, design og arkitektúr, þar sem hann blómstraði að eigin sögn. „Þar uppgötvaði ég hönnun og arkitektúr og endaði með því að flytja heim til Íslands eftir ár þar sem ég hóf nám í hönnun og nýsköpun samhliða stúdentsgráðu í Tækniskólanum. Mér gekk vel í skapandi greinum og ákvað í kjölfarið að sækja um nám í vöruhönnun í LHÍ, enda taldi ég á þeim tíma að námið myndi gefa mér mesta svigrúmið til að tjá mig gegnum hönnun. Annars hef ég lært það helst á þessum árum að elta forvitnina og vera ekki hræddur við að gera tilraunir.“

Þurfum að hugsa öðruvísi

Eftir útskrift langar hann í starfsnám erlendis og vinna hjá hönnuði til að fylgjast með, læra og skilja. „Annars eru svo spennandi hlutir að eiga sér stað í hönnun í dag, þar sem skilgreiningar eru að endurskilgreina sig og nýir heimar eru að verða til daglega. Ég tel það vera vegna þess að við sem samfélag erum loks tilneydd til að hugsa öðruvísi um okkur sjálf og hlutverk okkar á þessari dýrmætu jörð í sambandi við loftslagsmál.“

Bekkur Jóns Sólva í Listaháskólanum heldur sýningu í skólanum laugardaginn 27. nóvember sem stendur til sunnudags. „Sýningin



Þrjúnuð hetta frá ömmusystur hans, stuttermá turtleneck frá fatamarkaðinum við Hlemm og köflóttar buxur frá Rauða krossinum. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

frjallar um regnskóga norðursins. Við ætlum að kynna til leiks stórkostlegan heim þara og þangs á Íslandi og sýna hvað við erum búnir að komast að síðan við kynntumst þessari náttúru í ágúst. Hægt er að fylgjast með á Instagram (@product_design_iua).“

Jón Sölvi sýnir okkur nokkrar flíkur úr fataskápnunum.

Spurt og svarað:

Hvernig hefur tiskuhugi þinn þróast undanfarin ár?

Ég held að áhugi á tisku hafi alltaf fylgt mér. Mér fannst sem dæmi ótrúlega gaman að fylgjast með gömlum bændum og sveitaklæðnaði þegar ég var barn. Á grunnskólaárum mínum var ég líka oft með litríka kennara. Svo held ég að persónulegur still hafi alltaf verið í tengingu við tónlist. Fyrst var það rokk en í dag er ég frekar mikil

alæta þegar kemur að tónlist. Fyrir vikið breytist klæðnaðurinn minn á tveggja vikna fresti. Einn daginn er ég í kjól og annan er ég í jakka-fötum. Annars finnst mér tíska eða fatastíll vera bara „tribal instinct“ til sýna hver við erum og hvað við stöndum fyrir. Mér finnst sérstaklega gaman að fylgjast með eldra fólki sem tjáir sig með klæðnaði.

Hvar kaupir þú helst fötin þín?

Ég kaupir bara notuð föt eins og er og finn þau yfirleitt á fatamarkaðinum við Hlemm og í Rauða krossinum. Einstaka sinnum hef ég fundið föt á ruslahaugum erlendis. Annars bara reyni ég að kaupa föt sem eru einstök ein og sér og þegar einstakar flíkur koma saman gerist eitthvað skemmtilegt.

Hvaða litir eru í uppáhaldi?

Jarðlitir í mjög víðu samhengi.

Áttu minningar um gömul tiskuslys?



Ljósbrúnn pleðurjakki úr Spúútnik, ullarvesti og hvítar buxur frá fatamarkaðinum við Hlemm, hvíta yfirhöfnin er textílpurfa sem átti að henda. 80's skíðaskórnir voru keyptir á Fatamarkaði.

Suprime langermabulur sem vinur hans gaf honum og bulur frá fatamarkaðinum við Hlemm.

Þau eru of mörg. Mér dettur t.d. í hug þegar ég notaði móðurborð á Playstation 2 fjarstýringu sem hálsmen í grunnskóla.

Hvaða þekktu einstaklingar eru svalir þegar kemur að tisku?

Íslenskir fatahönnuðir sem ég hef mikla trú á eru Sólveig Hansdóttir (@solhansdottir), Ása Bríet Bratta-berg (@asabrietbratta), Guðmundur Magnússon (@gummo___), Arna Inga (@arnainga), Sigmundur Páll Freysteinnsson (@sigmundurpf), Karítas Spano (@karitasspano) og stílistinn Dána Rós Breckmann (@dianabreckmann). Svo vil ég hrósa sérstaklega Viktori Má Péturssyni (@viktorthemagicthegatheringman). Annars finnst mér gaman að skoða Rick Owens, Maison Margiela, Issey Miyake, yohji yamamoto, Rei Kawakubo, Iris Van Herpen og Instagram síðuna @cryingdoves691.

Áttu eina uppáhaldsflík?

Núna er það bláa þrjúnaða hettan mín sem ég fann í gamla fataskáp ömmusystur minnar í sveitinni. Annars er það grár kanínulóðhatur sem ég erfði eftir bróður ömmu.

Ég kalla hann „síðasta bóndahattinn“ því þetta var síðasti hatturinn hans og hann var síðasti bóndinn í sveitinni frá landnámi.

Bestu og verstu fatakaupin?

Bestu kaupin eru öll notuð föt sem ég hef keypt, meðan þau verstu eru öll þau „fast fashion“ kaup sem ég hef gert þegar ég vissi ekki betur.

Notar þú fylgihluti?

Hálsmenn, poka og svo eitthvað sem ég get sett á aðrar flíkur, eins og nælur eða t.d. hekludu dúkkuhúfuna mína sem ég fann í Rauða krossinum. ■

Föstudaginn 26. nóvember
gefur Fréttablaðið út sérblaðið

BLACK FRIDAY

Tryggðu þér gott auglýsingapláss
í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir:

Arnar Magnússon sölu- og markaðsfulltrúi Fréttablaðsins
Sími 550-5652 / arnarm@frettabladid.is

BLACK FRIDAY

FRÉTTABLAÐIÐ | SÉRBLÖÐ

reima[®]
growing up outdoors



SINGLES DAY!

**15% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM REIMA VÖRUM Í NETVERSLUN
- SKOÐIÐ ÖLL TILBOÐ Á SPORTIS.IS -**

SPORTIS.IS
520-1000

SPORTÍs

SKEIFAN 11
108 REYKJAVÍK

Bílar & Farartæki



PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bilauppboð - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

Kaupi bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og við höfum samband

Þjónusta

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafll., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningabj. Mikael's. 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 byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

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

Nudd

NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Lausir tímar. Sími 694 7881, Janna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Töfluskripti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu



myranaut

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

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



ISLENSK FRAMLÆSIA FYRIR ISLENSKT VEÐURFAR
Til sölu 12 volta leiðiskrossar með rafgeymi, einnig 24 volta og 32 volta vandaðir díóðuljósakrossar á leiði. JS Ljósasmíðjan ehf Skemmuvegur 34 (brún gata) 200 kóp. S. 554 0661, 897 4996 & 699 2502. Opíð virka daga 8-17

Heilsa

Heilsuvörur



Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m². S: 564-6500

Ábendingahnappinn má finna á **BARNAHEILL.IS**



FYRIR AÐSTOÐ INNLANDS
gjofsemgefur.is
907 2002

Hjálparstarf kirkjunnar

AUGLÝSING UM DEILISKIPULAG Á ÁLFTANESI Í GARÐABÆ

Bæjarstjórn Garðabæjar auglýsir hér með tillögur að deiliskipulagi íbúðarbyggðar við Víðiholt og deiliskipulagi hesthúsabyggðar á félagssvæði hestamannafélagsins Sóta á Álftanesi í samræmi við 1. mgr. 41 gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Víðiholt íbúðabyggð – Tillaga að deiliskipulagi.

- Tillagan nær til óbyggðs svæðis á milli hesthúsabyggðar og íbúðarbyggðar við Asparholt
- Tillagan gerir ráð fyrir íbúðarbyggð á 2-3 hæðum, alls 75 íbúðir í fjölbýli og raðhúsum, aðkomuvegi frá Breiðumýri og opnu svæði til norðvesturs.

Hesthúsahverfi í Breiðumýri – Tillaga að deiliskipulagi.

- Tillagan nær til núverandi hesthúsabyggðar á félagssvæði hestamannafélagsins Sóta.
- Tillagan tekur m.a. á hesthúsabyggð, félagsheimili, reiðskemmu og reiðstígum en markmiðið með deiliskipulaginu er að svæðið falli vel að nærliggjandi íbúðarbyggð.

Kynningarfundur verður haldinn í nýjum samkomusal Álftanesskóla fimmtudaginn 25. nóvember kl. 17:00-18:30. Fundinum verður einnig streymt á Facebook síðu Garðabæjar. Athugið að grímuskýlda verður á fundinum.

Tillögurnar eru aðgengilegar á vef Garðabæjar, www.gardabaer.is. Þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á að senda inn skriflegar athugasemdir til og með 22. desember 2021, annað hvort á netfangið skipulag@gardabaer.is eða á bæjarskrifstofur Garðabæjar, Garðatorgi 7, 210 Garðabæ.



RÁÐGJÖF RÁÐNINGAR RANNSÓKNIR



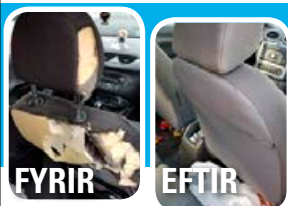
intellecta

Síðumúla 5 • 108 Reykjavík • 511 1225 • intellecta.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

ER BÍLSÆTID RIFIÐ ?



Bílsætavíðgerðir-, mótörhjóla og snjósleðasæti. Húsbílaklæðningar og öll almenn bólstrun. Við erum þekktir fyrir fljóta og góða þjónustu. Skoðið video af vinnslu á www.hsbolstrun.is

Formbólstrun

Hamraborg 5 Kóp, Hamrabrekumegin S. 544 5750 www.hs@bolstrun.is

LED leiðiskrossar



- Gengur fyrir rafhlöðum eða tengist rafmagn.
- Rafhlaða endist um það bil í einn mánuð.

Upplýsingar í s. 699 6869 og rafeindir.is



Varahlutir í lyftara



- Toyota
- Hyster
- Yale
- Jungheinrich
- Ofl.

Vertu vinnur okkar á Facebook

Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.is

Geymsluskúrar /gestahús til sölu



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

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Friða, www.reisum.is

Ferðaðþjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaðþjónustuna, afhendast fullkláruð.

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



Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is



SAMSUNG



brabantia

AEG

GERÐU GÓÐ KAUP Í VEFVERSLUN

fjöldi tilboða, úrval heimilistækja, hljómtækja og sjónvarpa.



11.11 SINGLES DAY

ORMSSON.IS

GILDIR AÐEINS PANN 11.11.2021

AÐEINS Í VEFVERSLUN KÍKTU Á TILBOÐIN



Klipsch

Jamo



SAMSUNG

**QLED
2021**

Veik von lifir ef úrslit verða Íslandi hagstæð

Ísland á enn tölfræðilega möguleika á að komast í umspilið fyrir sæti á HM 2022 en til þess þurfa allar heiladísirnar að vera með Íslandi í liði og ekki víst að það dugi.

Sigur í Búkaressi í kvöld er fyrsta skrefið en um leið þarf Ísland að treysta á jafntefli í leik Armena og Norður-Makedóníu til þess að eiga enn einhvern möguleika á að komast áfram í lokaumferðinni.

Fari svo að Armenar eða Norður-Makedónar fagni sigri í kvöld eru vonir Íslands hins vegar endanlega úr sögunni.

Ef úrslitin verða Íslandi í hag og Strákarnir okkar eiga enn möguleika fyrir leikinn gegn Norður-Makedóníu í Skopje á sunnudaginn, eru tvær leiðir bakdyramegin fyrir Ísland að komast í umspilið.

Önnur leiðin er sú að Ísland þyrfti að vinna upp markamuninn sem Rúmenía hefur á Ísland og treysta á að Liechtenstein nái allavega jafntefli gegn Rúmenum en líklegur er að Ísland þyrfti að treysta á fyrsta sigur Liechtenstein í riðlakeppninni gegn Rúmenum á sunnudaginn og vinna Norður-Makedóníu um leið til að komast í umspilið.



Kynslóðaskiptin áttu sér stað á stuttum tíma en fáir eru eftir úr EM- og HM-hópnum.

FRETTABLAÐIÐ/ANTON

Sigur gæti glætt veika líflínu

Ísland leikur síðustu leiki sína í undankeppni HM 2022 á næstu dögum. Eftir undankeppni þar sem liðið var í vandræðum utan sem innan vallar eru möguleikar Íslands nánast úr sögunni og því tímaþætt að huga að næstu árum.

kristinnpall@frettabladid.is

FÓTBOLTI Lokahnykkurinn á undankeppni HM 2022 er fram undan en íslenska karlalandsliðið í knattspyrnu leikur tvo leiki á næstu

dögum. Í fyrsta sinn í tíu ár er nokkuð ljóst að Ísland er ekki á leiðinni í umspil, né á lokamótið sjálft fyrir lokaumferðina, eftir gullaldartíð karlalandsliðsins undanfarinn áratug. Ísland á enn afar veika von um að komast í umspilið en til þess þurfa öll úrslit að verða Íslandi hagstæð.

Þetta er síðasti leikur Íslands í undankeppninni og síðasti keppnisleikur Íslands í hálf ár. Næst tekur við Þjóðadeild UEFA næsta sumar sem kemur til með að hafa áhrif á næstu undankeppni fyrir Evrópumótið 2024 en sú undankeppni

hefst í mars 2023. Þjálfarateymið fær því langan tíma til að móta nýtt lið frá grunni til að vera betur undir það bútt að verða aftur í baráttunni um að komast á stórmót á ný.

Andstæðingar okkar í kvöld, Rúmenar, leika fyrir luktum dyrum vegna stöðu kórónaveirufaraldursins en eru með örlögin í eigin höndum. Vinni Rúmenar leiki sína komast þeir í umspilið og færast skrefi nær því að taka þátt á HM í fyrsta sinn síðan 1998 þegar Gheorghe Hagi var í liðinu. Sonur hans, Ianis, er í hóp Rúmenía í kvöld. ■

Árið 2022 notað í þróun

„Við horfum á þetta út frá þeirri þróun sem við erum að reyna að ná hjá liðinu. Við fengum fjögur stig í síðasta glugga en septemberglugginn hefði mátt gefa fleiri stig. Um leið eru í fyrsta sinn litlar breytingar á hópnum á milli leikja sem gefur okkur betra færi að ná utan um þennan hóp sem við höfum unnið með í haust,“ sagði Arnar Þór Viðarsson, þjálfari landsliðsins, þegar hann ræddi verkefnið fram undan.

„Ég hefði kosið að vera með fleiri stig svo að möguleikinn á öðru sæti væri enn í okkar höndum en það þýðir ekki að horfa bara á úrslitin. Ef liðið er í tölfræðina eru mörg atriði sem við erum að gera vel en um leið mörg skref sem við þurfum að taka og það er markmið okkar, að taka næsta skref og bæta leik liðsins.“

Arnar tók undir mikilvægi næstu mánaða í undirbúningi fyrir undankeppni EM 2024. „Það var alltaf á áætlun að næsta ár yrði notað til að þróa leik liðsins og undirbúa það fyrir 2023 þegar ný undankeppni hefst. Þjóðadeildin getur verið mikilvægur liður í því, að fá keppnisleiki sem geta átt þátt í að koma okkur á EM en um leið þurfum við að taka næsta skref sem lið.“

Brautirnar eru fáanlegar með mjúklökun

Mikið úrval rennihurðabrauta frá **GEZE** Þýsk gæðavara.

JARN & GLER
Skútuvogi 1h - Sími 585 8900
www.jarngler.is

Vandaðir sófar frá Fama

Sjá nánar á patti.is

fama

Kíktu í heimsókn!
Opíð virka daga kl. 10-18 Laugardaga 11-15
Bildshöfða 18 - 110 Reykjavík - sími: 557 9510 - patti.is

Patti HÚSGÖGN

Rúnar verður ekki lengur einn á toppnum

Eftir sautján ár og þrjá mánuði sem leikjahæsti leikmaður karlalandsliðsins frá upphafi jafnar Birkir Bjarnason við Rúnar Kristinsson í Búkaressi í kvöld. Birkir hefur byrjað alla leiki íslenska landsliðsins undir núverandi þjálfarateymi og má búast við að hann beri fyrirliðabandið í þessum tímamóta-leik eins og í síðustu leikjum liðsins. Komi Birkir við sögu í báðum leikjum Íslands í þessu landsleikjahléi verður hann einn á báti sem leikjahæsti leikmaður karlalandsliðsins eftir leikinn í Skopje.

Á þeim tíma sem Rúnar lék síðasta leik sinn fyrir Íslands hönd síðla sumars 2004, var Birkir nýbúinn að stíga fyrstu skref sín með yngri landsliðum Íslands í U16 ára liði Íslands. Hann var hluti af U21 árs liði Íslands sem fór á Evrópumótið 2011 og steig fyrstu skref sín með A-landsliðinu vorið 2010. Síðan þá hefur hann verið í lykilhlutverki hjá landsliðinu og skoraði hann fyrsta mark karlalandsliðsins á stórmóti þegar hann skoraði jöfnunar-mark Íslands gegn Portúgal í fyrsta leik Íslands á Evrópumótinu 2016. Birkir tók á dögum fram úr nafna sínum Birki Má Sævarssyni sem er einum leik á eftir Birki, en Birkir Már gæti jafnað við Rúnar ef hann kemur við sögu í báðum leikjum.

43 leikmenn komið við sögu í ellefu leikjum

Þjálfarateymið hefur þurft að prófa ýmsa nýja leikmenn á þessum ellefu mánuðum sem eru liðnir frá því að þeir tóku við taumunum og hafa alls 43 leikmenn komið við sögu í ellefu leikjum til þessa. Af þeim eru fjórir markmenn og 39 útileikmenn en aðeins einn leikmaður, Birkir Bjarnason, hefur komið við sögu í öllum ellefu leikjum nýja þjálfarateymisins.

Strax í fyrsta landsleikja-verkefni þjálfarateymisins kom 21 mismunandi leikmaður við sögu þegar Ísland lék þrjá leiki á innan við viku. Í næsta landsleikjahléi í æfingaleikjum gegn Mexíkó, Færeyjum og Póllandi fengu þrettán leikmenn til viðbótar tækifæri með landsliðinu. Svo gæti farið að fertugasti útileikmaðurinn fái tækifæri undir stjórn Arnars og Eiðs í Búkaressi eða Skopje

en Ari Leifsson er eini leikmaður hópsins sem á eftir að fá tækifæri undir stjórn þjálfarateymisins.

Þegar liðið er til leiktíma ber Birkir Bjarnason af, en hann hefur byrjað alla ellefu leiki Íslands undir stjórn núverandi þjálfarateymis og leikið 944 af 990 mínútum eða 95 prósent af leiktímanum undir stjórn Arnars og Eiðs. Næstur kemur Albert Guðmundsson sem hefur leikið 704 mínútur en Kolbeinn Þórðarson er með færstar mínútur af þessum 43 sem hafa komið við sögu, þrjár mínútur.

Unnið þrjá leiki af ellefu

Leikirnir tveir, sem eru fram undan gegn Rúmeníu og Norður-Makedóníu, verða síðustu leikir Íslands þetta árið og síðustu leikirnir á fyrsta árinu undir stjórn Arnars Þórs Viðarssonar og Eiðs Smára Guðjohnsen sem tóku við skömmu fyrir júl á síðasta ári. Uppskeran hefur til þessa verið rýr, aðeins unnist þrjár sigrar, tveir gegn Liechtenstein og einn gegn Færeyjum, þremur leikjum hefur lokið með jafntefli og fimm sinnum hefur Ísland tapað.



Markatala liðsins í ellefu leikjum undir stjórn núverandi þjálfarateymis er fjögur mörk í mínus.

Það var engin óskabyrjun fyrir þjálfarateymið að þurfa að mæta Þjóðverjum í fyrsta leik án þess að hafa fengið einn æfingaleik og aðeins þrjá daga af æfingum, en tap gegn Armenum ytra þremur dögum síðar setti tóninn fyrir undankeppnina sem var fram undan hjá íslenska liðinu. Fimm stig af fimmtán á heimavelli og þrjú stig af níu á útivelli verða til þess að Ísland er svo gott sem úr leik fyrir lokaleikina.

Íslenska liðið fær hins vegar tækifæri til þess að enda undankeppnina á jákvæðum nótum í þessum tveimur leikjum eftir að einu sigri liðsins í undankeppninni hafa komið gegn Liechtenstein.



MIJN TILBOÐ



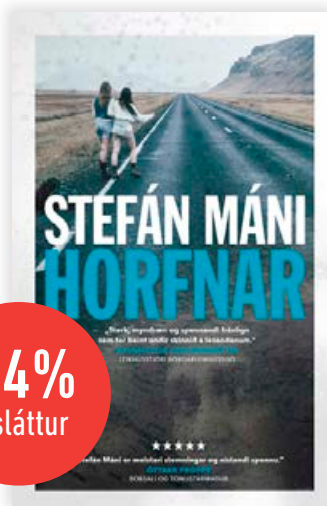
Fleiri tilboð á www.penninn.is

30%
afsláttur



High tray
TILBOÐSVERÐ: 5.593.-
Verð áður: 7.990.-

24%
afsláttur



Horfvar
TILBOÐSVERÐ: 5.299.-
Verð áður: 6.999.-

23%
afsláttur



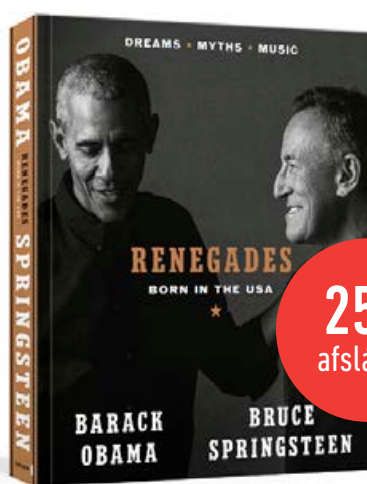
Sigurverkið
TILBOÐSVERÐ: 5.599.-
Verð áður: 7.299.-

25%
afsláttur



Hvolpasveitin litir og tölur
TILBOÐSVERÐ: 2.249.-
Verð áður: 2.999.- stk

25%
afsláttur



Renegades: Born in the USA
TILBOÐSVERÐ: 7.874.-
Verð áður: 10.499.-

25%
afsláttur



Nuddbyssa Hyper Pro3
TILBOÐSVERÐ: 18.749.-
Verð áður: 24.999.-

30%
afsláttur



Öll 1000 bita púsl
TILBOÐSVERÐ: 2.449.-
Verð áður: 3.499.-

20%
afsláttur



Trélitir Graphitint
TILBOÐSVERÐ: 4.700.-
Verð áður: 9.399.-

50%
afsláttur

Blekpenni M205
TILBOÐSVERÐ: 19.999.-
Verð áður: 24.999.-

30%
afsláttur



Fimmtudagsmorðklúbburinn
TILBOÐSVERÐ: 2.799.-
Verð áður: 3.999.-

Vöruúrval er mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboða er til og með 11.nóvember eða á meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

penninn.is
540-2000

FRÍ HEIMSENDING*

*ef pantað er fyrir 10.000 kr.
eða meira á vefnum okkar.



PENNINN

Eymundsson

Merkisviðburðir

- 1918** Fyrri heimsstyrjöldinni lýkur með því að Þjóðverjar leggja niður vopn og er því fagnað víða. Í Reykjavík blakta fánar þó í hálfu stöng vegna spönsku veikinnar.
- 1920** Matthías Jochumsson er gerður að heiðursborgara Akureyrar og heiðursdoktor í guðfræði við Háskóla Íslands, en hann heldur upp á 85 ára afmæli.
- 1928** Iðnskólinn í Hafnarfirði er stofnaður.
- 1943** Leigubílastöðin Hreyfill er stofnuð.
- 1945** Framkvæmdir hefjast við Vestmannaeyjaflugvöll.
- 1958** Skipaflutningafyrirtækið Hafskip stofnað.
- 1961** Sparisjóður vélstjóra er stofnaður.
- 1962** Leikfélag Reykjavíkur frumsýnir leikritið Hart í bak eftir Jökul Jakobsson. Leikritið var sýnt 205 sinnum og alltaf fyrir fullu húsi.



Ástkær eiginmaður minn og besti vinur,

Guðmundur Pétursson

Gulapíngi 34, Kópavogi,

lést á Landspítalanum í Fossvogi, 2. nóvember. Útför hans fer fram frá Fossvogskirkju, þriðjudaginn 16. nóvember klukkan 13.

F.h. nánustu ættingja og vina,
Jóna E. Jónsdóttir



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Jónína S. Bergmann

Eiðistorgi 9, Seltjarnarnesi,

lést á hjúkrunarheimilinu Grund 8. nóvember sl. Jarðarförin auglýst síðar.

Sigfús Jónsson
Jóhannes Gísli Jónsson
Þorsteinn Jónsson
Jón Gunnar Jónsson
Tómas G. Guðmundsson

Kristbjörg Antonsdóttir

Eva B. Jensen
barnabörn og barnabarnabörn.



Elsku besti pabbi okkar, tengdafaðir, afi minn, bróðir, sonur og vinur okkar allra,

Guðni Már Henningsson

útvarpsmaður,

lést 30. september á heimili sínu á Tenerife. Útför fer fram í Lindakirkju í Kópavogi 15. nóvember kl. 13 og verður einnig streymt frá heimasíðu Lindakirkju á slóðinni lindakirkja.is/utfarir. Þeim sem vilja minnast Guðna Márs og leggja dætrum hans og afastrák lið, er bent á styrktarreiðing aðstandenda: Reikningsnúmer: 0370-26-028576 Kennitala: 030594-2589

Steina Elena Guðnadóttir
Katrín Ísafold Guðnadóttir
Kristófer Leví Pétursson

Róbert Allen de Groot

og aðrir aðstandendur.



Hinsta óskín

Við aðstoðum þig við gerð viljayfirlýsingar um útför þína af nærgætni og virðingu – hefjum samtalið.

Vesturhlíð 2 | Fossvogi | s. 551 1266 | utfor@utfor.is | utfor.is



PlayStation 3 tölvan var sú fyrsta sem studdist við þráðlausa stýriþripina sem fyrst voru án ruðnings.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Flestir muna betur eftir forveranum og arftakanum

Fimmtán ár eru í dag frá því að PlayStation 3 leikjatölvan kom út árið 2006. Eftirvæntingarnar voru miklar enda fór forverinn sigurför um heiminn.

odduraevar@frettabladid.is

„Hún var mikið undur á sínum tíma,“ segir Ólafur Þór Jóelsson, framkvæmdastjóri hjá Senu og þekktasti leikjagúrú landsins, um þessi tímamót. Þau eru merkileg fyrir margar sakir, en kannski ekki síst vegna þess að flestir minnst forverans, PlayStation 2, og arftakans, PlayStation 4, með töluvert meiri hlýju.

„PlayStation 2 seldist alveg gríðarlega vel og PlayStation 3 fór svolítið hægt af stað, en stærstu vandamálin á þessum tíma voru þau hve langan tíma það tók fyrir leikjaframleiðendur að „krakka“ það hvernig ætti að forrita fyrir örgjörvann í vélinni,“ útskýrir Ólafur Þór.

Í tölunni var að finna hinn byltingarkennda Cell-örgjörva, en eins og Ólafur segir tók það leikjahönnuði nokkurn tíma að læra almennilega á örgjörvann. PlayStation 3 var fyrsta PlayStation-tölvan með HDMI-tengi í stað hins gamla Scart-tengis og þá var Blu-ray-spilari í tölunni, og tóku Blu-ray-diskarnir við af DVD-diskunum eftirminnilegu.

Einhverjum þótti Spiderman-letur, sem notað var í nafni vélarinnar og greytt var í vélna sjálfa, hið vandræðalegasta á sínum tíma og hættu Sony-menn við það í síðari útgáfu vélarinnar. Stærsti keppinautur PS3 var Xbox 360 leikjatölvan frá Microsoft.

„Og hún var eiginlega bara PC-tölva í dulargervi og það var tiltölulega auðvelt að búa til leiki á hana,“ segir Ólafur.



Aldrei hafði sést jafn stór og þung leikjatölva eins og þennan dag árið 2006.



Ólafur Þór Jóelsson, hjá Senu

Fyrstu leikirnir á PS3 hafi verið svokölluð port og leikirnir ekki eins flottir á PS3, fyrst um sinn.

„Og þá galt tölvan fyrir það. Þarna náðu Xbox-menn svolítið undirtökunum, en það var síðan eiginlega bara þurrkað út aftur með PS4 og nú PS5 má segja,“ segir Ólafur. Arftakinn, PlayStation 4, átti nefnilega töluvert auðveldari upphafslega og rauk tölvan út strax í byrjun með gullfallegum tölvuleikjum.

„Þannig að PlayStation-menn náðu vopnum sínum aftur. PlayStation 3 fór rólega af stað en hér á Íslandi varð hún vinsæl strax í upphafi og seldist alla tíð mjög vel, enda erum við mikið PlayStation-land, Ísland.“

Ólafur segir að svo hafi hins vegar ræst úr PlayStation 3 tölunni, þó að fólk minnst gjarnan PlayStation 2 og 4 með meiri hlýju. „Og á endanum voru framleiðendur farnir að leggja meiri metnað í þetta og búnir að æfa sig betur og finna betur út hvernig væri hægt að forrita fyrir þetta.“

„Því í rauninni voru þessi örgjörvi og tölvan sjálf mjög kraftmikil, en það var dýrt fyrir alla að læra eitthvað upp á nýtt,“ útskýrir Ólafur. Á endanum komu út leikir á vélna í algjörum sér-flokki og nefnir Ólafur meðal annars Uncharted-leikina svokölluðu, með Nathan Drake í aðalhlutverki og Last of Us-tölvuleikinn sem framleiddir voru af Naughty Dog og þóttu einkar glæsilegir.

Þeir eru einmitt meðal hans uppáhaldsleikja á vélinni. „Ég er einmitt mjög mikill Uncharted-maður og Uncharted 2 kemur þarna út á þessum tíma og Red Redemption 1 var náttúrulega klassískur. Last of Us var líka frábær og þessir þrír held ég að ég myndi segja að væru mínir uppáhaldstölvuleikir á þessa vél.“ ■



Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og bróðir,

Ingvi Theódór Agnarsson

Fýlshólum 5, Reykjavík,

lést á hjartadeild Landspítalans 19. október sl. Útför hefur farið fram í kyrrþey. Sérstakar þakkir færum við starfsfólki hjartadeildar Landspítalans.

Margrét Bára Sigmundsdóttir

Ólafur Hólm Theódórsson
Erla Björk Theódórsdóttir
Margrét Lisa Ingimarsdóttir, Anna Lisa Ólafsdóttir,
Sindri Már Ingimarsson,
Dagmar Agnarisdóttir, Kristín Agnarisdóttir,
Agnar Agnarsson og fjölskyldur.



Alúðarþakkir til allra þeirra sem sýndu okkur samúð og hlýju við andlát og útför okkar hjartfólgnu

Birnu Sesselju Frimannsdóttur

áður kennara á Hvolsvelli og í Hveragerði,

sem lést á Hrafnistu í Hafnarfirði laugardaginn 23. október sl. Starfsfólki Báruhrauns á Hrafnistu eru færðar þakkir fyrir umönnun sína og nærfærni og einnig þeim ættingjum og vinum sem gáfu sér tíma frá önnum daglegs lífs til þess að heimsækja Birnu og stytta henni stundir.

Matthias, Ragnheiður, Málfríður Klara og Kolbrún Kristiansen, tengdabörn, barnabörn og barnabarnabörn.



„Þetta er saga sem situr í manni,
og lifir áfram með manni ...“

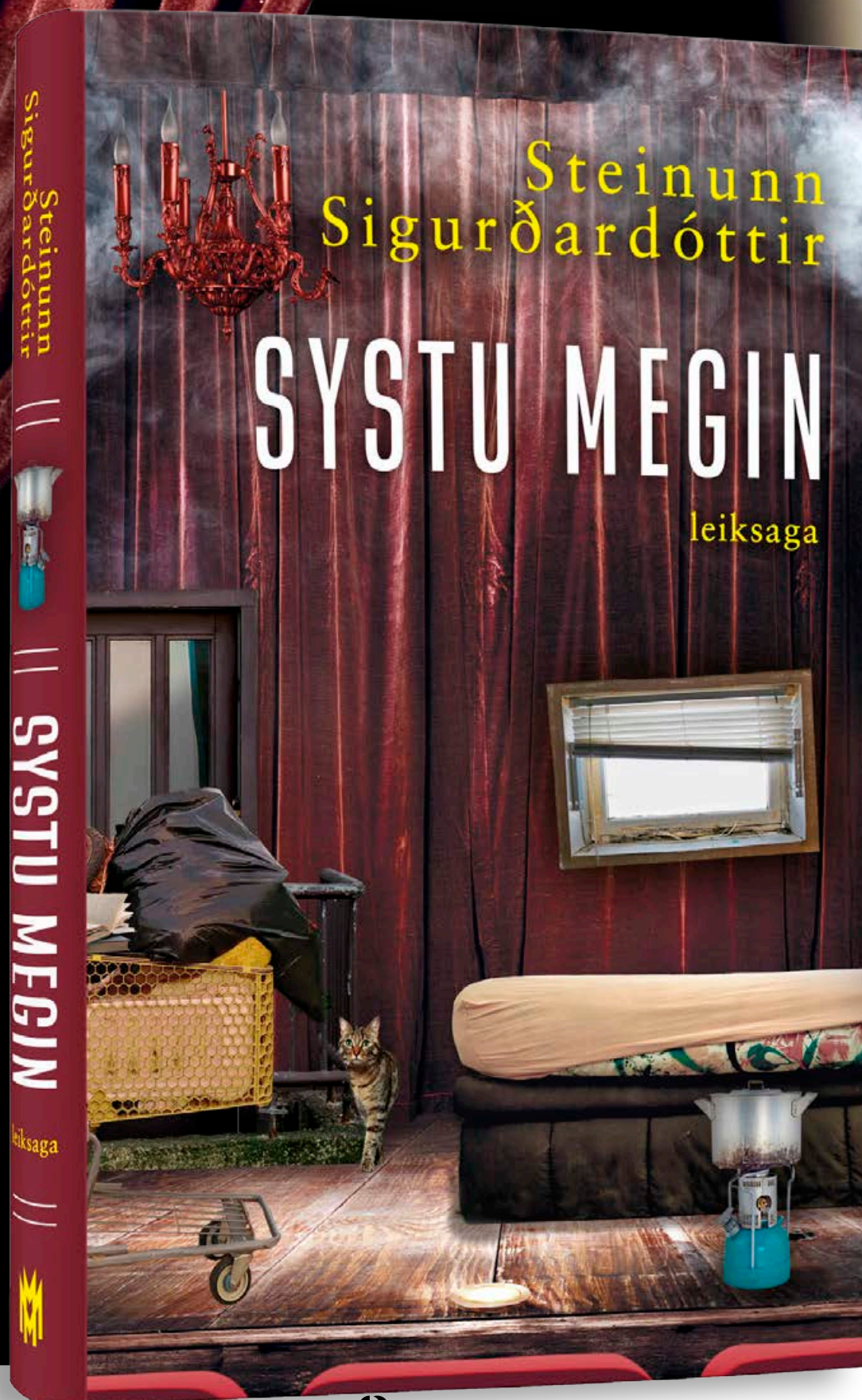
RAGNHEIÐUR BIRGISDÓTTIR / MBL

„Laundfyndið og skemmtilegt skáldverk ...“

KRISTJÁN JÓHANN JÓNSSON / FRÉTTABLAÐIÐ

„Bráðskemmtileg!“

GÍSLI MARTEINN



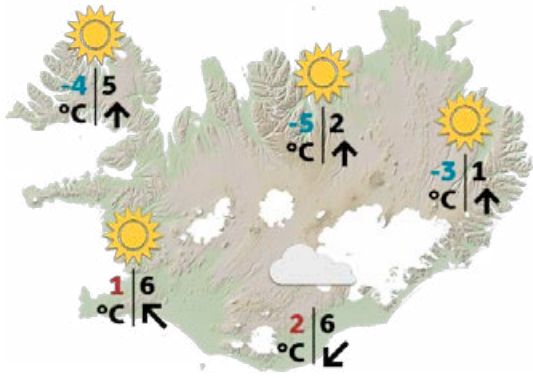
Systu megin er hárbeitt og óvenju-
leg skáldsaga eftir stílsnillinginn
Steinunni Sigurðardóttur



 LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið alla virka daga 10-19 | Laugardaga 11-17 | www.forlagid.is

Veðurspá Fimmtudagur



Súðaustan og austan 5-13 m/s í dag, stöku skúrir eða él og hiti um frostmark, en hægari vindur N- og A-lands, léttskýjað og frost að 10 stigum í innsveitum. ■

Skák Gunnar Björnsson

Hvítur á leik



Krossgáta

LÁRÉTT

- 1 skellur
- 5 kveinstafir
- 6 hljóm
- 8 hætta
- 10 í röð
- 11 dý
- 12 jarðvegur
- 13 ker
- 15 fótaferð
- 17 ástand

LÓÐRÉTT

- 1 sólár
- 2 hróss
- 3 mjög
- 4 gististaður
- 7 trúartákn
- 9 ráðgera
- 12 aldinlögur
- 14 á víxl
- 16 hvílst

1	2	3	4		
5			6	7	
8			9		
10			11		
		12			
13	14				
15				16	
	17				

LÁRÉTT: 1 hlamm, 5 vol, 6 óm, 8 afliata, 10 rs, 11 fén, 12 moid, 13 ásmur, 15 rismál, 17 stöða. LÓÐRÉTT: 1 hvarfar, 2 lofs, 3 all, 4 mótél, 7 man-dala, 9 áforma, 12 must, 14 mis, 16 að.

Indverjinn Arjun Erigaisi (2.616) sló í gegn á Lindores Abbey-mótinu í hraðskák. Arjun vann 11 fyrstu skákirnar áður en Fabiano Caruana stoppaði hann. Mótið var jafnframt minningarmót um Mikhail Tal sem hefði fagnað 85 ára afmæli sínu.

Anton Korobov (2.718) var fórnarlamb Arjun og gafst upp eftir **26...Rxb7 27.Hxb7+ Kg8 28.Re7#**
www.skak.is: EM Landsliða fram undan ■

Sudoku

			1	5		6	7
9	3		6		4		1
5		6			2	8	
	2	5					3
7	4		3				
		8		2			4
		3	6	1	8		
	5			7	1		
			8	5	7		

			7				
	3		2	9	1		
		4	5			6	
	1				7		6
2	5	7			4		
					5	3	
			1	2	6		8
			4	9			
4	6						

Þrautir felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni.

Pondus



Geljan



Barnalán



30% afsláttur af hljóðbókum*

Notaðu afsláttarkóðann STAKUR

*Gildir ekki um geisladiska

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | www.forlagid.is
 Opið virka daga 10-18 og laugardaga 11-17

SINGLES DAY
11.11.2021



25% afsláttur
af öllum vörum í netverslun

*ekki afsláttur af ANDA

CINTAMANI

Við þekkjum tilfinninguna

Gildir einnig í verslun Austurhrauni 3, 210 Garðabæ.

Opið virka daga 10 til 18 - Laugardaga 10 til 16 - Sunnudaga 12 til 16

Fáðu sent heim - Tilboðin gilda til miðnættis í kvöld

Jólavörur
20% afsláttur



Jólaseríur
20% afsláttur



Jólaaljós
20% afsláttur



Hreinsiefni og áhöld
20% afsláttur



Bökunarvörur
20% afsláttur



Smáraftæki
20% afsláttur



Borðbúnaður
20% afsláttur



HIKOKI
Rafmagns-
verkfæri
20% afsláttur



BLACK+DECKER
Rafmagns-
verkfæri
20% afsláttur



DEWALT
Rafmagns-
verkfæri
20% afsláttur



Makita
Rafmagns-
verkfæri
20% afsláttur



WORX
Rafmagns-
verkfæri
20% afsláttur



Handverkfæri
20% afsláttur



AVASCO
Hillurekkar
20% afsláttur



Pottar og pönnur
20% afsláttur



Parket
25% afsláttur



Flísar
25% afsláttur



GROHE damixa™
Blöndunartæki
25% afsláttur



Sparaðu
20.000 kr

SAMSUNG
Snjallsjónvarp
Samsung 65", 4K UHD
snjallsjónvarp.
1860806
167.990 kr
187.990 kr

65"



SAMSUNG

Sparaðu
10.000 kr

AEG
Þvottavél L6FBI48S
8 kg, 1400 snúninga með
kolalausum mótör, orku-
flokkur C, vigtar þyngd
þvottar. 1860502
84.990 kr
94.990 kr



11.11.2021

VEFVERSLU



blómaval HÚSASMÍÐJAN

JÓLIN FYRIR ÞIG



Skoðaðu öll
Singles Day
tilboðin

Tilboðin gilda til miðnættis á husa.is

Singles day / 11.11.2021

ÞINN NARDAÐAGUR

SR3

STÓRSVEIT
REYKJAVÍKUR
30 ÁRA



TÝNDI SONURINN

► 14. NÓVEMBER, KL. 20.00

► FLÓA, HÖRPU

býsk-íslenski saxófónleikarinn
Stefan Karl Schmid sækir stórsveitina heim
og stjórnar efnisskrá eigin verka en hluti
þeirra hefur verið saminn sérstaklega
fyrir þetta tækifæri.

Miðasala á harpa.is og tix.is

MUNDU EFTIR GÖMLU GÓÐU
AFMÆLSKRINGLUNNI
- fyrir 25-30 manns

Þessa vöru þarf að sérpanta. S. 561 1433
Netfang: bjornsbakari@bjornsbakari.is

BJÖRNSBAKARI
Sími: 561 1433

mánudaga-föstudaga 7.30 - 17.30
laugardaga 8.00 - 16.00
sunnudaga 9.00 - 16.00

www.bjornsbakari.is
Austurströnd 14 • Hringbraut 35



Að sjálfsögu
gerir Sigrún
myndirnar við
jólásöguna.

FRÉTTABLAÐIÐ/
SIGTRYGGUR

Markmiði mínu er náð ef tekst að gleðja börnin

RAUÐ VIÐVÖRUN! Jólin eru á
leiðinni, er ný barnabók eftir
Sigrúnu Eldjárn.

kolbrunb@frettabladid.is

Þetta er ekki í fyrsta sinn sem jólin koma við sögu í bókum Sigrúnar. „Ég hef skrifað margar sögur um hann Kugg og vinkonur hans Málfríði og mömmu hennar, og ein þeirra er jólasaga sem heitir Jólaleg jól. Svo gerði ég reyndar einu sinni handrit að jóladagatali Sjónvarpsins. Það hét Stjörnustrákur og var sýnt árið 1992, að mig minnir og svo hefur það líklega verið endursýnt að minnsta kosti tvisvar síðan.

Núna fannst mér kominn tími á meiri jól og þannig rataði RAUÐ VIÐVÖRUN! Jólin eru á leiðinni, inn í þessa nýju bók.“

Um söguþráðinn segir Sigrún: „Sagan er um systkinin Jóa og Lóu sem átta sig allt í einu á því að það er kominn desember og þau ekkert farin að undirbúa jólin sem eru svo sannarlega á leiðinni. Þau eiga eftir að útvega gjafir fyrir fjölda fólks en eiga nánast enga peninga til jólagjafakaupa. Auk þess er tíminn af skornum skammti og eiginlega allt of seint að leggjast í þrónaskap og smíðavinnu. Þau fara því upp á háloft í von um að þar leynist eitt og annað sem nota má í gjafir. Í ljós kemur að þar kennir ýmissa áhuga-verðra grasa.

Sagan berst víðar og upp koma ýmis óvænt og jafnvel hættuleg atvik.

Sagan er sett saman úr 24 stuttum köflum sem tilvalið er að lesa á

”

Sagan er sett saman úr
24 stuttum köflum sem
tilvalið er að lesa á
aðventunni, einn á
dag.

aðventunni, einn á dag, en svo er ekki síður skemmtilegt að lesa hana alla í belg og biðu og ekki ólíklegt að hún verði lesin aftur og aftur. Það þarf kannski varla að taka fram að bókina er stútfull af litríkum, fjörugum og jólalegum myndum.“

Brosandi barn

Er jólaboðskapur í sögunni eða einhvers konar annar boðskapur? „Ætli helsti boðskapurinn sé ekki sá að það þurfi ekki endilega að kaupa alls konar dót til að verða hamingjusamur. Að gott sé að vera gjafmildur og góður vinur og reyna eftir bestu getu að ráða fram úr vandamálu- um með aðstoð ímyndunarafslins. Í ljós kemur að oft er hægt að nýta gamla draslið í geymslunni og bíl- skúrnum á skapandi hátt.

Þarna er líka friðarboðskapur sem fléttadur er saman við skötu- lykt og söng. Jólaveinar koma aðeins við sögu, en þá aðallega sem bræður hennar Leppatusku. Hún er

tískuhönnuður, býr til föt á fólk og á sinn eigin jólakött.

Ég vil reyndar frekar að sögurnar mínar séu skemmtilegar og skrítnar en að þær séu þrungnar af boðskap, en auðvitað leynist alltaf eitthvað þess háttar í hverri sögu. Markmiði mínu er náð ef tekst að gleðja börnin og laða fram jólabros. Því hvað er jólalegra en brosand barn?“

Sæluvíma á jólum

Spurð hvort hún haldi að það eigi eftir að koma önnur jólasaga í framtíðinni segir Sigrún: „Það er aldrei að vita. En það verður kannski ekki alveg á næstunni, það er ýmislegt annað í bígerð hjá mér. En það er svo gott með jólasögu að þær eru margnota og hægt að draga þær fram á hverju ári eins og nýjar væru. Ég hef fulla trú á að þessa sögu sé hægt að endurnýta aftur og aftur.“

Bókaútgáfa á Íslandi er mjög tengd jóluum og börn fá bækur í jólagjöf. Sigrún er að lokum spurð hvernig henni fannst sem barn að fá bækur í jólagjöf. „Mér finnst að hvert barn eigi að fá að minnsta kosti eina bók í jólagjöf, helst margar,“ segir hún. Ég var heppin með þetta þegar ég var barn því ég man eftir sæluvímunnni á aðfangadagskvöld heima í Þjóðminjasafninu, sitjandi með bunka af nýjum bókum fyrir framan mig að reyna að ákveða hverja þeirra ég ætti að lesa fyrst.

Ég vona að RAUÐ VIÐVÖRUN! Jólin eru á leiðinni, eigi eftir að gleðja marga krakka fyrir og um næstu jól og um ótalmörg ókomin jól eftir það.“ ■



Snilldarver unninn, segir gagnrýnandi Fréttablaðsins, um Sigurverkið, skáld-sögu Arnaldar Indriðasonar.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGURARI

Réttlætið er stundum verra en ranglætið

BEKUR

Sigurverkið
Arnaldur Indriðason
 Útgefandi: Vaka Helgafell
 Fjöldi síðna: 315

Kristján Jóhann Jónsson

Sigurverkið eftir Arnald Indriðason gerist á 18. öld. Íslendingurinn Jón Sigurðsson, sem kallar sig Sívertsen, á sér draum um að gera við afar flókna, rúmlega tvö hundruð ára gamla klukkuna, sigurverk sem liggur í brotum í konungshöllinni í Kaupmannahöfn. Þetta er hugsjón Jóns og konungurinn undrast uppátækið. Með þeim takast kynni og Jón segir konungi sögu sína.



Höfundurinn stýðst við sögulega atburði, misvel þekktu. Þegar kunnuglegar persónur eru á sviðinu, eins og til dæmis Kristján konungur 7. með sína meintu gedveilu og Struense í baksýn, þá sýnir höfundur okkur óvanta fleti. Við sjáum konunginn utan frá, höfum engan innri aðgang að hugsunum hans. Þar hentar vel að hugmyndaflugíð fái lausan taum. Hins vegar fáum við að fylgjast með hugsanagangi Jóns Sívertsen úrsmíðs. Okkur er sagt að hann segi konungi söguna og þar með er fyrstu persónu sögu-máðurinn að vissu leyti innlimaður í þriðju persónu frásögn, sem er meinsniðugt. Ábyrgðinni af sögunni er velt yfir á Jón. Það réttlætir takmörkun söguefnisins og lædir því að okkur að sagan sé frá fyrstu hendi en ekki smíði höfundarins. Þetta minnir á sigurverkið, eða klukkuna, sem Jón Sívertsen er svo heilladur af. Þar birtast vitringarnir á réttum tímum og hneigja sig fyrir Mariu mey og himintunglin ganga sinn gang og allt er eins og það á að vera!

Í öðrum kafla kemur það fram að faðir Kristjáns 7. hefur látið hálfshöggva föður Jóns úrsmíðs og drekkja ráðskonunni Guðrúnu. Lýsingin á því er ógeðfæld en byggð á heimildum. Dæmt er samkvæmt Stóradómi og Friðrik konungur ræður. Valdið til þess að ákveða hver er sekur hefur löngum verið eftirsótt og er það enn.

Spennan í söguþræðinum byggist á því hvers vegna í ósköpunum sagan fór svona. Okkur er sagt frá

réttarmorði og að lokum vitum við hvernig það atvikaðist. Réttarmorð er auðvitað glæpur. Þannig séð er Sigurverkið saga um glæp, en hér hangir fleira á spýttunni. Þetta er ekki „bara“ glæpasaga heldur líka snilldarvel unninn söguleg skáld-saga.

Samhliða forsögunni af réttarmorðinu er rakinn sagan af samskiptum Jóns Sívertsen og Kristjáns konungs. Okkur er sagt að Jón segi þessa sögu og smám saman birtast hlíðstæður við sögu konungsins sem skýra áhuga hans á mannvillu og öðrum glæpamálum við Breiðafjörð.

Konungurinn hefur líka áhuga á hinni flóknu úrsmíði sem Jón fæst við. Sigurverkið, eða klukkan margbrotna og skemmda, er tákn fyrir tíma þeirra beggja. Hann hefur verið stöðvaður með skemmdarverkum og óheilindum. Ef klukkan kemst í lag getur tíminn aftur byrjað að liða á eðlilegan hátt. Hvorugur þeirra nefnir það í bókinni en lesandinn er líklegur til að skynja það. Þeir eru báðir fastir í sorg liðinna ára og tíminn hættur að liða og endurnýja sig. Draumur Jóns um að gera við klukkuna og koma henni í gang er jafnframt draumur um að stíga inn í nýjan tíma. ■

NIÐURSTADA: Söguleg skáld-saga um valdniðslu og réttarmorð en einnig ást, sorg og löngun til að láta gott af sér leiða. Bygging sögunnar er glæsileg og minnir á vandað úrverk.

VINNINGASKRÁ

II. flokkur 2021
 Útdráttur 9. nóvember 2021

HAPDRÆTTI 
 Hapdrætti SÍBS er hornsteinn
 framkvæmda á Reykjalandi

AÐALVINNINGUR kr. 5.000.000										AUKAVINNINGAR kr. 100.000																							
2581										2580 2582																							
PENINGAVINNINGAR kr. 500.000																																	
3988	22038	25878	45321	50966	51201	52576	54452	63131	70210																								
PENINGAVINNINGAR kr. 100.000																																	
28	4105	9278	13215	22231	31751	35173	41448	45816	53624	58474	61795	67548	71861	78481	561	5005	11229	16297	24349	32190	36162	42111	46439	54183	58477	62615	67618	73857	78942				
799	5492	11875	17707	29077	32669	37823	42322	47118	54566	59524	63339	67979	74862	1484	5633	11893	18179	29423	32785	38532	43235	48517	55069	60257	64220	69186	75953						
2133	5840	11959	19998	30381	33828	40054	44022	50756	55138	60394	65607	69788	76729	2563	7429	12061	20608	30752	34776	40144	45353	50960	55197	60452	66603	69918	77142						
3307	7621	13094	20769	31163	34814	41437	45622	52780	55786	61104	66881	70212	78234																				
PENINGAVINNINGAR kr. 50.000																																	
211	3529	12905	17958	20755	25688	30976	35007	39612	44933	48308	53617	57353	62192	67203	71534	77376	372	4704	13388	18058	21025	26864	31480	35060	39919	45024	48843	54801	57660	62702	67572	72785	77473
1235	5664	13965	18658	21456	27333	31996	35188	41176	45245	49180	54905	57837	62757	67760	73170	77474	1532	6315	14058	18967	21784	27890	32142	35253	41764	45612	49547	55375	58309	63032	67868	73266	78096
2073	8121	14135	19521	21961	29008	32431	35454	42247	46104	50117	55894	59906	63231	67960	73715	78427	2441	8901	14866	19681	22040	29411	32528	36372	42468	46169	50168	55977	60595	63627	68273	73820	79020
2526	9288	15486	20081	22125	29737	32778	36961	42617	46269	50275	56091	60870	64496	68866	74045	79171	2550	9674	15670	20148	22217	30633	32983	36965	43275	46661	50405	56451	61356	64647	69114	74060	79491
2600	9830	16008	20254	22796	30696	33678	37547	43512	46879	50714	56657	61508	65526	69613	74076	2780	11349	17389	20319	22828	30705	33679	37752	43847	47156	51025	56800	61665	66108	69887	75314		
3146	12511	17839	20448	23083	30715	33903	38629	44497	47755	51316	57155	61656	66307	70088	76663	3366	12517	17928	20488	24192	30828	34477	39024	44677	48087	52802	57183	62189	66396	71066	76687		
VÖRUÚTTEKT kr. 30.000																																	
451	5222	9504	14998	19355	23875	29059	32505	37783	42932	49327	54611	59288	62986	68996	74225	79013	506	5230	9809	15035	19451	23915	29070	32525	37818	43329	49442	54809	59414	63135	69002	74299	79073
532	5308	9813	15087	19519	23971	29094	32608	37899	43463	49558	54824	59505	63188	69053	74323	79074	591	5326	9966	15159	19626	24004	29415	32651	37973	43469	49708	55058	59553	63237	69065	74443	79112
752	5353	10011	15216	19695	24454	29578	32721	38032	43585	49732	55108	59740	63379	69284	74490	79197	753	5385	10071	15650	19765	24525	29774	32964	38118	43822	49803	55211	59856	63458	69315	74654	79253
876	5386	10195	15714	19795	24558	29783	33200	38281	44003	50001	55413	59917	63588	69398	74693	79375	1003	5446	10285	15715	20022	24602	29950	33393	38324	44178	50061	55424	60008	63628	69482	74698	79551
1132	5532	10479	15765	20211	24738	30191	33396	38571	44316	50091	55534	60042	63694	69542	74905	79588	1225	5877	10634	15861	20288	24752	30245	33497	38677	44384	50214	55727	60046	63827	69921	74942	79732
1334	5910	10821	16141	20376	24873	30267	33755	38817	44454	50427	56013	60203	63848	69984	75003	79786	1656	5914	11001	16194	20614	25118	30329	33779	38874	44532	50470	56025	60224	64076	70547	75055	79934
1677	5981	11163	16270	20696	25357	30339	33844	38880	44547	50495	56184	60519	64160	70586	75069	1772	6238	11294	16300	20844	25507	30494	33977	38977	44657	50514	56188	60661	64258	70795	75070		
2040	6327	11376	16304	21002	25641	30528	34144	38980	44702	50596	56450	60752	64324	70808	75114	2205	6346	11399	16360	21013	25819	30599	34447	39207	44877	50607	56592	60796	64331	71094	75158		
2229	6575	11474	16448	21196	25842	30656	34509	39331	45036	50669	56714	60962	64726	71146	75189	2313	6667	11553	16507	21200	25915	30844	34589	39340	45053	50754	56750	61151	64750	71433	75301		
2472	6828	11765	16559	21221	26646	30861	34658	39349	45146	50775	56205	61153	64975	71529	75320	2561	6836	11887	16609	21415	26664	30898	34723	39718	45332	51071	57285	61205	65069	71704	75362		
2752	6914	11890	16765	21712	26703	30931	34898	39739	45450	51088	57438	61397	65228	71747	75366	2893	6975	12063	16905	21730	26782	31063	34907	39792	45532	51269	57488	61418	65561	71928	75499		
2908	6982	12238	16942	21927	27033	31139	34984	39824	45703	51628	57598	61489	65773	72160	75613	2971	7117	12265	17018	21951	27158	31190	35095	39876	45731	51630	57868	61503	65878	72244	75725		
3049	7265	12287	17035	22243	27162	31195	35337	40399	45750	51871	57987	61557	66195	72301	75873	3185	7596	12360	17251	22411	27242	31264	35423	40584	45785	52049	58172	61575	66412	72395	76492		
3393	7737	12379	17569	22464	27575	31441	35678	40660	46013	52114	58288	61579	66479	72507	76677	3639	7751	12450	17641	22837	27585	31495	35924	40849	46303	52122	58316	61746	66575	72616	76686		
3758	7858	12699	17884	22877	27601	31696	35940	40909	46848	52127	58475	61751	66666	72626	76725	3841	7975	12944	18089	22889	27613	32040	36047	41443	47469	52350	58500	61848	67195	72827	77272		
3968	8300	13379	18095	22904	27640	32046	36100	41536	47714	52506	58542	61900	67319	72862	77506	3993	8469	13538	18119	23112	27677	32092	36350	41608	47827	52782	58560	61976	67384	72886	77531		
4129	8641	13648	18554	23127	27819	32094	36696	41659	47857	52880	58680	62087	67485	73208	77971	4172	8768	13691	18592	23195	27843	32130	36811	41796	47904	53055	58694	62247	67599	73447	77866		
4206	8801	13852	18651	23317	27907	32143	37184	41872	48151	53369	58734	62282	67601	73479	77923	4215	8813	13960	18732	23398	28024	32159	37304	42047	48367	53572	58805	62417	67792	73502	78106		
4593	8817	14035	18744	23448	28194	32169	37317	42064	48528	53673	58836	62567	67842	73515	78116	4643	9119	14343	18770	23517	28236	32272	37362	42182	48719	53725	58935	62573	67896	73609	78210		
4795	9197	14494	18887	23554	28433	32280	37415	42541	48805	53845	58993	62677	68013	73632	78256	4803	9229	14651	19000	23561	28463	32308	37460	42615	49008	53848	58995	62775	68386	73933	78379		
4850	9317	14674	19044	23586	28495	32338	37623	42679	49138	54298	59002	62823	684																				

Fimmtudagar á Hringbraut



FRÉTTAVAKTIN
KL. 18.30



MANNAMÁL
KL. 19.00



SUÐURNESJAMAGASÍN
KL. 19.30

SIR ARNAR GAUTI
LIFSSTILSPÁTTUR



SIR ARNAR GAUTI
KL. 20.00

FRÉTTIR, FÓLK &
MENNING
á Hringbraut og
hringbraut.is



HRINGBRAUT

Fimmtudagur

Hringbraut

- 18.30 Fréttavaktin** Farið yfir fréttir dagsins í opinni dagskrá.
- 19.00 Mannamál - Óttar Sveinsson** Einn sigildasti viðtalsþátturinn í íslensku sjónvarpi. Hér ræðir Sigmundur Ernir Rúnarsson við þjóðþekktu einstaklinga um líf þeirra og störf.
- 19.30 Suðurnesja-magasín Víkurfréttar** Mannlífið, atvinnulífið og íþróttirnar á Suðurnesjum.
- 20.00 Sir Arnar Gauti** Lifsstilsþáttur með Arnari Gauta sem fjallar um heimili, hönnun, matar- og veitinga-húsameningu, arkitektúr og margt fleira.
- 20.30 Fréttavaktin** Farið yfir fréttir dagsins í opinni dagskrá.
- 21.00 Mannamál (e)** Einn sigildasti viðtalsþátturinn í íslensku sjónvarpi.

RÚV Sjónvarp

- 13.00 Heimaleikfimi**
- 13.10 Kastljós**
- 13.25 Menningin**
- 13.30 Sætt og gott**
- 13.50 Gulli byggir**
- 14.20 Sporið**
- 14.50 Neytendavaktin**
- 15.20 Landinn**
- 15.50 Rúmenía - Ísland** Bein útsending frá leik í undankeppni EM kvenna í körfubolta.
- 17.55 Bækur og staðir**
- 18.00 KrakkaRÚV**
- 18.01 Holly Hobbie**
- 18.24 Lúkas í mörgum myndum**
- 18.31 Áhugamálið mitt**
- 18.39 Jógastund** Batur og tigrisdýr.
- 18.43 Hugarflug** Veðrið á Íslandi.
- 18.45 Krakkafréttir**
- 18.50 Lag dagsins** Íslensk tónlistarmyndbönd alla virka daga fyrir fréttir.
- 19.00 Fréttir og veður**
- 19.15 HM stofan** Upphitun fyrir leik í undankeppni HM karla í fótbolta.
- 19.35 Rúmenía - Ísland** Bein útsending frá leik í undankeppni HM karla í fótbolta.
- 21.30 HM stofan** Uppgjör á leik Rúmeníu og Íslands.
- 22.00 Tiufréttir**
- 22.20 Veður**
- 22.25 Úlfur, Úlfur Ulven kommer** Leiknir þættir um félagsráðgjafa sem hefur aðeins nokkrar vikur til að átta sig á því hver segir satt og hver ekki í fjölskyldu sem mögulega býr við alvarlegt ofbeldi. Hvar liggur sannleikurinn? Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.
- 23.20 Ófærð**
- 00.10 Dagskrárlök**

Stöð 2 Golf

- 06.00 Women's Amateur Asia-Pacific Championship** Bein útsending frá opna meistaramóti kvenna á Kyrrahafs- og Asíusvæðinu.
- 10.00 Champions Tour Highlights**
- 11.00 LET Tour** Bein útsending frá Aramco Team Series - Jeddah.
- 15.00 PGA Tour** Bein útsending frá Pelican Women's Championship.
- 18.00 PGA Tour** Bein útsending frá Houston Open.
- 21.00 Legends Tour- Highlights**
- 22.00 PGA Tour. The Cut**
- 22.25 PGA Tour 2020** Útsending frá Pelican Women's Championship 2020.

Sjónvarp Símans

- 12.30 Dr. Phil**
- 13.15 The Late Late Show**
- 14.00 Young Rock**
- 14.25 Best Home Cook**
- 15.25 Extreme Makeover. Home Edition**
- 16.50 The King of Queens**
- 17.10 Everybody Loves Raymond**
- 17.35 Dr. Phil**
- 18.20 The Late Late Show**
- 19.30 Missir**
- 20.10 Heil og sæl?**
- 20.45 Ástriða**
- 21.20 The Resident**
- 22.10 Walker**
- 22.55 Reprisal**
- 23.40 The Late Late Show**
- 00.25 Dexter**
- 01.15 Stella Blómkvist** Glæný íslensk þáttaröð. Stella Blómkvist er lögfræðingur sem tekur að sér erfið mál og vilar ekki fyrir sér að beita brögðum til að fá sínu framgengt og tekur að sér snúin mál þar sem hún sér möguleika á að uppræta spillingu og glæpi hjá einstaklingum í valdastöðum. Íslenskur texti í boði.
- 02.00 Yellowstone**
- 02.45 The Handmaid's Tale**
- 03.35 Agents of S.H.I.E.L.D.**
- 04.20 Tónlist**

RÚV Rás eitt

- 06.45 Morgunbæn og orð dagsins**
- 06.50 Morgunvaktin**
- 07.00 Fréttir**
- 07.30 Fréttayfirlit**
- 08.00 Morgunfréttir**
- 08.30 Fréttayfirlit**
- 09.00 Fréttir**
- 09.05 Segðu mér**
- 09.45 Morgunleikfimi**
- 10.00 Fréttir**
- 10.03 Veðurfregnir**
- 10.13 Á reki með KK**
- 11.00 Fréttir**
- 11.03 Mannlegi þátturinn**
- 12.00 Fréttir**
- 12.03 Hádegjð Fyrri og seinni hluti**
- 12.20 Hádegisfréttir**
- 12.42 Hádegjð**
- 13.00 Dánarfregnir**
- 13.02 Samfélagið**
- 14.00 Fréttir**
- 14.03 Sankti María, sestu á stein**
- 15.00 Fréttir**
- 15.03 Flakk** - Fjallað um nýtt rit Gunnlaugs Stefáns Baldurssonar.
- 16.00 Síðdegisfréttir**
- 16.05 Viðsjá**
- 17.00 Fréttir**
- 17.03 Lestin**
- 18.00 Spegillinn**
- 18.30 Hljómboxið** Andrés Önd mætir Spojjojng.
- 18.50 Veðurfregnir**
- 18.53 Dánarfregnir**
- 19.00 Sinfóniukvöld. Á leið í tónleikasal**
- 19.30 Sinfóniutónleikar**
- 21.00 Mannlegi þátturinn**
- 22.00 Fréttir**
- 22.05 Veðurfregnir**
- 22.10 Samfélagið**
- 23.05 Lestin**

Stöð 2 Bíó

- 11.35 Step Up 6**
- 13.00 Monster in Law**
- 14.40 Stan & Ollie**
- 16.15 Step Up 6**
- 17.45 Monster in Law**
- 19.20 Stan & Ollie**
- 21.00 Bad Moms**
- 22.35 Charlie's Angels**
- 00.30 Beautiful Boy**
- 02.30 Bad Moms**

Stöð 2

- 07.55 Heimsókn**
- 08.15 The Mentalist**
- 09.05 Bold and the Beautiful**
- 09.25 The Great Christmas Light Fight**
- 09.55 Gilmore Girls**
- 10.35 Ísskápastríð**
- 11.10 Dýraspítalinn**
- 11.35 Friends**
- 11.55 Friends**
- 12.35 Nágrannar**
- 12.40 God Friended Me**
- 13.25 X-Factor. Specials - All stars**
- 14.35 Home Economics**
- 15.00 Allt úr engu**
- 15.25 Drew's Honeymoon House**
- 16.05 12 Puppies and Us**
- 17.05 Friends**
- 17.35 Bold and the Beautiful**
- 18.00 Nágrannar**
- 18.26 Veður**
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2**
- 18.50 Sportpakkin**
- 18.55 Ísland í dag**
- 19.10 Samstarf**
- 19.25 Temptation Island**
- 20.10 Curb Your Enthusiasm**
- 20.50 NCIS**
- 21.35 Chucky**
- 22.35 Real Time With Bill Maher**
- 23.35 Ummerki**
- 00.05 The Pact**
- 01.05 The Sinner** Fjórða þáttaröð þessara hörkuspennandi þátta með Bill Pullman í aðalhlutverki. Rannsóknarlögreglumadurinn Harry Ambrose er sestur í helgan stein og er ennþá að jafna sig eftir síðasta mál þegar hann ákveður að ferðast til Hanover-eyju með vinkonu sinni, Sonyu Barzel og óvæntur harmleikur á sér stað á eyjunni.
- 01.50 Dr. Death**
- 02.55 Animal Kingdom**
- 03.40 Castle Rock**

Stöð 2 Sport

- 07.00 Stjarnan - Valur** Útsending frá leik í Subway-deild karla.
- 08.40 Keflavík - Þór Þ.**
- 10.25 Tilþriffin**
- 11.10 HK - Selfoss** Útsending frá leik í Olís-deild karla.
- 12.35 Valur - FH**
- 14.00 Valur - ÍBV** Útsending frá leik í Olís-deild kvenna.
- 15.20 Njarðvík - Tindastóll** Útsending frá leik í Subway-deild karla.
- 17.00 Subway Körfuboltakvöld karla**
- 18.05 Breiðablik - Þór Þ.** Bein útsending frá leik í Subway-deild karla.
- 20.05 Valur - ÍR** Bein útsending frá leik í Subway-deild karla.
- 22.00 Tilþriffin**
- 22.45 ÍBV - Afturelding** Útsending frá leik í Olís-deild karla.
- 00.10 Seinni bylgjan**

Stöð 2 Sport 2

- 07.35 Legia - Napoli**
- 09.15 Leicester - Spartak Moskva**
- 10.55 Blackpool - QPR**
- 12.40 Football League Show**
- 13.05 Leikur** Frá leik í NFL.
- 15.25 Lokasóknin**
- 16.20 Fréttabáttur undankeppni HM 2022**
- 16.50 Georgia - Svíþjóð** Bein útsending frá leik í undankeppni HM 2022.
- 19.35 Grikkland - Spánn** Bein útsending frá leik í undankeppni HM 2022.
- 21.35 Markaðabáttur HM 2022**
- 21.55 NFL Gameday**
- 22.20 The Fifth Quarter**
- 22.35 Leikur** Frá leik í NFL.
- 00.55 Baskonia - Unicaja**

S F S T U D I O S K Y N N I R

TRINE
DYRHOLM

SØREN
MALLING

MORTEN
HEE ANDERSEN

JAKOB
OFTEBRO



KVIKMYND EFTIR CHARLOTTE SIELING

MARGRETE

DEN FØRSTE

MARGRÉT FYRSTA

FRUMSÝND 12. NÓVEMBER

LAUGARÁS  BÍÓ
BARA LÚXUS

BORGAR  BÍÓ

HÁSKÓLA  BÍÓ

Tær uppspretta Damons Albarn í Grafarvoggi

Enski tónlistarmaðurinn og íslenski ríkisborgarinn Damon Albarn sendir í dag frá sér breiðskífuna *The Nearer The Fountain, More Pure The Stream Flows*, sem hann segir að hafi í raun orðið til andspænis tilkomu miklu útsýninu út um risastóran stofugluggann heima í Grafarvoggi.

toti@frettabladid.is

Damon Albarn var söngvari ensku hljómsveitarinnar Blur og ein skærasta poppstjarna tíunda áratugarins þegar hann byrjaði að venja komur sínar til Íslands fyrir þremur áratugum.

Hann komst fljótt að því að Ísland var land drauma hans og eftir að hafa látið til sín taka í reykvísku næturlífi þar sem hann gerði meðal annars gott mót á Kaffibarnum, tengdist hann landinu órjúfanlegum böndum og reisti sér hús við Grafarvoginn þar sem hann situr löngum og starir út um risastóran stofugluggann, en öll þau áhrifamiklu undur sem þar ber fyrir augu urðu honum innblástur nýjustu plötunnar hans, *The Nearer The Fountain, More Pure The Stream Flows*, sem kemur út í dag.

Setið við gluggann

„Þetta er einfaldlega plata sem kemur út úr þessu útsýni,“ segir Damon Albarn og bitur kæruleysilega í epli áður en hann bendir út um flennistóran stofugluggann á heimili sínu í Grafarvoggi.

„Hún byrjaði hérna, í þessu herbergi, og hún hefur allt. Órvæntingu, gleði og fagnar öllu því sem er þarna úti. Himinninn var heiður fyrir hálf tíma. Síðan kom smá haglé og svo smá snjór og síðan kom stór regnbogi. Þetta er ótrúlega sveiflukenndur staður og breytingarnar svo dramatískar að það er bara hægt að horfa á þetta löngum stundum án þess að gera nokkuð annað.

Fuglarnir gera sitt þegar þú horfir á þá gera nákvæmlega það sama á hverjum degi. Hér eru venjulega fimm, sex hrafnar og þegar ég er hérna fóðra ég þá. Þeir koma og gera alla sína loftfímeika og það er undursamlegt. Ég veit samt ekki hvar þeir eru núna. Stundum fara þeir í frí, þú veist. Svo koma þeir bara til baka einhvern daginn.

Hrafnar og golfarar

Ég elska að hafa hrafnar í kringum húsið og finnst þeir vera einhvers



Damon Albarn hefur árum saman setið við píanóið þaðan sem hugurinn reikar út um stofugluggann þar sem lífið allt og tilveran myndhverfast í síkviku og tilkomumiklu umhverfinu sem hann reynir að fanga með tönun. MYND/ADSEND

Tíu sturlaðar staðreyndir um Blur:

- Bandið á sex plötum sem toppað hafa breska vinsældalista.
- Bassaleikarinn Alex James elskar osta og býr til sinn eigin.
- Bandið kallaði sig upprunalega Seymour.
- Parklife (1994) var þeirra fyrsta plata til að slá í gegn. Hún hélt á vinsældalistum í Bretlandi í 90 vikur.
- Sveitin gaf út lagið Song 2 sem smáskífu í Bandaríkjunum í brandaraskyni. Útgefandinn elskaði lagið og það sló í gegn.
- Damon Albarn var skakkur 1994 þegar hann tók upp lagið *To The End*.
- Graham Coxon sló taktinn í laginu *Miss America* blindfullur á stólfót.
- Lagið *Tender* er samið um sambandsslit Damon Albarn og tónlistarkonunnar Justine Frischmann úr hljómsveitinni *Elastica*.
- Liam Gallagher úr *Oasis* þolir Blur ekki enn þann dag í dag, en Damon upplýsti Fréttablaðið um að hann og Noel, bróðir Liams, haldi sambandi og séu góðir vinir.

konar félagskapur.“ Damon hlær síðan þegar hann vísar að golfurinum, sem þrátt fyrir að vera einhvers konar jafnarfyrirbæri í náttúrunni, eigi sinn þátt í því hversu hrífandi útsýnið er.

„Ég hef setið hérna við píanóið árum saman, horft út um gluggann og látið hugann reika,“ segir Damon, sem notaði tækifærið þegar honum voru gefnar frjálssar hendur í tónlistinni.

„Ég var spurður hvað mig langaði virkilega til þess að gera og ég sagðist vilja gera plötu starandi út um gluggann minn á Íslandi. Þannig að það mætti gjarnan borga mér fyrir að fá strengjatónlistarfólk til þess að sitja með mér dögum saman á meðan ég fengi þau til að reyna að spila þetta landslag og hreyfingarnar í því við mismunandi birtuskilyrði og reyna að túlka allt sem er í gangi þarna. Vindinn, grasið, fuglana ...“

Endaði í ellefu lögum

The Nearer The Fountain, More Pure The Stream Flows átti þannig upphaflega að vera hljómsveitarverk innblásið af íslensku landslagi. Heimsfaraldurinn truflaði þá vinnu en Damon ákvað að þróa það sem hafði orðið til í stofunni í Grafarvoginum í ellefu lög sem mynda plötuna, sem hann lagði loka hönd á í roki og kulda á dimmum bar við sjóinn á Englandi,“ eins og hann lýsir því og bendir glaðlegur á að það sé huggun harmi gegn að á næsta ári fái hann tækifæri til þess að spila plötuna alla á tónleikum. „Þetta er líka í fyrsta skipti sem ég er með nýtt verkefni og það selst upp á tónleikana í tengslum við það áður en ég sem tónlistina. Þannig að ég verð enn að halda þessa tónleika í Evrópu.“

Svartir sandar draumalandsins

Damon fékk nýlega íslenskan ríkisborgararétt eftir að hafa verið með annan fótinn hérna í áratugi eftir að hann kom hingað fyrst og áttaði sig á að Ísland væri land drauma hans.

„Ætli það séu ekki komin 30 ár síðan ég tékkaði mig inn á Hótel Sögu, meðal annars vegna þess að mig langaði að flýja England sem var fyrir mér orðinn heldur eitruður staður,“ segir Damon, sem þá var byrjaður að finna fyrir óþægilegum hliðum frægðarinnar með Blur. „Mér var á köflum farið að finnast þetta mjög ónotalegt.“

Damon rekur síðan draum sem hann dreymdi oft sem barn. „Þar var ég að fljúga yfir svartan sand á strönd og löngu síðar sá ég National Geographic-þátt um Ísland og átt-



Poppstjarnan fann svarta sanda bernskudrauma sinna á Íslandi. MYND/ADSEND.

Damon Albarn

Damon er langþekktastur sem stofnmeðlimur og söngvari Blur, en tók síðar einnig þátt í stofnun hljómsveitanna Gorillaz og The Good, The Bad & The Queen. Hann hefur hlotið Brit tónlistarverðlaunin sex sinnum, tvívegis hlotið Ivor Novello verðlaunin og ein Grammy verðlaun.

aði mig á að það var það sem ég var að fljúga yfir í draumum mínum.

Ég geri ráð fyrir að ef ég hefði horft á þátt um Nýja-Sjáland þá hefði það verið staðurinn sem ég flaug yfir og þá hefði margt orðið öðruvísi. En mér fannst mjög eðlilegt að koma hingað vegna þess að ég áttir að rekja til Danmerkur og fannst ég vera skandinavískur að hluta.

Komst í skaupið

Damon gerðist frekur til fjörsins í líflegu reykvísku næturlífi tíunda áratugarins og hélt mikið til á Kaffibarnum og gerðist hluthafi í staðnum til skamms tíma.

Næturliðið hérna virtist eiga sérlega vel við þig?

„Hah! Ég var í áramótaskaupinu. Það var sena með presti sem spurði röð af ungum konum hvað barnið ætti að heita sem var kannski svolítið ýkt,“ segir Damon og hlær. „En ég naut mín hérna og það var frábært á þessum tíma að geta farið út og notið sín án þess að frægðin væri að trufla. Það var virkilega næs og mjög endurnærandi.“

Ég kunnir vel við mig og ég kunnir vel við fólk og þetta var ekki

Tær uppspretta

Önnur sólóbreiðskífa Damon Albarn, *The Nearer The Fountain, More Pure The Stream Flows*, kemur út í ýmsum myndum í dag; á streymisveitum, lituðum og svörtum vínli, á geisladiski og meira að segja hinni nánast gleymdu kassettu. Sérstök viðhafnarútgáfa verður einnig fánleg, en sá pakki inniheldur harðspjaldabók með ljósmyndum, upprunalegum textum og list eftir Damon ásamt glærum vínli, hágæða niðurhali og sjötömmu vínli-plötu með aukalagi úr sömu upptökulotu og platan var tekin upp.

Damon hefur undanfarið flutt lög af plötunni opinberlega. Meðal annars á ARTE Concert Festival 2021. Hann mun síðan fylgja plötunni eftir, með íslenska vegabréfið sitt á lofti, á tónleikaferð í febrúar og mars á næsta ári og mun ljúka túrnum með tónleikum í Hörpu þann 11. mars.



Ég var í áramótaskaupinu. Það var sena með presti sem spurði röð af ungum konum hvað barnið ætti að heita sem var kannski svolítið ýkt.

flókið þannig að ég kom hingað svona um það bil aðra hverja helgi og svo keypti ég íbúð við hliðina á Hótel Borg,“ segir Damon og bætir aðspurður, glottandi við, að hann sé ekkert endilega viss um að það hafi verið íslenski kurteisi að þakka að hann gat spókað sig óáreittur í Reykjavík. „Kannski fannst þeim við bara ekkert merkilegra en þetta.“

Lífið er of stutt

Damon segist ekki sakna glaumsins, gleðinnar og frægðarljómans sem hann var sveipaður á tíunda áratugnum með Blur. „Í rauninni ekki, en ég sakna heimsins eins og hann var fyrir tíma internetsins. Fyrir snjallsímana og allt þetta. Ég elska þann heim. Hann var frábær.“

Að einhverju leyti var sá heimur síðasta augnablikið sem mannkynið var frjálst. Þú veist. Dóttur minni er ómögulegt að skilja tvíbenta afstöðu mína til símans míns en ég segi henni að hún myndi skilja þetta ef hún hefði verið þar sem ég var.

Við vitum að þú getur lifað án símans á meðan kvíðinn sem þessi nýja kynslóð glímir við þegar hún er skilin frá símanum og samfélagsmiðlunum, er rosalegur. Þetta er eins og að taka krakk frá líkli.“

Damon gerir heldur lítið úr metingi og rígg milli hljómsveita þegar Blur var upp á sitt besta og segir að hafi verið eitthvað um slíkt þá sé það allt gleymt og grafið. „Þú ert auðvitað mjög kappfullur, er það ekki? En ég er ekki þannig lengur. Lífið er allt of stutt til þess að eyða því í svoléiðis og það er nógu erfitt að dila við sinn eigin skít þótt maður sé ekki að skipta sér af annarra,“ segir Damon, sem hefur fundið innri ró með aldrinum og við gluggann í Grafarvoggi, sem vísar beint út í sköpunarverkið. ■



Pedrollo dælar

Brunndæla
Purrkar niður að gólfi
Verð frá kr. 33.913



Neysluvatnsdælar af ýmsum stærðum
Verð frá kr. 41.236

11.11
Singles day

Aðeins í dag

20-50%
afsláttur

Aðeins á Rekkjan.is
Gerðu frábær kaup

Metsölulisti

Vikuna 3. nóvember– 9. nóvember



1 Heima hjá læknum í eldhúsinu
Ragnar Freyr Ingvarsson



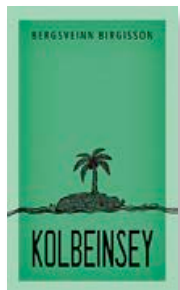
2 Sigurverkið
Arnaldur Indriðason



3 Þú sérð mig ekki
Eva Björg Áegisdóttir



4 Læknirinn í Englaverksmiðjunni
Asdís Halla Bragadóttir



5 Kolbeinsey
Bergsveinn Birgisson



6 Tilfinningar eru fyrir aumingja
Kamilla Einarsdóttir



7 Sextíu kíló af kjaftshöggum
Hallgrímur Helgason



8 Meinsemd
Kim Faber/Janni Pedersen



9 Guðni á ferð og flugi
Guðjón Ragnar Jónsson



10 Þín eigin ráðgáta
Évar Þór Benediktsson



Birgitta og Góí í Þjóðleikhúsinu, en þau köstuðu hugmyndum sín á milli í hartnær þrjú ár.

MYND/ÞJÓÐLEIKHÚSÍÐ

Jólin hafa verið allt árið hjá Birgittu Haukdal

Birgitta Haukdal byrjaði árið á að taka upp gömlu góðu jólalögina fyrir jólaþlotu og eyddi sumrinu í að semja jóla-lög fyrir jólasýningu Láru og Ljónsa sem frumsýnd verður um helgina.

benediktboas@frettabladid.is

„Það eru eiginlega búin að vera jól hjá mér allt árið,“ segir Birgitta Haukdal, en um helgina verður Lára og Ljónsi – jólasaga frumsýnd á Litla sviði Þjóðleikhússins.

Birgitta byrjaði árið á því að taka upp gömlu góðu jólalögina fyrir jóla-bók Láru og Ljónsa og eyddi sumrinu í að semja lög fyrir leiksýninguna. Svo hafa margir klukkutímar farið í að finnúsa leikverkið, sem hún samdi ásamt Guðjóni Davíð Karlssyni eða Góa.

Verkið gerist á aðventu og jóla-sveinarnir eru farnir að tínast til byggða og gefa börnum í skóinn. En eina nóttina hverfur Ljónsi, uppáhaldsmjúkdýrið hennar Láru, sem er enginn venjulegur bangsi. Getur verið að hvarf hans tengist jólasveinum um á einhvern hátt? Stórt er spurt.

Fyrstu Láru-bækurnar komu út árið 2015 og viðurkennir Birgitta að það hafi verið stórkostlegt að sjá



Vinirnir Lára og Ljónsi hafa verið lesin fyrir svefninn síðan 2015.

Bækurnar orðnar 18

Fyrstu Láru-bækurnar komu út árið 2015, Lára lærir að hjóla og Lára fer í flugvél, og slógu eftirminnilega í gegn. Síðan þá hafa komið tvær nýjar sögubækur um þau Láru og Ljónsa á hverju ári, auk bendibókanna Lára og Ljónsi sem henta allra minnstu lesendum. Í vikunni eru að koma tvær nýjar bækur og ein tónlistarbók og þar með verður talan komin í 18.

hana lifna við hjá Þóreyju Birgisdóttur sem leikur Láru. „Hún tikkaði í öll box og það var æðislegt að sjá hana verða til. Þórey hefur notalega orku og það geislar svo af henni. Ég fékk svo Maríu Ólafsdóttur með mér í búningana og hún setti punktinn yfir i-ð.“

Birgitta segir að hún og Góí hafi tekið sér góðan tíma í að skapa verkið, en Birgitta skrifaði drög að því árið 2017. „Þegar sagan var tilbúin þá kom enginn annar til greina til að vinna hana áfram en Góí. Hann hefur ótrúlega hæfileika og veit hvernig á að gera skemmtilega sýningu, fyrir utan að vera frábær leikari og leikstjóri.“

Við tókum okkur tvö ár í að henda hugmyndum á milli þangað til við vorum orðin sátt við að halda áfram og við fórum með þetta í Þjóðleikhúsið sem var tilbúið að taka séns með okkur.“

Uppselt er á flestar sýningar af jólasögunni en Birgitta segir að verið sé að vinna í að finna fleiri dagsetningar. „Viðtökurnar fóru fram úr okkar björtustu vonum. Það fylltist allt nánast um leið og sýningin fór í sölu. Krakkarnir eru greinilega spenntir að sjá Láru og Ljónsa á sviðinu og eiga fallega stund með foreldrum sínum.“ ■

Á skjánum

Kastaníuhnetumaðurinn hræðir Hildi svolítið

odduraevar@frettabladid.is



Hildur Kristín Stefánsdóttir
söngkona

„Það vill svo skemmtilega til að ég er nýbúin að klára þrjár seríur sem ég þreystist ekki á að segja fólki að horfa á. Fyrst er það „Chestnut Man,“ en þetta eru danskir þættir sem minna mjög mikið á Broen

sem er einmitt í miklu upphaldi hjá mér. Alveg smá „skerí“ en mjög spennandi.“

Svo mæli ég með Maid, sem eru svolítið erfiðir þættir byggðir á sögu einstæðrar móður en eru alveg ótrúlega mannlegir, vel leiknir og láta mann hugsa. Svo horfði ég á Squid Game, eins og að því er virðist öll þjóðin, en mér fannst þeir alveg frábærir og komu mikið á óvart. Svo síðast en ekki síst er ég vissulega að horfa á nýjustu Bachelorette-seríuna, enda forfallinn Bachelorfíkill.“ ■



fjallakofinn.is

NETTILBOÐ

11.11. 2021

20%
AFSLÁTTUR
AF ÖLLU
Í NETVERSLUN
FRÁ MIÐNÆTTI
TIL MIÐNÆTTIS!



Singles day...

...er dekurdagurinn þinn!

20%

af allri smávöru
og stólum í dag



Cannes hægindastóll + skammel.
Svart PVC/leður. 199.990 kr.

Nú 159.992 kr.

Afgreiðslutími Rvk
Mán. til fös. kl. 11-18
Laugardaga kl. 11-17

Holtagörðum, Reykjavík
512 6800
Smáratorgi, Kópavogi
512 6800

Dalsbraut 1, Akureyri
558 1100
Skeiði 1, Ísafirði
456 4566

Verð og vöruupplýsingar eru birtar með fyrirvara um prentvillur.
Tilboðin gilda 11. nóvember eða á meðan birgðir endast.
www.DORMA.is

www.DORMA.is

MISTRAL HOME sængurföt



140 x 200 cm. 10.990 kr.

Nú **8.792 kr.**



DANA DREAM stillanlegur koddur

Þægilegur dúnkoddur frá Quilts of Denmark. Dúnlag og svo stillanlegur með svampfyllingu. Áklæðið er úr 100% bómull. Stærð: 50x70cm. Fullt verð: 18.900 kr.

Nú **15.120 kr.**



ULTRA COOLING koddur

Vandað, kælandi áklæði umlykur Ultra Cooling koddann. Stærð: 40x60cm. Sveigjanlegur Visco koddur sem lagar sig að háls- og höfuðsvæði þínu og léttir á þrýstingi. Fullt verð: 9.900 kr.

Nú **7.920 kr.**



Glyk Joy ilmkerfi. 4.990 kr.

Nú **3.992 kr.**

Spa handklæði.

Verð frá 595 kr.

Nú frá **476 kr.**



DORMA HOME sængurföt



140 x 200 cm
Verð 10.990 kr.

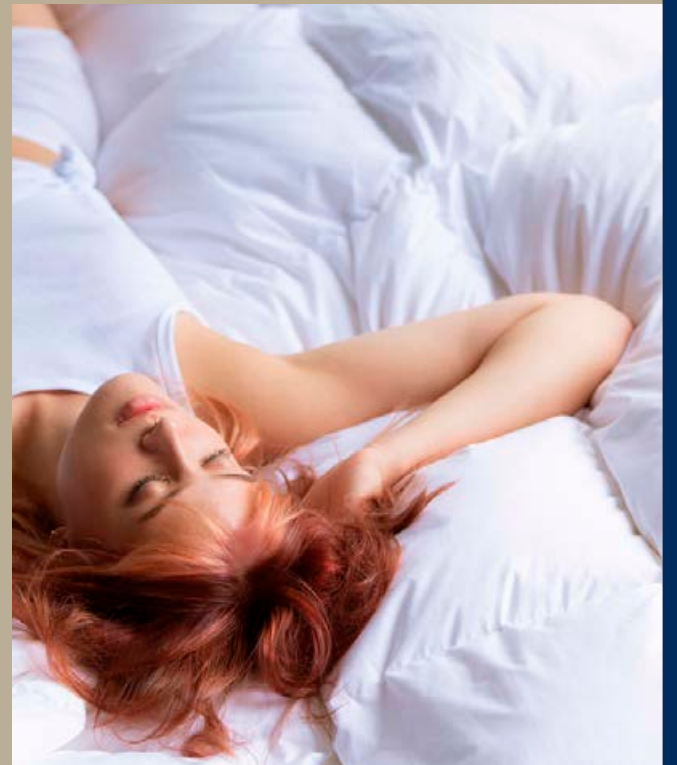
Nú **8.792 kr.**

140 x 220 cm
Verð 12.990 kr.

Nú **10.392 kr.**

200 x 200 cm
Verð 17.990 kr.

Nú **14.392 kr.**



DORMA LUX heit dúnsæng

Dásamleg, heit dúnsæng frá Quilts of Denmark. Stærð: 140x200 cm. 800 g. 90% hreinn andadúnn. 10% smáfiður. Má þvo á 60°C en það er hitastig sem rykmaurar þola ekki - því er gott að nota sæng sem þolir þennan þvottahita ef um rykofnæmi er að ræða. Fullt verð: 29.900 kr.

Nú **23.920 kr.**

DORMA

Láttu drauminn rætast

Bakþankar

Kolbeins
Marteinsonar

Sálin ehf.

Vinur minn, sem á og rekur gamalgróið fyrirtæki, leitaði til mín um daginn með áhyggjur af starfsandanum í fyrirtækinu. Ástæðan er að mórallinn í fyrirtækinu hefur versnað mjög undanfarin ár. Hann sagði launakostnað of mikinn og sérstaklega væri einn starfsmaður orðinn fyrirtækinu mjög dýr. Sami starfsmaður væri líka erfiður í samskiptum. Einn daginn væri hann glaður en næstu daga gæti hann verið þungur og erfiður. Verst væri þó hvernig það drægi allan þrótt og gleði úr samstarfsfólkinu þegar þannig stæði á hjá honum.

Mér fannst svarið við þessum vanda augljóst og spurði hvort ekki væri réttast að segja þessum starfsmanni upp strax. Viðkomandi væri greinilega ekki skila sínu og hefði slæm áhrif á rekstur og starfsanda. Vinur minn horfði á mig í forundran og sagði reiður: „Nei alls ekki, það kemur ekki til mála, hann hefur unnið lengi hjá okkur og er órjúfanlegur hluti af fyrirtækinu.“ Samtal okkar varð ekki lengra.

Sumir eru í sömu stöðu og þessi vinur minn. Vita vel hver vandinn er en takast ekki á við hann. Þeir eru því með kóng Bakkus á háum launum í fyrirtæki sálarinnar. Hjá mörgum gengur það samstarf vel þó að kostnaðurinn sé frekar hár. En hjá þeim sem eru í sömu stöðu og vinur minn er gott að horfa á þetta út frá köldu raunsæismati. Þegar starfsmaður skilar litlu og lélegu framlagi, hefur neikvæð áhrif á starfsanda, dregur úr sjálfs-trausti vinnufélaga, eykur kvíða, depurð og þunglyndi, þá er hið eina rétta að láta hann fara. Slík ákvörðun er erfið en hún er undantekningarlaust rétt og skilar sér í betri rekstri, mórál og um leið betra lífi á vinnustaðnum. ■

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



**FINNDU RÉTTA
STARFSKRAFTINN
Í MEST LESNA
ATVINNUBLAÐI
LANDSINS!***

*Samkvæmt prentmælingum Gallup

Beinn sími: 550 5625

Sölufulfrúar:
Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Arna Rut Kristinsdóttir, arnarut@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ

BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN

11.11
SINGLES
DAYAðeins á
byko.isValdar vörur
á 20-40%
afslættiSkannaðu
kóðann og
skoðaðu
tilboðin