



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

MIÐVIKUDAGUR 1. júní 2022

KYNNINGARBLAÐ



John Nettles lék Tom Barnaby frá upphafi til ársins 2011. Hann spjallar um hlutverkið í afmælisþættinum.

MYND/ITV

Barnaby í 25 ár

elin@frettabladid.is

Breska sjónvarpsstöðin ITV heiðraði 25 ára afmæli Midsomer Murders með sérstökum þætti á sunnudag. Fyrsti þátturinn fór í loftið 23. mars 1997 og er einn ástsælasti og langlifasti sakamálaþáttur Bretlands. Þættirnir hafa verið sýndir á RÚV undir nafninu Barnaby ræður gátuna. Í þættinum var rætt við leikara og aðstandendur þáttanna. Þar á meðal John Nettles sem lék Barnaby frá upphafi til ársins 2011 þegar Neil Dudgeon tók við.

Mörgum þykir merkilegt að þættirnir hafi lifað góðu lífi þótt skipt væri um aðalleikara. Í gegnum árin hafa margir af þekktustu leikurum Bretlands komið fram í Midsomer Murders og fæstir komið lifandi frá þeim enda eru morðin í þáttunum komin yfir 500. Meðal þeirra eru Óskarsverðlaunaleikkonan Olivia Colman, Henry Cavill sem lék Superman og Orlando Bloom.

Sýndir í 200 löndum

Midsomer er ekki til í alvörunni en flestar tækur eru í fallegum smábæjum í Oxford- og Buckinghamhéruðum. Fallegt landslag enskra smábæja setur mikinn svip á þættina. Morðin eru mörg svakaleg, fórnarlömbin deyja í mjúku súkkulaði, í tunnu sem er full af ormum eða sem fuglahræður og allt þar á milli. Hugmyndaflug handritshöfunda virðist óendanlegt. Það er þó aldrei langt í húmorinn sem gerir þessa myrku þætti svo áhugaverða, en þeir eru sýndir í 200 löndum. ■



Sigrún Andersen, framkvæmdastjóri Provision ehf., sem rekur Eyesland gleraugnaverslanir og Provision heildsölu.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Eyesland stígur skrefinu lengra

Gleraugnaverslun Eyesland býður upp á vandaða og framúrskarandi þjónustu þegar kemur að sjónmælingum og ráðgjöf í verslun. Fjölmörg þekkt vörumerki eru í boði. **2**

Eyesland gleraugnaverslun býður upp á vandaða og framúrskarandi þjónustu þegar kemur að sjónmælingum og ráðgjöf í verslun. „Undanfarin ár höfum við markvisst unnið í því að byggja upp og styrkja vitund um vörumerki Eyeslands með heildræna staf-ræna stefnu, bætta þjónusta, betri ímynd vörumerkis og augnheilbrigði að leiðarljósi,“ segir Sigrún Andersen, framkvæmdastjóri Provision ehf., sem rekur gleraugnaverslanir og heildsölu.

Eyesland var stofnað 2010 af eigendum og augnlæknum Sjónlags með það að leiðarljósi að bjóða gæðagleraugu á góðu verði. Rætur fyrirtækisins liggja á faglegu sviði augnlækninga og augnheilbrigðis. Árið 2010 var fyrsta verslunin opnuð í Glæsibæ og önnur verslun opnuð í miðbæ Reykjavíkur árið 2016. „Innblástur verslunarinnar er nærumhverfið, þá einna helst bryggjuhverfið í Reykjavík, sjómennska og íslenska náttúran. Falleg litapalletta, efnisval og innréttingar skapa umhverfi sem minnir óneitanlega á okkar arfleifð og hvað við stöndum fyrir,“ segir Sigrún.

Verslunin á Granda er staðsett á Grandagarði í nálægð við íbúa Vesturbæjar og Seltjarnarness. „Við leggjum áherslu á persónulega og afslappaða stemningu, jafnframt er verslunin hlýleg og færum við náttúruna til viðskiptavina með fallegum innsetningum úr íslenskri náttúru. Við viljum skapa þá sérstöðu að viðskiptavinur finni fyrir tengingu við íslenska arfleifð og náttúru.“

Gleraugnaverslun í hæsta gæðaflokki

„Við erum gleraugnverslun fyrir alla fjölskylduna, við viljum ná til heildarinnar. Karakter markaðsefnis er hlýlegt, jarðbundið og gefur til kynna að um fagmennsku er að ræða,“ segir Sigrún.

Eyesland hefur á að skipa stórum og breiðum viðskiptavinahópi af öllu landinu. „Það er ánægjulegt að sjá hve erlendum viðskiptavinum hefur fjölgað við opnun verslunar okkar á Grandagarði,“ segir hún og bætir við að mikilvægt sé að vera á tánum þegar kemur að kauphegðun viðskiptavina sem í stórum mæli versla á netinu.

Með nýrri vefverslun Eyesland hefur viðskiptavinur þann kost að kaupa gleraugu með sjónglerjum. Að sögn Sigrúnar er algengt erlendis að gleraugnaverslanir bjóði upp á þennan möguleika. „Þetta er sniðugur kostur fyrir viðskiptavini sem búa úti á landi og einnig fyrir þá sem vilja spara sér tíma og klára gleraugnaupin í rólegheitunum heima í stofu. Hægt er að panta sjónmælingu með skómmum fyrirvara í vefversluninni, eyesland.is.“

Hjá Eyesland starfa sjóntækjafræðingar með margra ára reynslu í faginu. „Einnig er í boði að panta tíma í linsukynslu og erum við með mikið úrval af vönduðum linsum,“ segir Sigrún og bendir á að hægt sé að skrá sig í áskrift á linsum í vefverslun Eyesland. „Það er góður og jafnframt hagstæður kostur fyrir þá sem nota linsur reglulega,“ segir Sigrún og bætir við að frí heimsending sé innifalin í áskriftinni og einnig fái áskrifendur fría augnskoðun árlega.

Útivistargleraugu njóta vinsælda

Áhugi hlaupara á vönduðum útivistargleraugum hefur aukist töluvert síðastliðin ár, einna helst vegna þess að gleraugun veita öryggi og gefa jafnframt skarpa sýn á umhverfið. Hlaupararnir Elísabet Margeirsdóttir og Halldóra Gyða Matthíasdóttir hjá



Verslunin á Granda er staðsett á Grandagarði, lögð er áhersla á persónulega og afslappaða stemningu. Sjá má skemmtilega skírskotun í nálægt nærumhverfi, þá einna helst bryggjuhverfið í Reykjavík.

Eyesland býður upp á fjölbreytt og spennandi úrval erlendra vörumerkja og erum við í samstarfi við stærstu og þekktustu alþjóða gleraugnakeðjurnar.

Sigrún Andersen

Náttúruhlaupum eru ánægðar með Poc gleraugun sín. Þær eru miklir reynsluboltar þegar kemur að hlaupum og útbúnaði. Elísabet hefur góða reynslu af Poc Define gleraugunum sem eru mjög nett og sitja vel á andliti og hefur Halldóra góða reynslu af Poc Elicit, sem er splunkuný lína hjá Poc.

Halldóra fékk nýlega útivistargleraugu með sjónglerjum sem hún segir vera sniðuga lausn sem fleiri ættu að kynna sér. „Þetta er allt annað líf eftir að ég fékk mér margskipt útivistargleraugu, betra og skarpara sjónsvið í hlaupunum og nú get ég fengið allar nauðsynlegar upplýsingar á úrinu til að auka gæði útiverunnar,“ segir Halldóra. Hjá Eyesland er boðið upp á sértækar lausnir í sportglerjum og faglega ráðgjöf við val á útivistargleraugum. Poc, Rudy Project,

Oakley og Adidas eru meðal þeirra merkja sem eru fánleg í Eyesland.

Eitthvað við allra hæfi

„Eyesland býður upp á fjölbreytt og spennandi úrval erlendra vörumerkja og erum við í samstarfi við stærstu og þekktustu alþjóða gleraugnakeðjurnar,“ segir Sigrún. Helstu vörumerkin sem Eyesland býður upp á eru Tommi Hilfiger, Boss, Marc Jacobs, MAX&Co., Gant, Victoria Beckham, Marc O’Polo, Skaga, Adidas, Nike og Poc. Aðspurð um trendin í sólgleraugum og umgjörðum segir Sigrún þau einna helst vera í stórum og finlegum umgjörðum úr málm og plasti. „Stórar og veigamiklar umgjardir eru einnig vinsælar hjá okkur og jafnframt eru þessar klassísku umgjardir alltaf vinsælar.“ Nú þegar sólin er hátt á lofti hefur aukist töluvert að viðskiptavinir fái sér sjóngler í sólgleraugn-umgjardir. „Við bjóðum upp á mjög vönduð sjóngler og einnig þegar kemur að sólgleraugum,“ segir Sigrún og bætir við að margar útfærslur séu í boði í sólgleraugum með styrk. „Hægt er að fá meðal annars sóglger með spegli eða gradient og einnig eru margir litir í boði.“ ■

Eyesland verslanir eru staðsettar á Grandagarði 13, í Glæsibæ á 5. hæð og vefverslun Eyesland, eyesland.is.

Hlaupararnir Elísabet Margeirsdóttir og Halldóra Gyða Matthíasdóttir hjá Náttúruhlaupum eru ánægðar með Poc Define útivistargleraugun. Halldóra er með sjóngler í sínum gleraugum sem er sniðug lausn fyrir þá sem vilja auka lífsgæði sín í útivist og íþróttum.

FRÉTTABLAÐIÐ/ SIGTRYGGUR ARI



Hilmar Ingimundarson er flottur með Rudy Project útivistargleraugun. Hjá Eyesland má finna mikið úrval af flottum útivistargleraugum frá meðal annars Poc, Rudy Project, Oakley og Adidas.



Elísabet er með Rudy Project útivistargleraugu sem henta einnig vel í hlaup. Halldóra er með fjólublá Poc Elicit gleraugu sem er splunkuný lína hjá Poc.

BIOThERM



COMMITTED TO A BETTER FUTURE
FOR YOUR SKIN AND THE OCEAN
[#LiveByBlueBeauty](#)

BIOThERM

Í LYFJUM OG HEILSU KRINGLUNNI OG GLERÁRTORGI
MIÐVIKUDAG TIL LAUGARDAGS 1. - 4. JÚNÍ.



VELDU ÞINN KAUPAUKA

Þegar keyptar eru Biotherm vörur fyrir 9.500 kr
eða meira á meðan birgðir endast

Sundtaska

EDA

Handklæði (ekki á mynd)

EDA

Snyrtitaska með Waterlover sólarvörn 40 ml, Lait Corporel body
lotion 20 ml, Life Plankton Elixir 5 ml og Cera Repair krem 5 ml.

BIOThERM 20% AFSLÁTTUR

 Lyf & heilsa

Mögnuð áhrif á húðina, orku og úthald

Eftir að Hulda hóf að taka inn Astaxanthin frá ICE-HERBS finnur hún mun á heilbrigði húðarinnar. Hún finnur síður fyrir bólgu og eymslum í líkamanum og bætiefnið gefur henni orku og úthald til að takast á við annasama daga.

Hulda Rós Hákonardóttir hóf að taka inn Astaxanthin fyrir átta mánuðum síðan eftir að systir hennar, Hrafnhildur, mælti með því. „Hún sagði mér hvað það hefði gert sér gott og það vakti forvitni mína,“ segir Hulda, sem er einn eigandi Ger verslana sem reka Hús-gagnahöllina, Betra Bak og Dorma.

Góð áhrif á systurina

„Systir mín lýsti fyrir mér hvað Astaxanthin hafði gert fyrir sig. Hún sagðist finna fyrir minni bólgu og það gæfi henni einnig aukna orku og styrk í æfingum. Sjálf hef ég alltaf eftir frekar mikið svo það talaði til mín. Einnig minnst hún á áhrif Astaxanthins á húðina, en þegar maður nálgast fimmtugsaldurinn er alltaf stór plús ef eitthvað getur hægt á öldrun húðarinnar,“ segir Hulda kankvís.

Líður almennt betur

Hulda segist ekki hafa prófað neitt áður sem eigi að hafa svipaða virkni og Astaxanthin. „Ég hef þó alltaf verið dugleg að taka inn vítamín, og sér í lagi við hækkandi aldur. Eftir að ég byrjaði að



taka inn Astaxanthin finn ég mun á bólgu í líkamanum. Áður vaknaði ég oft þrútin, á höndum sérstaklega, og var aum í liðunum. Þetta hefur nánast alveg horfið eftir að ég bætti Astaxanthini við daglega rútinu. Mér finnst húðin líka mun betri og þar sem það hefur nú verið

ágætis veður undanfarið, finn ég að ég er mun síður viðkvæm fyrir sólinni. Ég finn líka mun á mér eftir æfingar. Þegar ég hef verið að lyfta þá er líkaminn sneggri að jafna sig. Svo á ég stóra fjölskyldu, er með fjóra unglinga og rek líka eigið fyrirtæki. Það er því alltaf nóg að gera hjá mér. Eftir að ég byrjaði að taka inn Astaxanthinið finn ég fyrir aukinni orku til að takast á við öll mín daglegu störf, og meira til. Það tók nokkrar vikur fyrir mig að finna mun á mér, en í dag liður mér einstaklega vel. Ég er með meiri orku og úthald og líður bara almennt betur í líkamanum,“ segir Hulda.

Magnað bætiefni

ICEHERBS bætiefnin eru íslensk framleiðsla og segist Hulda vel kunna að meta það. „Mér finnst það algjörlega frábært að við á Íslandi séum að nýta þau efni sem til eru í náttúrunni okkur til heilsubótar. Það sem er svo magnað við Astaxanthin er hvað það er breiðvirkt. Það er ekki bara gríðarlega öflugt andoxunarefni heldur hefur það margþætt jákvæð áhrif á allan líkamann,“ segir Hulda.

Öflugt andoxunarefni

Astaxanthin er gríðarlega öflugt andoxunarefni sem hefur marg-

“Ég finn líka mun á mér eftir æfingar. Þegar ég hef verið að lyfta þá er líkaminn sneggri að jafna sig.

Hulda Rós

visleg jákvæð áhrif á líkamann. Áhrif Astaxanthin hafa verið mikið rannsökuð og sýna klínískar rannsóknir fram á stórkostlega eiginleika efnisins. Það veitir vörn gegn geislum sólar og stuðlar að heilbrigði augna, heila og hjarta.

Astaxanthin hefur frábæra eiginleika fyrir húðina. Það verndar hana, bætir rakastig hennar, mýkt og dregur úr finum hrukkum, blettum og freknum. Það hefur styrkjandi virkni fyrir húðina og eykur náttúrulega eiginleika hennar til að verjast sólinni og útfjólubláum geislum hennar. Ólíkt sólkremum sem borin eru á húðina, blokkar Astaxanthin ekki UV-geislana, og kemur því ekki í veg fyrir að UVB-geislarnir breytist í D-vítamín í húðinni. Það ver húðina einfaldlega gegn skemmdum.

Astaxanthin dregur almennt úr bólgu og nýtist vel gegn nánast hvaða bólguástandi sem er, hvort sem það er í liðum eða annars staðar. Að auki getur það stuðlað að auknum árangri hjá íþróttafólki. ■

ICEHERBS fæst í öllum betri matvöruverslunum, apótekum, heilsuvöruverslunum og glæsilegri vefverslun iceherbs.is.

Búum ekki til óparfa gjá á vinnumarkaðnum

Sýn fólks á vinnu og forgangsroðun tíma er að breytast, aukin krafa er um sveigjanleika, fjölskylduvænan lífsstíl og velsæld. Fólki lifir lengur og er heilsuhraustara. Það er hröð tækniþróun, alþjóðavæðing og aukin pressa á umhverfismálin.

Það er margt að breytast í umhverfi okkar, sem hefur áhrif á vinnustaði og stjórnun, að því er Herdís Pála stjórnunarráðgjafi segir. „Við þurfum að hafa þessar breytingar í huga þegar kemur að því að undirbúa vinnustaði fyrir framtíðina, til dæmis í gegnum þjálfun og ráðningar, svo við séum ekki sjálf að búa til skort á vinnuafli og gjá á vinnumarkaði.

Gjá þar sem við á sama tíma upplifum skort á vinnuafli og auknið atvinnuleysi, vegna ónógrar atvinnuhæfni eða fordóma og úreltra hugmynda,“ segir hún.

Þjálfun starfsfólks

„Við getum dregið úr skorti á vinnuafli með því að tryggja atvinnuhæfni allra sem vilja vinna. Það þarf að vera samvinnuverkefni vinnustaða og vinnuafis.

Við þurfum að viðhalda og auka atvinnuhæfni með þjálfun, og draga þannig úr áhættunni á skorti á vinnuafli á sama tíma og atvinnuleysi eykst, vegna ónógrar atvinnuhæfni vinnuafisins,“ segir hún enn fremur og bætir við:

„Hluti af þjálfun og breytingastjórnun vinnustaða snýr að aðlögunarhæfni, sem nauðsynleg



Herdís Pála er stjórnendaráðgjafi og rekur sitt eigið fyrirtæki. Hún hefur starfað við mannauðsmál og stjórnun frá árinu 2000.

FRÉTTABLAÐIÐ/
VALLI

“Við getum dregið úr skorti á vinnuafli með því að tryggja atvinnuhæfni allra sem vilja vinna. Það þarf að vera samvinnuverkefni vinnustaða og vinnuafis.

sóknum og einstaklingar einnig misjafnir. Skoðið fremur hvað viðkomandi hefur verið að læra og gera undanfarið, frekar en hvaða ár viðkomandi er fæddur.

Hár starfsaldur yngri einstaklings getur dregið meira úr sköpunarhæfni en hærri lífaldur einstaklings sem hefur verið duglegur að endurmennta sig og sanna sig í fleiri störfum.

Að mínu mati ættum við heilt yfir að hætta að horfa á fólk út frá fyrir fram gefnum ályktunum, staðalímýndum, hugsanavillum, fordómum eða öðru.

Við kunnum að þurfa að endurskoða stjórnunaraðferðir, matsaðferðir, auka sveigjanleika og hugsa margt upp á nýtt, en við höfum öll gott af því.

Á okkar litla vinnumarkaði sjáum við fram á skort á vinnuafli, aukum ekki þann skort með eigin fordómum og ósveigjanleika.“ ■

er fyrir breytingar og undirbúning fyrir framtíðina.

Ég er nýlega komin með réttindi til að leggja fyrir vísindalega hannað mat á aðlögunarhæfni, fyrir einstaklinga, teymi og vinnustaði í heild. Matíð tekur til getu, persónueinkenna og stuðnings í umhverfinu.

Niðurstöðurnar geta nýst vel til að meta hvaða þætti þarf helst að styrkja og þjálf og hvað þarf að styrkja í umhverfinu svo aðlögun og breytingar gangi sem best fyrir sig.“

Ráðningar og fjölbreytileiki

Herdís Pála segir að einstaklingar sem hafa atvinnuhæfni, getu og vilja til að vinna en fá ekki vinnu sé annað sem við þurfum að skoða.

„Eru fyrirtæki sjálf að ýta undir skort á fólki? Of þröngar skilgreiningar, hugsanaskekkjur og ósveigjanleiki þegar kemur að því að skilgreina eftirsóknarvert vinnuafli koma oft í veg fyrir að fyrirtæki ráði fólk sem vill vinna og þar með verður til stærri gjá. Hægt er að taka tvö dæmi, líkamlega getu og aldur,“ segir hún.

„Oft er horft fram hjá fólki með líkamlegar takmarkanir, jafnvel þótt það að öðru leyti hafi atvinnuhæfni, menntun, þekkingu, getu og vilja til að vinna. Í störfum þar sem meira reynir á hugræna getu en líkamlega ætti líkamleg geta ekki að vera áhrifaþáttur í ráðningum. Þarna er mannauður sem nýta mætti mun betur.

Annað dæmi er þegar hæfni, sveigjanleiki, sköpunarhæfni og fleira eru tengd við lífaldur fólks, sú tenging er ekki studd rann-