



FIMMTUDAGUR 26. MARS 2020

Tíska

Dekraðu við þig í heimavinnunni

Ágústa Rut Skúladóttir, snyrtifræðingur hjá Gyðjunni, tekur því rólega þessa dagana eftir að snyrtistofum var lokað. Hún segir að núna þurfi fólk að huga vel að húð sinni og gefur góð ráð. ➔2

”Ég fylgi vel leiðbeiningum frá Þórólfi, Víði og Ölmu, þvæ hendur vel, spritta og reyni að forðast að snerta andlitið.



Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:
Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Viðar Ingi Pétursson, vip@frettabladid.is

Ágústa Rut saknar þess að geta ekki mætt í vinnu daglega og vonar að ástandið verði betra eftir páska. Hún hlakkar til að mæta aftur. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Það er um að gera að dekra við sig á meðan maður hefur nægan tíma heima og líka þótt maður sé í heimavinnu, segir Ágústa. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Framhald af forsiðu ➔

Elín
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Ágústa Rut segir að það hafi verið mikið áfall að stofunni var lokað en það hefði þó legið í loftinu að svo yrði. Viðskiptavinum hafði fækkað þar sem margir eru í sóttkvi og dregið hafi úr bókunum í snyrtimedferðir. Það væri eðlilegt þegar ástandið væri svona. „Við vorum með miklar sóttvarnir hjá okkur á stofunni og vorum bæði með andlitsgrímu og hanska. Auk þess var allt sótt-hreinsað eftir hvern viðskipta-vin og eingöngu notaðir einnota pinnar og þess háttar,“ segir hún. „Og sprittbrúsar auðvitað um allt. Þetta var mjög skrítið ástand hjá okkur eins og á öðrum stöðum,“ segir hún. Það er þó engin ástæða til að örventa. Núna verður skynsemin að ráða för. Þegar Ágústa er spurð hvað konur eigi að gera þegar þær komast ekki í sína venjubundna snyrtistofuferð, til dæmis í litun og plockun, svarar hún. „Það sem skiptir mjög miklu máli núna er að hugsa vel um húðina. Hún er

mikilvægt líffæri og þarfumönnun. Notið hreinsimjólk og andlitsvatn bæði kvölds og morgna hvern dag. Einnig er gott að nota djúphreinsi og maska einu sinni til tvisvar í viku. Það ættu allir að taka sér tíma í heimasnyrtingu með djúphreinsun. Bera á sig húðkrem og dekra við sig þegar tíminn er nægur. Til dæmis að skrúbba líkamann eftir sturtu. Þá vil ég líka minna fólk á að nota vandaðan og næringarríkan handáburð þegar sífellt er verið að spritta hendur, jafnvel handmaska. Hendurnar þurfa líka stöðugt dekur á svona tímum. **Ekki skartgripi eða lakk** Neglur eiga að vera stuttklipptar og best að geyma skartgripina á góðum stað. Það er auðvelt fyrir bakteríur að safnast undir langar neglur og það er ekki ákjósanlegt núna. Snyrtifræðingar vinna til dæmis ekki með skartgripi enda er okkar kennt það í skóla að forðast þá og halda hreinlætinu í lagi,“ segir Ágústa. „Þá má líka benda á að forðast naglalakk. Ef við erum með lakkadar neglur sjáum við síður óhreinindi undir nöglum auk þess sem bakteríur geta myndast í glufum sem við sjáum ekki á

lakkinu. Það þurfa allir að hugsa svolítið öðruvísi þessa dagana.“ Ágústa segir að það sé engin ástæða til að vera ósnyrtur heima hjá sér. Best sé að halda venjulegri rútínu eins og þegar maður fer til vinnu. „Um að gera að vera vel snyrtur í heimavinnunni,“ segir hún og bætir við að til sé mikið úrval af alls kyns blýöntum og burstum í snyrtivöruverslunum til að skerpa litinn á augabrúnunum. „Ég myndi ekki mæla með að konur séu að lita sjálfar heima með ektalit eða plokka augabrúnir,“ segir hún. Þótt hún sé ekki hársnyrtir var Ágústa spurð hvað sé þá best að gera með hárið en sjálf átti hún tíma í klippingu eftir að stofunum var lokað. „Ég myndi ráðleggja það sama, nota góðar hárvörur og setja olíu í endana til að koma í veg fyrir slit. Ég hef sjálf verið að gera það. Það er hægt að setja djúpnæringu í hárið um leið og maður dekrar við húðina,“ segir Ágústa og bætir við að hún reyni alltaf að passa vel upp á hár og húð. „Það skiptir miklu máli að passa upp á þessa hluti. Sem betur fer eru flestar íslenskar konur duglegar að hugsa vel um sig og þær vilja lita vel út,“ segir hún. Ágústu finnst gott að fara í

Þá vil ég líka minna fólk á að nota vandaðan og næringarríkan handáburð þegar sífellt er verið að spritta hendur, jafnvel handmaska. kósýgalla þegar hún kemur heim úr vinnu. Hún segir þó mikilvægt að dressa sig aðeins upp núna þótt fólk haldi sig heima. Það sé miklu skemmtilegra. „Mér finnst auðvitað rosalega gaman að kaupa falleg föt en ég er líka voða klassísk, geng mikið í svörtu eins og margir aðrir. Ég hleyp ekki eftir tiskustraumum en kaupi það sem mér finnst fallegt en líka þægilegt.“ **Óhefðbundin námsleið** Ágústa fór ekki beina leið í snyrtifræðina þótt hún hafi haft áhuga á henni frá því hún var smástelpa en amma hennar er snyrtifræðingur. „Ég fór þessa hefðbundnu leið, fyrst í menntaskóla og síðan í háskóla. Ætlaði að verða hjúkrunarfræðingur en fann mig ekki í

því námi. Þá fór ég í kennaranám en fann mig ekki heldur þar. Ég ákvað síðan að láta hjartað ráða för og fór í snyrtifræði og útskrifaðist 2014. Ég var á nema-samningi hjá Mecca Spa á Hótel Sögu en byrjaði hjá Gyðjunni 2015 og líkar mjög vel. Við erum með stóran hóp fastra viðskiptavina og síðan erum við alltaf að taka á móti nýjum andlitum líka, þær yngri eru farnar að koma mikið,“ segir hún. CrossFit hefur verið áhugamál hjá Ágústu og ferðalög. Svo er hún mikil fjölskyldumanneskja þótt hún hafi ekki enn stofnað sína eigin. „Foreldrar mínir bjóða alltaf fjölskyldunni í mat í hverri viku til að efla sambandið sem er mjög skemmtilegt. Ég er mikið með fjölskyldu minni og vinum. Þessa dagana reynir maður að láta ástandið ekki hafa mikil áhrif á sig. Ég get samt ekki heimsótt ömmu mína og maður getur ekki annað en fundið fyrir stressi og óróleika. Ég fylgi vel leiðbeiningum frá Þórólfi, Viði og Ölmu, þvæ hendur vel, spritta og reyni að forðast að snerta andlitíð. Vonandi verður komin betri tíð eftir páska. Ég get alla vega varla beðið eftir að komast aftur til vinnu.“

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

Útgefandi: Torg ehf Ábyrgðarmaður: Jóhanna Helga Viðarsdóttir

Umsjónarmenn efnis: Elín Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Hjórdís Erna Þorgeirsdóttir | hjordiserna@frettabladid.is, s. 550 5767 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 550 5768 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Þóris Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 694 4103,



Barbara Lebek kjóll
14.980 kr. nú 11.984 kr.



Ringella náttföt
9.980 kr. nú 6.986 kr.



Barbara Lebek jakki
21.980 kr. nú 17.584 kr.



Barbara Lebek bolur
5.980 kr. nú 4.784 kr.



Ringella heimagalli
17.980 kr. nú 12.586 kr.

20%
af Lebek



Barbara Lebek buxur
11.980 kr. nú 9.584 kr.



Barbara Lebek bolur
7.980 kr. nú 6.384 kr.



Ringella náttkjóll
7.980 kr. nú 5.586 kr.

30%
af náttfötum



Barbara Lebek jakki
20.980 kr. nú 16.784 kr.



Barbara Lebek jakki
17.980 kr. nú 14.384 kr.



Barbara Lebek bolur
9.980 kr. nú 7.984 kr.



Barbara Lebek bolur
6.980 kr. nú 5.584 kr.



Barbara Lebek bolur
6.980 kr. nú 5.584



Ringella náttföt
11.980 kr. nú 8.386 kr.

Tímabundið
breyttur opnunartími í verslun.
Opið alla virka daga
og laugardaga milli kl. 12-16.



Ringella náttkjóll
9.980 kr. nú 6.986 kr.



Barbara Lebek bolur
9.980 kr. nú 7.984 kr.

hjá
Hjá Hrafnhildi

Smáauglýsingar

550 5055
Afgreiðsla smáauglýsinga og simi
er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki



Nýr Nissan Leaf S 40Kw.
Raundrægni um 270 km. Til afhendingar strax. 100% lán mögulegt. Á GAMLA GENGINU: kr. 3.780.000,-

Sparibill ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?
Kaupi bíla 25-350þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka



Vissir þú að...
Barni naga renn á aðstæðu og hefur af hvernig endu í ofbeldi



Mat á umhverfisáhrifum
Álit Skipulagsstofnunar
10.000 tonna laxeldi í Dýrafirði, framleiðslu- aukning um 5.800 tonn í kynslóðaskiptu eldi
Skipulagsstofnun hefur gefið álit sitt um mat á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106/2000. Álitið liggur frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík. Álitið og matsskýrslu Arctic Sea Farm er einnig að finna á vef stofnunarinnar www.skipulag.is.

Keypt & Selt

Til sölu



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

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

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

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

Þjónusta

Málara

Málningarþjónusta S: 782-6034.

LÖGG. MÁLARAMEISTARI
Tökum að okkur alla málningarvinnu, fagmennska og sanngjarnt verð. Málningarþjónusta Egils ehf. S:868-5171. egillsverris@gmail.com

REGNBOGALITIR EHF.

Alhliða málningarþjónusta. Löggiltir málara geta bætt við sig verkefnum. Veitum sveigjanleg greiðslukjör við allra hæfi. Sími 8919890 eða malarar@simnet.is

Hreingerningar

VANTAR ÞIG GLUGGAPVOTT ?
Hafðu samband og fáðu fritt verðtilboð S. 666-0163 eða hreinlatur@hreinlatur.is Kær kveðja, Hreinlatur Gluggapvottur.

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

Búslóðaflutningar

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Þjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Trésmíði

TRÉSMÍÐUR
tekur að sér stór og smá verk sanngjarnt verð s 8924624 net sjgverktakar@gmail.com

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



Bíla klúbburinn Krúser



Tilvalin dægradvöl að fara á heimasíðu bíla klúbbsins Krúser þar sem eru þúsundir ljósmynda af klassískum bílum og viðburðum á vegum klúbbsins. Verið velkomin á heimasíðuna okkar www.kruser.isBARA gaman.

SVEITARSTJÓRI FLJÓTSDALSHREPPS



Starf sveitarstjóra í Fljótisdalshreppi er laust til umsóknar. Um er að ræða fullt starf með starfsstöð á skrifstofu sveitarfélagsins í Végarði. Ráðningartímabil er frá og með 1. júní 2020 út yfirstandandi kjörtímabil sveitarstjórnar sem lýkur um mitt ár 2022.

Starfssvið:

- Daglegur rekstur sveitarfélagsins og ábyrgð á framkvæmd ákvarðana sveitarstjórnar.
- Yfirumsjón með skipulagi og virkni stjórnsýslu sveitarfélagsins.
- Samstarf við sveitarstjórn, undirbúningur og upplýsingagjöf á fundum sveitarstjórnar.
- Annast upplýsingamiðlun og samskipti við samstarfsaðila, stofnanir, samtök, fyrirtæki íbúa.
- Að gæta hagsmuna sveitarfélagsins út á við, vera talsmaður sveitarstjórnar og vinna að framfaramálum.
- Stefnumarkandi vinna og mótun framtíðarsýnar í helstu málaflokkum.

Æskileg hæfni og menntun:

- Hæfni í mannlegum samskiptum.
- Leiðtogaþæfni, frumkvæði og hugmyndaauðgi.
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti.
- Áhugi á uppbyggingu samfélagsins, kynningarmálum, ímynd og stefnumótun.
- Reynsla af stjórnun og rekstri.
- Reynsla af sveitarstjórnarmálum og opinberri stjórnsýslu.
- Menntun sem nýtist í starfi.

Umsóknarfrestur er til og með 8. apríl 2020 (umsóknir póstlagðar í síðasta lagi þann dag). Umsóknum skal fylgja ferilskrá og kynningarbréf um þau atriði sem talin eru upp hér að framan um æskilega hæfni og menntun.

Umsóknir skulu sendar bréflega og merktar þannig:
Fljótisdalshreppur, b.t. oddvita – mál 10, Végarði, 701 Egilsstöðum.

Upplýsingar um Fljótisdalshrepp má finna á vefsíðunni www.fljotsdalur.is

Frekari upplýsingar um starfið og sveitarfélagið veitir:
Jóhann F. Þórhallsson oddviti, tölvupóstfang brekkugardi@fljotsdalur.is / símanúmer 864-9080.

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

Ferðaþjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.

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

Geymsluskúrar /gestahús til sölu



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

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

EYJALIND

Sæti og varahlutir í

- Lyftara
- Vinnuvélar
- Vörubíla
- Bata



Þú veitir vinnu okkar á Facebook

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

ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR

ÞAÐ ER ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?



HAÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ

FRÉTTABLAÐIÐ

Sími 550 5055 | smaar@frettabladid.is

VP Múrari ehf

Flísalögn, múrviðgerðir og alhliða málningavinna innan og utanhús. Parketlögn og fleira.

Leitaðu verðtilboða þér að kostnaðarlausu

Sími 766-3597 – vpmurari@gmail.com

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir



ishúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

Alla fimmtudaga og laugardaga

gudruninga@frettabladid.is