

Gerir grímur fyrir Björk



Eru eldri en aldrei betri



Menning > 13

Lífið > 18

FRÉTTABLAÐIÐ

123. TÖLUBLAÐ 22. ÁRGANGUR

frettabladid.is

FÖSTUDAGUR 24. JÚNÍ 2022



Það var hart tekið á um knöttinn í leik Þróttar og Fram á Orkumótinu í Vestmannaeyjum sem hófst í gærmorgun. Alls keppta 112 lið á mótinu sem lýkur á morgun.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Ríkið viðurkennir brot í fjölda mála hjá MDE

Mannréttindadómstóll Evrópu hefur lokið meðferð sextán íslenskra mála af sömu rót og Landsréttarmálið. Kærandur fá málskostnað greiddan og eiga kost á að krefjast endurupptöku.

adalheidur@frettabladid.is

DÓMSMÁL Íslenska ríkið hefur viðurkennt brot gegn kærendum í fjórtán málum sem hafa verið til meðferðar hjá Mannréttindadómstól Evrópu (MDE). Um er að ræða mál af sömu rót og Landsréttarmálið svokallaða, en kærandurnir fjórtán eiga það sameiginlegt að einhver hinna

fjögurra dómara við Landsrétt, sem dómur MDE í Landsréttarmálinu tekur til, dæmdi einnig þeirra mál.

Með ákvörðun MDE, sem birt var í gær, lýkur máluðum með vísan til yfirlýsinga ríkisins en í þeim felst, auk yfirlýsingar um brot, að greiddar verði 4.000 evrur til hvers og eins kæranda í málskostnað. Þá lýsir ríkið því einnig yfir að kærandur í hverju og einu máli eigi þann kost að krefjast endurupptöku síns máls hjá endurupptökudómi.

Meðal kæranda eru Jens Guðmundsson, sem dæmdur var í fimm-tán mánaða fangelsi fyrir spillingu og brot í starfi sem rannsóknarlög-reglumaður, Eldin Skoko og Fjölri



Mér sýnist á ákvörðun Mannréttindadómstólsins að hann sýni hinum nýja endurupptökudómi mikið traust.

Vilhjálmur H. Vilhjálmsson, hæstaréttarlögmaður

Guðsteinsson, sem báðir voru dæmdir fyrir nauðgun og Otto Örn Þórðarson, sem dæmdur var fyrir amfetamínsmygl.

Í yfirlýsingu ríkisins, sem dómstóllinn hefur fallist á, kemur fram að kærandur eigi þess kost að krefjast endurupptöku sinna mála fyrir íslenskum dómstólum.

Auk þessa gerði ríkið dómsátt við tvo kærandur til viðbótar, Atla og Gunnlaug Briem, og hafa þær sömu réttaráhrif og í fyrrnefndu máluðum fjórtán. Kæruefni Atla til MDE varðaði mál sem hann höfðaði til að freista þess að fá lögmansréttindi á ný en þau missti hann þegar hann var dæmdur fyrir manndráp

árið 2000. Gunnlaugur kærði til MDE vegna endurtekinna refsimeðferðar vegna skattalagabrota.

Vilhjálmur H. Vilhjálmsson, lögmaður flestra kæranda, segir Landsréttarmálinu enn ekki lokið. „Nú þurfa umbjóðendur mínir að taka ákvörðun um hvort þeir vilji krefjast endurupptöku sinna mála á þessum grundvelli. Mér sýnist á ákvörðun Mannréttindadómstólsins í dag að hann sýni hinum nýja endurupptökudómi mikið traust,“ segir Vilhjálmur en í ákvörðun réttarins er þess getið að unnt verði að taka málin aftur upp þar ytra ef ekki verður staðið við skilmála ákvörðunarinnar. ■

Škoda Kodiaq Vinsæli ferðafélaginn!

Fjór hjóladrifinn, mjög vel útbúinn með 2.5 tonna dráttargetu

Verð frá 7.590.000 kr. — Eigum nokkra lausa bíla á lager!

Hekla Laugavegi 174, 105 Rvk. — www.hekla.is/skodasalur



ŠKODA



Úr Skólamunastofunni sem er í risi Austurbæjarskóla. MYND/ADSEND

Skólamunastofan á að fara burt úr Austurbæjarskóla

ser@frettabladid.is

REYKJAVÍK Framtíð Skólamunastofunnar í risi Austurbæjarskóla er í uppnámi, en enn á ný eru uppi hugmyndir um að úthýsa henni úr skólanum. Aðeins er rúmt ár frá því lagt var á ráðin um flutning safnsins úr húsinu, en ekkert varð af honum eftir að háværum mótmælum var hreyft.

„Nú, skömmu eftir kosningar, gerist það svo aftur, að einhverjum dettur í hug að kasta safninu á vengang,“ segir Einar Þór Karlsson, fyrrverandi nemandi og kennari við skólann, sem er einn margra sem ber hlýjan hug til safnsins. Nú hafi borist tilskipun um að pakka því í kassa og koma á burt.



Í Skólamunastofunni eru varðveittir gamlir og sjaldgæfir munir, námsgögn, tæki og búnaður frá upphafi skólans 1930.

Hann segir safnið vera einstakt sinnar tegundar, enda geymi það fjölmarga ómetanlega muni úr sögu skólans, sögu Reykjavíkur og sögu skólahalds á Íslandi.

Einar Þór segir að ekki hafi heyrst af neinum áformum um að koma safninu fyrir í nýjum húsakynnum og segir það bera vott um skilningsleysi á verðmæti þess.

„Sagt er að heimskan riði ekki við einteyming,“ segir hann ómyrkur í máli og skilur ekki hvernig það hefur gerst að þessi vitleysa með Skólamunastofuna fari aftur af stað.

„Öll umræða fyrra árs hlýtur að hafa farið gjörsamlega fram hjá viðkomandi og því kannski nóg að upplýsa um hvað er í húfi til að viðkomandi sjái að sér og hætti við þessa vitleysu,“ segir Einar Þór Karlsson. ■

Willum heimsækir Blóðbankann



Willum Þór Þórsson setti landsmönnum gott fordæmi með heimsókn sinni í Blóðbankann í gær. Blóðbankinn sendi út ákall fyrir í mánuðinum vegna slæmrar lagerstöðu með ósk um aukinn fjölda blóðgjafa. Fólk á aldrinum 18-65 ára getur tekið próf á vef Blóðbankans og í framhaldi mætt í heimsókn á Snorrabrautina þar sem athugað er hvort viðkomandi sé hæfur blóðgjafi. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Salerni eiga að koma við gljúfrin

bth@frettabladid.is

NÁTTÚRA Guðlaugur Þór Þórðarson umhverfisráðherra segir mikilvægt að almannaréttur sé virtur og umgengni sé óheft um náttúruperlur.

Fjadrárgljúfur hefur verið mjög til umræðu eftir að jörðin Heiði var seld til íslensks athafnamanns. Ráðuneytið hefur náð samkomulagi við nýjan eiganda og aðra sem eiga land að gljúfrinu um friðlýsingu og tryggt þannig vernd. Guðlaugur segir að hugmyndir nýs eiganda gangi út á að byggja upp salernisaðstöðu og fleira og það blasi við að gjaldtöku verði komið á laggirnar fyrir þá sem leggja bílum við gljúfrið en slíkt hefur ekki áður verið gert. ■

Snjókomman hafði ekki sagt sitt síðasta norðan heiða

Fimbulkuldi og snjór í fjöllum gerir fólki lífið leitt fyrir norðan. Hugmynd að byggja yfir garðinn, segir íbúi. Fagæt tíð en ekki einstæð á Jónsmessu að sögn veðurfræðings.

bth@frettabladid.is

VEÐUR „Það snjóar ansi snemma í sumar,“ segir Michael Jón Clarke, tónlistarmaður og íbúi á Akureyri.

Þegar íbúar bæjarins vöknudu í gærmorgun hafði óbodinn gestur, snjór í fjöllum, hreiðrað um sig í fjöllum í kringum bæinn. Það sætir nokkrum tíðindum þar sem Jónsmessa er í dag.

Michael Jón, sem er fæddur og uppalinn í Bretlandi, segist hafa vanist íslensku veðurfari eftir áratuga búsetu á Akureyri. Hann kippi sér því ekki mikið, fremur en aðrir norðanmenn, upp við kuldann. Nokkur dæmi séu um alhvíta jörð og jafnvel veðurteppingar á þessum árstíma á Norðurlandi.

„Það eru til allskonar hryllingsögur,“ segir Michael og hlær. „Maður getur átt von á öllu hér en mér finnst þetta frekar dapurt,“ bætir hann við.

Michael á gróðurhús og gantast með að kannski taki hann þá hugmynd lengra.

„Ætti maður kannski bara að byggja yfir allan garðinn?“

Arnar Þór Björnsson, tjaldvörður á tjaldstæðinu á Hömrum, norðan Akureyrar, segir að rúmlega 200 manns hafi verið á tjaldstæðinu í gær.

„Já, það er búið að vera ansi nappurt en ég held að margir séu með litla hitara með sér sem koma í veg fyrir að fólki verði kalt,“ segir hann. Arnar hefur starfað um árabíl



Gestir í miðbæ Akureyrar voru vel búnir þegar þeir gengu um miðbæinn, enda kalt í veðri og fjöllin víða grá. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN



Maður getur átt von á öllu hér en mér finnst þetta frekar dapurt.



Michael Jón Clarke, íbúi á Akureyri

á tjaldstæðinu og segist hafa upplifað allar gerðir af veðri á þessum árstíma, allt frá miklum hita niður í frostmark.

„Það er eins gott að vera viðbúinn öllu,“ segir Arnar.

Sigurður Erlingsson er landvörður í Vatnajökulsþjóðgarði en þar frysti í fyrrinótt. Hann tók mynd af frosnu vatni í krana sem segir meira en mörg orð.

Einar Sveinbjörnsson veðurfræðingur segir kuldann norðan heiða óvenjulegan á þessum árstíma en ekki einstæðan. Varað hefur verið við hálfu á sumum fjallvegum, svo sem Öxnadalshéðinni. ■

OPIÐ HÚS HJÁ GKS

föstudaginn, 24. júní / kl. 10-17
og laugardaginn, 25. júní / kl. 11-16



15% AFSLÁTTUR
af Nobilia innréttingum

GKS
- gamla kompaníið -

NÝJUNGAR Í SÝNINGARSAL!
GKS • Funahöfða 19 • 110 Reykjavík • S. 577 1600

JAGUAR E-PACE

FJÓRHJÓLADRIFINN PLUG-IN HYBRID



TIL AFGREIÐSLU Í JÚLÍ

E-PACE er fyrsti smájeppinn frá Jaguar. Í honum sameinast flott útlit, lipurð og kraftmiklir akstursegínleikar. Komdu og kynntu þér nýjan E-PACE Plug-in Hybrid

Velkomin í reynsluakstur.

JAGUAR E-PACE PHEV 300e
VERÐ FRÁ: 9.890.000 kr.

JAGUAR

HESTHÁLSI 6-8, 110 REYKJAVÍK
SÍMI: 525 6500



Róbert Wessman stóð stoltur við bjölluna. **FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR**

Alvotech skráð á markað á Íslandi

olafur@frettabladid.is

VIÐSKIPTI Róbert Wessman, stofnandi og stjórnarformaður Alvotech, hringdi bjöllu Nasdaq OMX kauphallarinnar í Reykjavík til merkis um lok viðskipta í gær, á fyrsta degi sem verslað var með hlutabréf Alvotech á First North markaðinum í kauphöllinni.

Fjölmenni var viðstatt en vika er síðan Róbert hringdi bjöllumi í Nasdaq kauphöllinni í New York.

Alvotech er næstverðmætasta félag íslensku Kauphallarinnar.

Með skráningunni er lokið tíu ára ferli með meira en 100 milljarða fjárfestingu sem hefur skapað mörg hundruð þekkingarstörf hér á landi. ■

Fluormengun frá Norðuráli jókst

bth@frettabladid.is

UMHVERFISMÁL Styrkur loftkennds flúors og flúors í svifryki jókst á milli ára á loftgæðastöðinni við Krúuvörðu í Hvalfirði. Þetta kemur fram á vef Umhverfisstofnunar.

Meðalstyrkur flúors á loftgæðastöðinni árið 2021 á vaxtartíma gróðurs, mældist yfir mörkum sem sett eru fram í starfsleyfi Norðuráls. Styrkurinn er þó innan skilgreindra heilsuverndarmarkna og ekki um að ræða hættu fyrir heilsu fólks að mati stofnunarinnar.

Umhverfisstofnun skráði frávik vegna styrks flúors í andrúmslofti á árinu 2020. Hefur Norðurál þegar gripið til aðgerða vegna þess. Norðurál hefur einnig brugðist við aukningu ársins 2021 með auknum mælingum.

„Ekki liggur ljóst fyrir hver orsök aukningarinnar er en Umhverfisstofnun mun áfram fylgjast náið með niðurstöðum vöktunarmælinga og losunar flúors og miðla frekari upplýsingum þegar þær liggja fyrir,“ segir Umhverfisstofnun. ■

Allt vinnur gegn góðu geðheilbrigði á Íslandi

kristinnhaukur@frettabladid.is

HEILBRIGÐISMÁL Ísland er á botni lista 26 OECD ríkja í greiningu tryggingafélagsins William Russell á geðheilbrigði. Ísland skorar 1,6 á kvarða sem nær upp í 10 en þar á eftir kemur Síle með 2,07 og Pólland með 3,8. Svíþjóð er efst á listanum með einkunnina 7,13 en þar á eftir kemur Þýskaland með 6,6 og Finnland 6,47.

Aðstæður til góðs geðheilbrigðis voru metnar út frá ýmsum þáttum.



Vinnudagurinn er langur og veðrið vont hér á Fróni. **FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR**

Þar á meðal útgjalda til geðheilbrigðismála, vinnutíma, grænna svæða og veðurfars. Ísland skorar lágt í öllum flokkum.

Þegar kemur að útgjöldum til geðheilbrigðismála er Frakkland efst á listanum. Þar er 15 prósentum af heildarútgjöldum til heilbrigðismála varið í geðheilbrigði. Norðmenn og Þjóðverjar koma á eftir en Ísland ver aðeins 5,7 prósentum í málaflökkinn.

Hollendingar og Svisslendingar hafa besta jafnvægið milli vinnu og

frítíma. Aðeins Suður-Kóreuenn og Ísraelsmenn vinna meira en Íslendingar.

Ítalir eyða hins vegar mestum tíma í afþreyingu og hvíld, 16,5 tímum á dag. Íslendingar eyða 14,1 tíma sem er með því lægsta.

Finnar eru með flest græn svæði en afar fá eru á Íslandi. Það kemur heldur ekki á óvart að Ísland skorar mjög lágt veðurfarslega séð. Þar skora Brasilía og Ísrael hæst en Ísland er eitt af fimm köldustu löndunum og er með mestu úrkomuna. ■

Þurfa ekki að upprunamerkja ferskt kjöt ef það er látið liggja í kryddlegi

Dæmi eru um að sumar kryddlegnar kjötvörur í sömu vörulínu séu upprunamerktar Íslandi en ekki aðrar. Bændasamtökin hafa þrýst á að sömu reglur gildi um merkingar alls kjöts.

kristinnhaukur@frettabladid.is

NEYTENDUR Allur gangur er á upprunamerkingum á kryddlegnum og unnum kjötvörum. Samkvæmt íslenskum lögum, byggðum á Evrópureglum, er skylt að hafa upprunamerkingar á fersku kjöti. Engar slíkar kröfur eru á kryddlegið og unnið kjöt.

Í stórmarkaði sem Fréttablaðið heimsótti voru sumar kryddlegnar og unnar kjötvörur upprunamerktar. Flestar pakkningarnar voru frá Íslandi en þó nokkrar merktar öðrum löndum, einkum Danmörku. Sumar voru þó ekki merktar. Dæmi eru um mismunandi merkingar innan sömu vörulínu á alifuglakjöti. Það er ein varan var merkt Íslandi en önnur ekki merkt, en báðar með sama útlit og íslenska fánann á umbúðunum.

Eins og Fréttablaðið greindi frá í gær eru íslenskir kjötframleiðendur stórtækir í kaupum á evrópskum tollkvóta. Kaupa þeir 90 prósent af innfluttu svínakjöti, 43 prósent af nautakjöti og 34 prósent af alifuglum.

Katrín Guðjónsdóttir, fagsviðsstjóri neytendaverndar hjá Matvælastofnun, segir að ekki hafi komið upp tilvik í þeirra eftirliti þar sem sýnt hafi verið fram á vísitandi blekkingar. Fyrir rúmu ári innkallaði Stjórnugris að eigin frumkvæði pólskar kjúklingabringur sem voru



Neytendur eiga rétt á að vita hvaðan ferskt kjöt kemur nema það sé kryddlegið.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM



Það er mjög sérkennilegt að hreinn vöðvi þurfi að vera upprunamerktur en ekki sá sem búið er að setja smá krydd á.



Gunnar Þorgeirsson, formaður Bændasamtakanna

merktar sem íslenskar eftir athugasemd stofnunarinnar.

Matvælastofnun skoðar hins vegar aðeins merkingar í framleiðslufyrirtækjunum sjálfum, kjötvinnslum og sláturhúsum. Heilbrigðiseftirlitin hafa eftirlit með merkingum í verslunum, heildsölum og veitingastöðum.

Þó að löggjöf um upprunamerkingar eigi ekki við um kryddlegið og unnið kjöt segir Katrín að þær merkingar sem gerðar eru verði að vera réttar. „Við myndum ekki telja það í lagi að upprunamerkja kryddlegið kjöt sem íslenskt ef uppruni kjötsins er erlendur,“ segir hún. „Það myndi teljast villandi eða blekkjandi sem er óheimilt samkvæmt lögum um matvæli og reglugerðum með stöðum í þeim.“

Bregðist fyrirtæki ekki við ábendingum eftirlitsstofnana er hægt að veita áminningu og beita dag-

sektum. Í alvarlegustu tilvikunum er hægt að fara fram á innköllun eða stöðvun starfsemi fyrirtækis.

Eins og áður segir er löggjöfin byggð á Evrópureglum en ýmsir velta fyrir sér hvers vegna íslensk stjórnvöld ganga ekki lengra til að verja neytendur hvað þetta varðar. Til dæmis Bændasamtökin sem þrýst hafa á hertar reglur um upprunamerkingar en talað fyrir daufum eyrum stjórnvalda.

„Það er mjög sérkennilegt að hreinn vöðvi þurfi að vera upprunamerktur en ekki sá sem búið er að setja smá krydd á,“ segir Gunnar Þorgeirsson, formaður Bændasamtakanna. Aðspurður segir hann að málið snúist að mestu leyti um upplýsingarétt neytenda en ætti einnig að skipta framleiðendur máli. „Sem neytandi finnst mér mikilvægt að fá að vita hvað ég er að kaupa,“ segir hann. ■



Parki

Parki
INTERIORS

Gríðarlegt úrval af viðarparketi ásamt vatnspolnu harðparketi og vínyparketi má finna í sýningarsal okkar á **Dalvegi 10-14**.

Komdu við og ræddu við sérfræðinga Parka og fáðu faglega ráðgjöf



Dalvegi 10-14, 201 Kópavogi • 595 0570



Finndu okkur á **Facebook!**
facebook.com/Parki.interiors



Grill og góðar stundir

HAGKAUP

Tilboð gilda út 26. júní



Nauta Tomahawk frá John Stone frystivara

7.999 kr/kg



Lambafile purrkryddað

6.499 kr/kg



Lambakótilettur með grillsmjöri

4.499 kr/kg



Við elskum að grilla Meðlæti tilbúin beint á grillið



Sérvalið krydd í samstarfi við kryddhúsið



Grillsósur hannaðar af fagmönnum fyrir þig

Sveitarstjóri hitti ekki minnihlutann

gar@frettabladid.is

STJÓRNSÝSLA „Við getum ekki samþykkt ráðningu á starfsmanni sem við höfum ekki haft tækifæri á að hitta og ræða við, sérstaklega þegar um jafn viðamikla stöðu er að ræða,“ bókaði minnihluti L-listans í sveitarstjórn Hrunamannahrepps þegar meirihlutinn samþykkti ráðningu Aldísar Hafsteinsdóttur sem sveitarstjóra.

„Í ljósi þess að hún hafnaði því að eiga fund með okkur áður en ráðning hennar var tekin fyrir hjá sveitarstjórn, þá getum við ekki annað en setið hjá,“ undirstrikaði minnihlutinn.

„Einnig er gerð athugasemd við samninginn er varðar biðlaunarétt, sem er tvöfalt hærri en biðlaunarétt-



Aldís Hafsteinsdóttir, sveitarstjóri Hrunamannahrepps

ur alþingismanna fyrir jafn langan tíma í starfi.“ Þá greiddi minnihlutinn einnig atkvæði gegn ráðningarsamningi við Jón Bjarnason sem oddvita, því verið væri að auka starfshlutfall og hækka launin, sem nú miðast við 50 prósent af launum alþingismanna og eiga að hækka í takti við launavísitölu. „Eins og samningurinn er settur upp muna laun oddvita hækka þrisvar sinnum á næstu sjö mánuðum.“ ■

Furða sig á launahækkun bæjarstjóra

arnartomas@frettabladid.is

STJÓRNSÝSLA Hækkun á launum bæjarstjóra Reykjanesbæjar var tekin fyrir á bæjarráðs fundi í gær.

Þar lagði fulltrúi Sjálfstæðisflokksins fram bókun þar sem óskað var eftir svörum um hvernig laun Kjartans Mús Kjartanssonar bæjarstjóra hefðu hækkað um 31,4 prósent frá upphafi síðasta kjörtímabils. Í ráðningarsamningi bæjarstjóra frá árinu 2018 námu mánaðarlaun 1,8 milljónum króna en verða nú um 2,4 milljónir króna.

Í bókuninni kom fram að í kjarasamningum hafi áhersla verið að að



Kjartan Már Kjartansson, bæjarstjóri Reykjanesbæjar

hækka lægstu laun og að sérstök beðið um að laun herra launaðra yrðu ekki látin hækka umfram eðlilegar hækkningar. Kjartan Már hafi þar notið átaksins í hækkingu lægstu launa þvert á markmið bæjarráðs og óskir vinnumarkaðar. ■

Þór með launahæstu bæjarstjórunum

kristinnhaukur@frettabladid.is

STJÓRNSÝSLA Þór Sigurgeirsson, nýr bæjarstjóri á Seltjarnarnesi, er meðal launahæstu bæjarstjóra landsins. Bæjarstjórn Seltjarnarness samþykkti ráðningarsamning við hann um rúmlega 1,8 milljónir króna í grunnlaun og 63.500 króna bílastyrk. Með þóknun fyrir setu í stjórn slökkviliðsins eru heildarlaunin 2,4 milljónir króna.

Það er meira en Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra og Dagur B. Eggertsson borgarstjóri eru með í laun.

Íbúar Seltjarnarness eru samkvæmt nýjustu tölum tæplega 4.700 talsins og greiðir hver þeirra því um 510 krónur á mánuði fyrir bæjarstjórnann.



Þór Sigurgeirsson, nýr bæjarstjóri á Seltjarnarnesi

Fulltrúar Samfylkingar, sem sitja í minnihluta bæjarstjórnar, mótmæltu ráðningarsamningnum. Töldu þeir að hægt væri að lækka launin um að minnsta kosti 500 þúsund krónur. „Sú lækking myndi skila 6 milljónum á ári sem hægt væri að nýta til að bæta umhverfi skólanna, styrkja félagsþjónustuna eða styrkja tómstundastarf barnanna okkar á nesinu,“ segir í bókun þeirra. ■



Heilsugæslan í Vestmannaeyjum er ein stærsta heilsugæsla landsins sem ekki hefur aðskilda bráðamóttöku. Par eru aðeins tveir fastráðnir læknar en gert er ráð fyrir fjórum stöðugildum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Bráðþjónustan tekur allan tímann frá heilsugæslunni

Aðeins tveir fastráðnir lækna sinna allri grunnþjónustu hjá heilsugæslunni í Vestmannaeyjum, en gert er ráð fyrir fjórum stöðugildum lækna. Yfirlæknir segir stöðuna grafalvarlega og álagið gríðarlegt. Auk fullrar dagvinnu taki þeir tví- til þrískiptar vaktir, sem sé algjörlega óásættanlegt til lengri tíma.

erlamaria@frettabladid.is

HEILBRIGÐISMÁL „Hvað varðar læknamönnun hér í Vestmannaeyjum er staðan mjög slæm. Hér er einungis einn fastráðinn læknir sem tekur vaktir og einn læknir sem einungis sinnir dagvinnu, en gert er ráð fyrir fjórum stöðugildum lækna. Að mínu mati þyrftu að vera hér fimm fastráðnir lækna til að annast þá heilbrigðisþjónustu sem íbúar eiga að geta gert kröfu um,“ segir Davíð Egilsson, yfirlæknir heilsugæslunnar í Vestmannaeyjum.

Þá séu einn til tveir lækna fengnir til verktöku í hverri viku, en um það bil helming ársins hafi verið einungis einn verktaki. Stöku vikur sé einnig.

„Þetta þýðir að sjálfsgöðu mikið álag á þá lækna sem eru á staðnum á hverjum tíma, hvort sem um ræðir í dagvinnu eða á vöktum,“ segir Davíð.



Ég er því miður ekki bjartsýnn með framhaldið, nema það verði einhverjar stórar breytingar á næstu misserum.

getur ekki talist gott,“ segir Davíð, og bætir við að enginn endist í slíkum aðstæðum til lengdar.

„Að starfa á landsbyggðarheilsugæslu er ótrúlega fjölbreytt og gefandi starf og flestir kollegar sem ég ræði við eru því sammála. En um leið er það vaktabyrðin og álagið sem fækir fólk frá að setjast að til lengri tíma,“ segir Davíð. Þá sé annar fastráðni læknirinn og sá verktaki sem hefur sinnt þeim mest báðir að nálgast eftirlaunaaldur. „Þannig að ég er því miður ekki bjartsýnn með framhaldið, nema það verði einhverjar stórar breytingar á næstu misserum.“

Aðspurður um hvað þurfi að gera til að bæta stöðuna segir Davíð mikilvægt að leggja áherslu á grunnheilbrigðisþjónustuna á landsbyggðinni og finna lausnir á mönnunarvandinum.

„Þetta er ástand sem mun fara versnandi ef ekkert er að gert. Ég tel að til dæmis þurfi að fá læknaema og sérnámslækna meira út á land í náminu til að kynna aðstæðum með góðan stuðning á bak við sig. Það þarf að vera eftirsóknarvert að vinna á landsbyggðinni, eitthvað sem dregur lækna út á land. Ýmislegt hefur verið nefnt þegar kemur að þessu, til dæmis laun, skattaafsláttur og aðstoð með húsnæði eða námslán. Það þarf bara að velja öllum steinum,“ segir Davíð. ■



Davíð Egilsson, yfirlæknir heilsugæslunnar í Vestmannaeyjum

Heilsugæslan í Vestmannaeyjum er ein stærsta heilsugæsla á landinu sem er ekki með aðskilda bráðamóttöku frá heilsugæslunni, og segir Davíð því heilsugæsluna í mörgum tilfellum þurfa að víkja fyrir bráðþjónustunni.

„Við erum ekki að ná að anna þessu öllu, en sinnum að sjálfsgöðu bráðærindum og reynum að leysa úr þeim verkefnum sem inn á okkar borð koma. Við erum að keyra á um 50 til 75 prósent læknamönnun stærstan hluta ársins þannig að það

ADHD eiginleiki en ekki ágalli

bth@frettabladid.is

SAMFÉLAG „Ég er sammála skólameistara og hef rætt þetta lengi á sömu nótum,“ segir Vilhjálmur Hjálmarsson, formaður ADHD-samtakanna.

Skólameistari MA, Jón Már Héðinsson, ræddi í lokaræðu sinni við útskrift stúdenta á Akureyri að nær væri að tala um þá sem flokkaðir eru með athyglisbrest sem ríka af athygli.

„Sá sem sér hundrað hluti þegar ég sé fimmtíu, það vantar ekkert í hann, það er enginn brestur í þeim einstaklingi, heldur er hann ótrúlega ríkur,“ sagði Jón Már og gagnrýndi lokapróf sem mælingu í menntakerfinu.

Spurður hvort athyglisbrestur sé vont orð sem þyrfti að skipta út, svarar Vilhjálmur:

„Orðið athyglisbrestur er löngu



Ég tek hiklaust undir það með skólameistara MA. ADHD er hluti af manni sjálfum, ég vil ekki öðruvísi vera.



Vilhjálmur Hjálmarsson, formaður ADHD-samtakanna

orðið fast í málinu, en í raun er þetta ein af þremur birtingarmyndum ADHD, athyglisbrestur, hvatvísi og ofvirkni.“

Vilhjálmur lýsir athyglisbrestri þannig að allir taki eftir miklu fleiri hlutum í umhverfinu en þeir viti af. Hjá miklum meirihluta séu filterar sem sí út áreiti sem skiptir ekki máli. Þessir filterar virki ekki hjá manni eins og honum sjálfum, fólk með ADHD.

„Á góðum degi get ég tekið eftir öllu og get nýtt mér það, en á vondum degi er allt annað upp á teningnum,“ segir Vilhjálmur.

„Ég tek hiklaust undir það með skólameistara MA. ADHD er hluti af manni sjálfum, ég vil ekki öðruvísi vera. En ég þarf að læra að forðast ákveðnar aðstæður og reyna að fjölga góðu dögnum,“ bætir hann við og samsinnir því að ADHD sé eiginleiki fremur en ágalli. ■

MEGA VÍKA
1790 kr.
NÚ AÐEINS Í APPI OG Á DOMINOS.IS
ALLAR PIZZUR AF MATSEÐLI, EF ÞÚ SÆKIR

Sumarsmellur!

25% AFSLÁTTUR

ÁVAXTATRÉ OG BERJARUNNAR
TRÉ OG SÍGRÆNAR PLÓNTUR
RÓSIR, RUNNAR OG SUMARBLÓM
FRÆ OG HANDVERKFÆRI
POTTAR OG KÖRFUR

MARKAÐSTORGJÓ
50-80%
AF ÝMSUM VÖRUM

OPIÐ 10-21
ALLA DAGA



GARDHEIMAR

Stekkiarbakka 6 • 540 3300 • gardheimar.is

Rétta málið



Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb
@frettabladid.is

Um aldir höfum við verið að kyngera tungumálið. Nú er mál að linni og hefði svo sannarlega mátt gerast mun fyrr. Við verðum að átta okkur á að við lifum á víðsýnum og umburðarlyndum tímum þar sem við verðum að tala til allra. Einmitt þess vegna er ákaflega mikilvægt að tala og skrifa hlutlaust.

Sú sem þetta skrifar hefur ákveðið sem blaðamaður að fylgja þessu og forðast orð í karlkyni eins og heitan eldinn, en eins og alkunna er þá er tungumálið illa smitað af karlrembu, eiginlega útbíað. Úbs, afsakið mig, sú sem þetta skrifar ruglaðist illilega og ætlaði að segja að hún hafi „ákveðið sem blaðakona“ ... Nei, það gengur ekki heldur, það að tala í kvenkyni er of mikil afstaða og kann að særa einhverja. Og við viljum engan (afsakið, ég meina „enga“) særa af því við viljum vera góð og breyta rétt. Orðum þetta þannig: „Sú sem þetta skrifar hefur ákveðið sem blaðamanneskja að tala rétt mál sem enga særir.“ Er þetta ekki alveg örugglega rétt orðalag? Það hljómar allavega ágætlega hlutlaust en gæti samt stúðað einhverja, sem er vitanlega alls ekki meiningin.

Það er svo fjarska auðvelt að fara út af rétttri braut og það viljum við ekki með nokkru móti gera. Við gætum móðgað einhverja og fengið yfirhalningu á samfélagsmiðlum. Varla er hægt að hugsa sér verra hlutskipti en einmitt það, sjálfsmyndin væri hrúnin og ómögulegt að láta sjá sig innan um aðra. Við viljum að öllum líki vel við okkur. – Eða á að segja: „að öll líki vel við okkur“? Ég verð að viðurkenna sem blaðamanneskja að það er ótrúlega erfitt að átta sig á því hvernig best er að orða hlutina, en það á náttúrlega ekki að vera auðvelt að ganga rétttrúnaðarveginn. Það kostar blóð, svita og tár.

Allir verða að vanda sig þegar kemur að því að tala mál sem nær til allra og særir engan. Afsakið aftur – ég meinti að: „Öll verða að vanda sig þegar kemur að því að tala mál sem nær til allra og særir enga.“ Er ég ekki núna að orða þetta rétt? Ég held að ég hafi loksins náð þessu. Ef ekki þá vona ég allavega að þeir sem lesa taki viljann fyrir verkið. Fyrirgefið enn og aftur – ég meinti: „Ég vona að þau sem lesa taki viljann fyrir verkið.“

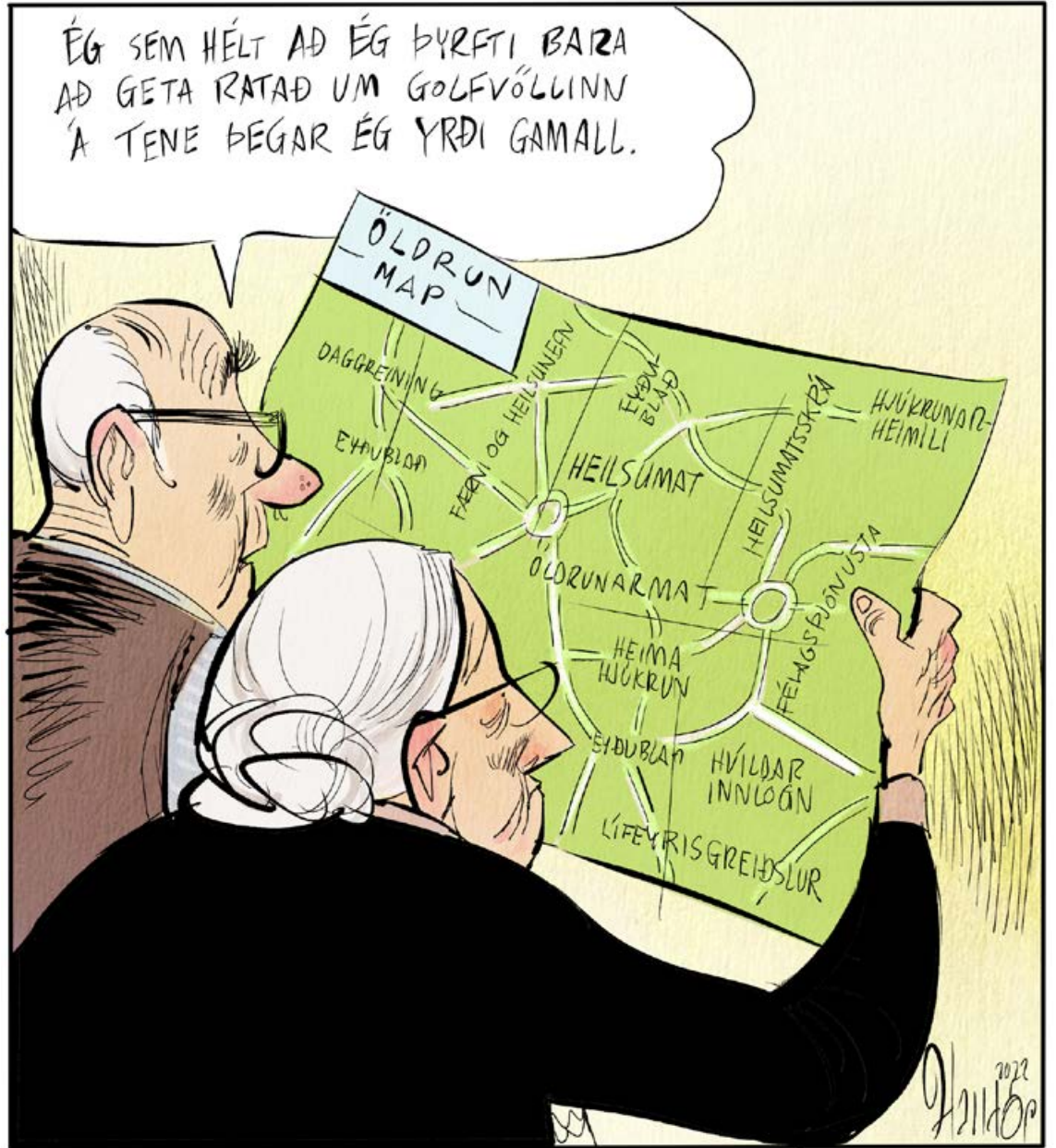
Mig langar virkilega til að standa mig í því að skrifa og tala rétt mál sem móðgar engan. Afsakið, ég meinti „móðgar enga“. Hljómar það ekki örugglega rétt?

Nú er ég orðin svo illilega áttavillt í íslenskuinni að ég þarf að hætta þessum skrifum og hvíla mig. ■



Það er ótrúlega erfitt að átta sig á því hvernig best er að orða hlutina, en það á náttúrlega ekki að vera auðvelt að ganga rétttrúnaðarveginn.

Halldór



Frá degi til dags

benediktboas@frettabladid.is

Spurt um stjórnurnar

Idol stjórnuleit hefur loksins svipt hulunni af dómurinum í keppinni. Þeir eru Herra Hnetusmjör, Birgitta Haukdal, Briet og Daniel Ágúst og munu dæma kjarkaða keppendur sem mega vera á aldri- num 16-30 ára.

Verkefnið verður eitt af krúndjásnum Stöðvar 2 en margir ráku upp stór augu þegar Daniel Ágúst var kynntur í gær enda voru flestir búnir að spá að Auðunn Blöndal eða Steindi, eða jafnvel þeir báðir, yrðu í einhverju dómarsætinu. Stöð 2 hefur jú ekki gert þætti nema þeir félagar séu þar við- loðandi með einhverjum hætti undanfarinn áratug eða svo.

Kynnar

Það er þó smá von fyrir þá Audda og Steinda og jafnvel nýjstu vonarstjórn Stöðvar 2, Rikka Gjú, sem virðist vera orðinn ný upp- halds starfsmaðurinn á Suðurlandsbraut. Eftir á að kynna hver haldi kyndli Ryan Seacrest á lofti hér á Íslandi. Félagarnir Simmi og Jói gerðu það óaðfinnanlega forðum daga en nú er stóra spurningin hvort Audda eða Steindi, eða jafnvel báðir, munu ekki kynna herlegheitin.

Það einfaldlega hlýtur að vera. Stöð 2 fer nú varla að klicka á því. Áratugahefð er í húfi og þegar stærsta þáttaröð síðari ára fer í loftið má búast við einhverjum góðkunnum áskrifenda. ■

Jákvæð þróun kaupmáttar



Birgir Ármannsson
Þingmaður Sjálf-
stæðisflokksins í
Reykjavík og for-
seti Alþingis

Engum dylst að fram undan eru flókin viðfangsefni á sviði efnahagsmála. Staða atvinnuveganna er á heildina litíð góð og þær greinar sem urðu fyrir mestu höggi vegna Covid-19 virðast vera að rétta hratt út kútnum. Verðbólguþróun bæði innanlands og erlendis er hins vegar mikið áhyggjuefni og ljóst er að efnahagsleg áhrif innrásar Rússa í Úkraínu eiga enn eftir að koma fram af fullum þunga. Fram undan er því marghátuð óvissa og ljóst að stefnumótun á sviði ríkisfjármála, peningamála og kjaramála á næstu misserum felur í sér bæði viðkvæmar og vandasamar ákvarðanir. Aðhaldssemi verður óhjákvæmileg bæði í opinberum útgjöldum og stjórn peningamála og um leið mikilvægt að kjarasamningar verði byggðir á ábyrgum grunni en ekki óskhyggju.

Margir þeirra þátta sem nú valda áhyggjum eru ekki bundnir við Ísland heldur eru líka fyrir hendi í helstu viðskiptalöndum okkar. Í alþjóðlegum saman- burði stöndum við þó vel að vígi. Hagvöxtur hefur að undanfögnu verið kröftugur, útflutningur vöru og þjónustu gengið vel og atvinnuleysi dregist hratt saman.

Í þessu sambandi er líka vert að vekja athygli á því að þróunin hér á landi hefur verið afar jákvæð þegar horft er til tekjuþróunar og kaupmáttar. Nýjar upplýsingar, sem fjármálaráðuneytið hefur tekið saman og byggðar eru á gögnum frá skattfyrirvöldum, gefa ótvírætt til kynna að kaupmáttaraukning síðustu ára hefur haldið áfram og nær til allra tekjuhópa. Tekjur hafa með öðrum orðum hækkað umtalsvert meira en verðlag og hefur kaupmáttur ráðstöfunartekna þannig aukist verulega. Þessi gögn sýna jafnframt að tekjuskatts- breytingar undanfarinna ára hafa dregið úr skattbyrði, sérstaklega hjá þeim sem hafa lágar- eða meðaltekjur. Stefnumótun að þessu leyti hefur með öðrum orðum skilað ótvíræðum árangri. Þetta er mikilvægt að hafa í huga, ekki síst vegna þess að í opinberri umræðu er hinu gagnstæða afar oft haldið fram. ■



Þessi gögn sýna jafnframt að tekjuskatts- breytingar undanfarinna ára hafa dregið úr skattbyrði.

Laugardaga kl. 10.00

Lífíð er lag
Hagsmunir eldri borgara
HLAÐVARP

www.hotelbokanir.is/lifid-er-lag-hladvarp og á Spotify

Sigurður K. Kolbeinsson ræðir við ýmsa þekktu og óþekktu Íslendinga um lífíð og tilveruna og sagðar eru skemmtilega sögur og frásagnir aftur í tímann sem mörgum kunna að þykja skemmilegar.

Fríðrik Á. Brekkan er næsti gestur hlaðvarpsins.

Gáfaða fólkið er gagnslaust

Í dag



Karl Th. Birgisson

Við gáfaða og góða fólkið þurfum að setta okkur við augljósa staðreynd:

Við erum gagnslaust. Já, erfitt að heyra það. En svona er þetta. Skoðum það stuttlega.

Langstærsta viðfangsefnið, sem við missum svefn yfir, er umhverfismál. Í stóra samhenginu umhverfisváin á heimsvísu, á Íslandi virkjanir og orka, endurvinnsla og einstaka staðbundin rifrildi.

Hlýnunin er raunveruleg, en í raun skiptir minnstu máli hvort hún er af manna völdum eða ekki. Við – og bara við – getum brugðizt við.

Það hjálpar hreint ekki að rækta sektarkennd með heilu þjóðunum og hrópa: „Þetta er allt ykkur að kenna!“ Gagnlegur er að höfða til samkenndar og ábyrgðar.

En það stóðar líka takmarkað, af því að við þessi gáfudu erum of vitlaus. Við tölum ekki við fólk.

Við óupplýstri alþýðu blasa svona fullyrðingar: Prump og ropi úr beljum valda fjórðungi kolefnisútlósunar. Með því að moka ofan í skurði mætti draga úr henni um önnur 75 prósent. Þorskur hefur 50 prósent smærra kolefnisfótspor en eldislax. Er þetta ekki örugglega 150 prósent samanlagt?

Svona tölur dynja á okkur nánast daglega og hvers á óbreytt alþýðan að gjalda? Jú, þessar upplýsingar siast smám saman inn og fólk vill breyta rétt, en heimsenda-spánnar verða til þess fremur en hitt, að það lokar eyrunum.

Eða hvað á það svosum að gera? Ef Kínverjar menga á við skrilljón manns, hvaða máli skiptir hvort ég nota eitt eða tvö blöð á klósettrúllunni? Þannig erum við gáfufólkið beinlínis til óþurftar. Svona samtöl eiga sér stað hversdags:

- Ég er að fara í Smáralind. Mig vantar bleikan bol.
- Hvers vegna?
- Það er bleikt þema í afmælinu hjá Bryndísi.
- Hvað áttu marga bleika boli?
- Þrjá.
- Hvers vegna þarftu þá einn í viðbót?
- Af því að hinir passa ekki inn í þetta þema.
- Veiztu að það þarf tvö þúsund lítra af vatni til að rækta bómullina sem fer í einn svona bol?
- Jájá. Farðu þá bara með einhvern af hinum í Sorpu. Kreista þau ekki vatn úr gömlum bolum? Samtali lýkur.

Rammaáætlun um vernd, nýtingu og ... æ, hvað heitir þetta nú aftur? Munið þið það ekki heldur?

Ef við gáfaða fólkið (það les þetta enginn annar) erum ekki með þetta á hreinu, hvernig á venjulegt fólk að vita hvur fjandinn er á ferðinni?

Til að einfalda málið koma svo þingmenn og lobbístar og tala sífellt um „rammann“, eins og hann sé eitthvað sem fólki ætti að vera samt á tungu.

Maður kaupir ramma í IKEA.

Enginn talar um efnisatriði, en því meira um svik og hrossakaup. Það er í samræmi við þá hvítleiðu áráttu alþingismanna, að tala sem mest um innanhússmál á vinnustaðnum sínum. Hver sagði hvað á þessum nefndarfundi og hví forseti hleypi ekki hinu málinu á dagskrá.

Sjálfhverfari verður tilveran varla, en öllum öðrum er alveg sama. Nema gáfaða fólkinu sem talar við sjálft sig.

Hinir eru að sækja krakkana á æfingu, flýta sér í Bónus eða bara að halda fram hjá.

Hugsanlega að skoða ramma í IKEA.

En við höfum vitaskuld áhyggjur og stundum er okkur verulega misboðið.

Þegar ríkisvaldið ákveður að niðast á saklausu fólki. Oftast af því að það fæddist í útlöndum, og

enn frekar ef það hefur tiltekin litarefni í húðinni. Líka þegar Bjarni Benediktsson selur banka.

Og þegar vinir hans í Samherja eru staðnir að viðtækum glæpum í Afríku, að við nefnum ekki fautaskapinn gegn fjölmiðlafólki í kjölfarið.

Þá höldum við fundi. Útifundi með nokkrum hundruðum.

Þeir fara sirka svona fram:

Illugi er hneykslaður og flytur iðrunaða ræðu, fer yfir helztu efnisatriði, dregur saman, hneykslast aðeins meira, og

hvetur fólk til að gefast ekki upp í baráttunni gegn óréttlætinu.

Auður Jóns talar í sinni ræðu um ranglæti og tilfinningar, einlæg en stillir sig um reiði. Segir eina sögu af sjálfri sér. Tilfinningar eru mikilvægar.

Hallgrímur kemur og flytur of langa ræðu.

Eða of ofort ljóð.

Fer svo hver til síns heima og hefur fengið útrás fyrir reiðina þann daginn.

Fæst af þessu skiptir nokkru máli. Góða fólkið skiptir kannske

nokkrum þúsundum, en á meðan það talar og gapir sífellt hvert upp í annað mun það ekki breyta neinu um skoðanir, hag eða líf venjulegs fólks.

Það hrekur fólk frá með vitsmunahroka og tungutaki þeirra sem vita betur. Það talar ekki við fólk.

Á meðan reiknar hinn óupplýsti almenningur út húsnæðislánin sín. Eða hugsar um heilbrigðismál. Skóla.

Um það eru aldrei haldnir fundir á Austurvelli. ■



Kjartan Páll
Ég borða allan fisk
Hvet ykkur öll til
þess að borða meiri fisk
Er í fullu starfi hjá
Fiskikónginum í sumar

Fiskikóngurinn
Sogavegi 3 og Höfðabakka 1

Merkisatburðir

843 Vikingar létu greipar sópa um frönsku borgina Nantes.

1000 Kristín trú var lögtekin á Alþingi.

1314 Róbert Bruce Skotakonungur sigraði Eng- lendinga í orrustunni við Bannockburn.

1812 Napóleón hóf innrás sína í Rússland.

1901 Pablo Picasso opnaði fyrstu list- sýningu sína, þá níttján ára gamall.

1916 Mary Pickford varð fyrsta kven- kyns kvikmynda- stjarnan í Holly- wood til að skrifa undir milljón dollara samning.

1948 Sovétríkin hófu einangrun Vestur-Berlínar.

1993 Prófessor við Yale-háskóla slasaðist eftir að bréfa- sprengja frá hryðjuverkamanninum Unabomber sprakk í höndum hans.

2010 Julia Gillard varð fyrsti kvenforsætisráðherra Ástralíu.



Listasafn Einars Jónssonar nálgast senn hundrað árin

Í dag eru liðin 99 ár frá opnun Listasafns Einars Jónssonar í miðbæ Reykjavíkur. Einar ánaft- aði íslensku þjóðinni öll verk sín árið 1909 með því skilyrði að reist yrði safn yfir þau og var safnið fyrst opnað þann 24. júní 1923. Nú þegar aldarafmæli safnsins er á næstu grösum er bæði verið að líta yfir farinn veg og huga að því hvernig verður haldið upp á áfangann.

thorgrimur@frettabladid.is

„Við erum með opnun á sýningu á föstudaginn þegar safnið verður 99 ára,“ sagði Alma Dís Kristinsdóttir safn- stjóri við Fréttablaðið. „Það er hún Rósa Gísladóttir sem er að takast á við hug- myndina um þetta karllæga safn og býr til sitt eigið safn á sýningunni. Varðandi hundrað ára afmælið hefur staðið lengi til að byggja við. Það hefur verið á teikni- borðinu mjög lengi og við erum að vona að það komist eitthvað áleiðis á afmæl- isárinu. Kannski að skóflustunga verði tekin á afmælisdaginn eða eitthvað slíkt.“

Alma tók fram að 100 ára afmælis- dagskrá sé safninu og stjórn þess afar hugleikin. „Þá er verið að horfa til mál- þinga og fyrirlestra, forvörslu og sýninga í samræmi við fjárhagsstöðu og fjölda starfsfólks.“

Rósa Gísladóttir, sem opnar sýning- una Listasafn Rósu Gísladóttur í dag, segir að listasafn sé ekki lengur gerð á sama hátt og Listasafn Einars Jónssonar. „Þarna gefur maður verkin sín og fær veglegt safn byggt yfir þau,“ sagði hún við Fréttablaðið. „Með sýningunni var ég að velta fyrir mér hvernig það myndi líta út ef ég gæti látið gera svona safn um mín verk. Mér fannst að ef ég ætlaði að búa mér til nýtt safn inni í þessu safni væri mín hugmynd orðin eins og hans. Þá væri ég orðin freka kellingin eða freki myndlistarmaðurinn að setja sín verk á stall. Þá fór ég að spekulera hvernig ég gæti gert þetta án þess að fara í mótsögn við sjálfa mig.“

Rósa segir að hún hafi unnið með hug- myndnafræði úkraínska listamannsins Kazímírs Malevítsj, sem var samtíma- maður Einars Jónssonar, við útfærslu á hugmyndinni. „Hann gerði frábæra skúlptúra á þriðja og fjórða áratugnum sem hann kallaði arkitektkon. Þeir geta verið hvað sem er, eða bara verið skúlptúrar. Þeir þýða ekkert og líkjast engu en líta samt mögulega út eins og hús eða stórt safn eða stórborg.“



Skúlptúrar Rósu á sýningunni eru í anda hugmynda Kazímírs Malevítsj, arkitektkon. Þeir líkjast einhverju en um leið engu. MYND/ADSEND

”

Mér fannst að ef ég ætlaði að búa mér til nýtt safn inni í þessu safni væri mín hugmynd orðin eins og hans.

Rósa Gísladóttir

Rósa ólst upp í hverfinu og segir safn- bygginguna lítið hafa breyst á þeim tíma. „Ég er alin herna upp í hverfinu og var herna sem krakki. Þá var enginn garður og safnið var alltaf lokað nema tvo tíma tvisvar í viku. Þetta var mjög einstrengislegt. En eins og þetta er í dag finnst mér eiginlega dásamlegt að þetta sé svona. Þú veist hvernig Ísland er, það þarf alltaf að eyðileggja þetta gamla. Það er yndislegt að vera komin inn í byggingu sem hefur fengið að vera í friði í svona langan tíma. Það er kannski ein innstunga í hverjum sal og það eru engar óþarfa breytingar. Það finnst mér þess virði að halda upp á þótt að það sé ekki nema það.“ ■

Þetta gerðist: 24 júní 1859

Orrustan við Solferino er háð

thorgrimur@frettabladid.is

Í dag fyrir 163 árum sigruðu Frakkar og Sardíniumenn her Austurríkismanna í orrustunni við Solferino. Orrustan var lokaviðureign annars ítalska sjálf- stæðisstríðsins og leiddi til þess að Sardíniumenn innlimuðu landsvæði sem lagði grunninn að nútímaríkinu Ítalíu. Orrustan var sú síðasta til okkar daga þar sem allir herirnir voru leiddir af þjóðhöfðingjum ríkjanna í eigin persónu, en þarna voru Napóleón 3. Frakkakeisari, Viktor Emmanúel 2. Sardíníukonungur og Frans Jósef 1. Austurríkiskeisari allir staddir í hæfi- legri fjarlægð.

Svissneskur kaupmaður að nafni Henri Dunant kom að vígvellinum eftir orrustuna og brá svo í brún þegar hann sá eftirleik blóðsúthellinganna að hann stofnaði Rauða krossinn fjórum



Orrustan við Solferino á málverki eftir Carlo Bossoli.

árum síðar til að sjá um hjúkrun og líknarstarf á vígvöllum. Hann varð jafn- framt hvatamaður að baki undirritunar fyrsta Genfarsáttmálans um meðferð slasaðra og sjúkra hermanna árið 1864. Benedikt Gröndal skrifaði bókina

Heljarslóðaorrustu um orrustuna við Solferino. Þar skrifaði hann á gaman- saman hátt um samtímaatburði sína í stíl fornaldarsagna og setti Napóleón 3. og hina mektarbokkana í hlutverk fornkonunga. ■



+

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Selma Jóhannesdóttir

Aðalgötu 5, Reykjanesbæ,

lést á Hrafnistu Reykjanesbæ 22. júní. Útförin verður auglýst síðar.

Jóhannes Sigurðsson
Jón Sigurðsson
Sigurður Kr. Sigurðsson
Guðmunda Sigurðardóttir
Ólafur Eggertsson

Indiana Steingrimsd.
Karólína Sigurðard.
Guðrún Arnarsdóttir.
Ólafur Þór Gylfason

barnabörn og barnabarnabörn.



+

Elskulegur eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Aðalsteinn Ísþjórn Sigurpálsson

múrarameistari og harmóníkuleikari, Forsæti 10b Sauðárkróki, áður til heimilis á Húsavík,

lést á HSN Sauðárkróki mánudaginn 20. júní. Útför fer fram frá Sauðárkróskirkju þriðjudaginn 28. júní kl. 14. Útförinni verður einnig streymt á Facebooksíðu Sauðárkróskirkju.

Unnur Sigfúsdóttir

Sigurpáll Þór Aðalsteinsson
Linda Rós Aðalsteinsdóttir
Ása Birna Aðalsteinsdóttir

Kristín Elfa Magnúsdóttir

Bjarni Gunnarsson og fjölskyldur.



+

Elskulegur eiginmaður minn, faðir og tengdafaðir,

Jörvar Bremnes

Dvergholti 24, Mosfellsbæ,

lést á líknardeild Landspítalans miðvikudaginn 15. júní. Hann verður jarðsunninn frá Kópavogskirkju mánudaginn 27. júní kl. 15. Þeim sem vilja minnast hans er bent á minningarsjóð líknardeildar Landspítalans í Kópavogi.

Guðrún Helga Leifsdóttir
Jóhann, Leifur, Ingvar og fjölskyldur.

Til að birta andláts-, útfarar- eða þakkartilkyningar í Fréttablaðinu þarf að senda tölvupóst á timamot@frettabladid.is eða hringja í síma 550 5055.



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

FÖSTUDAGUR 24. júní 2022



Karlmann sem huga að barneignum ættu að hætta í snusinu.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Snus og ófrjósemi

elin@frettabladid.is

Meira en fimmti hver karlmaður í Svíþjóð notar snus eða níkótín-púða á hverjum degi. Í fyrsta skipti hefur verið gerð rannsókn á því hvort snus geti haft áhrif á sæðisframleiðslu. Niðurstaðan sýnir að karlar sem nota snus hafa um 25% minni sæðisframleiðslu en karlar sem nota það ekki. Snus-notkun er alltaf að aukast og sérstaklega hjá yngra fólki.

Rannsóknin var unnin hjá háskólasjúkrahúsinu á Skáni og háskólanum í Lundi. „Við vonum að niðurstöðurnar geti hjálpað þörum sem vilja eignast börn að auka möguleika sína til þess. Sömuleiðis myndi það veita læknum stuðning til að mæla hvort það að hætta að nota snus hafi áhrif á frjósemina,“ segir Gustav Ollvik, vísindamaður sem kom að rannsókninni. Ljóst þykir að gera þarf enn stærri rannsókn. Minni rannsóknir hafa sýnt misvísandi tengsl milli snus-notkunar og frjósemi karla.

Áhugaverð niðurstaða

„Þetta er í fyrsta sinn sem rannsókn hefur verið gerð með svo mörgum snus-notendum,“ segir Jónatan Axelsson, aðstoðaryfirlæknir við æxlunarlækningar á háskólasjúkrahúsinu á Skáni.

Það voru 613 karlmenn sem tóku þátt í rannsókninni og voru 112 þeirra daglegir snus-notendur. Rannsóknin sýnir að karlmenn sem snusa geta minnkað möguleikann á að verða feður um tíu prósent. Rannsóknin var birt í vísindatímaritinu *Andrology*. ■



Herdís Pála Pálsdóttir er ráðgjafi á sviði mannauðsstjórnunar og segir góða mannauðsstjórn skila fyrirtækjum arðsemi.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Nútíminn krefst þess að við séum öll eilífðarstúdentar

Mannauður er Herdísí Pálu Pálsdóttur hjartans mál. Hún segir helstu verðmæti mannauðs felast í hugarfari starfsfólks og að stóra uppsögnin sé nú efst á baugi í mannauðsmálum. **2**

www.celsus.is

thordisg@frettabladid.is

„Það er ekki til nein uppskrift að draumavinnustaðnum, en það sem oftast er nefnt til að gera vinnustaði eftirsóknarverða er skýr og góður tilgangur, fallegt og heimilislegt starfsumhverfi, tækifæri til að læra og þróast, heilbrigð vinnustaðamenning, góð og styðjandi stjórnun, stuðningur við umhverfismál, fjölbreytileiki í viðhorfum og samsetningu vinnuafls, og sveigjanleiki í hvar og hvenær er unnið. Það er einföld uppskrift, ekki satt?“ segir ráðgjafinn Herdís Pála Pálsdóttir glettin; innt eftir því hvað geri vinnustaði eftirsóknarverða.

Herdís Pála ólst upp í stórum systkinahópi, lengst af á Ólafsfirði en líka hér og þar um landið. Hún er gift Jóni Ágústi Sigurðssyni, sérfræðingi í Seðlabankanum, og til samans eiga þau þrjá syni, eitt barnabarn og annað á leiðinni.

„Ég er metnaðarfull fjölskyldumanneskja sem sveiflast á milli þess að njóta þess að lifa í núinu með mínum nánustu og reyna að lesa í framtíðina og það sem er á sjóndeildarhringnum í mínum fræðum. Ég elska að lesa og þæla í ýmsum hlutum, sérstaklega framtíðinni, vinnu, vinnustöðum, vinnuumhverfi, vinnuafli og vinnumarkaði.“

Skemmtileg partí af og til

Þegar kemur að mannaúði segir Herdís mestu verðmætin felast í hugarfari starfsfólksins.

„Sé hugarfarið gott er lítið mál að kenna fólk og þjálfað til að ná frábærri frammistöðu. Verðmætin felast líka í viljanum til að læra og þróast, aðlagast, vinna vel með öðrum, finna lausnir, fagna þróun og breytingum; þessu vaxtar- og gróskuhugarfari sem mikið er talað um í dag. Að sama skapi nær starfsmaður sem kann eða veit mjög mikið seint góðri frammistöðu ef hugarfarið er neikvætt, sjálfmiðað eða íhaldssamt,“ segir Herdís Pála.

Spurð hvort enn skorti upp á að íslensk fyrirtæki átti sig á mikilvægi þess að gera vel við starfsfólk sitt, spyr hún á móti:

„Ja, hvað felst í því að gera vel við starfsfólkið? Jú, þar skiptir máli að hafa fallegt vinnuumhverfi og skemmtileg partí af og til, en heilbrigð vinnustaðamenning, hvetjandi og leiðbeinandi endurgjöf og stjórnun, umbun og viðurkenning fyrir vel unnin störf eru líka stór hluti af því að gera vel við starfsfólkið og getur hjálpað mjög vel við að laða að og halda í gott vinnuafli.“

Stóra uppsögnin efst á lista

Herdís segir sambland margra þátta hafa orðið til þess að augu atvinnurekenda opnuðust fyrir því að mannaúður fyrir tækja skipti miklu máli.

„Þegar störf þar sem hugvit, nýsköpun, þjónusta, upplifun og mannleg samskipti voru orðin helsta söluvaran, eða það sem helst gat skapað samkeppnisforskot, þá var augljóst að virði mannaúðsins var mikið og mun meira en hús-næðis, véla eða annars búnaðar,“ greinir Herdís frá.

Hún segir stóru uppsögnina (e. great resignation) vera efsta á baugi í mannaúðsmálum nú, sem sumir vilja kalla stóru enduruppstokkunina (e. great reshuffle).

„Það er allavega mikið flot og breytingar á vinnumarkaði nú, sem breytt hefur valdahlutföllum á vinnumarkaði og leitt af sér ýmsar nýjar áskoranir. Einnig glíma margir vinnustaðir við skort á vinnuafli og í dag segja 40 prósent stjórnenda í 400 stærstu fyrirtækjum Íslands að þeir sjái fram á skort á vinnuafli. Það gerist



Hvað gerir vinnustaði góða?

Herdís Pála nefnir þrjú atriði sem verða að vera til staðar á vinnustað svo starfsfólkinu líði vel.

■ Fólk þarf að upplifa að það *tilheyrir* á vinnustaðnum.

Upplifa að það sé í öruggu umhverfi, njóti stuðnings, á það sé hlustað og það sé samþykkt og virt fyrir að vera það sem það er.

■ Fólk þarf að upplifa og fá stuðning við almenna *velsæld*.

Upplifa að það sé stuðningur við líkamlega og andlega heilsu, að afköst og árangur séu meira metin en fjöldi unninna vinnustunda. Að tilfinningar og andleg liðan séu ekki tabú eða eitthvað sem þarf að skilja eftir heima.

■ Fólk vill upplifa og fá stuðning við *sveigjanleika*.

Það er ekki nóg að birta til dæmis fjarvinnustefnu eða segja að fólk megi stjórna sjálft hvar það vinnur hverju sinni en að fólk upplifi svo að það sé illa séð af yfirmönnum, eða komi niður á framgangi þeirra í starfi.

meðal annars vegna fólksfækkunar, aukins hæfnigaps, breyttra hugmynda fólks um það hvernig það vill vinna, og einnig mögulega ákveðinnar þröngsýni vinnuveitenda þegar kemur að því að meta hæfni og getu vinnuaflsins.“

Mannauðsmál skila arðsemi

Íslendingar standa mjög framrælega á sviði mannaúðsmála.

„Já, klárlega. Það er mikið til af mjög öflugum mannaúðsfólki á Íslandi í dag, og í Mannauði, félagi mannaúðsfólks á Íslandi, eru nú yfir 500 manns,“ segir Herdís Pála, sem var formaður númer tvö í félaginu og hefur tekið virkan þátt í uppbyggingu þess.

Sjálf hefur Herdís unnið sem ráðgjafi í stjórnun fjölmargra fyrirtækja, en á hvað skyldi hún vilja hafa áhrif í mannaúðsmálum?

„Það er ansi margt, en kannski helst tvennt; að stjórnun mannaúðs sé yfir höfuð betur sinnt af almennum stjórnendum, og hitt, að betur sé hugað að vinnustaðamenningu, sem auðvitað getur þýtt ótal margt og skal ég nefna hér dæmi. Flest íslensk fyrirtæki eru lítil og stjórnendur verja mestum tíma í dagleg sérfræðiverkefni á meðan stjórnun mannaúðs er sinnt þegar tími gefst til, sem er sjaldan, eða þegar eitthvað brennur. Hver einasta klukkustund sem stjórnendur nota til að huga að mannaúðinum, veita honum hvetjandi og uppbyggjandi endurgjöf, sýna áhuga, veita góðum árangri athygli, og svo framvegis, er tími sem skila mun arðsemi. Arðsemin getur svo birst í bættri frammistöðu, aukinni ánægju viðskiptavina, minni starfmannaveltu og svo framvegis,“

upplýsir Herdís og það er fleira sem hún vill hafa áhrif á.

„Hvað varðar vinnustaðamenningu mætti oftast en ekki vinna hana skipulegar og meira stefnumiðað; að skoða hvaða hegðun er veitt athygli, hvaða hegðun er umbunað fyrir, er stuðningur við fjölbreytni í mannskap og hugmyndum, og svo framvegis. Þau áhrif sem ég vil hafa er að við sinnum stjórnun yfir höfuð betur, finnum leiðir til að láta árangur og velsæld vinnustaða og einstaklinga sem starfa fyrir vinnustaðinn fara saman. Að við fylgjumst með nýjustu rannsóknum, notum framtíðarlæsi til að lesa í trend og hvernig þau geta haft áhrif á vinnustaðina okkar. Einnig hvaða áhrif aukid langlífi og bætt heilsa þjóðarinnar hefur á vinnustaðinn, vinnuaflið og viðskiptavini, svo ekki sé minnst á aukna fjölmenningu og öll tækifærin sem felast í tækniþróuninni.“

Reynslutími fyrir báða aðila

Mikil breyting hefur orðið á því að vera starfsmaður hjá íslenskum fyrirtækjum frá því sem áður var.

„Fjölmörg fyrirtæki eru að átta sig á að gamla vinnumarkaðsmódelið og gömlu reglurnar í hefðbundnu ráðningarsambandi vinnuveitenda og launþega eru að breytast. Nýr starfsmaður notar reynslutímamann á nýjum vinnustað til að leggja mat á yfirmann sinn, vinnustaðamenninguna, tækifærin til að læra og þróast, stuðning vinnuveitenda við sveigjanleika, fjölbreytni, umhverfismál og fleira. Það er ekki lengur bara vinnuveitandinn að meta hvort hann vilji fastráða nýja starfsmanninn eða ekki. Stjórnun þarf

líka að breytast, nú þegar fjarvinna og verkefnavinna er orðin meiri. Þá duga ekki endilega stjórnunaraðferðir sem áður þóttu góðar,“ greinir Herdís Pála frá.

Hún segir helstu brotalöm í mannaúðsmálum vera tímamann.

„En líka að sinna mannaúðstjórnun betur heilt yfir, bæði af stjórnendum og miðlægum mannaúðsdeildum, sem oft eru mjög undirmannaðar. Það er margt að breytast sem getur kallað á að fleiri starfi að mannaúðsmálum hvers fyrirtækis. Má þar nefna persónuverndarlögin, jafnlaunavottun, aukna fjarvinnu og skipulag í kringum það, aukna samkeppni um fólk sem kallar á hraðara og betra ráðningarferli og svo mætti lengi telja.“

Hún nefnir að almennir stjórnendur og mannaúðsfólk þurfi oft meira hugrekki til að fara nýjar leiðir í stjórnun; hvernig fólk er metið, hvernig á að laða það að og halda í það, varðandi vinnustaðamenningu og fleira; að sleppa gömlu íhaldsseminni eða draumunum um að allt verði eins og það áður var.

„Þegar kemur að framtíðarlæsi og auknu langlífi þurfa margir vinnustaðir og stjórnendur að endurskoða hugmyndir sínar um hvað sé eftirsóknarvert starfsfólk – að það séu ekki bara þeir sem eru undir fertugu eða fimmtugu. Þá á húðlitur, háralitur eða kynhneigð ekki heldur að skipta máli við mat á getu fólks. Fólk með skerta líkamlega getu fær heldur oft ekki næg tækifæri, til dæmis í störfum þar sem reynir fyrst og fremst á hugvit en ekki líkamlega virði. Við þurfum því að vera viðsýnni, umburðarlyndari og framsýnni.“

Ekki nóg að flagga háskólaprófi

Herdís Pála telur Íslendinga almennt ekki harða húsbændur en að landsmenn séu kröfuhart vinnuafli.

„Sem er hið besta mál – svo fremi sem við vinnum að sameiginlegum árangri og velsæld vinnuveitenda og vinnuafls,“ svarar Herdís og heldur áfram: „Íslenskt vinnuafli og vinnustaðir mættu huga betur að því að viðhalda atvinnuhæfni til framtíðar lítið. Það er ekki nóg að flagga einherra ára gömlum háskólagráðum eða að hafa einhvern tímann unnið á flottum vinnustöðum.“

Hún segir atvinnuhæfni til framtíðar skipta einstaklinga og vinnu-

staði miklu máli. Að við séum alltaf að viðhalda og auka atvinnuhæfni okkar miðað við verkefnið sem við höfum í dag og umhverfið sem við störfum í, en ekki síður þegar lítið er til breyttra starfa og starfsumhverfis í framtíðinni.

„Eilífðarstúdent er orð sem hefur alltaf þótt frekar neikvætt en nú þurfum við öll að vera eilífðarstúdentar, eða stöðugt að lesa, læra og fylgjast með. Að styrkja okkur fyrir daginn í dag og búa okkur undir framtíðina og það sem hún felur í sér,“ segir Herdís Pála og hvetur alla einstaklinga til að fjárfesta í sjálfum sér og sinni þróun.

„Ekki bara að að sækja það sem vinnuveitendur senda fólk í, eða eru til í að greiða fyrir. Hver og einn verður að taka ábyrgð á eigin atvinnuhæfni, eiga sinn starfsferil og stýra honum, þótt vinnuveitendur þurfi líka að styðja vel við í þessum efnum.“

Herdís hvetur líka alla til að vera með góðan prófil á LinkedIn.

„Þar kemur maður sjálfum sér og sinni þekkingu, hæfni og styrkleikum á framfæri. Ég hef verið mjög virk á LinkedIn frá árinu 2008 og það hefur leitt af sér alls kyns góð fagleg kynni og tengsl, boð um að tala á ráðstefnum erlendis og fleira,“ greinir Herdís Pála frá og hægt er að skoða prófilinn hennar á linkedin.com/in/herdispala.

Innihaldsríkara líf

Herdís Pála talar ídulega um „Self-leadership“ í sínum fræðum, en við hvað er átt?

„Í grunninn snýst „Self-leadership“ um sjálfsþekkingu. Að þekkja eigin persónulegu gildi, styrkleika, hvataþætti, hugarfarir og venjur, og setja sér stefnu í vinnu og einkalífi. Að stunda gott „Self-leadership“ snýst líka um að bera ábyrgð á eigin framkomu, samskiptum, hegðun og þróun, ásamt því að styrkja getu sína til að hafa áhrif og aðlagast, og að vera það sem við viljum vera, í vinnu og einkalífi,“ útskýrir Herdís.

Hún segir marga taka þátt í að móta gildi og stefnu vinnustaða en aldrei hafa farið í slíka vinnu fyrir sjálfa sig.

„Margir eru ekki nógu meðvitaðir um eigin styrkleika eða hvernig má nýta þá sem best. Ég hef haldið þó nokkuð af fyrirlestrum og vinnustofum um „Self-leadership“ og fullyrði að það hefur gert fólk að betri starfskröftum en líka hjálpað því að lifa innihaldsríkara lífi.“ ■

Herdís Pála segir orðið eilífðarstúdent hafa á árum áður haft frekar neikvæða merkingu en nú hafi tímarnir breyst og að allir þurfi að vera eilífðarstúdentar.

FRÉTTABLAÐIÐ/
SIGTRYGGUR ARI

Húð & hár

KYNNINGARBLAÐ

FÖSTUDAGUR 24. júní 2022

Kynningar: Beautybox, ELKO, Elira beauty, BIOEFFECT, Artasan, Ankra.



Gríman frá Dr. Dennis Gross og andlitstækið frá NuFace eru bæði klínískt prófuð og samþykkt af FDA. Tækin fást í nýrri og glæsilegri verslun Beautybox í Síðumúla 22.

MYNDIR/ADSENDAR

Eins og að taka snyrtistofuna heim

Beautybox opnaði nýlega verslun í Síðumúla 22. Þar geta viðskiptavinir keypt snyrtivörur og notið þjónustu eins og förðunar og ráðgjafar. Í versluninni er að finna spennandi vörumerki sem ekki fást annars staðar á landinu. **2**

Blá ljós

Fyrir



Eftir 2 vikur



Fyrir



Eftir 4 vikur



Rauð ljós

Árangurinn af notkun andlitsgrímunnar leynir sér ekki á þessum myndum.

Í verslun Beautybox, sem var opnuð í byrjun mánaðarins, er mikið úrval af húðvörum en vörumerkin eru yfir sextíu, þar á meðan öll helstu snyrtivörumerki heimsins. Meðal þeirra merkja sem eru ný á markaði á Íslandi eru Dr. Dennis Gross og NuFace.

„Þetta eru spennandi merki að því leyti að þau eru mjög tæknileg, en við erum svolitir nördar og elskum græjur og allt sem er svolitid öðruvísi,“ segir Íris Björk Reynisdóttir, eigandi Beautybox, og hlær.

„Dr. Dennis Gross er starfandi húðlæknir en húðvörumerkið hans er 20 ára gamalt. Við seljum meðal annars andlitsgrímu frá honum sem minnkar hrukkur og vinnur gegn bólumyndun. Ég kynntist Dr. Dennis Gross merkinu í maí árið 2019 og eignaðist grímuna sjálf fyrir tæpu ári síðan,“ útskýrir hún.

„NuFace kynntist ég aftur á móti fyrir, eða í mars árið 2018. Við seljum annars konar andlitstæki frá því merki. Þetta er tæki sem byggir á örstraumstækni. Þetta er tæki sem örvar húðina og vinnur frá efsta húðlagi og niður í vöðvana á andlitinu. Það sem er skemmtilegt við þessi tæki er að þú getur gert meðferðir eins og þú færir venjulega í á stofu, heima hjá þér. Þetta er svolitid eins og að taka snyrtistofuna heim,“ segir Íris og bætir við að hún noti bæði tækin og tali því af reynslu þegar hún segir árangurinn af notkuninni sýnilegan.

Bæði tækin eru klínískt prófuð og hafa fengið samþykki frá Matvæla- og lyfjaeftirlitsstofnum Bandaríkjanna (FDA) og eru því mjög örugg, að sögn Írisar.

Undragríma frá Dr. Dennis Gross
Andlitsgríman frá Dr. Dennis Gross notar LED-andlitstækni sem minnkar hrukkur og vinnur gegn þrymlabólum með reglulegri þriggja mínútna meðferð.

„Gríman vinnur með mismunandi ljós, rauð og blá. Þú notar grímuna í þrjár mínútur á dag en hún er mjög einföld í notkun. Þú skellir grímunni á þig, kveikir á henni og velur hvort þú vilt nota rauð ljós, blá eða bæði í einu. Þú getur svo gert eitthvað annað á meðan gríman vinnur. Þetta er eitthvað sem allir geta gert. Þú finnur ekkert fyrir þessu og þetta tekur stuttan tíma,“ segir Íris.

Það eru fjögur mismunandi rauð ljós í grímunni með mismunandi bylgjulengdir, frá 600 til 1300 nm. 630 nm ljós, sem örvar myndun kollagens í húðinni, og 660 nm ljós, sem vinnur að því að hægja á pró-

teininu sem brýtur niður kollagen. Þannig vinnur gríman bæði að því að byggja upp húðina og koma í veg fyrir ótímabæra öldrun hennar á sama tíma.

Þriðja ljósið er 605 nm rautt ljós sem vinnur á ójöfnum húðlit, til dæmis vegna áhrifa sólarinnar og á öldrunarblettum. Ljósið jafnar húðtóninn og áferð húðarinnar. Fjórða rauða ljósið er 880 nm infrarautt ljós. Það örvar hringrás húðarinnar og hjálpar flæði húðarinnar.

Bláa ljósið, sem er á bylgjulengd 415, drepur bólgumyndandi bakteríur.

Árangur studdur með rannsókn

„Dr. Dennis Gross, sem býr til grímuna, er mjög fluttur húðlæknir. Hann hittir enn þá sjúklinga og vinnur með fólki alla daga. Hann er því ekki bara að framleiða húðvörur, hann er enn í beinum tengslum við fólk og hefur verið að vinna að krabbameinsrannsóknum og fleira,“ segir Íris.

Ásamt andlitsgrímunni hefur Dr. Dennis Gross einnig hannað grímu sem er sérstaklega hugsuð fyrir augnsvæðið og tæki fyrir líkamann sem hægt er að leggja á bringu, bak og háls.

„Bæði tækin örva kollagenmyndun og líkamstækið er gott ef þú færð bólur á bringu og bak. En það er líka hægt að nota það í 15 mínútur í einu og þá er það bólgueydandi og verkjastillandi,“ útskýrir Íris.

„Öll fjölskyldan getur notað grímuna, það þarf bara að spritta hana inn á milli. Þú stingur grímunni í samband og hleður hana með USB snúru. Gríman þarf ekki að vera í sambandi þegar hún er í notkun. Hún er með stillanlegu höfuðbandi svo hún helst á sínum stað og þú getur því alveg gengið um með hana, og klætt krakkana og bara hvað sem er,“ segir hún og bætir við að klínísk rannsókn á daglegri notkun grímunnar hafi sýnt að eftir tvær vikur hafi yfir 97% þátttakenda sýnt framför varðandi þrymlabólur og eftir 10 vikur hafi yfir 97% þátttakenda sýnt heildarframför varðandi finar línur, hrukkur, húðtón og þrymlabólur.

NuFace örstraumstæki

NuFace Mini andlitstækið vinnur á allt annan hátt en gríman. Það notast við svokallaða örstraumstækni til að örva stærri yfirborðsvæði á andliti og hálsi.

„Ég líki þessu oftast við að fara með andlitið í ræktina, af því græjan vinnur frá efsta húðlagi og niður að andlitsvöðvum. And-



Með andlitstækinu frá NuFace þarf að nota jónagel eða krem frá sama merki.



Fyrir



Eftir 60 daga

Virgni kemur fljótt í ljós eftir að notkun andlitstækisins frá NuFace hefst. En langtímanotkun gefur bestan árangur eins og sést á myndunum.

litvöðvarnir tengjast húðinni og hreyfast mjög mikið. Aftur á móti getur það gerst að þeir stífni eða vinni ekki nógu vel. Það sem andlitstækið getur gert er að koma jafnvægi á andlitsvöðvana þannig að

þeir séu ekki of slappir eða of stífir,“ útskýrir Íris. „Örstraumstækni hefur verið notuð frá 1970. Hún var fyrst notuð til að örva vöðva í andlitinu eftir lómun, en nú er hún líka notuð við húðfegrun.“

Íris kynntist tækjunum frá Dr. Dennis Gross og NuFace fyrir nokkrum árum og hefur notað þær með góðum árangri. Beautybox er eini söluaðli tækjanna hér á landi.

Miðað er við að nota NuFace mini andlitstækið í fimm mínútur á dag fimm sinnum í viku í fimm vikur og eftir það tvisvar sinnum í viku.

„Tækið örvar andlitsvöðva og slappa húð, mótar andlitið, örvar flæðið í húðinni, eins og blóðflæði og vatnsflæði. Með því að örva húðina á þennan hátt fær hún ljóma og drekkur einnig betur í sig krem og annað sem þú setur á hana eftir meðferðina. Tækið bæði hægir á ótímabærri öldrun og getur dregið til baka öldrunarmerki sem þegar eru komin fram,“ segir Íris.

Hún segir tækið einfalt í notkun, því er einfaldlega rennt eftir hreinu andliti en undir það þarf að nota annaðhvort jónagel eða krem frá NuFace.

„Þú finnur mjög lítið fyrir þessu nema ef það er ekki nóg gel einhvers staðar, þá er hægt að finna smá kitl. Allar leiðbeiningar um hvernig á að nota tækið er hægt að finna á síðunni okkar. Við erum líka með græju á staðnum og það er hægt að koma til okkar og við kennum þér að nota hana,“ segir Íris.

„Fólki er alveg velkomið að koma til okkar og prófa tækið áður en það tekur ákvörðun um að kaupa það. Við byrjum á öðrum helmingi andlitsins og þú sérð smá mun strax, en þetta er samt hugsað til langtímanotkunar. Ég hef stundum sagt að þetta sé alveg eins og ef þú ert að keppa í fitness, þá tekur þú nokkrar armbeygjur fyrir myndatöku til að pumpa upp vöðvana en þarft samt að æfa til lengri tíma til að ná árangri. Það er samt alveg ótrúlegt hvað maður sér mikinn mun strax þegar tækið er notað,“ segir hún.

„Það er líka til NuFace Fix sem er minni græja sem vinnur aðeins öðruvísi, ekki alveg niður í vöðva, en hún er frábær til að vinna gegn finum línunum í kringum augu og varir. Það mætti segja að NuFace sé smá stjörnumerki. Jennifer Aniston og fleiri stjörnur hafa keppt um að lofa þessar græjur.“

AFMÆLIS
30%
AFSLÁTTUR



VINSÆLASTA VARAN FRÁ UPPHAFI

Allt frá árinu 1995 hefur hvíti maskinn á andlitum baðgesta okkar einkennt Bláa Lónið og haft græðandi áhrif á óteljandi psoriasis sjúklinga sem og veitt gestum lónsins ferskan húðljóma. Silica Mud Mask er rómaður fyrir að djúphreinsa og styrkja náttúrulegar varnir húðarinnar þannig að yfirbragð hennar verður jafnara, hraustara og frísklegra.

Nýttu þér einstök afmælistjör í verslunum okkar og á vefverslun
Kringlan | Laugavegur 15 | Bláa Lónið | Keflavíkurlugvöllur | blaalonid.is

30
ÁRA
BLUE LAGOON
ICELAND

Mikil fjölbreytni í gangi og flest allt leyfilegt



Starri Freyr
Jónsson
starri
@frettabladid.is

Þegar Sigurjón Óli Vignisson hóf nám í hársnyrtið við Tækniskólann var hann eini strákurinn í bekknum. Við útskrift var kynjahlutfallið jafnt. Hann lítur björtum augum til framtíðarinnar.

Þeim fjölga jafnt og þétt karlmönnum sem leggja fyrir sig hársnyrtistörf. Þegar Sigurjón Óli Vignisson hóf nám í hársnyrtið við Tækniskólann árið 2019 var hann eini strákurinn í bekknum. Nú í vor, þegar hann lauk námi, var kynjahlutfallið orðið jafnt meðal nýnema, sjö strákar og sjö stelpur. Nám í hársnyrtið var þó ekki eitthvað sem hann hafði velt mikið fyrir sér á yngri árum.

„Eins og flest ungt fólk hóf ég nám í menntaskóla eftir að hafa lokið grunnskólanámi. Mér gekk ekkert sérstaklega vel þar og ákvað að skoða hvaða aðra möguleika ég hefði varðandi nám. Þegar ég fór sjálfur í klippingu á þessum tíma var ég mikið að fylgjast með starfsfólkinu og pæla í alls kyns hlutum varðandi störf þeirra. Mér fannst þetta vera áhugavert og fann að þetta gæti átt vel við mig. Ég byrjaði á því að skrá mig í eina önn í náminu í Tækniskólanum og fann mig strax vel í því og ákvað að klára það.“

Sigurjón verður 24 ára síðar í sumar. Hann er frá Ólafsfirði en hefur búið í Reykjavík undanfarinn áratug.

Létt og skemmtileg stemning

Námið tók þrjú ár sem innihélt 52 vikur á samningi en hann tekur Sigurjón hjá Herramönnum rakarastofu í Kópavogi.

„Hér starfa bara karlmenn og viðskiptavinir okkar eru eingöngu karlmenn á öllum aldri. Á stofunni ríkir oftast létt og skemmtileg stemning og viðskiptavinir okkar eru yfirleitt í góðu skapi og líta margir á þessa stund sem kærkomna slökun í þægilegu umhverfi. Auðvitað eru ekki allir málgláðir og sumir vilja bara slaka á í friði meðan við klippum þá og það er auðvitað í góðu lagi. Hluti starfsins felst einmitt í því að lesa kunnann og stundum vilja þeir bara vera í ró og næði með sjálfum sér.“

Sjaldan þögn á stofunni

Þrátt fyrir að vera nýlega kominn á vinnumarkaðinn hefur Sigurjón strax eignast fasta viðskiptavini.

„Það er bara gaman af því og yfirleitt er nóg að gera hjá mér og það er fullbókað hjá mér flesta daga vikunnar.“



Sigurjón Óli Vignisson hóf nám í hársnyrtið við Tækniskólann árið 2019 og var þá eini strákurinn í bekknum.

FRÉTTABLAÐIÐ/
SIGTRYGGUR ARI



„Yfirleitt er mikið spjallað hér og umræðuefnið er fjölbreytt,“ segir Sigurjón Óli Vignisson.

FRÉTTABLAÐIÐ/
SIGTRYGGUR ARI



Það er stutt í húmorinn hjá vinnufélögum Sigurjóns.

ADSEND/SIGÓSIG

Þegar ég var strákur var enginn að hugsa um hárvörur en nú eru yngri karlmenn mikið að pæla í þeim og spyrja okkur fagmennina um góð ráð.

Sigurjón Óli Vignisson

ICEHERBS
NATURAL SUPPLEMENTS

GLÓANDI MEÐ ICEHERBS

húð, hár & neglur

Paratöflur með sæþörungum
OFURFÆÐA HAFSINS
60 HYLKI | FÆÐUBÓTAREFNI

- Viltu heilbriggt hár & sterkari neglur náttúrulega?
- Kröftug & nærandi íslensk parablanda

NON-GMO, VEGAN, 100% NATURAL

Það er sjaldan þögn á hárgreiðslu- og rakarastofum og Herramenn eru engin undantekning.

„Yfirleitt er mikið spjallað hér og umræðuefnið er fjölbreytt. Íþróttir eru vinsælt umræðuefni en annars er bara rætt um flest allt frá veðrinu til stjórnmála. Núna eru margir að detta í sumarfrí og þá er mikið verið að ræða sumarfríin fram undan og ýmislegt skemmtilegt sem er í vændum. Ýmsir viðskiptavinir eru síðan óhræddir við að láta í ljós pólitískar skoðanir sínar og

stundum er tekist létt á en það er þó alltaf á góðu nótonum.“

Stefnir utan

Sigurjón tekur sveinsprófið í október og verður þá formlega útskrifaður sem hársnyrtisveinn. „Að því loknu stefni ég á að halda áfram að klippa í 1-2 ár en leita síðan tækifæra erlendis, þá helst á Bretlandseyjum eða í Amsterdam, og prófa að klippa eitthvað annað en íslenskt hár. Þegar ég kem heim aftur ætla ég að klára meistarakólanann og kennsluréttindi og stefni svo á að opna eigin stofu seinna meir.“

Yngri karlar djarfari

Aðspurður hvað sé helst í tísku í ár

þegar kemur að karlmannsklippingum segir hann það ekki vera eitthvað eitt sérstakt.

„Það er bara mikil fjölbreytni í gangi og flest allt leyfilegt. Flestir taka styttri klippingu yfir sumartímann en í raun eru bara margar og mismunandi klippingar í tísku um þessar mundir. Yngri karlar eru eðlilega aðeins djarfari og með meiri pælingar en þeir eldri og eru meira að hugsa út í smáatriðin sem krefjast tekniskari klippinga.“

Yngri karlmenn hugsa líka meira um ýmsar hárvörur, segir Sigurjón. „Það hefur orðið mikið breyting á stuttum tíma. Þegar ég var strákur var enginn að hugsa um hárvörur en nú eru yngri karlmenn mikið að pæla í þeim og spyrja okkur fagmennina um góð ráð.“

Húð- og hárvörur í úrvali hjá ELKO

ELKO er með landsins mesta úrval af raftækjum og býður upp á glæsilegt úrval af rafmagnsvörum fyrir húðina og hárið.

„Við hjá ELKO leggjum áherslu á að bjóða upp á góðar hárvörur fyrir allar hárgerðir. Þá mælum við sérstaklega með því að ráðfæra sig við sölufulltrúa til þess að finna þær vörur sem henta hvað best fyrir hvern og einn, því hver hárvara hentar mismunandi þörfum og hárgerð.“ segir Fanney Helga Jónsdóttir, vörustjóri hjá ELKO.

Allt fyrir góðan hárdag

Einn vinsælasti hárbúlarinn hjá ELKO er Remington PROluxe YOU hárbúlarinn.

„Þessi er með innrauðum skynjara að framan sem skynjar hitastig hársins og lagar hitastigið á blæstrinum að því, til þess að vernda hárið. Blálarinn dælir út neikvætt hlöðnum jónum sem brjóta niður jákvætt hlaðnar jónir án þess að ofþurrka hárið. Þannig hrindir hann vatni frá og hárið þornar þar af leiðandi hraðar. Hárið viðheldur raka sínum sem stuðlar að heilbrigði þess til lengri tíma sem nærir það og gefur því gljáa. Hárið verður því ekki jafn úfið og þegar það er þurrkað með hefðbundnum hárbúla. Eins fylgja honum tveir stútar og einn dreifari og hentar hann því vel fyrir flestar hárgerðir. Við eigum svo tvo hárbúla í vöruúrvalinu sem eru einstaklega hentugir í ferðalagið. Þeir eru báðir samanbrjótanlegir sem gerir þá sérstaklega meðfærilega.“

Einnig eigum við gott úrval af spennandi sléttu- og krullujárnnum. Eins og gildir með hárbúla, þá skiptir hárgerðin miklu máli. Mismunandi hárgerðir þurfa mishátt hitastig og gerðir af plötum. Fyrir finna og þynnra hár er nauðsynlegt að nota lægra hitastig til þess að skaða það ekki. Fyrir þykkt, krullað eða líðað hár er ráðlagt að vera með sléttujárn sem nær 200 °C til þess að tryggja að hárið bregðist almennilega við sléttujárninu. Sléttujárnin okkar eru með mismunandi gerðum af plötum sem henta ólíkum hárgerðum. Sum eru með keramikplötum, önnur með tourmalineplötum eða titánium-plötum. Svo eru sum með plötur með innrauðum hita, ýmist úr titániumi eða keramíki.

Þegar kemur að krullum þarf að hafa í huga hversu stórar krullur þú vilt. Við eigum krullujárn og -bursta og bylgjujárn sem eru misstór eða breið og bjóða upp á mismunandi stærðir og gerðir af krullum. Vinsælustu krulluvörurnar eru til dæmis PROluxe krullujárn frá Remington sem er með gott grip á keilunni og gefur náttúrulegar krullur. Einnig erum við með Pro Collection hita- og blástursbursta frá Revlon sem gefur stóra líði og góða fyllingu í hárið og bylgjujárn frá Babyliiss sem gefur skemmtilega líði. Allra vinsælasta varan í krullubransanum er þó Dyson Airwrap Styler Complete hárfornartækið, sem leysir mörg önnur hártæki af þar sem tækinu fylgja sex mismunandi aukahlutir. Sökum vinsælda selst tækið alltaf upp en við eigum von á því fljótlega.“

Fyrir raksturinn

ELKO býður upp á gott úrval á breiðu verðbili af hársnyrti- og rafmagnsrakvélum. „Sumir vilja



Fanney Helga Jónsdóttir er vörustjóri hjá ELKO, sem býður upp á fjölbreyttar lausnir fyrir fallega húð og hár.

FRÉTTABLAÐIÐ/
SIGTRYGGUR ARI



Hárbúla eru þarfaþing og fást í miklu úrvali og gæðum í ELKO.

Revlon hita- og blástursburstinn hefur notið mikilla vinsælda.

einfalda sér lífið og fjárfesta í einu tæki sem gerir þetta allt, þ.e. snyrtir skeggið, hárið á höfðinu og önnur líkamshár. Þar erum við með einstaka vöru frá Remington sem er bæði gerð fyrir skegg og hár.

Þessi rakvél er ólík öðrum vörum í úrvali hjá okkur. Hún ræður jafnt við þykka skeggrót og fin líkamshár og er því tilvalin fyrir þá sem vilja alhliða rakvél. Hún er þráðlaus og henni fylgja níu kambar.“

Hvað varðar dömu- og herra-rakvélar segir Fanney að það sé ákveðinn munur á þessum tveimur vörum.

„Þarfir allra eru auðvitað ólíkar en helsti munurinn á þessum vélum er málmurinn sem er notaður í rakvélablöðin og í kambnum sem henni fylgir. Blöð rakvéla sem eru sérstaklega merktar fyrir skegg og/eða andlit eru yfirleitt með meiri halla en rakvélar sem eru ætlaðar á líkama til þess að fá fram sneggri rakstri.

Rakvélur sem eru markaðssettar fyrir konur eru aðallega ætlaðar líkamsrakstri. Þar af leiðandi er oft meiri púði hjá rakvélablaðinu sem ver húðina gegn óþægindum. Rakvélablöðin eru líka mýkri.“

Burt með hárin

ELKO er líka með lausnir fyrir þau sem vilja losna alfarið við hárin



Remington hár- og skeggsnyrtiset er bæði fyrir skegg og hár.

eða að minnsta kosti fresta því að þau vaxi strax aftur. „Við erum með nokkur háreyðingartæki sem draga úr hárvexti á viðkomandi svæði um allt að 92%. Það tekur nokkrar meðferðir að draga varanlega úr hárvexti og minnst tvær vikur þurfa að líða á milli meðferða. Húðlitur, háralit og erfðapættir hafa áhrif á lengd meðferðar og er hún því breytileg milli einstaklinga.“

Hárplokkarar gera nákvæmlega það sem nafnið gefur til kynna, þeir plokka hárin í stað þess að raka þau. Með því að plokka hárin upp frá rótum tryggir þú lengri tíma án þess að hafa áhyggjur af því að þurfa að raka þig aftur, að minnsta kosti í um bil þrár vikur. Eins geta hárplokkarar plokkað hár úr hársökknum sem eru einungis 0,5 mm., sem eru mögulega of stutt til þess að geta vaxað þau burt.“ segir Fanney.

Hrein og ljómandi húð

ELKO er einnig með nokkrar gerðir af andlitsburstum. „Kosturinn við að nota andlitsbursta er sá að þú nærð að hreinsa húðina allt að sex sinnum betur en til dæmis með þvottapoka. Margir andlitsburstar eru með titring og púls til að ná enn dýpra inn í húðina og um leið tekur burstinn



Með þessu setti frá Dyson má bæði blása og krulla hár.

á 20 sekúndna fresti til þess að láta vita að það sé kominn tími til þess að skipta um húðsvæði. Annar lykilkáttur er að nota tækið reglulega til að ná sem bestum árangri.

Andlitsburstarnir eru margfalt betri en hinn hefðbundni þvottapoki og því má segja að andlitsburstinn sé gott millistig á milli venjulegs andlitsþvottar heima við og þess að fara á snyrtistofu. Það er erfitt að bera burstann saman við andlitsmeðferð á snyrtistofum en munur sést á húðinni um leið og þú byrjar að nota andlitsburstann og hann hjálpar til við að ná óhreinindum betur úr húðinni. ELKO er einnig með alls konar aðrar skemmtilegar vörur í úrvali sem vert er að skoða, eins og filapenslabana, naglasnyrtiset, naglaþurrku, fótarasp og margt fleira.“ segir Fanney. ■



Andlitsburstar þvo andlit sex sinnum betur en þvottapokar.

dauðar húðfrumur, vinnur á filapenslum og eykur blóðflæði svo húðin verður mýkri og hreinlega ljómar. Því betur sem þú hreinsar húðina, því betur komast andlitskrem og serum inn í húðina til að gefa henni aukinn raka.

Líkt og með allar vörur þá þarf að passa að nota andlitsburstann rétt. Það þarf til dæmis að þrifa málninguna af húðinni áður en burstinn er notaður svo hann ýti henni ekki lengra inn í húðina. Burstinn tekur svo allt annað sem hefðbundinn andlitsþvottur tekur ekki. Burstinn er afar einfaldur í notkun þar sem ferlið tekur einungis eina mínútu. Hann titrar

Nánari upplýsingar um vöruúrval ELKO má finna í verslunum ELKO í Lindum, Skeifu, Granda, Akureyri, flugstöð og í vefverslun elko.is.

Það geta allir verið gordjöss

Snyrtivöruverslunin Elira Beauty í Smáralind er ævintýraheimur þar sem fást snyrtivörumerki sem framleidd eru af hugsjón og hægt er að koma í förðun og meðferðir á snyrtistofu í versluninni sjálfri.

„Mig langaði til að skapa notalegan og fallegan stað þar sem fólk getur komið saman, fundið til vellíðunar og fengið góða og faglega ráðgjöf um húð- og snyrtivörur áður en það verlar,“ segir Rakel Guðbjartsdóttir, snyrtifræðingur og eigandi snyrtivöruverslunarinnar Elira Beauty, sem var opnuð í Smáralind í október.

„Ég saknaði þess að ekki væru lengur til sérvörslanir með snyrtivörur. Því fannst mér kjörið að opna snyrtivöruverslun í Smáralind, þangað sem allir geta komið og leitað til mín sem snyrtifræðings. Í dag eru snyrtivörur, og sérstaklega húðvörur, orðnar svo rosalega góðar, virka gegn alls kyns húðvandamálum og geta gert húðina heilbrigða. Því er mikilvægt að fá faglega ráðgjöf við að finna réttu vörurnar sem henta húðgerð hvers og eins,“ segir Rakel.

Hún segir samfélagsmiðla hafa mikil áhrif á snyrtivörukaup ungu kynslóðarinnar.

„Ég sé mjög oft ungar dómur sem fylgjast með sínum uppáhaldsáhrifavaldi og herma eftir því sem hann gerir í sinni húðrutínu, en það hentar ekki endilega húðgerð þeirra, því enginn er eins og ekki hægt að yfirfæra á sig það sem virkar á aðra. Oft gera þær of mikið eða hreinlega eitthvað rangt. Til að fá þessa eftirsóknarverðu, heilbrigðu og ljómandi húð þarf

faglega þekkingu og aðstoð við val á snyrti- og húðvörum.“

Kíkt í snyrtibudduna

Rakel stendur fyrir vinsælum klúbbakvöldum í Elira Beauty.

„Þá koma til mín vínahópar eða vinnufélagar í kósistund með freyðivini, ráðgjöf og afslætti af snyrtivörum í skemmtilegri vinkvennastemningu. Við erum líka með snyrtistofu í Elira og bjóðum upp á litun og plokun, augnhárlýftingu, augabrúnalímingar og hægt er að koma til okkar í förðun fyrir brúðkaup og afmæli,“ upplýsir Rakel.

Í haust bætist enn við þjónustu Elira Beauty þegar viðskiptavinum býðst að koma með snyrtibudduna og fá ráðgjöf hjá förðunarfræðingi.

„Þar gefum við ýmis tips og trix um hvernig best er að farða sig. Mörg vilja læra að nota snyrtidótið sitt betur en vita ekki hvernig á að fara að. Við erum hins vegar mjög góðar í því og getum alltaf hjálpað, því allir hafa sína fallegu eiginleika sem hægt er að draga fram. Það geta nefnilega allir verið gordjöss og því eru allir velkomnir í Elira Beauty til að fá góða ráðgjöf sem fær húð þeirra til að ljóma og líta betur út. Allir geta öðlast heilbrigða húð með réttum húðvörum,“ segir Rakel.

Kremin sem stjórnarnar nota

Nafnið Elira þýðir að vera frjálst á arabísku. Það hæfir búið Rakelar vel þar sem öll kyn eru velkomin og fá notið sín til fulls.

„Ég lagði upp með að vera með hágæða snyrtivörur og meira í lúxusandanum. Mér fannst ekki hægt annað en að vera með Chanel því það er toppurinn í lúxussnyrti-



Rakel Guðbjartsdóttir er snyrtifræðingur og eigandi Elira Beauty.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Augustinus Bader er í dag rollsinn í húðvörum heimsins.

Rakel Guðbjartsdóttir

vörubransanum og búið að starfa í heila öld, eða síðan 1921. Þannig leit fyrsti Chanel varaliturinn dagsins ljós árið 1924 og á heilli öld hefur safnast saman gríðarleg þekking og vitneskja hjá þessu fagaða merki,“ segir Rakel sem býður fjölda snyrtivörumerkja sem ekki fást annars staðar á Íslandi og líka merki sem fást eingöngu á snyrtistofum.

„Augustinus Bader er í dag

rollsinn í húðvörum. Þær eru hannaðar af þýskum stofnumufræðingi sem rannsakaði tækni fyrir húðendurnýjun brunasjúklinga í rúm 30 ár. Árið 2018 ákvað hann að nýta tæknina í húðvörur fyrir almenning og ári seinna sigraði hann heiminn þegar Victoria Beckham sagði förðunarfræðingnum sínum frá þeim og áhrif þeirra spurðust út. Þá byrjaði boltinn að rúlla á meðal stjarnanna og af því virkni varanna er bæði gríðarleg og hröð er Augustinus Bader nú langstærstur og áberandi á Óskarsverðlauninum og Met Gala,“ greinir Rakel frá, en húðvörur frá Augustinus Bader fást aðeins í Elira.

Hlustað á kröfur neytenda

„Það er ótrúlega gaman að taka á móti fólki og kynna það fyrir spennandi nýjungum. Þess vegna er líka mikilvægt að vera á gólfinu sem snyrtifræðingur. Í hillunum vil ég hafa vörur sem virka vel

en líka falleg merki sem horfa til framtíðar, hlusta á kröfur neytenda og sjá til þess að jörðin beri ekki skaða af. Þannig get ég nefnt ítalska merkið Skin Regimen, sem verndar húðina frá mengun og sól, en líka streitu, þreytu og kvíða sem hafa slæm áhrif á húðina. Sömu leiðis förðunarvörurnar Sweed sem setja ágóða af möskurum til bjargar sækjaldbökum og Evolve sem framleiðir allt í smáskömmum til að tryggja ferskleika,“ segir Rakel um merkin í Elira sem öll eru unnin af ástríðu og hugsjón.

„Svo er líka hægt að kaupa og kaupa en vera aldrei ánægður því kremin passa ekki saman, viðkomandi kann ekki að nota vöruna eða fer of geyst. Það liggja svo mikil vísindi að baki húðvara í dag og því þarf ekki mikið af þeim.“ ■

Elira Beauty er á 1. hæð í Smáralind. Sjá vefverslunina á elira.is

Að þurrbursta líkamann er gott nudd

Ný tiskubylgja er að ryðja sér til rúms hjá fræga fólkinu, sem hefur leitt til þess að margir eru farnir að þurrbursta líkamann til að örva blóðrás, losna við appelsínuhúð og gera húðina ljómandi. Meðal þeirra sem vakið hefur mesta athygli á þessu er Hollywood-leikkonan Gwyneth Paltrow.

elin@frettabladid.is

Leikkonan hefur sagt að hún þurrbursti húðina á hverju kvöldi fyrir sturtu. Fleiri hafa fetað í hennar fótspor og fyrrsætan Josephine Skriver hefur sagt að þetta sé nauðsynlegt að gera áður en gengið er á svið á tiskusýningu. Chyntia Franco fegrúnarsérfræðingur, sem hefur unnið með leikkonunum Amber Heard og Salma Hayek, leggur mikla áherslu á þurrburstun og segir hana gera kraftaverk fyrir líkamann.

Hún segir að besta leiðin til að yngja upp húðina sé að þurrbursta hana. Þurrburstun er í raun daglegt líkamsnudd með þurrum, stífum burstu, sem er sagður hjálpa til við að losna við flagnandi húð, auka blóðrásina og bæta meltingu. Shilpi Khetarpal húðsjúkdómafræðingur segir að þurrburstun sé frábær leið til að fjarlægja grófa, þurra húð. Með þurrburstun opnast svitaholur sem hjálpar til við að afeitra húðina og stuðlar að betra sogæðaflæði. Ekki er þó ráðlagt að nota þurrburstun á mjög viðkvæma



Stjórnarnar mæla með að þurrbursta líkamann fyrir sturtu. Það örvi blóðrásina og komi í veg fyrir appelsínuhúð.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

eða þurra húð né húð sem er með exem-vandamál. Þurrburstunin hefur örvandi áhrif á taugakerfið og skapar vellíðan. Í raun virkar burstunin hressandi, eins og nudd yfirleitt gerir.

Til að nudda húðina með burstu þarf að nota náttúrulegan stífan burstu, gott er að eiga bæði með löngu skafti og lítinn sem hægt er

að halda utan um. Ef húðin sýnist roðna eða bólgn skal hætta strax. Ekki nota þurrbursta á sólbrennda húð, ekki heldur burstu yfir svæði með sýkingu, roða eða ertingu. Alls ekki nota þurrburstun í andlit. Best er að þurrbursta húðina rétt fyrir sturtu. Nauðsynlegt er að bera á sig gott líkamskrem eftir sturtuna.

Fyrir þá sem vilja prófa þurrburstun í fyrsta skipti er best að byrja á fótum og vinna sig upp fótleggina með löngum stökum. Betra er að vera með hringlaga hreyfingu á maga, bringu og baki. Léttu skal þrýsting á kvíð, brjóstum og hálsi. Ekki burstu lengi í einu.

Frægt fólk hefur ótrúlega

mikil áhrif þegar það segist nota ákveðnar vörur. Eftir að Gwyneth Paltrow deildi myndbandi á Instagram þar sem hún þurrburstar líkamann hafa þurrburstar runnið út í sölu hjá verslunum. Ofurfyrirsæturnar Cindy Crawford og Miranda Kerr segjast hafa þurrburstað líkamann í mörg ár og segja að það virki vel til að koma blóðrásinni af stað, fjarlægja dauðar húðfrumur og örva sogæðarensli.

Á TikTok hefur myllumerkið #drybrushing tæplega 49 milljónir áhorfa og hafa ýmis tiskutímarit verið með umfjöllun um þetta nýja æði.

Dr. Barbara Sturm er þekktur, þýskur húðlæknir en hugmyndafræði hennar um húðumhirðu hefur ögrað enda hefur hún sterkar skoðanir á húðmeðferðum og notkun á skaðlegum efnum í húðvörum sem geta ýtt undir bólgu, eins og tilbúin ilmefni, örplast og rotvarnarefni. Hún framleiðir eigin snyrtivörur. Dr. Barbara er þekkt fyrir hugmyndafræði húðmeðferða gegn öldrun án skurðaðgerða. Hún er öflug í nýsköpun og þróaði til dæmis hið fræga „MC“ krem sem einungis sjúklingar hennar fá að nota en hún notar blóð úr sjúklingnum í framleiðsluna. Barbara er bæði með eigin verslanir og heilsulindir. Dr. Barbara hefur mælt með þurrburstun líkamans og sérstakir þurrburstar undir hennar nafni hafa verið mjög vinsælir hjá stjórnunum. ■

Veita viðskiptavinum innsýn í ástand húðarinnar

BIOEFFECT býður upp á vandaða húðmælingu í fallegri verslun sinni við Hafnartorg. Mælingin er hluti af persónulegu dekri sem boðið er upp á í versluninni og gefur viðskiptavinum upplýsingar um ástand húðar sinnar. Út frá niðurstöðunum er hægt að veita sérhæfða ráðgjöf um þær vörur sem henta þörfum hvers og eins.

„BIOEFFECT var stofnað árið 2010 af þremur íslenskum vísindamönnum þegar þeir uppgötvaðu, eftir um áratug af rannsóknum, byltingarkennda leið til að framleiða EGF prótín í byggplöntu. Það kom í ljós að EGF er virkt og afar eftirsótt boðskiptaprótín í húðvörur, enda er það efni sem húðin okkar þekkir vel og því tekur hún vel á móti virkninni sem EGF hvetur til. EGF fyrirfinnst náttúrulega í húðinni og gegnir meðal annars mikilvægu hlutverki við framleiðslu og virkni kollagens og elastíns. Með aldrinum dregur verulega úr magni EGF í húðinni,“ segir Anita Brá Ingvadóttir, sölustjóri BIOEFFECT á Íslandi. „Fyrsta varan okkar, EGF Serum, kom út árið 2010 og hefur verið á markaði í óbreyttri mynd síðan, enda er hún margverðlaunuð og enn þann dag í dag okkar vinsælasta vara. Síðan hafa aðrar frábærar vörur bæst í BIOEFFECT línuna og við erum einstaklega stolt af þeim öllum.“

Framúrskarandi og persónuleg þjónusta

„BIOEFFECT er íslenskt hugvit frá A til Ö. Fyrirtækið var stofnað af íslenskum vísindamönnum og vörurnar eru framleiddar á Íslandi, meðal annars úr íslensku vatni. Svo er EGF að sjálfsgöðu okkar sérstaða, en BIOEFFECT er eina fyrirtækið sem hefur tekist að framleiða þessi sérvirku prótín í byggplöntunni,“ útskýrir Anita.

„BIOEFFECT starfar á 28 mörkuðum víðs vegar um heiminn, en eina BIOEFFECT verslunin er á Íslandi. Við erum virkilega stolt af því og verslunin gefur okkur tækifæri til að veita okkar viðskiptavinum framúrskarandi þjónustu og þessa BIOEFFECT upplifun sem við viljum að gestir okkar fái,“ segir Anita og bætir við: „Verslunin er einstaklega falleg og í henni starfa sérfræðingar undir leiðsögn Agnesar Evu verslunarstjóra, sem sjá til þess að hver og einn viðskiptavinur fái persónulega ráðgjöf og einstaklingsmiðaða þjónustu, en okkur þykir virkilega skemmtilegt að dekra við þá sem kíkja til okkar.“

Veitir góða sýn á ástand húðarinnar

Hluti af dekriinu sem boðið er upp á í verslun BIOEFFECT er húðmæling með VISIA tæki.

„Við erum með svipað húðmælingartæki á skrifstofunni okkar, sem við notum í rannsókni og mælingar á virkni og gæðum varanna áður en þær koma á markað,“ segir Anita. „Tækið gefur nákvæmar upplýsingar um ástand húðarinnar. Það varð fljótt ljóst að með því að bjóða viðskiptavinum upp á slíkar mælingar getum við veitt enn persónulegri þjónustu og betri ráðgjöf varðandi hvaða vörur henta hverjum og einum. Það var því engin spurning um að bjóða upp á þessa einstöku þjónustu í versluninni okkar.“

Húðmælingin hefur heldur betur slegið í gegn, enda gerist ráðgjöfin ekki persónulegri. Nákvæmt ástand húðarinnar er mælt og skilgreint, við greinum það sem vel er gert og bendum á hvað þarf



Agnes Eva Sandholt Sigurðardóttir, verslunarstjóri BIOEFFECT, og Anita Brá Ingvadóttir, sölustjóri BIOEFFECT á Íslandi, vilja dekra við viðskiptavinum.

MYNDIR/ÁSENDAR



Í mælingunni eru teknar myndir af báðum hliðum andlitsins með VISIA tækinu sem eru svo greindar af sérfræðingum sem mæla með vörum sem henta hverjum og einum.



Húðmælingartækið gefur góða innsýn í ástand húðarinnar.



EGF Serum hefur verið á markaði í óbreyttri mynd síðan árið 2010, enda er það margverðlaunuð vara sem er enn í dag vinsælasta vara BIOEFFECT.

Nákvæmt ástand húðarinnar er mælt og skilgreint, við greinum það sem vel er gert og bendum á hvað þarf mögulega að bæta í húðrútinunni.

Anita Brá Ingvadóttir

mögulega að bæta í húðrútinunni,“ segir Anita.

Fyrir alla sem vilja læra betur á sína húð

„Mælingin fer þannig fram að teknar eru myndir af báðum hliðum andlitsins með VISIA tækinu. Mælingin sjálf tekur svo um það bil tvær mínútur. Því næst eru myndirnar greindar og sérfræðingur aðstoðar við að lesa úr þeim með viðskiptavininum. Loks veitir starfsmaður sérhæfða ráðgjöf þar sem mælt er með vörum sem henta viðkomandi til að bæta ástand húðarinnar,“ segir Agnes Eva Sandholt Sigurðardóttir, verslunarstjóri BIOEFFECT.

„VISIA tækið mælir fjóra þætti á yfirborði húðarinnar með því að taka háskerpuljósmyndir með tvenns konar ljósi. Þannig er hægt að greina roða í húð, hrukur og finar línur, áferð húðar og húðholur. Forritið sem við notum til að skoða myndirnar ber niðurstöður hvers og eins saman við stóran gagnagrunn af fólki. Þannig fáum við eins konar „stöðumat“ húðarinnar og upplýsingar um hvar viðkomandi stendur í samanburði við jafnaldra sína,“ útskýrir Agnes. „Eftir mælinguna förum við yfir niðurstöðurnar í sameiningu og mælum með vörum sem geta hjálpað til að vinna á vandræðabáttum hvers og eins.“

Agnes bendir á að hver sem er geti komið í húðmælingu: „Við erum öll eins misjöfn og við erum mörg og það sama á við um húðina okkar. Það er mikilvægt fyrir þá sem vilja viðhalda heilbrigðri og sléttri húð að vita hvaða áherslur og vörur skipta máli fyrir þá,“ segir Agnes. „Húðmælingin hentar öllum sem vilja læra betur á sína húð, fá ráðgjöf um hvað vel er gert og hvað þarf mögulega að bæta eða breyta. Við erum virkilega stolt af að geta veitt viðskiptavinum BIOEFFECT svo nákvæmar upplýsingar um ástand húðarinnar og hvað hún virkilega þarf með



BIOEFFECT er á 28 mörkuðum víðs vegar um heiminn, en eina BIOEFFECT verslunin er á Íslandi.



Verslun BIOEFFECT er einstaklega falleg, þar vinna sérfræðingar sem veita persónulega ráðgjöf og einstaklingsmiðaða þjónustu.

Þessari nýju og byltingarkennda húðmælingu í verslun okkar við Hafnartorg.“

Mestu máli skiptir að vernda og næra

„Það sem hefur komið fólki mest á óvart í þessari mælingu er þurrkur, oft í kringum augnsvæðið, enda er afar mikilvægt að halda húðinni vel nærðri. Þá kemur mörgum á óvart hversu miklu máli skiptir að þrifa húðina vel. Hreinsivörur taka ekki bara af farða og augnmálningu heldur líka yfirborðsóreindir, mengun, dauðar húðfrumur og húðfitu,“ segir Agnes. „Ef húðin er ekki þrífir vel þá ertu heldur ekki að fá það besta út úr virku húðvörunum þínum.“

Agnes bendir einnig á að það sem veldur húðinni hvað mestum skaða séu sólþöð og ljósabekkjantökn. Sá skaði verður oft ekki sýnilegur fyrr en mörgum árum síðar. „Ég mæli því alltaf með að nota sólarvörn í útivist og á ferðalögum. Helst daglega. Húðin er okkar stærsta líffæri og því er mikilvægt að hugsa vel um hana, bæði með því að nota rakagefandi, hreinar og nærandi húðvörur en einnig með því að drekka nóg vatn og borða næringarríkan mat. Svo má ekki gleyma góðri hreinsun!“ segir Agnes.

„Oft kemur í ljós að smávægilegar viðbætur eða breytingar á húðrútinunni geta gert gæfumuninn og hámarkað árangurinn af þeim vörum sem fólk er þegar að nota. Þess vegna mælum við með að allir líti við hjá okkur á Hafnartorgi. Það er til mikils að vinna,“ segir Agnes að lokum. ■

Hægt er að panta húðmælingu á heimasíðu okkar www.bioeffect.is eða í Noona appinu. Húðmæling er framkvæmd fimmtudaga og föstudaga á milli kl. 14.00-17.30. Greiddar eru 4.000 kr. fyrir húðmælingu og gildir upphæðin upp í vöruúttekt í verslun BIOEFFECT á Hafnartorgi.



Kyrrahafslýsingur er þorsktegund sem er veidd í mjög miklu magni víða um heim. Gelatín í roði hans virðist vinna gegn hrukkumyndun.

FRÉTTABLAÐIÐ/
GETTY

Nýtt fiskroð sem virðist vinna gegn hrukkum

Ný rannsókn frá ríkisháskólanum í Oregon í Bandaríkjunum komst nýlega að þeirri niðurstöðu að gelatín í roði Kyrrahafslýsings, sem er fiskur sem lifir við Kyrrahafsströnd Norður-Ameríku, virðist hjálpa við að koma í veg fyrir hrukkumyndun sem verður vegna útfjölu-blárrar geislunar.

Kyrrahafslýsingur er þorsktegund sem er veidd í miklu magni í Bandaríkjunum en er aðallega borðuð í Evrópu. Jung Kwon, aðstoðarprófessor við ríkisháskólann í Oregon, rannsaði tegundina til að reyna að finna nýjar tegundir til nýtingar svo hægt sé að minnka álagið á þá stofna sem eru vinsælastir í heimalandi hennar. Fjallað var um rannsóknina á vefsíðunni ScienceDaily og hún var birt í heild á vefsíðunni mdpj.com.

Kwon rannsakar sjávarlífverur og möguleikana á því að þær geti bætt heilsu fólks og hefur sérstakan áhuga á gagnsemi hluta úr sjávarlífverum eins og fiskroði, sem margir Bandaríkjamenn henda einfaldlega, í stað þess að nýta.

„Fiskroð er hráefni sem er til í miklu magni og við vitum nú þegar að það inniheldur ýmsa dýrmæta næringu,“ segir Kwon. „En við vildum komast að því hvaða aðra gagnlega eiginleika mætti finna í einhverju sem er yfirleitt álitin aukaafurð.“

Minnkar hrukkur og bólgur

Kwon og samstarfsfélagar hennar, sem komu úr ríkisháskólanum í Oregon og Kyung Hee-háskólanum í Suður-Kóreu, birtu nýlega rannsókn sína í ritrýnda læknatímaritinu Marine Drugs. Í rannsókninni skoðuðu þau sameindabrotur sem stuðla að hrukkumyndun í húðinni með áhrifum sínum á frumur. Þessi hrukkumyndun á sér stað vegna áhrifa útfjölu-blárrar geislunar á húðina, en hún brýtur niður kollagen í húðinni.

Rannsakendur tóku gelatín úr Kyrrahafslýsingu og skoðuðu svo hvaða áhrif það hefði á andoxunar- og bólguviðbrögð og brautir sem vitað er að brjóta niður kollagen og stuðla að myndun þess.

Niðurstöður þeirra voru að roð Kyrrahafslýsings hefði eftirfarandi áhrif:

- Það endurvirkjaði að vissu marki kollagenmyndunarferli sem útfjölu-blá geislun hafði bælt niður.
- Það kom að vissu marki í veg fyrir virkjun á niðurbrotsferli kollagens sem útfjölu-blá geislun hafði hraðað.
- Það stuðlaði að aukinni andoxunavirkni, en andoxunarefni eru efni sem geta komið í veg fyrir eða hægt á skemmdum á frumum.
- Það stuðlaði að öðrum bólgueyðandi áhrifum.

Tilfni til frekar rannsókna

Kwon tók fram að þetta séu bara



Samkvæmt niðurstöðum rannsóknarinnar getur roðið af Kyrrahafslýsingu unnið gegn niðurbroti á kollagen í húðinni sem á sér stað vegna útfjölu-blárrar geislunar frá sólinni.

frumniðurstöður sem komu fram á rannsóknarstofu þar sem notast var við frumulíkan sem líkir eftir mannfrumum. Hún segir að frekari rannsókn sé þörf þar sem notast væri við frumulíkon sem byggja á dýrafrumum.

„Við sáum nokkra möguleika þar sem frumulíkaníð brást við á jákvæðan hátt. Það gefur okkur góð sönnunargögn til að taka þessi næstu skref,“ segir hún.

Það er ekki nýtt að efni úr fiskroði geti hjálpað til í baráttunni gegn hrukkumyndun, en hér á landi hafa verið framleiddar vörur úr fiskroði sem hafa þetta hlutverk. Þessar niðurstöður gefa til kynna að mögulega verði hægt að nota roðið af Kyrrahafslýsingu, sem er veiddur í mjög miklu magni af ýmsum ríkjum, með sama árangri. ■



Maður þarf hjálpa við að bera á sig sólarvörn á bakinu. Svo má ekki gleyma nokkrum litlum stöðum.

Staðir sem gleymast

elin@frettabladid.is

Sólarvörn er nauðsynleg þegar sólin skín og rétt að muna eftir henni í ferðalagið. Fólk ætti að vera sérstaklega varkært þegar það fer til sólarlanda því sterkir geislar sólarinnar í júní og júlí geta verið varasamir.

Sem betur fer er fólk orðið meðvitað um það að sólarvörnin er okkur mikilvæg. Það er sömuleiðis mikilvægt að gleyma engum stað. Það eru nokkrir staðir sem fólk á til að gleyma þegar það ber á sig sólarvörnina.

Í fyrsta lagi eru það augnlokin en það er auðvelt að brenna á þeim. Auk þess að bera á augnlokin góða vörn er mælt með sólgleraugum með UV-vörn. Næst er það hársvörðurinn sem er ofurviðkvæmur fyrir heitri sólinni. Það er ekki þægilegt að brenna á hausnum og rétt að verja sig með sólarpreyi eða bera sólhatt.

Eitt annað sem gleymist eru lófarnir. Fólk þvær sér um hendurnar þegar það hefur borið á sig. Það er í góðu lagi en það þarf þá að bera á hendurnar aftur og láta kremið

fara vel inn í lófann. Gott er að leitast eftir að nota sólarvörn sem klístrast ekki.

Varirnar eru síðan enn annar staður sem fólk gleymir. Það er auðvelt að brenna á vörnum og þess vegna skal bera á sig vörn eða varasalva á klukkutíma fresti í mikilli sól. Ekki nota glitrandi varagljáa þar sem hann laðar að UV geislana.

Eyrun geta gleymst en þau þarf að smyrja vel á ytri brún sem inn á við.

Þumalfingerreglan þegar kemur að sólarvörn er að yfirleitt þarf fólk handfylli af henni til að smyrja allan líkamann. Stuðull 30 vinnir húðina betur en stuðull 15. Svo er nauðsynlegt að vera örhlátur þegar kremið er borið á líkamann. Algengt er að fólk brenni þegar það er ekki beinlínis í sólbaði, til dæmis á útikaffihúsi, í garðvinnu eða á hreyfingu. Þótt fólk sé vel smurt með sólarvörn þarf það líka að taka hlé frá sólinni og hitanum. Taka þarf nokkrar pásur og þá sérstaklega á milli klukkan 12–15 á heitasta tímanum. ■



Lárperan getur breyst í dásemdarspa.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Lárpera í andlitið

elin@frettabladid.is

Sumar fæðutegundir eru nauðsynlegar fyrir húðina. Ekki bara að borða þær heldur geta þær nýst eins og góð húðkrem eða snyrti-meðferð. Lárperan, eða avocado, er til dæmis dásamlega full af alls kyns góðum næringarefnum sem næra húðina. Lárpera er ofurfæða á margan hátt. Lárperuolíu er til dæmis hægt að nudda á húðina og gera hana mjúka og slétta. Hún verður húðina fyrir mengun, auk þess að vera prótínrík og nærir hana því um leið. Það er líka hægt að skera lárperu í tvennt, taka steininn burt og nudda helmingunum um andlitið. Þessi aðferð er sögð draga úr bólgum í kringum augu.

Einnig er hægt að útbúa lárperu-andlitsmaska sem gefur húðinni bæði næringu og raka. Maskinn inniheldur andoxunarefni, C-vítamín og E-vítamín. Hann á einnig að draga úr einkennum öldrunar í húðinni.

Lárperu-andlitsmaski

- 1 lárpera
- 1 tsk. salt
- 1-2 tsk. sykurl
- 2 tsk. hunang
- 1 egg

Setjið eina niðurskorna lárperu í matvinnsluvél.

Hnóðið öllu saman þannig að úr verði þykkt deig. Berið í andlitið og skolið af eftir 15–20 mínútur.

Lárperu-skrúbb

- 1-2 lárperur
- 1 tsk. salt eða púðursykurl

Lárperurnar eru soðnar í stutta stund.

Setjið kjötið í skál og stappið með salti eða púðursykri. Þá verður til skrúbb sem er borið á andlitið og látið standa í 3-4 mínútur. Gott til að djúphreinsa andlitið. ■



MariCell™

Mýkri fætur og betri líðan

MariCell FootGuard er sérhannað til að meðhöndla fætur og sprungna húð og fyrir þá sem þurfa að standa mikið eða eru við slæma fótaheilsu.

Íslensk framleiðsla sem inniheldur Omega3 fjölmættaðar fitusýrur, ávaxtasýrur og karbamíð.



Dagur 1

Dagur 14

Þórey Sigrún hefur glímt við sigg á hælum og tábergi frá níu ára aldri. „Þegar verst lét var ég komin á það stig að vakna á nóttunni vegna kláða og pirrings í fótum.“ Þórey leitaði til húðlæknis sem benti henni á FootGuard. „Ég bar það á annan fótinn til prufu og eftir aðeins sólarhring fann ég stóran mun. Ég mæli með því fyrir alla sem kljást við sprungur og sigg, því það er það besta sem ég hef notað.“



Hair Volume töflur eru vegan, mjólkur- og glútenlausar.



Hair Volume hlaupin eru með einstöku eplabragði.



Hair Volume hárlínan er ein vinsælasta hárbætifnalína á Norðurlöndunum og hefur unnið til margra verðlauna.

Náttúrulega heilbriggt hár að innan sem utan

Vilt þú sterkara og þykkara hár? Hárlínan frá New Nordic er 100% náttúruleg lína unnin úr jurtum sem stuðla að því að næra hárið að innan sem utan.

Sérfræðingarnir hjá New Nordic eru víða þekktir fyrir brennandi áhuga á lækningarmætti náttúrunnar og hefur fyrirtækið yfir 30 ára reynslu af jurtum og lífflandi eiginleikum þeirra. Með því að nota náttúrulegar jurtasameindir er hægt að virkja lífsferla og virkni í húð okkar og hárfurum með ótrúlegum árangri.

New Nordic hefur gefið út vandaða hárlínu sem hentar öllum gerðum hárs en notkun fæðubótarefna í töfluformi samhliða hárvörum sem innihalda sömu virku jurtarefni er einstaklega áhrifarík leið til þess að næra og endurbæta hárið. Með þessari nýju byltingarkenndu fegurðarútúningu styður þú vistkerfi hársins bæði innan frá og utan.

Fegurð að innan sem utan

Hárlínan frá New Nordic kallast Beauty In & Out™ sem táknar einfaldlega fegurð að innan sem utan. Bætifni eru í töflu- eða hlaupformi, sem vinna innan frá í sátt og samlyndi við þinn líkama með það að markmiði að ná niður í hinar dýpstu hárfurur og hafa áhrif þar sem almennar hárvörur, svo sem sjampó, nær ekki til. Hárvörurnar sem eru síðan notaðar í hárið hafa að markmiði að vinna gegn einkennum vandans.

Hárvörurnar stuðla að auknum hárvexti og einnig að líflægri og fallegri hári utan frá. Til þess að

ná sem bestum árangri er mikilvægt að vinna innan frá og út á við, ásamt því að nota bætifnin samhliða hárvörum.

Fegurðarmáttur epla á húð og hár

Á Norðurlöndunum er mikið rætt um epli og virkni eplabýkknis á líkamlega heilsu, og það er ekki að ástæðulausu þar sem epli hafa meðal annars verið notuð sem tákn eilífrar æsku í norrænni goðafræði.

Í dag hafa niðurstöður nútíma-vísindarannsókna sýnt fram á heilsuþætandi áhrif epla og að þau geti haft einstaklega jákvæð áhrif á húð okkar og hár. Eplabýkni sem inniheldur náttúrulegt Procyanidin B2 er einmitt virka innihaldsefnið í hinni margverðlaunuðu Hair Volume™ hárlínu og hafa niðurstöður klínískra rannsókna sýnt fram á einstakan árangur.

Vinsælasta hárbætifnið sem hefur unnið til margra verðlauna

Hair Volume™ töflurnar innihalda náttúrulega vaxtarvakann Procyanidin B2 sem unninn er úr eplum. Töflurnar næra rætur hársins með biótíni, sem hvetur hárvöxt og eykur umfang hársins, kopar sem hjálpar til við að viðhalda hárlit, ásamt amínósýrunni L-cysteine, sem kemur í veg fyrir hárfurrk og viðheldur áferð og þykkt hárs.

Að auki inniheldur varan eplasafta, sink og þykki úr hirsu, sem er mikilvægt fyrir hárið og hefur að markmiði að gera það líflægri og fallegri.

Ég er gríðarlega þakklát fyrir að hafa kynnst Hair Volume og finnst varan algjör snilld fyrir mæður.

Úrsúla María

Bragðgóð eplahlaup sem stuðla að viðhaldi heilbrigðs hárs

Hair Volume™ hlaupin eru einstaklega bragðgóð eplahlaup sem innihalda eplabýkni í bland við hirsu, piparrót, biótín, pantótensýru og sink. Biótín og sink hjálpa til við að viðhalda heilbrigðu hári og heilbrigðri húð, en einnig viðhaldi á heilbrigðum nöglum. Hlaupin eru svo einstaklega góður kostur fyrir þá sem ekki vilja innbyrða töflur.

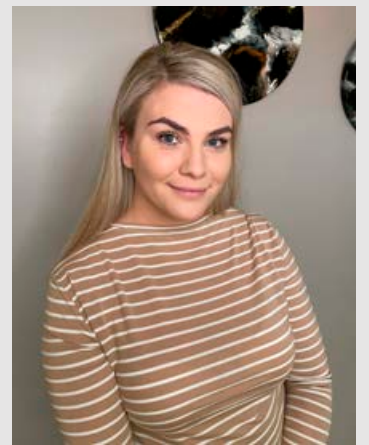
Heilbrigðara hár og hársvörður

Hair Volume™ sjampó hefur að markmiði að næra hárið að utan og stuðlar að því að veita hárinu fyllingu sem og viðhalda því hreinu, mjúku og glansandi.

Sjampóið inniheldur hvorki SLS/SLES súlfat né silíkon, heldur er einungis notast við náttúrulegar olíur til að gefa hárinu silkimjúka áferð. Varan inniheldur að auki eplaedik, sem hefur þann einstaka eiginleika að örva hársvörðinn, djúphreinsa hárið og endurheimta pH-gildi án þess að hárið þurrkist upp. Hair Volume™ hárnæringin er frábær viðbót beint eftir sjampóið en næringin inniheldur epli, hirsu

Ummæli

„Eftir barnsburð fór ég að glíma við mikið hárlas og var hárið á mér farið að þynnast verulega, sérstaklega hjá kollvikunum. Það var virkilega erfitt að sjá og finna hárið verða þynnra með hverjum deginum sem leið og var það farið að valda mér áhyggjum. Ég fór því að velta fyrir mér hvað ég gæti gert til að laga ástandið. Ég hafði ekki endilega mikla trú á að fæðubótarefni gætu breytt miklu en hafði heyrt um Hair Volume og ákvað að gefa því séns. Það kom því verulega á óvart hversu fljótt hárið tók við sér og eftir aðeins einn mánuð var komið fullt af nýjum hárum og kollvikin sem höfðu myndast voru að hverfa. Þetta var auðvitað kærkominn viðsnúningur og nú, eftir aðeins nokkra mánuði á Hair Volume, hefur hárið jafnað sig og árangurinn betri en ég hefði getað ímyndað mér. Ég er



gríðarlega þakklát fyrir að hafa kynnst Hair Volume og finnst þessi vara algjör snilld fyrir mæður. Ég mun halda áfram að taka Hair Volume til að viðhalda heilbrigðu og þéttu hári.“

Úrsúla María, 26 ára lögfræðingur og móðir

og amínósýrur sem stuðla að því að endurbæta hárið ásamt því að veita því silkimjúka og glansandi áferð.

Punkturinn yfir i-ð

Hair Volume™ Shine Serum er lokaskrefið í þessari einstöku hárumhírdurútingu. Ilmandi droparnir sjá um að endurheimta og næra hárstrengina, ásamt því að auka enn frekar við glans og fyllingu hársins. Mælt er með að nota dropana í rakt hárið til þess að ná sem bestum árangri.

Vörubrúun New Nordic er

alfarið byggð á niðurstöðum vísindarannsókna sem skilar sér í nýstárlegum, áhrifaríkum og 100 prósent náttúrulegum vörum sem vinna í sátt og samlyndi við þinn líkama. ■



Náttúruleg fegurð að innan sem utan



New Nordic kynnir einnig, með Beauty In & Out™, hina vinsælu húðlínu sem byggð er á hreinleika ásamt hágæða innihaldsefnum og jurtum sem stutt eru af klínískum rannsóknum. Húðvörurnar henta fyrir allar típur húðar og hefur línan í heild sinni fengið frábæra dóma og unnið til margra verðlauna í Norðurlöndunum og Bretlandi.

Til að ná sem bestum árangri er mikilvægt að vinna innan frá og út á við með því að nota bætifnin samhliða húðvörum.

Fæst í Lyfjaver og á Heimkaup.is



Mjúkir fætur í sandölum í sumar

Þegar hlýnar í veðri vilja flestir losa sig við sokka og lokaða skó. Það er svo þægilegt að vera á tásunum og ekki er verra ef maður hefur splæst á sig góðri fót-snyrtingu fyrir sumarfríð.

elin@frettabladid.is

Það er alltaf frábært að fara til fagaðila og láta taka fæturna í gegn. Ef enginn laus tími finnst hjá sérfræðingnum og þú ert á leið til útlanda er eina leiðin að gera þetta sjálfur. Fyrst og fremst þarf að fara í gott sápufreyðibað. Látið fæturna liggja í vatninu í 15-20 mínútur og njótið þess að slaka á. Best er að koma sér þægilega fyrir í góðum stól og setja freyðivatn í bala. Gott er að hafa vatnið heitt og notalegt. Það mýkir fæturna. Einnig er frábært að setja steinefnaríkt baðsalt í vatnið.

Eftir vatnið þarf að fara yfir húðina og raspa burt hart skinn. Lagið neglur með klippum og naglabjól. Þetta er þolinmæðisverk. Ef til er sérstök naglaklippa fyrir naglaböndin er mjög fint að nota hana og skafa síðan allar naglabandsleifar af nöglinni.

Þegar maður ætlar að gera fæturna extra mjúka og fína fyrir sumarfríð þarf að nota góð krem. Fyrst þarf að þurrka fæturna mjög vel og sérstaklega á milli tanna. Berið kremið vandlega yfir fótinn og ekki gleyma að bera það á milli tanna.



Gott fótabað er byrjunin á góðri stund til að dekra við fætur.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Hægt er að fá góð naglalökk sem þorna fljótt og endast vel.

Það er alveg nauðsynlegt að vera með fallegar tær þegar maður heldur til sólarlanda eða þar sem veðrið er gott og hiti í lofti.

Loks er naglalakkið borið á eftir að liturinn hefur verið valinn. Það þarf að setja grunn undir lakkið, síðan tvær umferðir af lakki og loks yfirlakk sem verndar og lakkið helst lengur.

Nú fást fljótþornandi naglalökk sem þægilegt er að nota á táneglurnar.

Þegar þetta er allt klárt er bara að velja réttu sandalana og halda út í sumarið.

Fótabaðið gefur tilefni til að hendast í sturtu áður en meðferðin hefst. Þá er hægt að bera á sig gott krem á allan líkamann þegar fót-snyrtingunni er lokið. Svona dekur er hægt að gera heima en auðvitað er langskemmtilegast að fara á stofu og nýta sér dekið til fulls. ■

No.1
Hair Supplement!

„Hárið hefur gjörbreytt til hins betra og fólkið í kringum mig er farið að taka eftir breytingunni. Ekkert hárlos og hárið er frábært.“

Einn af ánægðum notendum Nourkrin

GLÍMIR ÞÚ VIÐ HÁRLOS?

**NOURKRIN STUÐLAR
AÐ AUKNUM HÁRVEXTI
OG ER EFNI SEM VIRKAR!**

Nourkrin hárbætiefnið byggir á fjölda klínískra rannsókna sem sanna virknina en bestu dæmin koma ekki síst frá fjölmörgum notendum Nourkrin.

**Nánari upplýsingar og reynslusögur notenda,
á Íslandi sem og erlendis, á isam.is/nourkrin**

Fæst í flestum apótekum.

Nourkrin
with MARILEX®



TARAMAR



VILT ÞÚ GERAST HLUTHAFI Í TARAMAR?

og taka þátt í að koma íslensku hugviti og snjöllum,
hreinum húðvörum á alþjóðamarkað?

Megin markmið TARAMAR er að bjóða upp á náttúrulegar og með öllu skaðlausar lausnir í húðvörum. Þannig uppfyllir Taramar sífellt vaxandi kröfu neitenda um hreinar og mjög virkar vörur, vörur sem hafa sjáanleg áhrif á húðina. Taramar vörurnar leysa af hólmi vörur sem innihalda óæskileg efni fyrir menn og umhverfi. Margar húð- og snyrtivörur innihalda efni sem geta haft ruglandi áhrif á innkirtla og hormónakerfi líkamans, safnast fyrir í vefjum og valdið eitrandi áhrifum á líffæri eða jafnvel stuðlað að myndun krabbameins.

Til að komast hjá notkun slíkra efna, þá hefur TARAMAR þróað nýja aðferð til að búa til húðvörur. Þessi aðferð gengur undir nafninu NoTox® Technology, og er í alþjóðlegu einkaleyfaferli. TARAMAR hefur einnig lagt mikla vinnu í að þróa efni úr íslenskrum náttúru sem græða og endurbæta húðina.

Taramar er að ljúka undirbúningi fyrir markaðssetningu framleiðsluvara sinna á tveimur stórum markaðssvæðum. Til að standa straum af slíkum markaðsherferðum og framkvæma þær með miklum glæsibrag þá stendur TARAMAR fyrir hópþjármögnun með sölu á hlutum í B-flokki.

Í dag hafa fleiri en 250 manns eignast hluti í TARAMAR. Þessir eigendur njóta vildarkjara í vefverslun Taramar og margir hafa tekið virkan þátt í þróun og prófunum á TARAMAR vörum. Lámarsupphæð fyrir kaup á hlutum er 100 þús. krónur.

Sjá nánari upplýsingar á www.taramar.is/hluthafar

Fyrir þá sem vilja gerast hluthafar strax, vinsamlegast sendið okkur nafn, kennitölu, heimilisfang, símanúmer og netfang á info@taramar.is





Karitas María vaknaði iðulega stirð í fingrum og fótum en eftir að hún fór að taka inn Feel Iceland kollagen hvarf stirðleikinn nánast eins og dögð fyrir sólu.

FRÉTTABLAÐIÐ/
VALLI

Undraverður árangur

Heilsubót af Feel Iceland kollageni kom Karitas Maríu Lárusdóttur þægi-lega á óvart. Hún er laus við stirðleika í liðum og endurheimtir þrek sitt fljótt.

Kollagenið frá Feel Iceland er mikið notað á mínu heimili og í raun af allri stórfjölskyldunni, sem er yfir sig hrifin af árangrinum," segir Karitas María Lárusdóttir, viðskiptafræðingur, einkaþjálfari og kennari hjá World Class.

Karitas byrjaði að bæta Feel Iceland kollageni við morgunmatinn fyrir tæplega þremur árum.

„Ég hafði þá heyrt um margvíslegan ávinning kollagens fyrir heilsuna og vissi sem var að eftir 25 ára aldurinn fara birgðir kollagens í líkamannum þverrandi. Ég fór því að setja kollagen út í hafragrautinn eða þeytinginn á morgnana, fyrst vegna þess að það hefur yngjandi áhrif á húðina en hitt kom svo ánægjulega á óvart hvað liðheilsan batnaði fljótt sem og meltingin," segir Karitas sem átti áður við stirðleika að stríða fyrst eftir að hún vaknaði á morgnana.

„Ég fann nánast strax hversu miklu fljóttari ég var að jafna mig í liðunum á morgnana. Ég vaknaði ekki lengur stíf í fingrum og fótum því sá stirðleiki beinlínis hvarf eftir að ég fór að taka inn kollagenið frá Feel Iceland," segir Karitas um áþreifanlegan árangurinn.

„Ávinningurinn er eiginlega undraverður því ég var oft lengi í gang á morgnana en nú er engin fyrirstaða lengur, liðirnir eru mjúkir og sveigjanlegir. Ég er líka mun fljóttari að ná endurheimt eftir æfingar. Ég kenni spinning og var oft súr í lærunum eftir stífa hjólatíma en nú finn ég ekki lengur fyrir slíkri þreytu og get tekið hörkuæfingu strax daginn eftir eins og ekkert sé."

Gaman að sjá árangur

Karitas hefur starfað við þjálfun hjá World Class síðan 2009.

„Heilsa og hollt mataræði hefur alltaf verið áhugamál hjá mér. Þegar ég var lítil æfði ég fótbolta,



Karitas tekur líka inn Age Rewind frá Feel Iceland sem er einstök húðmeðferð með kollageni.

Ávinningurinn er eiginlega undraverður því ég var oft lengi í gang á morgnana en nú er engin fyrirstaða lengur, liðirnir eru mjúkir og sveigjanlegir.

handbolta, ballett og dans og var hvað lengst í handbolta þar sem ég spilaði bæði með Gróttu og Stjörnunni fram undir tvítugt. Þá var ég orðin of mikil þæja fyrir handboltann og fór í ræktina," segir Karitas og skellir upp úr.

„Þegar ég fór að æfa í World Class fékk ég mikinn áhuga á spinning og eitt leiddi af öðru þar til áhugamálið var orðið að vinnu. Ég sinni viðskiptafræðinni því litid í dag en aðstoða stundum Iceland Tax Free, fyrirtæki sem við hjónin eigum ásamt vinafólki okkar, sem endur-

greiðir ferðamönnum virðisaukaskattinn," segir Karitas.

„Sem þjálfara finnst mér langskemmtilegast þegar ég sé árangur hjá kunnunum mínum að bættri heilsu og líkamsformi. Ég er bæði með opna tíma og lokuð námskeið í World Class og held líka úti heimaþjálfun „HomeFit“, sem ég henti í gang í miðju Covid. Lokuðu námskeiðin, sem og heimaþjálfunin, hafa verið gríðarlega vinsæl og mér þykir fátt skemmtilegra en að hitta þennan frábæra hóp sem ég er með," segir Karitas kát.

Skráning á námskeið Karitasar fer fram á heimasíðu World Class en skráning í heimaþjálfun fer fram í gegnum Instagram Karitasar (@karitas).

„Þar hendi ég oft inn ýmsum fróðleik og æfingum," segir Karitas. „HomeFit-heimaþjálfunin er lokaður Facebook-hópur þar sem ég set inn þrjár 20 til 40 mínútna æfingar á viku, þar sem notast er við eigin líkamsþyngd og hluti sem til eru á hverju heimili. Inni á þessum hóp eru svo yfir 150



Karitas útbjó þessa girnilegu orkuskiál sem hún bætti kollageni saman við.

Orkuskiál í byrjun dags

[Hálfur frosinn banani](#)

[100 g jarðarber](#)

[100 g bláber](#)

[1 msk. vanilluskyr](#)

[1 dl Oatly-haframjól](#)

[2 skeiðar Feel Iceland kollagen](#)

Hrærið saman svo úr verði þykkur grautur. Toppid með bláberjum, döðlukurli, banana, múslí og kókosmjöli.

æfingar sem eru aðgengilegar öllum sem eru skráðir."

Stórfjölskyldan á kollageni

Ásamt því að setja Feel Iceland kollagen út í hafragrautinn og morgunþeytinga hrærir Karitas því líka út í morgunkaffið. Það gerir maðurinn hennar líka, Gylfi Einarsson, fyrrum atvinnumaður í fótbolta.

„Það var víst ég sem kom Gylfa á bragðið með Feel Iceland kollagenið og hann fann strax mikinn mun á liðheilsu sinni og endurheimt. Mamma er líka farin að taka inn Feel Iceland og pabbi, sem er alltaf í golfi og stirður í skrokknunum. Það er edlilegt að gefa kollageninu tvær til þrjár vikur til að virka, en

sjálf fann ég strax mun á liðum og endurheimt þegar ég fór að taka inn kollagenduftið," upplýsir Karitas.

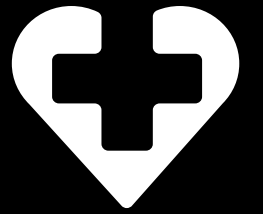
Hún tekur líka inn Age Rewind frá Feel Iceland.

„Það er gott fyrir húð, hár og neglur og ég bætti því við eftir að hormónaflæði við brjóstgjöf hafði slæm áhrif á húðina. Age Rewind er með viðbættri hyaluron-sýru, sem gegnir lykilhlutverki í að gefa húðinni raka, og C-vítamíni sem styður við kollagenframleiðslu líkamans. Mér finnst það gera húðinni gott og hún ljómar nú meira en áður," segir Karitas, sem er með þykkt og fallgett hár svo af ber.

„Hárið er svo sannarlega heilbriggt og gljáandi af kollageninu og það vex hratt eins og alltaf. Það er hins vegar mamma sem kvartar undan því að aukinn hárvöxtur vegna kollagensins sé henni dýr því nú þurfi hún alltaf að vera í litun," segir Karitas og hlær. ■

Feel Iceland vörurnar fást í Lyfju, Heilsuhúsinu, Lyfjum og heilsu, Hagkaupi, Fjarðarkaupum, Apótekanum, Frihöfninni, Jurtaapótekinu og Nettó.

Sjá nánar á feeliceland.com




SNYRTIVÖRUR

EITT MESTA ÚRVAL

LANDSINS AF

SNYRTIVÖRUM

 Lyf & heilsa

KRINGLAN FJÖRÐUR GRANDI GLERÁRTORG

Eitt ár orðið að sextán

Hárgreiðslustofan Sparta er á Laugarásvegi 1 í Reykjavík. Þar ræður ríkjum hárgreiðslumeistarinn Carmen sem á sér traustan og stóran kunnahóp.

olafur@frettabladid.is

Carmen Mihaela Pal fæddist í Búkarest, höfuðborg Rúmeníu, og ólst þar upp í valdatíð einræðisherrans alræmda, Nicolae Ceausescu. Hún gekk í grunnskóla og framhaldsskóla í borginni og að loknu hefðbundnu námi fór hún í iðnskóla til að nema rakara- og hárgreiðslu.

Hún útskrifaðist 1998 og hóf störf á hárgreiðslustofum í miðborg Búkarest og gat sér gott orð og varð mjög eftirsótt. Eftir einungis nokkur ár í vinnu var hún komin til starfa á vinsælustu hárgreiðslustofunni í Búkarest.

Carmen segir mikið hafa breyst í faginu frá því að hún útskrifaðist úr náminu fyrir tæpum aldarfjórðungi. „Þá voru til dæmis engar tölvur og allt sem við þurftum að gera í náminu, teikningar og fleira, varð að gera í höndunum. Þetta er mikið breytt í dag.“

Hún segir Rúmeníu undir oki kommúnismans hafa verið skelfilegt samfélag. Mikil kúgun og ófrelsi. Ekki hafi þó allt verið slæmt. Allir hafi haft vinnu. Hins vegar hafi verið mikill vöruskortur. „Matur var skammtaður og kjöt var alger munaðarvara. Ég man eftir því þegar foreldrar mínir þurftu að vakna klukkan fjögur á morgnana til að bíða í röð fyrir utan búð sem var opnuð klukkan átta til að kaupa kjöt. Þar biðu þau upp á von og óvon því enginn vissi hve mikið kjöt kæmi í búðina. Stundum var allt búið þegar röðin kom að þeim. Þá þurfti að gera þetta allt upp á nýtt næsta dag eða

”

Ég sagði henni að ég væri alls ekki að þessu til að fara heldur fyndist mér Ísland áhugavert og flott land, menningin heillandi.



Carmen Mihaela Pal rekur sína eigin hárgreiðslustofu, Spórtu.

FRÉTTABLAÐIÐ/
SIGTRYGGUR ARI

VELDU HÁGÆÐA SÓLARVÖRN



VERNDADU HÚÐINA GEGN SKAÐLEGUM GEISLUM SÓLAR MEÐ SÓLARVÖRUNUM FRÁ COMFORT ZONE

Facebook icon /comfortzoneiceland Instagram icon @comfortzoneiceland

Þú finnur upplýsingar um vörurnar okkar og lista yfir sölustaði á bpro.is

í næstu viku. Svona var þetta vetur og sumar og biðin í röðinni gat oft verið hrollköld og dimm.“

Carmen segist hafa verið mjög ánægð í starfi eftir að hún útskrifaðist. Mikið hafði breyst í Rúmeníu á þeim tæpa áratug sem liðinn var frá falli Ceausescus. Fyrsta starf hennar var á hárgreiðslustofu þar sem fyrir voru fimm meistarar í faginu, allir með minnst 20 ára starfsreynslu. „Ég var nú taugaóstyrk þegar ég byrjaði, hrædd um að reynsluleysið yrði áberandi. En mér var svo vel tekið og allir tilbúnir að miðla af sinni reynslu að mér fannst ég læra eiginlega jafn mikið fyrsta árið eftir nám og í náminu sjálfa.“

En hvernig atvikaðist það að hún kom til Íslands?

„Árið 2005 komu í heimsókn til mín rúmensk hjón, vinafólk mitt, sem höfðu búið á Íslandi í átta ár. Þau fóru að lýsa fyrir mér lífi sínu hérna og ég fór að reyna að ímynda mér hvernig það væri að búa á þessum litla bletti á landakortinu, svona langt í norðri og úti í miðju Atlantshafinu. Mér fannst þetta bara dálítið spennandi, líka þessi menning sem er svo ólík menningunni í Rúmeníu. Ég var búin að prófa allt í Rúmeníu, komin á bestu stofuna í bænum með frábæran kunnahóp, en ég þráði dálítið nýjar áskoranir.“

Carmen segist ekki hafa verið að sækjast eftir því að fara endilega frá Rúmeníu. „En mig langaði að sjá Ísland og fór í tveggja mánaða frí hingað þetta sama ár. Hérna kynntist ég Ingibjörgu og Ragnari sem voru

með hárgreiðslustofuna Pílus í Mosfellsbæ. Þau voru að leita að fólki. Ég man að þetta var í ágúst. Allt sumarið hafði verið 40 stiga hiti í Búkarest og brjáláð að gera. Hér var hitinn kannski 18 gráður þegar það kom sól, svalt og gott. Mér leist vel á þetta, leist vel á þau og þau voru ánægð með mig. Hún gerði svo vel við mig, fór með mig í Bláa Lónið og á Þingvelli, og ég varð alveg heilluð af landinu.“

Úr varð að ég ákvað að taka mér ársfrí í Rúmeníu til að koma hingað til að vinna. Ég fór aftur til Rúmeníu vegna þess að ég þurfti að ganga frá mínum málum. Eigandi stofunnar sem ég var á í Búkarest skildi ekki neitt í mér, sagðist geta útvegað mér starf á Ítalíu og spurði hvað í ósköpunum ég væri að vilja til Íslands. Landið væri allt of langt í burtu og svo skildi ég ekki tungumálið. Ég sagði henni að ég væri alls ekki að þessu til að fara heldur fyndist mér Ísland áhugavert og flott land, menningin heillandi. Svo sagði ég henni að ég kæmi aftur eftir eitt ár.“

Ekki gekk samt þrútaust fyrir Carmen að koma til Íslands til að vinna. Rúmenía var ekki í ESB og umsókn um atvinnuleyfi hér á landi til handa Carmen var hafnað þrisvar áður en Ingibjörg og Ragnar náðu með harðfyllgi að knýja fram samþykki.

„Leyfið kom í febrúar 2006 og ég kom hingað 13. febrúar. Það er dagur sem ég gleymi aldrei. Ég fór beint að vinna á Pílus. Við vorum held ég átta þá. Ég man að Ingibjörg lagði mikla áherslu á að við værum alltaf með allt það nýjasta á hreinu. Hún var alltaf að borga

fyrir okkur námskeið og ég man að þegar það nálgast að árið mitt yrði liðið sagði ég henni að vera ekki að borga fyrir mig á námskeið sem kostaði sex þúsund krónur þar sem ég væri að fara aftur til Rúmeníu. Það var engu tauti við hana komandi. Svo varð eitt ár að tveimur og hér er ég enn,“ segir Carmen og brosir breitt.

Aðspurð segir Carmen að talsverður munur hafi verið á tískunni hér á landi og í Rúmeníu þegar hún flutti hingað. „Ég kom beint úr rúmenska sumrinu þegar það var svo heitt að flestar konur vildu láta klippa sig mjög stutt. Það var hins vegar ekki tiskan hér á landi, hér vildu konur almennt vera með miklu síðara hár en konur í Rúmeníu.“

Á sínu öðru ári hér á landi kynntist Carmen íslenskum manni, Geir, og ekki varð aftur snúið eftir það. Þau giftust árið 2008. Nokkru síðar fór Carmen að þreifa fyrir sér á eigin spýtur, fyrst með því að leigja stól á hárgreiðslustofu og frá 2015 hefur hún rekið Spórtu á Laugarásvegi.

Þegar Carmen flutti hingað talaði hún varla stakt orð í íslensku. Hún segist hafa talað ensku við starfsfélagana en aldrei við viðskiptavinina. Til að byrja með hafi það verið dálítið erfitt en fljótlega náði hún að tileinka sér tungumálið og í dag talar hún afbragðsgóða íslensku.

„Mér finnst ég líka vera Íslendingur í dag. Mér finnst fólkið hér yndislegt, ég skil það og menninguna og hér á ég heima,“ segir Carmen Mihaela Pal brosandí að lokum. ■



SKINNIÐ MITT

**Hugsaðu vel um stærsta líffærið húðina,
innan frá og utan, frá toppi til táar.**

Húðin gegnir mikilvægum sérhæfðum hlutverkum, hún ver okkur, heldur á okkur réttu hitastigi og skynjar umhverfið okkar. Förum vel með húðina.

Heilsa þín er okkar hjartans mál – þess vegna leggjum við áherslu á fræðslu, gæðavörur og persónulega þjónustu.





Um 1.500 gestir mættu á World Wide Hair Tour. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

World Wide Hair Tour í Hörpu

starri@frettabladid.is

World Wide Hair Tour er stærsta hársýning sem haldin hefur verið hér á landi en hún fór fram í Hörpu í Reykjavík í maí árið 2019. Hún var um leið einn af stærri einkaviðburðum sem haldinn hefur verið hérlandis.

Sýningin var á vegum Davines en hún er haldin árlega víða um heim. Um 1.500 gestir heimsóttu Ísland þessa daga til að taka þátt og nutu lífsins meðan boðið var upp á fjölbreytta dagskrá og sýningar í Hörpu. Auk þeirra tóku um 100 íslenskir hársnyrtar þátt.

Meðal þeirra sem sýndu í Hörpu var Angelo Seminara, sem er stórstjarna í faginu, en hann er margfaldur vinningshafi „British Hairdresser of the Year“ og listrænn stjórnandi Davines. Angelo vinnur meðal annars náð með stærstu tiskutimaritum heims eins og Vogue, Vanity Fair, Muse, Harper's Bazaar UK, Mixte, Another Man, Numéro Japan og Dazed and Confused. Einn dagskrárlíða var World Style Contest en þar keppti hárgreiðslufólk sín á milli um besta stílinn.

Öll framkvæmd sýningarinnar þótti ganga mjög vel og hátíðin einstaklega vel heppnuð landkyrning. ■



Norska prinsessan með fallega kórónu og orður á afmælinu.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Átján ára afmæli prinsessu

elin@frettabladid.is

Norska prinsessan, Ingrid Alexandra, varð 18 ára 21. júní síðastliðinn og voru teknar konunglegar myndir af henni við það tækifæri. Á myndinni ber hún stórkross af reglu heilags Ólafs og orðu Haraldar konungs sem hann afhenti barnabarni sínu sjálfur. Á höfði er hún með kórónu sem hún fékk í arf frá frænku sinni, Ingeborg prinsessu í Svíþjóð. Karl prins keypti kórónuna handa konu sinni í París árið 1900.

Síðasta föstudag, 17. júní, var haldin stórfengleg afmælisveisla í höllinni fyrir hina ungu prinsessu sem nú þykir komin í fullorðinna manna tölu. Veislan átti að vera í janúar en var frestað vegna Covid-faraldursins. Konungsbörnir víða að frá Evrópu komu til veislunnar til að fagna með prinsessunni. Þar á meðal frá frændþjóðunum, Danmörku og Svíþjóð. Prinsessan klæddist kjól af móður sinni, krónprinsessu Mette-Marit, sem hannaður var af Alberta Ferretti árið 2005. ■

Sólkysst og heilbriggt hár

thordisg@frettabladid.is

Allir elska sumar og sól en sólin getur farið illa með hárið. Með réttu umhirðu helst hárið heilbriggt og fallegt. Hér eru gefin góð ráð:

Það er ekki bara húðin sem þarfnast sólarvarnar. Mikil sólskin þurrkar upp hárið og þótt við sjáum ekki skemmdirnar strax eiga þær sér engu að síður stað. Notið því sólarvörn í hársvörðinn

líka þegar sólin skín hvað heitast.

Nýklipptir endar tryggja að hárið sé í sínu besta ástandi til að höndla sól og hita.

Mataræði hefur mikil áhrif á hársheilsuna. Próteinrik fæða er góð fyrir uppbyggingu hársins, styrkir það og verndar í sumarsól.

Gott er að byggja upp hárið fyrir sumarið með fjörefnum og steinefnum. Sink, járn, bíótín, C-vítamín og D-vítamín eru málið fyrir hárið.

Hár margra lýsist á náttúrulegan hátt með sólinni einni saman. Þeir geta sleppt hárlitun fyrir sumarið og gaman að leyfa sólinni að kyssa hárið í bland við lit sem fyrir er.

Á sumrin þarf að passa upp á raka hársins. Gott er að nota djúpnæringu fyrir rétta hárgerð.

Ef til stendur að lita hárið er ráð að hafa það tón dekkra áður en farið er til sólarlanda þar sem sólin mun lýsa upp litinn. ■



Sólin gefur hárinu fallega gyllingu.

Vísindalega sönnuð virkni Næring fyrir húðina að innan sem utan

ChitoCare beauty Anti-Aging Repair Serum og ChitoCare beauty Hair Skin & Nails næra húðina að innan og utan. Veita aukinn raka, mikla andoxunavirkni og styrkja náttúrulegt viðgerðarferli húðarinnar.

ANTI-AGING REPAIR SERUM

- Vinnur gegn öldrun húðarinnar
- Rakagefandi, geislandi og slétt húð
- Öflug andoxunavirkni

HAIR, SKIN & NAILS

- Dregur úr djúpum hrukkum og fínum línunum
- Eykur húðraka
- Eykur þéttleika húðarinnar



Frí sending á chitocare.is



ChitoCare Iceland



@chitocare

Stinnari, rakari og þéttari húð á aðeins 12 vikum samkvæmt rannsókn sem unnin var af leiðandi húðrannsóknarstofu.



D-vítamín viðbót er nauðsynleg fyrir alla

Samkvæmt nýrri könnun á vegum Embættis landlæknis gáfu niðurstöður til kynna að um 50 til 75 prósent Íslendinga eru með of lítið af D-vítamíni í blóðinu.

Í gegnum tíðina hefur sólin verið meginuppspretta D-vítamíns þar sem húðin framleiðir það fyrir tilstilli útfjólublárra geisla. Hér á landi er sólin hins vegar ekki nægilega hátt á lofti stóran hluta ársins til að framleiðsla á D-vítamíni geti orðið í húðinni og er því skortur afar algengur.

Á Íslandi er sérlega mikilvægt að allir passi upp á að taka inn D-vítamín í formi bætiefna, sérstaklega yfir vetrarmánuðina.

Skortur á D-vítamíni algengt vandamál víða um heim

D-vítamín er fituleysanlegt vítamín sem gegnir ýmsum mikilvægum hlutverkum í líkama okkar. D-vítamín gegnir ýmist lykilhlutverki í viðhaldi sterkra beina og tanna og skiptir til að mynda sköpum í viðhaldi eðlilegrar vöðvastarfsemi sem og fyrir heilbrigð ónæmiskerfi. Margt gefur þó til kynna að D-vítamín gegni mun víðtækara hlutverki en talið var og það sé í raun grundvallarefni til að viðhalda heilsu og fyrirbyggja hina ýmsu heilsufarskvilla.

Skortur á D-vítamíni er afar algengt vandamál víða um heim, sér í lagi þar sem sólin er lágt á lofti stóran hluta árs, eins og hér á

Íslandi. Skortur getur haft í för með sér alvarlegar afleiðingar til lengri tíma en vitað er um að minnsta kosti 100 mismunandi kvilla sem tengjast slíkum skorti.

Ráðlagðir dagskammtar

Ráðlagðir dagskammtar fyrir vítamín og steinefni eru gefnir sem meðaltal fyrir neyslu yfir lengri tíma. Ráðlagðir dagskammtar eru það magn sem talið er fullnægja þörfum heilbrigðs fólks, en þó eru þarfir fólks alltaf breytilegar. Ráðlagðir dagskammtar fyrir D-vítamín eru hærri á Íslandi en í löndum nær miðbaug vegna sólarleysis.

Frá eins til tveggja vikna aldri er ráðlagt að gefa ungbörnum D-vítamíndropa, 10 µg á dag, börnum eins til níu ára er ráðlagt að fá 10 µg, 10 til 70 ára er ráðlagt að fá 15 µg og 71 árs og eldri er ráðlagt að fá 20 µg á dag. Ýmis fæða inniheldur D-vítamín en þó ekki í miklu magni og getur reynst erfitt að ná ráðlögðum dagskammti úr fæðunni einni saman. Því er afar mikilvægt að innbyrða D-vítamín í formi bætiefna dag hvern.

Er erfitt að gleypa D-vítamín í pilluformi?

Vítamín í formi munnúða er einstaklega hentug og áhrifarík leið til að innbyrða ráðlagðan dagskammt af D-vítamíni. Munnúðar eru sérstaklega hannaðir svo þeir frásogist beint inn í blóðrásina en með því að spreya undir tungu eða út í kinn fer spreidd fram hjá meltingarveginum



Á Íslandi er sérlega mikilvægt að allir passi upp á að taka inn D-vítamín í formi bætiefna.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

og tryggir þannig hámarksupptöku. Munnúðar eru jafnframt einstaklega einföld leið fyrir þá sem eiga í erfiðleikum við að kyngja töflum eða hafa undirliggjandi kvilla á borð við meltingarvandamál.

Better You-munnúðar fyrir alla fjölskylduna

Better You-vörurnar hafa notið mikilla vinsælda og ekki að ástæðu-

lausu þar sem mikið er lagt upp úr gæðum og að upptaka vítamína sé tryggð.

Munnúðar eru einföld leið til að innbyrða vítamín og sérstaklega fyrir þá sem eiga erfitt með að kyngja töflum eða glíma við undirliggjandi meltingarvandamál.

Vítamínin frá Better You koma öll í formi munnúða sem tryggja góða upptöku í gegnum slímhúð í munn. D-vítamín vörulínan frá

Better You hentar fyrir alla fjölskylduna þar sem mismunandi styrkir eru til sem henta hverjum og einum hverju sinni. Vörurnar fást í styrkleika allt frá 10 µg til 100 µg. Að auki er frábær kostur að Better You-fyrirtækið tryggir að vöruúrval þeirra hafi sem minnst áhrif á jörðina og eru allar vörur lausar við pálmaolíu sem og pakkaðar í endurunnið plast úr sjó sem er allt 100 prósent endurvinnanlegt. ■

BetterYou™ Vegan Health

Sérstaklega samsett bætiefnablanda fyrir þá sem eiga erfitt með að taka upp B12 og járn úr fæðunni og þá sem neyta ekki dýraafurða.

Hámarksupptaka tryggð þegar úðað er út í kinn.
Hröð og mikil upptaka.
Beta og öruggara en töflur eða hylki.
Pakkningar gerðar úr endurunnu plasti úr sjónum
48 skammtar

■ Vegan D3 ■ B12 ■ Járn & Joð



Valið BESTA NÝJA BÆTIEFNIÐ á Natural & Organics í London 2019

Útsöluastaðir: Öll apótek, heilsuverlanir og heilsuhillur stórmarkaðanna

Bílar & Farartæki

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

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

Heilsa

Heilsuvörur



Þjónusta

Garðyrkja



ÖLL ALMENN GARÐVINNA

Mah ehf tekur að sér alla almenna garðvinnu. Runnaklippingu, garðslátt, beðahreinsun, Gerum tilboð ykkur að kostnaðarlausu. Sanngjörn verð, góð samskipti og vönduð vinnubrögð. Hafið samband í 539-5098 eða á mah@mah.is

Húsviðhald

FLÍSLAGNIR - MÜRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Timavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Búslóðaflutningar

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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

Húsnæði

Atvinnuhúsnæði

Skrifstofu-vinnuherbergi ca. 9 fm, í Skútuvogi til leigu. Uppl. í s. 864 1219.

Geymsluhúsnæði

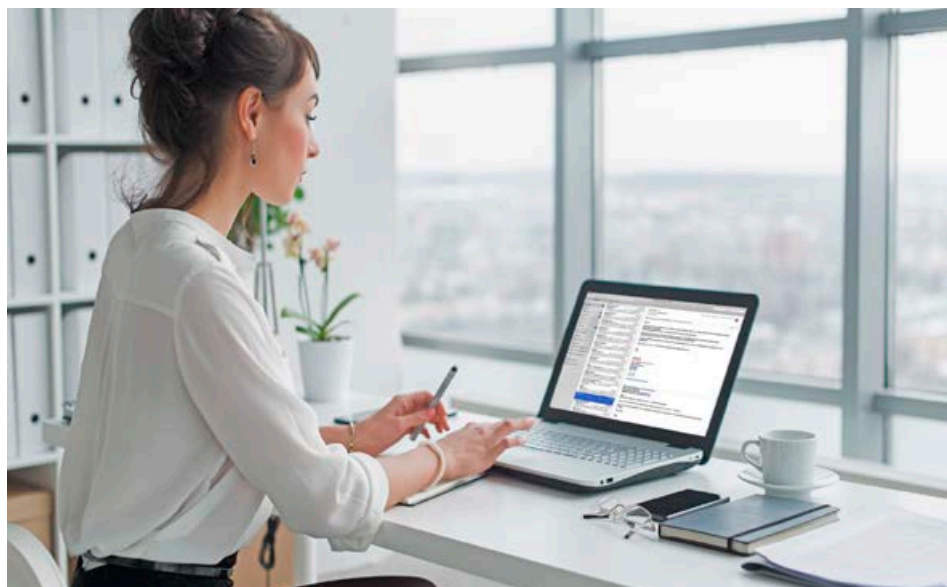
WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

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



Parftu að ráða starfsmann?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf. Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

ráðum
ráðningarstofa

RÁÐUM EHF • Sími 519 6770 • www.radum.is • radum@radum.is



Umhverfismat framkvæmda Ákvörðun um matsskyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að eftirtaldir framkvæmdir:

- Aukin efnistaka vegna framkvæmda við Axarveg, Múlþingi,
- Framleiðsluaukning í eldisstöð Arctic Smolt í Norður-Botni, Tálknafjarðarhreppi,

skuli ekki háðar mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 111/2021. Ákvarðanir liggja frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík og á vef stofnunarinnar www.skipulag.is. Ákvörðun má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til 25. júlí 2022.

VEIDIPORTID

Grandagarður 3 • S: 552-9940

Stærðir:
270cm-500cm
Verð frá:
149.000.kr



SAILSKI®

Gerid verðsamanburð!
www.veidiportid.is

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



**FINNDU RÉTTA
STARFSKRAFTINN**

Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:

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



MOSFELLSBÆR

Opinn kynningarfundur vegna nýs skipulags á Blikastöðum



Íbúafundur vegna skipulags verzlunar-, þjónustu- og athafnasvæðis á Blikastaðalandi í Mosfellsbæ verður haldinn **mánudaginn 27. júní nk. kl. 17:00-18:30** í sal framhaldsskólans í Mosfellsbæ, Fmos, Háholti 35.

Á fundinum kynna hönnuðir og ráðgjafar skipulagsins hugmyndir og áform um uppbyggingu. Í framhaldi verða umræður og spurningar. Fundurinn er öllum opinn.

Skipulagið er í kynningu og má nálgast gögn á vef sveitarfélagsins: www.mos.is/skipulagsauglysingar

Fundur verður tekinn upp. Nánari upplýsingar má finna á www.mos.is eða www.facebook.com/mosfellsbaer

Skipulagsfulltrúi Mosfellsbæjar



**ÍÞRÓTTAVIKAN
MEÐ BENNA BÓ**

FÖSTUDAGA KL. 19.00





CELSIUS
ENERGY



FRAMTÍÐIN Í ORKUDRYKKJUM

SYKURLAUS
6 NAUÐSYNLEG VÍTAMÍN
100% VEGAN
114 MG KOFFÍN

nettó

Dagskrá

Hringbraut

- 18.30 Fréttavaktin** Farið yfir fréttir dagsins í opinni dagskrá.
- 19.00 Bærinn minn** Bærinn minn segir frá sjarma og sérstöðu bæjarfélaganna hringinn í kringum Ísland. (e)
- 19.30 Hafnir Íslands** Heimildabættir um hafnir Íslands og samfélög hafnarbyggða, þættirnir eru frá 2017 og voru í umsjón Lindu Blöndal og Friðbjófs Helgasonar.
- 20.00 Bióbærinn úrval** Úrval úr þáttum Bióbæjarins frá liðnu vori.
- 20.30 Fréttavaktin**
- 21.00 Bærinn minn**

RÚV Sjónvarp

- 13.00 Heimaleikfimi**
- 13.10 Kastljós**
- 13.30 Hrefna Sætran grillar**
- 13.55 Stíklur**
- 14.25 Með okkar augum**
- 15.00 90 á stöðinni**
- 15.20 Hið sæta sumarlíf**
- 15.50 Bækur og staðir**
- 16.00 HM í sundi**
- 18.00 Sumarlandabrot**
- 18.05 KrakkaRÚV**
- 18.06 Lesið í líkamann**
- 18.32 Sögur - Stuttmyndir**
- 18.42 Matargat**
- 18.50 Lag dagsins**
- 19.00 Fréttir**
- 19.25 Íþróttir**
- 19.30 Veður**
- 19.40 Sumarlandabrot**
- 19.50 Förum á EM** EM kvenna í fótbolta fer fram á Englandi í júlí og þar verður íslenska landsliðið – stelpurnar okkar. Í þáttunum hita hraðfréttadregirnir Benedikt og Fannar upp fyrir mótið, hitta leikmenn landsliðsins og fá innsýn í líf þeirra innan og utan vallarins.
- 20.20 Dýrin mín stór og smá**
- 21.05 Hetjan snýr aftur** Frönsk gamanmynd frá 2018 um Neuville herforingja og unnustu hans, Pauline. Þegar stríð brýst út í Frakklandi árið 1809 og Neuville er kallaður til skyldunnar skilur hann Pauline eftir í sárum.
- 22.35 Vera**
- 00.05 Fangar**
- 00.55 Dagskrárlök**

Sjónvarp Símans

- 11.00 Survivor**
- 12.30 Dr. Phil**
- 13.15 The Late Late Show with James Corden**
- 14.00 The Block**
- 15.00 Bachelor in Paradise**
- 16.30 Spin City**
- 16.55 The King of Queens**
- 17.15 Everybody Loves Raymond**
- 17.40 Dr. Phil**
- 18.25 The Late Late Show with James Corden**
- 19.10 The Unicorn**
- 19.40 Black-ish** Bandarísk gamanþáttaröð. Nýrik fjölskylda tekst á við þær breytingar að efnast hratt og koma sér sífellt í aðstæður sem þau eiga erfitt með að vinna úr.
- 20.10 Failure to Launch** Matthew McConaughey leikur Tripp, 35 ára gamlan mann sem býr enn þá hjá foreldrum sínum. Hver álasar honum fyrir það? Það er ókeypis, hann býr í frábæru herbergi og mamma hans þvær fötin af honum. En foreldrar hans vilja endilega losna við hann og ráða hina fállegu Paulu til að ýta aðeins við honum.
- 21.45 Love Island**
- 23.15 Bad Moms**
- 00.55 Riddick**
- 02.50 Love Island**

Stöð 2

- 08.00 Heimsókn**
- 08.15 The Mentalist**
- 08.55 Bold and the Beautiful**
- 09.20 Supernanny**
- 10.00 Shipwrecked**
- 10.45 Hvar er best að búa?**
- 11.20 10 Years Younger in 10 Days**
- 12.05 30 Rock**
- 12.35 Nágrannar**
- 12.50 Bump**
- 13.15 First Dates Hotel**
- 14.05 Rax Augnablik**
- 14.15 The Bold Type**
- 14.55 The Dog House**
- 15.45 Glaumbær**
- 16.35 Real Time With Bill Maher**
- 17.40 Bold and the Beautiful**
- 18.00 Nágrannar**
- 18.26 Veður**
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2**
- 18.45 Sportpakinn**
- 18.50 Ísland í dag**
- 19.05 Wipeout**
- 19.45 Britain's Got Talent**
- 21.20 I Care a Lot**
- 23.20 Last Knights**
- 01.10 High-Rise**
- 03.05 The Mentalist**
- 03.45 Supernanny**

Hringbraut flakkar á milli ferðamannabæja landsins

Þáttaröðin Bærinn minn er á dagskrá Hringbrautar í kvöld. Hún var fyrst sýnd á sjónvarpsstöðinni vorið 2020, en þar eru Blönduós, Akureyri, Fjarðabyggð, Vestmannaeyjar, Reykjanesbær og Snæfellsbær heimsótt og margt það áhugaverðasta skoðað sem freistar ferðamannsins á hverjum stað. Í þætti kvöldsins verður Reykjanesbær í öndvegi.



Krossgáta

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

LÁRÉTT

- 1 ærslahlatur
5 skjögt
6 kusk
8 granaldin
10 titill
11 kæla
12 nýlega
13 krafta
15 afhentiru
17 sérhlífinn

LÓÐRÉTT

- 1 skerfur
2 létta
3 flökta
4 meiða
7 tilhæfulaus
9 misnota
12 vætta
14 eftirsókn
16 í röð

LÁRÉTT: 1 físs, 5 ríð, 6 ís, 8 bananas, 10 ma, 11 ísa, 12 áðan, 13 afli, 15 garstu, 17 latu.
LÓÐRÉTT: 1 framlag, 2 lína, 3 íða, 4 slasa, 7 ósannur, 9 niðast, 12 álfa, 14 fal, 16 tu.

Sudoku

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

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

Þrautin 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



Eftir Frode Øverli

Tekst á við ófrjósemi í kjölfar krabbameinsins

Súsanna Sif Jónsdóttir er einungis þrítug en hefur glímt við krabbamein í fimm ár. Hún hefur gengist undir margar krabbameinsmeðferðir og tekist á við ófrjósemi í kjölfarið. Súsanna eignaðist dóttur með eiginmanni sínum í febrúar eftir fjórar frjósemismæðferðir og mun gangast undir stofnfrumuskripti í Svíþjóð í ágúst. Hún veit ekkert um stofnfrumugjafann annað en að mögulega muni meðferðin bjarga lífi hennar. Súsanna er bæði spennit og kviðin fyrir meðferðinni og viðbúin því versta, en helmingsslíkur eru á árangri.



Er þungarokkið að deyja?

Fréttablaðið fór á þungarokkshátíðina Copenhell í Danmörku þar sem ævafornar sveitir troða upp fyrir flösuþeytara sem eru ekkert að yngjast. „Er þungarokkið að deyja út?“ er spurningin sem lögð er fyrir bæði fræðimenn og reynslubolta í greininni.



Grimurnar tvær eru hinar glæsilegustu.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Dýptin í grímunum



Kolbrún
Bergþórsdóttir
kolbrunb
@frettabladid.is

James Merry er einn af þeim listamönnum sem á verk á sýningunni Spor og þræðir á Kjarvalsstöðum, en þar má sjá verk samtímalistamanna sem sauma út eða nýta nál og þræð við listsköpun sína.

James hefur búið hér á landi í allnokkur ár. Hann er þekktur fyrir samstarf sitt við Björk og hefur tekið þátt í að skapa myndheiminn í kringum tónlist hennar. Hann hefur gert fjölmargar grímur sem hún ber á sviði og í þeim flestum er útsaumur.

„Ég byrjaði að vinna með Björk árið 2009 og kom þá fyrst til Íslands. Samvinnan við Björk varð til þess að ég ákvað að setjast hér að,“ segir James.

Á sýningunni á Kjarvalsstöðum eru tvær grímur, svört og hvít, sem hann gerði fyrir Björk árin 2015 og 2016. „Hún var að fara í tónleikaferðalag eftir að hafa gert plötuna Vulnicura en lögin eru þunglyndisleg og fjalla um ástarsorg. Þá fengum við Björk hugmynd um að gera grímu sem Björk bæri og minnti á slör og framkallaði mynd af manneskju sem væri að syrgja. Ég gerði þessa svörtu grímu og hvítu grímuna gerði ég seinna. Þetta er í fyrsta sinn sem svarta gríman fer á sýningu.“

Alltaf að hreyfa nálina

Spurður hversu margar grímur hann hafi gert fyrir Björk segir hann: „Fyrir nokkrum mánuðum taldi ég grímurnar sem ég hef gert fyrir hana. Ég hélt að ég hefði gert um það bil 30 en þær reyndust vera 75. Það væri gaman að halda sýningu á öllum grímunum, þær hafa allar sinn karakter.“



Þegar ég var að byrja á grímugerð notaði ég þræð og tvinna, síðan vír en síðustu árin hef ég verið að læra silfursmíði og nota núna silfur. Í mínum huga er ég í útsaumi við grímugerðina. Mér finnst ég alltaf vera að hreyfa nálina.

Árið 2015 fóru tölvugerðar grímur að sjást á Instagram og Snapchat. Ég hef sérstakan smekk og 99 prósent af þessum filterum þóttu mér ljótir en sumir voru algjörlega magnaðir. Þegar ég var að gera mínar grímur fann ég að ég var stundum að keppa við tölvustýrða heiminn. Þegar ég fór svo sjálfur að gera tölvugerðar grímur var ég í samkeppni við grímurnar sem ég skapaði úr efni.“

Spennandi sýning

Spurður hvað honum þyki svo heillandi við að gera grímur segir James: „Gríman getur verndað þig og falið þig en á sama tíma opinberar hún svo margt sem er dýpra en það. Mér finnst það áhugavert.“

Hann segir sýninguna á Kjarvalsstöðum vera spennandi. „Það er mikilvægt að textillist fái sitt rými. Þetta er í fyrsta sinn sem ég sýni verk mín á Íslandi og ég er mjög stoltur af því að vera í þessum góða hópi listamanna.“ ■

James sýnir verk sín í fyrsta sinn hér á landi.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ERNIR

„Það væri gaman að halda sýningu á öllum grímunum, þær hafa allar sinn karakter.“

Verk við ljóð Steinunnar

kolbrunb@frettabladid.is

Á Sönghátíðinni í Hafnarborg sunnudaginn 26. júní verður frumflutt verk Kolbeins Bjarnasonar við ljóð Steinunnar Sigurðardóttur. Verkið er samið við 10 ljóð Steinunnar úr jafnmörgum bókum og tekur um klukkutíma í flutningi.

Flytjendur eru söngkonurnar Herdís Anna Jónasdóttir og Hildigunnur Einarsdóttir ásamt sex hljóðfæraleikurum úr Caput-hópnum undir stjórn Guðna Franzonar. Hljóðfæraskipan er óvenjuleg; harmónika, semball, fjöldi slagverkshljóðfæra (tveir spilarar) og tvær hörpur.

Þema verksins er ferðalag manns-



Þema verksins er ferðalag mannsins í tíma og rúmi.

ins í tíma og rúmi með ástina og náttúruna í stórum hlutverkum. Í verkinu er áheyrendum fleygt öfganna á milli, allt frá innhverfum hugleiðingum til ofsafenginna yfirlýsinga. Ljóð Steinunnar hljóma ekki í tímaröð, þeim er jafnvel blandað saman. ■

Kolbeinn Bjarnason, Hildigunnur Einarsdóttir, Guðni Franzon og Herdís Anna Jónasdóttir.

MYND/FRANCISCO
JAVIER JAUREGUI

Tómas R. á Jómfrúnni

kolbrunb@frettabladid.is

Á tónleikum á Jómfrúnni, laugardaginn 25. júní, kemur fram Latín-sveit kontrabassaleikarans Tómasar R. Einarssonar. Óskar Guðjónsson leikur á saxófón, Snorri Sigurðarson á trompet, Ómar Guðjónsson á gítar og Sigtryggur Baldursson á kóngatrommur. Tónleikarnir hefjast kl. 15 og standa til kl. 17. Aðgangur er ókeypis. ■



Tómas R. Einarsson bassaleikari.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Jón, Margrét og Jóhann verða með tónleika.

MYND/ADSEND

Þríeyki að Kvoslæk

kolbrunb@frettabladid.is

Íslenskar söngperlur mæta barokki og rómantik í Hlöðunni að Kvoslæk sunnudaginn 26. júní klukkan 15.00.

Tríóid Margrét Stefánsdóttir, Jóhannes I. Stefánsson og Jón Bjarnason flytja íslensk og erlend

verk fyrir sópran, trompet og píanó.

Margrét er kórstjórnandi og starfar sem söngkennari og deildarstjóri söng- og píanódeildar Tónlistarskóla Árnesinga. Jón er organisti við tíu kirkjur í Skálholtsprestakalli og Jóhann er aðstoðarskólástjóri Tónlistarskóla Árnesinga. ■

ÚTSALA

20-60%

AFSLÁTTUR

KAUPTÚN 1, GARÐABÆR | NORÐURTORG, AKUREYRI | ILVA.IS

Tómatur

Í þínu besta formi.

islenskt.is

Íslenskt grænmeti

Þú veist hvaðan það kemur

Það munar um minna

898

kr./kg



Lárperur í lausu

398

kr./pk.



Lárperur í neti
750 g

298

kr./pk.



Lárperur
2 pk

798

kr./kg



Vínber rauð
S-Ameríka

259

kr./kg



Kartölfur í lausu
Premier
Frakkland

298

kr./pk.



Gulrætur
1 kg
Belgía

298

kr./kg



Vatnsmelónur
rauðar
Spánn

698

kr./pk.



Kirsuber
500 g
Spánn

BÓNUS

* airfryer

Verð gildir til og með 26. júní eða meðan birgðir endast. Birt með fyrirvara um prentvillur.

Tilbúnir
beint í
loftgustarann*

998
kr./pk.

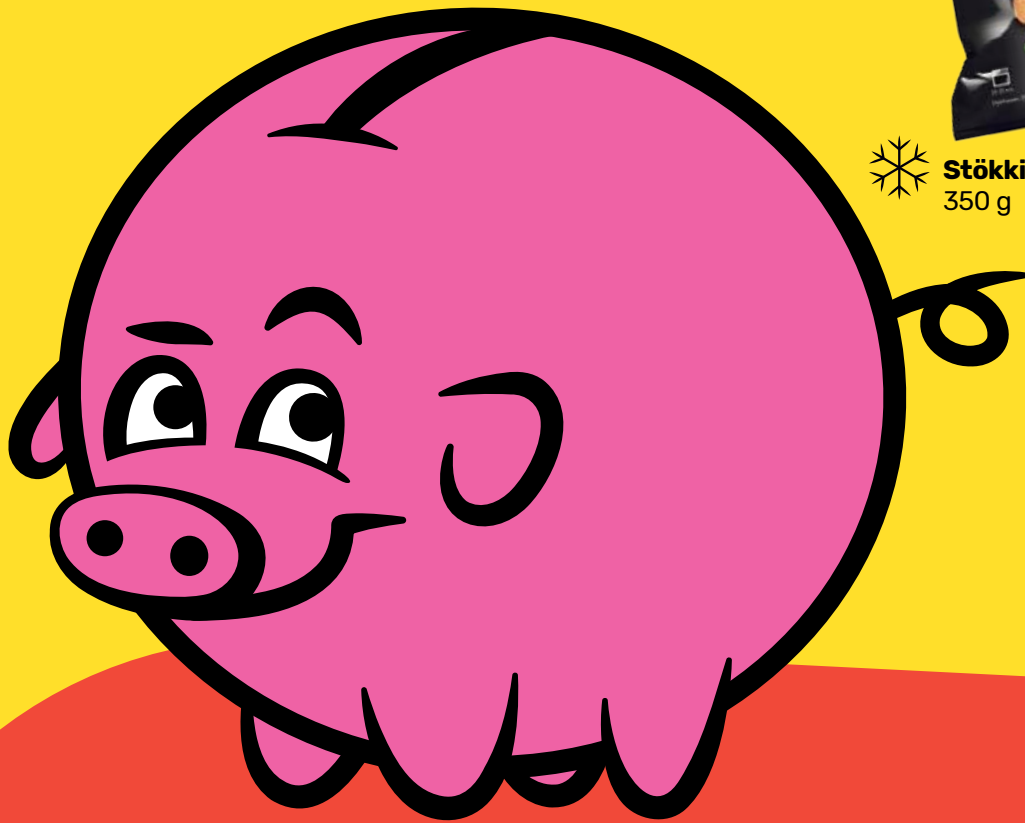


❄ Stökkir kjúklingafingur
350 g

398
kr./pk.



❄ Roncadin
íttalskar pizzur



1.498
kr./pk.

Ódýrstu
kjúklinga-
bringurnar
í Bónus



❄ Frosnar kjúklingabringur
900 g
Danmörk



Láttu Euroshopper
léttu undir með þér

198
kr./stk.



Sólpurkaðir tómatar
280 g

198
kr./stk.



Pestó
rautt og grænt
180 g

198
kr./stk.



Túnfiskur
185 g

98
kr./stk.



Orkudrykkur
500 ml

169
kr./stk.



Pastasósa
520 g

259
kr./pk.



Pasta
1 kg

259
kr./pk.



Hveiti
2 kg

Metallica og Kaleo rokkuðu feitt á Pinkpop

Hljómsveitin Kaleo var fulltrúi Íslands á Pinkpop tónlistarhátíðinni í Hollandi þar sem Pearl Jam og Metallica rokkuðu feitt í fremstu víglínu þegar þessi elsta rokk-tónlistarhátíð heims reis upp úr tveggja ára Covid-dvala.

ninarichter@frettabladid.is

Pinkpop er haldin árlega í Schaesberg í Landgraaf í Hollandi og er elsta og þá jafnframt langlífasta rokk-tónlistarhátíð heims. Pinkpop er kennd við hvítasunnuhelgina, Pinksteren á hollensku, enda yfirleitt haldin þá.

Þegar helgina ber hins vegar upp snemma í maí, eins og í ár, fer hátíðin fram síðar í júní og var því haldin í vikunni sem leið. Pinkpop þótti heppnast sérlega vel að þessu sinni, enda söguleg þar sem hún markar endurkomu hátíðarinnar

eftir tveggja ára hlé vegna heimsfaraldursins.

Öllu var því tjaldað til og Pearl Jam og gömlu rokkhundarnir í Metallica frá Kaliforníu trommuðu upp í fremstu víglínu. Þá áttu Íslendingar sína fulltrúa í Kaleo frá Mosfellsbæ.

Metallicu hlotnaðist sá heiður að ljúka hátíðinni og hermt er að bandið hafi rokkað Pinkpop svo feitt 2022 að ártalið hefði allt eins getað verið 2014. Undirtektir áheyrenda, með tilheyrandi hausakóstum, sýndu síðan svo ekki var um villst að hvorki þau né hljómsveitin höfðu nokkru gleymt.

Hátíðin var fyrst haldin 1970 í borginni Geleen og teygir sig í dag yfir þrjá daga og á hverjum degi safnast um 60.000 gestir saman við fjögur tónleikasvið. Áætlað er að 2 milljónir manna hafi sótt Pinkpop frá upphafi og upplifað um 700 tónlistaratriði. ■



Jökull og félagar hans í Kaleo létu sig ekki vanta á Pinkpop þetta árið.



Metallica-rokkarinn Kirk Hammett olli aðdáendum engum vonbrigðum.



Ítalski hjartaknúsarinn Damiano David sem sigraði Eurovision 2021 með félagum sínum í Måne-skin sannar að hann á heima á sviðinu og hvergi annars staðar.



Fleur Jansen úr Nightwish hefur engu gleymt.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



James Hetfield úr Metallica sýndi gamla takta á sviðinu í Landgraaf.

White Cheddar-óvissan heldur áfram

toti@frettabladid.is

„Það er skemmtilegt að verið sé að fylgjast með þessu en stutta svarið er að það eru engar nýjar fréttir af þessu,“ segir Gunnar B. Sigurgeirsson, aðstoðarforstjóri Ölgerðarinnar, þegar hann er spurður hvort eitthvað sé að fréttu af PopCorners White Cheddar og hvort ákafir aðdáendur snaksins á Íslandi geti farið að gera sér vonir um að fá það aftur.

Ölgerðin er með umboðið fyrir PopCorners á Íslandi, rétt eins og gosdrykkinn sem framleiðandinn kennir sig við, og því miður er enn ekkert nýtt að fréttu frá höfuðstöðvunum í Bandaríkjunum.

Fréttablaðið greindi frá því í október á síðasta ári að mörg sem væru fíkin í Popcorners-snakkid með bragði sem kennt er við „white cheddar“ væru með böggum



PopCorners White Cheddar hefur verið ófáanlegt á Íslandi í bráðum ár og óvissunni um hvenær það kemur aftur er ekki lokið.

hildar eftir að naslið hvarf úr hillum verslana.

„Þetta hvarf fyrir einum og hálfum mánuði síðan og ég hef ekki fengið mér snakk síðan,“ hafði blaðið þá eftir ónefndum Popcorners-fíkli og Gunnar upplýsti að skortinn mætti rekja til þess að Pepsico hafi ákveðið að taka tvær tegundir PopCorners, White Cheddar og Spicy Queso, af markaði þangað til búið væri að tryggja að innihald þeirra væri í samræmi við matvælaeigluverð Evrópu.

„Pepsico, eigandi vörumerkisins, hefur ekki gefið neitt út varðandi endurkomu PopCorners White Cheddar. En sjáum hvað setur,“ segir Gunnar en þar sem árið er rétt hálfnað kann enn að vera von um að úr rætist og ekki útilokað að hægt verði að kveðja 2022 með White Cheddar í áramótartíðunum. ■

Reykjavíkurokk á Akranesi

toti@frettabladid.is

Alþjóðlega heimildamyndahátíðin IceDocs hófst á Akranesi í fyrradag og stendur yfir Jónsmessuhelgina og lýkur á sunnudaginn. Þetta er í fjórða sinn sem hátíðin er haldin á Skaganum og sem fyrr er markmið hátíðarinnar að koma því besta sem er að gerast í alþjóðlegri heimildamyndagerð á framfæri á Íslandi og tengja saman kvikmyndagerðarfólk víðs vegar að úr heiminum.

Um tuttugu erlendir gestir heiðra hátíðina með nærveru sinni, þar á meðal Pawel Lozinski, leikstjóri The Balcony Movie, og Simon Lereng Wilmont, leikstjóri A House made of Splinters.

Venju samkvæmt er fjöldi heimildarmyndna úr ýmsum áttum á dagskránni, auk þess sem alls konar uppákomur og viðburðir aðrir munu setja svip sinn á bæinn. Í kvöld verður til dæmis hátíðarsýning á hinni fornfrægu heimildarmynd Friðriks Þórs Friðrikssonar, Rokki Reykjavík. Tilefnið er 40 ára afmæli myndarinnar og leikstjórinn mun sitja fyrir svörum að sýningu lokinni.



Rokk í Reykjavík er 40 ára sem gefur ærið tilefni til hátíðarsýningar.



Friðrik Þór Friðriksson

Frítt er inn á allar bíósýningar en selt verður inn á tónleika og aðra staka viðburði. Þar á meðal eru tónleikar með Högna Egilssyni og Inspector Spacetime, uppistand

með Lóu Björk og Hákonni Erni, gjörningur með Die Goldstein, pöbkbviss með Niels Thibaud Girerd, auk veglegrar barnadagskrár á laugardeginum.

Allar kvikmyndasýningar hátíðarinnar fara fram í Bíóhöllinni, einu elsta kvikmyndahúsi landsins, en aðrir viðburðir eru meðal annars haldnir í fjörunni, á breiðinni og hinum rómaða Akranesvita. Dagskrá hátíðarinnar og allar frekari upplýsingar eru á ice-docs.is. ■



Til hamingju Alvotech með skráningu á Nasdaq First North

Við óskum starfsfólki og hluthöfum Alvotech til hamingju með skráningu hlutabréfa félagsins á Nasdaq First North Iceland vaxtarmarkaðinn í gær.

Skráningin á Íslandi kemur í kjölfar skráningar félagsins á Nasdaq hlutabréfamarkaðinn í New York í liðinni viku. Alvotech er nú eina hlutafélagið sem er bæði skráð á hlutabréfamarkað á Íslandi og í Bandaríkjunum.

Fyrirtækjaráðgjöf Landsbankans var viðurkenndur ráðgjafi félagsins við skráningu á Nasdaq First North Iceland og meðal ráðgjafa við hlutafjárúkningu félagsins í aðdraganda skráningar á Nasdaq New York.



MEGA VÍKA
1790 kr.

NÚ AÐEINS Í APPI OG Á DOMINOS.IS

ALLAR PIZZUR AF MATSEÐLI, EF ÞÚ SÆKIR



Magnús og Jóhann um það leyti sem þeir urðu landsfrægir. Núna, hálfri öld síðar, leiða þeir saman söngva sína á ný.

Magnús og Jóhann leiða saman söngva sína á ný

Einn rómaðasti dúett landsmanna kemur saman á nýjan leik og telur í mörg kunnustu lögin sín á tónleikum í Hveragerði eftir rétta viku, föstudagskvöldið 1. júlí, sem verður forleikurinn að stórtónleikum í Reykjavík í haust.

ser@frettabladid.is

Rósrauður bjarmi leikur um fyrstu tónleika og hljómplötur félaganna Magnúsar Þórs Sigmundssonar og Jóhanns Helgasonar í byrjun áttunda áratugar síðustu aldar, fyrir hálfri öld, en þar var sleginn nýr hljómur sem landsmenn nutu í ríkum mæli – og njóta enn, því lögin lifa góðu lífi, rétt eins og listamennirnir báðir sem komnir eru á áttæðisaldur, en það er raunar enginn aldur í dag.

„Við höfum líklega einhvern tíma verið yngri, en við höfum aldrei verið betri,“ segir Magnús Þór og segir svo komið í samstarfi hans og Jóhanns að mikils undirbúnings þurfi ekki við fyrir tónleika þeirra. „Blessaður vertu, við æfum aldrei, þurfum þess ekki,“ bætir hann við.

Skóflurnar urðu gítarar

Þessir gömlu og góðu vinir eru af Suðurnesjunum og í stað þess að sækja sjóinn fast, tóku þeir skóflur í hönd á unglingsaldri og mokuðu sig hvor í átt að öðrum, frá Njarðvíkum og Keflavík – og hittust á þeim buxunum á mörkum bæjanna, svo til fyrir tilviljun.

Skóflurnar breyttust brátt í gítarara í höndum þessara vina, en árið 1966 gekk Magnús til liðs við keflvísku hljómsveitina Rofa þar sem Jóhann var fyrir á fleti, en við mannabreytingarnar breytti grúppan um nafn og kallaðist Nesmenn allt til 1969 þegar hana þraut örendi.

Um líkt leyti hófst hið raunverulega tónlistarsamstarf dúettsins og lagasmíðar hans, en meðfædd hógvæðin gerði það að verkum að þeir komu ekki fram fyrr en tveimur árum seinna, um vorið 1971, en það mun hafa verið á vegum félagskafarins Vikivaka sem var áhugaþópur fólks um þjóðlagatónlist.



Magnús og Jóhann þegar þeir stilltu saman strengi sína í Bæjarbíói í Hafnarfirði fyrir nokkrum árum.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Við höfum líklega einhvern tíma verið yngri, en við höfum aldrei verið betri.

sínum og það var sameiginlegt öllum sem sungu á þessum tíma að þeir vildu betri heim,“ segir Magnús Þór, en er hreint ekki viss hvort heimurinn hafi eitthvað skánað.

Ári eftir fyrstu tónleika dúettsins kom fyrsta hljómskífa þeirra í búðir og bar fornöfn þeirra, en hún fékk góða dóma og seldist í hálfu þriðja þúsund eintaka sem þótti gott á þeirri tíð. Meðal laga á plötunni var Mary Jane sem naut um leið mikilla vinsælda og er enn leikið í útvarpi, fimmtíu árum eftir útkomu þess.

„Svo má nefna Blue Jean Queen,“ bætir Magnús Þór við – og þá ekki síður lög sem þeir hafa samið hvor í sínu lagi, lífseigar ballöður sem auðvitað verða líka teknar í ár í bland við annað efni.

Stórtónleikar í haust

Það eru tíðindi að þeir leiði nú saman söngva sína á ný, Magnús og Jóhann, báðir komnir á áttæðisaldur eins og fyrr segir, en leika sem fyrr við hvern sinn fingur eins og forðum daga á tónleikum hjá Vikivaka fyrir hálfri öld eða svo.

„Og svo höldum við enn frekar upp á það í haust að hálf öld er liðin frá okkar fyrstu plötu saman,“ segir Magnús Þór og horfir til Háskólabíós. „Þar ætluðum við að vera með stórtónleika í nóvember – og þar verður ekkert til sparað,“ segir hann að lokum. ■

„Við vorum undir áhrifum frá heimstónlist þessa tíma, gítarpoppi með rödduðum söng,“ rifjar Magnús Þór upp, en hann hafi í byrjun verið neðri röddin og Jóhann sú efri. „En núna hefur þetta snúist við, þannig leikur timinn okkur.“

Líkt við Simon og Garfunkel

Þjóðlagaskotinni hljómlist þeirra Magnúsar og Jóhanns, svo og rödduðum söngnum, var umsvifalaust líkt við hetjur harmóniunnar um þetta leyti, svo sem Loggins og Messina og Simon og Garfunkel – og þótti ekki leiðum að líkjast.

„Hippatónlistin var að blómstra á þessum árum með friðarboðskap



La Sportiva dagar

20% afsláttur af La Sportiva skóm 23.-26. júní
í verslunum 66°Norður og í vefverslun.



Trango Tower GTX
Gönguskór dömu

Léttir alhliða gönguskór með styrkingu á álagssvæðum. Góður ökklastuðningur og loftun. Vibram sóli og vatnsheld Gore Tex™ filma.

~~49.000 kr.~~ **39.200 kr.**



Trango Tower GTX
Gönguskór herra

Léttir alhliða gönguskór með styrkingu á álagssvæðum. Góður ökklastuðningur og loftun. Vibram sóli og vatnsheld Gore Tex™ filma.

~~49.000 kr.~~ **39.200 kr.**



Stream GTX
Gönguskór

Léttir og góðir millihár gönguskór. Gripmiklir, með styrkingu á tá, frábærir fyrir íslenskar aðstæður.

~~33.500 kr.~~ **26.800 kr.**



Trango TRK Leather GTX
Gönguskór herra

Léttir alhliða gönguskór með góðan ökklastuðning og loftun. Vibram sóli og vatnsheld Gore Tex™ filma.

~~39.000 kr.~~ **31.200 kr.**



Bakþankar

Jóhönnu Vigdísar
 Guðmundsdóttur



Töskufjöll

Nýverið týndust ferðatöskur farþega heillar flugvélar Icelandair, einhvers staðar á erlendum flugvelli. Myndir af þeim sama flugvelli sýna mikil töskufjöll sem væntanlega innihalda sundföt, sandala og sumarkjóra ævintýraþyrstra ferðalanga.

Verandi á leið í fri hefur ljósmyndin af töskufjallinu ásótt mig, ég segi ekki daga og nætur en þó verið ofarlega í huga. Svo mikið reyndar að ég hef tekið þá ákvörðun, eftir ítarlega mismunargreiningu, að fara í þriggja vikna frí til útlanda með handfarangur. Ekkert nema handfarangur.

Yfir þessu er maðurinn minn í hláturskasti og bendir mér reglulega á að hann verði með stóra ferðatösku (sem líklega endar í töskufjallinu), ef ég vilji setja eitthvað í hana. Sem ég tel vera óþarfa. Enda hef ég ákveðið að losa mig við allan óþarfa farangur í þessari ferð. Það á við um öll auka skóþörin, enda hefur greining mín sýnt að ég þarf bara eitt par af strigaskóm og eitt par af sandölum. Þá er hæpið að ég þurfi að taka mína eigin hárfurrku með í ferðina. Já, það hefur komið fyrir í vinnuferðum. Enda ekki á vísan að róa þegar kemur að gæðum hárfurrka á hótélherbergjum. Þá mun ég sleppa straujárninu, enda sólarfrí en ekki vinnuferð.

Farangurinn sem við dröslumst með í gegnum friin og lífið er alls konar – og megnið af honum er óþarfi. Sumarfríið er rétti tíminn til að losa okkur við allt draslið sem þyngir okkur (og flugvélar). Svo komum við endurnærð til baka, búin að hreinsa til á harða diskni höfuðsins. Og förum lóðbeint í að þrifa geymsluna. ■

HRAUNHAMAR
 FASTEIGNASALA
 BÆJARHRAUN 10 - HAFNARFIRÐI
 Sími: 520-7500 - FASTEIGNASALA SÍÐAN 1983

NÝBYGGINGAR Í HAFNARFIRÐI
 FJÖLDI EIGNA AÐ KOMA Í SÖLU Í SKARDSLÍÐ OG HAMRANESI



LÝKUR UM HELGINA

SERTA ER OPINBER BIRGI



AÐ SOFA BETUR OG LÍÐA BETUR ER OKKUR ÖLLUM DÝRMÆTT
STILLANLEGIR DAGAR

20% AFSLÁTTUR

KOMDU NÚNA!

SPLENDID ROYAL

Splendid Royal heilsudýnan frá Serta er pokagormadýna skipt upp í fimm mismunandi svæði. Góður stuðningur er við bakið og mjaðmasvæði en mýkri við axlir. Þannig tryggir þú rétta svefnstillingu hver sem svefnstaða þín er og hjálpar þér að ná dýpri og betri svefn. Hægt er að velja um tvo stífleika, allt eftir því hvað hentar hverjum og einum. Áklæðið utan um dýnuna er mjúkt og slitsterkt, ofnæmisfrítt og andar vel.



Serta Ocean Splendid eru fánleg í tveimur áklæðisgerðum gráu sléttflauei og gráu áklæði. Þau fást í fjórum stærðum; 160/180/200 x 200 cm og 180 x 210 cm. Náttborð seld sér.

Verðdæmi: Serta Ocean Splendid 160 x 200 cm. Fullt verð: 649.900 kr.

Verð nú 519.920 kr.

FAXAFENI 5
 Reykjavík
 588 8477

DALSBRAUT 1
 Akureyri
 588 1100

SKEIDI 1
 Ísafirði
 456 4566

AFGREIÐSLUTÍMI
 Mán.-fös. 10-18 | Lau. 11-16
 www.betrabak.is
 Lokað í dag 17. júní

