FRÉTTABLAÐIÐ

ALLT

KYNNINGARBLAÐ

LAUGARDAGUR 13. ágúst 2022

FORLAGIÐ
Alltaf opið á www.forlagid.is

Heimagerðar kókoskúlur eru ljúffengt fjölskyldudund í helgarfríinu.

Gleði og gotterí

thordisg@frettabladid.is

Laugardagar eru nammidagar og fátt indælla en heimalöguð sætindi, eins og nýjar og freistandi kókoskúlur. Það er skemmtilegt dund að búa til kókoskúlur á laugardegi og flest börn elska að hnoða saman deig og kúlur: það er einfalt og afraksturinn fellur öllum í geð. Allir þekkja kókoskúlur í sínum gamaldags og góða búningi, velt upp úr hvítu kókosmjöli, en það er auðvelt að setja kúlurnar í annan búning, eins og að velta þeim upp úr til dæmis kakói, litríku kökuskrauti eða flórsykri. Þá er skemmtilega óvænt að setja eitthvað inn í miðju kúlanna, svo sem hnetu, rúsínu, lakkrís- eða karamellukurl eða annað sem gefur kókoskúlunum nýja og spennandi áferð og bragðupplifun.

Gómsætar kókoskúlur

- 100 g smjör
- 1 dl sykur
- 2 msk. kakó
- 1 tsk. vanillusykur eða vanilludropar
- 3 dl haframjöl
- 2 msk. kalt kaffi

Hrærið saman sykur og smjör þar til ljóst og létt. Hrærið þá saman við kakói, haframjöli, vanillusykri og kaffi. Rúllið kúlur úr deiginu og veltið upp úr kókosmjöli eða öðru ljúffengu sem loðir við. Ef setja á óvænta fyllingu í kókoskúlurnar er deiginu rúllað utan um. Geymið í ísskáp þar til borið er fram. ■

Auður Freyja Sverrisdóttir er himinlifandi yfir árangrinum af Nourkrin-kúrnum. Hún hefur ekki verið með svona ræktarlegt hár í 20 ár. MYND/AÐSEND

Nourkrin hárbætiefni virkar frábærlega fyrir hárið

Auður Freyja Sverrisdóttir var sem ung kona alltaf með sítt og mikið hár, en hin síðari ár hafði hún strítt við mikið hárlos. Eftir að hafa prufað ótal hárkúra sem ekki skiluðu árangri var hún búin að gefast upp á að finna lausn á vandanum. 2

Fyrir tveimur árum benti vinkona hennar á að ÍSAM væri að leita að þátttakendum til að prufa nýjan hárkúr. Hún sló til og að tveimur árum liðnum er hún komin með sítt og mikið hár og laus við óeðlilegt hárlos. „Fyrir um tuttugu árum síðan byrjaði ég að finna fyrir miklu hárlosi og hárþynningu. Á sama tíma greindist ég með vanvirkan skjaldkirtil. Alla tíð síðan hefur hárið verið þunnt og lélegt og hreinlega vonlaust að reyna að safna síðu hári. Hárlosið var svakalegt, það hreinlega datt af mér hvert sem ég fór. Ég „fór úr hárum“ eins og persneskur köttur,“ segir Auður.

Hafði engu að tapa

Prófunin byrjaði í ágúst 2020 og Auður byrjaði með einni töflu tvisvar á dag, einni töflu í hádeginu og þeirri seinni fyrir svefn. „Ég hafði fyrir fram engar sérstakar væntingar um árangur, enda búin að prufa alls konar hárkúra sem höfðu ekkert virkað. Þar af leiðandi var ég búin að gefast upp á að finna nokkra lausn við mínum hárvanda. Ég hafði engu að tapa þegar ég ákvað að vera með í Nourkrin-prófunum, sem byrjuðu með myndatöku. Þær myndir sýndu að hárið var í mun verra ástandi en ég hafði talið. Það var kominn skallablettur á hvirfilinn sem margir höfðu víst tekið eftir. Ég er með náttúrulega krullað hár sem hefur hjálpað við að fela hárþynninguna, en tókst ekki að fela skallablettinn sem var byrjaður að myndast á hvirflinum. Hárþynningin hefði verið mun meira áberandi ef hárið hefði verið slétt.“

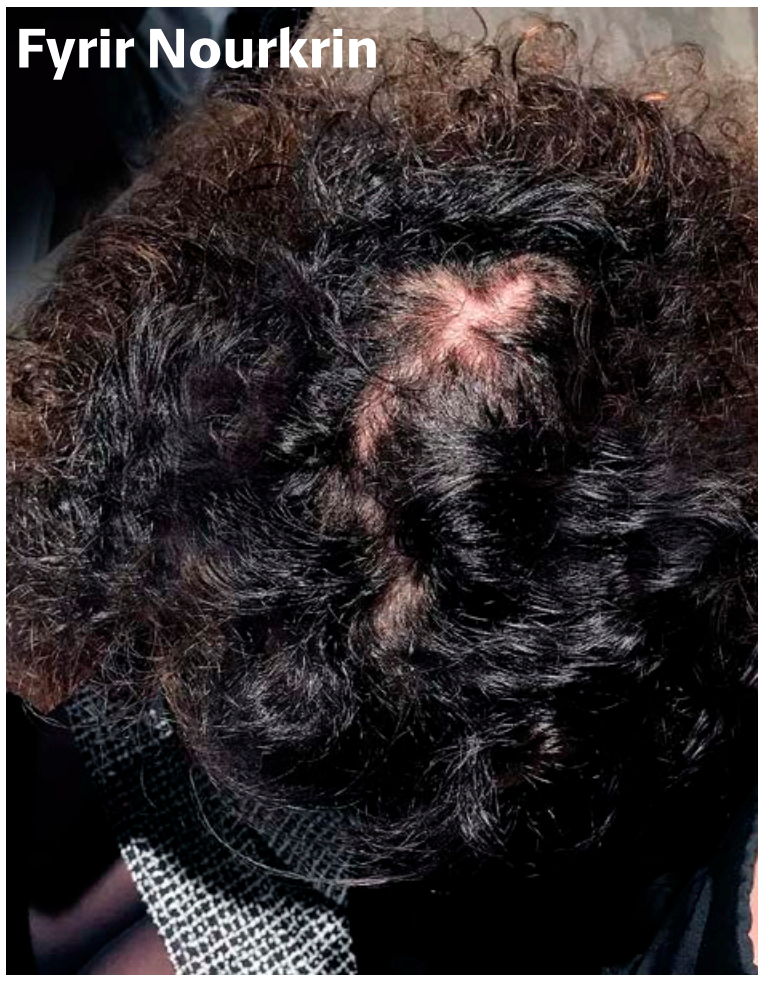
Skallabletturinn hvarf

„Ég ákvað strax að taka Nourkrin mjög samviskusamlega samkvæmt leiðbeiningum, tvisvar á dag, svo úr yrði marktæk prófun. Ég vildi vita hvort Nourkrin virkaði fyrir mig. Eftir aðeins mánaðarprófun fann ég mikinn mun. Hárlosið sem hafði verið aðalvandamálið var hætt. Þessi jákvæða svörun kom mér skemmtilega á óvart. Ég hafði aldrei búist við því að hárlosið myndi hætta eftir aðeins mánaðarinntöku á Nourkrin.

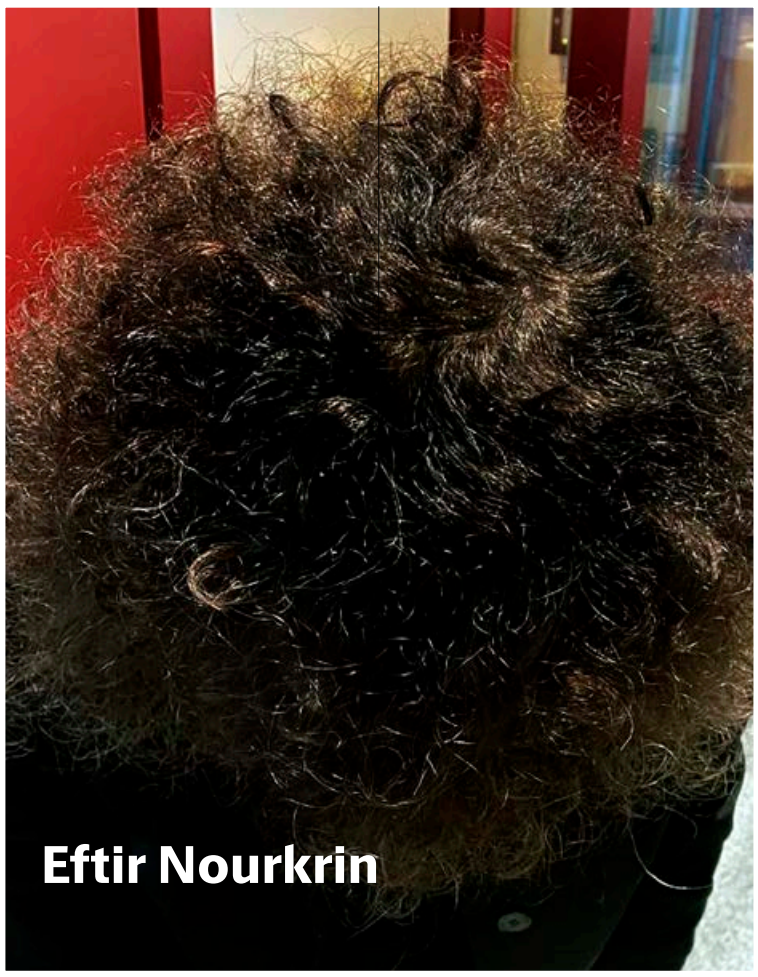
Ég ákvað því að halda áfram að taka Nourkrin tvisvar á dag, en með því næst keðjuverkun yfir allan sólarhringinn og tólf tíma verkun helst. Um leið og sleppt er úr degi slitnar keðjuverkunin sem verður að lokum til þess að fólk fær enga virkni af Nourkrin. Þetta fann ég vel þegar ég hafði ekki verið samviskusöm í inntöku Nourkrin einn mánuðinn og misst út dag og nokkra hálfa daga. Þennan mánuð stóð ég hreinlega í stað. Ég lét þetta ekki koma fyrir aftur og tók Nourkrin-töflurnar samviskusamlega tvisvar á dag. Árangurinn skilaði sér fljótt. Á nokkrum mánuðum var skallabletturinn nánast horfinn, hárlosið gleymt og grafið, hárið orðið sterkara og þykkara og ekki lengur matt, heldur glansandi.“

Algengt vandamál

„Ég veit að hárlos og þunnt hár er algengt vandamál sem hrjáir margar konur og karla líka. Heilsufarsleg vandamál hafa yfirleitt mikil áhrif á bæði hár og neglur, sérstaklega þegar um langvinn veikindi er að ræða. Í mínu tilfelli var það vanvirkur skjaldkirtill. Hjá öðrum geta aðrir sjúkdómar eða þættir haft langvarandi áhrif á heilsu fólks, sem kemur yfirleitt fram í lélegu hári. Þrátt fyrir að hárvandamál séu mjög algeng eru þau viðkvæmnismál hjá báðum kynjum og lítið rædd. Fólk segir ekki frá prófunum á vöru gegn hárlosi og þaðan af síður ef varan virkar síðan ekki. Ýmsar vörur eru í boði með alls kyns fullyrðingum um góða virkni og erfitt að velja á milli þegar einu upplýsingarnar koma frá framleiðendum varanna. Þess vegna hef ég valið að segja frá minni reynslu og mæla með Nourkrin, einfaldlega vegna þess að Nourkrin virkar.“



Auður var með skallablett á kollinum eftir mikið hárlos.



Eftir nokkurra mánaða inntöku á Nourkrin var skallabletturinn horfinn.

Tekur tvöfaldan skammt

Í júní síðastliðnum ákvað Auður að gera aðra tilraun á sjálfri sér. „Ég er með vanvirkan skjaldkirtil og því almennt með lélega upptöku á bæti- og næringarefnum. Því datt mér í hug að athuga hvort ég myndi fá meiri virkni með því að tvöfalda skammtinn af Nourkrin. Ég hugsaði að í versta falli myndi engin breyting verða eða ég fengi einhverja meiri virkni.

Tvöfaldi Nourkrin-skammturinn var á sama hátt og áður, en nú tvær töflur í hádeginu og tvær töflur fyrir svefn. Þegar ég byrjaði þennan skammt í júní þá var ég með axlarsítt hár en í nóvember var ég komin með sítt hár niður á bak. Það er hársídd sem ég hef ekki náð í 20 ár! Vá, þvílík virkni og breyting. Hárið varð mun þéttara (skallabletturinn gjörsamlega horfinn), hárið varð mun sterkara og meiri vöxtur og enn meira glansandi. Breytingin var svo mikil að ég hafði samband við ÍSAM og teknar voru myndirnar sem hér eru sýndar.

Gamla „Hollywood“-hárið mitt er komið aftur!“

Engin áhrif á annan hárvöxt

„Ég hef fengið margar spurningar varðandi hárið því breytingin hefur ekki farið fram hjá neinum sem þekkir mig. Og ég hef sagt mörgum frá Nourkrin og tvöfalda skammtinum mínum. Þá hef ég stundum fengið spurningar um hvort ég hafi nokkuð fengið „óæskilegan“ hárvöxt. Nei, ég hef ekki orðið vör við neinn skeggvöxt, ef það hefði gerst þá hefði ég snarlega farið aftur í einfaldan skammt! Það byrjar ekki hárvöxtur á líkamssvæðum þar sem ekki var hárvöxtur áður. Augnhárin tóku hins vegar við sér, en þau voru orðin mjög döpur. Það er eini viðbótar hárvöxturinn sem ég hef orðið vör við og er að sjálfsögðu hæstánægð með.

Nourkrin hárbætiefnið er 100% lyfjalaust og eina hárbætiefnið sem byggir á fjölda klínískra rannsókn. Hagstæðast er að kaupa þriggja mánaða skammt í stað mánaðarskammts.

Þetta sýnir bara hvað það er góð virkni í þessu bætiefni. Sumum þykir þetta dýrt, en í dag er þetta jafn ómissandi hluti og að taka lýsi fyrir mig. Ég vel að taka Nourkrin því hárið skiptir mig meira máli en neglur eða augnháralengingar og vegna þess að það svínvirkar fyrir mig. Ég veit það líka að ef ég myndi hætta að taka þetta inn þá dytti verkunin niður og ég fengi gamla lélega og þunna hárið aftur, og ég hef engan áhuga á að fá það hár aftur!“

Nourkrin virkar vel gegn hárlosi

Rannsóknir sýna að Nourkrin bætiefnið vinnur gegn hárlosi og stuðlar að eðlilegum hárvaxtarhring. Hárlos getur haft ýmsar orsakir en Nourkrin nærir hársekkina svo þeir geti viðhaldið eðlilegum hárvaxtarhring.

Hár er mikilvægur partur af útliti okkar og sjálfstrausti. Þetta kemur enn frekar fram þegar upp koma hárvandamál eða hármissir og þá gera sérstaklega konur sér enn frekar grein fyrir mikilvægi hársins. Hárvandamál eru algeng en talað er um að allt að 60 prósent kvenna upplifi óeðlilega mikið hárlos einhvern tímann á lífsleiðinni. Oft er þetta mikið feimnismál og því lítið rætt og reynt að láta sem minnst á því bera. Það er því gaman að geta sagt frá Nourkrin hárbætiefninu, sem hægt er að sýna með klínískum rannsóknum að virki.

Byltingarkennt bætiefni

Eðlileg hringrás hárvaxtar líkamans kallast hárvaxtarhringur. Í eðlilegum hárvaxtarhring eru 85-90% háranna á vaxtarstigi á meðan 10-15% þeirra eru á hvíldarstigi eftir að hafa náð fullum vexti. Þegar hárlos á sér stað brenglast hinn hefðbundni hárvaxtarhringur vegna þess að hársekkirnir fá ekki réttu næringarefnin. Helstu ástæður hárloss eru meðal annars stress, veikindi, sykursýki, lyf, reykingar, meðganga, fæðing, hármeðhöndlun og fleira.

Nourkrin hárbætiefni fyrir konur og karlmenn hefur verið selt á Íslandi síðan 2018, en verið til á heimsvísu síðan 1986 og er margverðlaunað hárbætiefni, það vinsælasta í Bretlandi. Nourkrin hárbætiefnið er 100% lyfjalaust og eina hárbætiefnið sem byggir á fjölda klínískra rannsókna sem birtar hafa verið í ritrýndum vísindatímaritum. Nourkrin inniheldur hið byltingarkennda Marilex bætiefni sem er einkaleyfisvarið efni, unnið úr þykkni úr fiskbeinum og inniheldur rétt hlutfall af svokölluðum próteóglýkönum, sem næra hársekkina svo þeir geti viðhaldið eðlilegum hárvaxtarhring.

Nourkrin er algjörlega öruggt og allir mega nota það, nema þeir sem hafa ofnæmi fyrir fiski og skelfiski, þar á meðal ófrískar konur og konur með barn á brjósti. Hefðbundin meðferð er tvær töflur daglega í sex mánuði. Ástæðan fyrir lengd meðferðarinnar er sú að það tekur hárvaxtarhringinn sex mánuði að ná jafnvægi. Hársekkirnir geta verið á misjöfnum stað í sínum hring þegar meðferð hefst og því tekur þetta þennan tíma.

Góður árangur í prófun

Árið 2020 var farið af stað með fyrsta prófanahópinn á Íslandi fyrir Nourkrin. Sextán einstaklingar á aldrinum 26-75 ára, fimmtán konur og einn karlmaður, voru valin til að prófa vöruna í sex mánuði. Meðalaldur þátttakenda var 50 ár. Ástæður hárloss hjá þátttakendum voru misjafnar en flest höfðu glímt við hárlos í töluverðan tíma og prófað margt til að minnka það. Niðurstöður rannsóknarinnar voru mjög ánægjulegar og sýndu að allir þátttakendur fundu mun á hárinu eftir að hafa tekið inn Nourkrin.

Helstu ástæður hárloss þátttakenda í rannsókninni voru:

- Vanvirkur skjaldkirtill
- Sjálfsofnæmi (Alopecia)
- Legslímuflakk
- Sykursýki 2
- Skortur á B12
- Psoriasis, psoriasis gigt
- Lyf
- Álag, stress í kjölfar veikinda, dauðsfalla eða annarra persónulegra ástæðna

Einnig hafa nýleg gögn sýnt fram á að Nourkrin virkar mjög vel á fólk sem hefur lent í hárlosi í kjölfar Covid-19.

Vilt þú vera í Nourkrin prófanahópi?

Ef þú eða einhver í kringum þig er með hárvandamál þá er hægt að sækja um að komast í Nourkrin prófanahóp hjá OJK-ÍSAM. Sendu tölvupóst á joninab@ojk-isam.is.

Nourkrin fæst í öllum helstu apótekum. Nánari upplýsingar á isam.is/nourkrin ■

Allt 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: Jón Þórisson

Umsjónarmenn efnis: **Elín Albertsdóttir,** elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | **Guðmundur Hilmarsson,** gummih@frettabladid.is s. 550 5766 | **Sandra Guðrún Guðmundsdóttir,** sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | **Starri Freyr Jónsson** starri@frettabladid.is, s. 550 5767 | **Þórdís Lilja Gunnarsdóttir,** thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Sölumenn:
Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652,
Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654,
Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 694 4103.

HOKA ONE ONE®
ÞÚ FÆRÐ HOKA GÖNGUSKÓ OG ALLT SEM ÞÚ ÞARFT
FYRIR ELDGOSAGÖNGUNA Í SPORTÍS
SKANNAÐU KÓÐANN OG SKOÐAÐU ÚRVALIÐ
SPORTÍS
SPORTIS.IS
SKEIFAN 11
108 RVK

Stórkostlegt bætiefni fyrir liðina, húð og hár

Bætiefnin frá Good Routine eru að slá í gegn, enda vönduð og árangursrík.

„Ég er í eðli mínu mikil áhugamanneskja um bætiefni og hef því prófað margt og mikið þegar kemur að bætiefnum. Því get ég óhikað sagt að bætiefnin frá Good Routine eru sennilega Rollsinn í bætiefnaheiminum. Þar er greinilega vandað mjög til allra verka og áhrifin láta ekki á sér standa.“

Þetta segir Unnur Gunnarsdóttir, framkvæmdastjóri hjá Engey Kids. Unni hefur ávallt verið umhugað um heilsu sína og ástundað heilsusamlegan lífsstíl. Síðan í vor hefur hún tekið inn bætiefni frá Good Routine.

„Ég fékk strax góða tilfinningu fyrir Good Routine þegar ég byrjaði að nota það og ég finn líka að það gerir mér gott. Þetta eru gæði í gegn og mikil rannsóknarvinna að baki. Nafnið Good Routine höfðar líka til mín. Allir vita jú að góð rútína er góð; maður finnur það ekki síst eftir sumarfríið. Nafn vörumerkja segir manni líka sitthvað og er oft það sem grípur mann fyrst þegar maður prófar eitthvað nýtt,“ segir Unnur sem tekur bætiefni frá Good Routine samviskusamlega hvern dag.

„Þannig næst besta virknin og hún kemur fljótar fram. Mín fyrstu kynni af Good Routine var bætiefnið Synergize-Your-Gut, fyrir þarmaflóruna, og ég var rosalega ánægð með það, tek það enn inn og finn mikinn mun á mér. Síðan hef ég bætt við Guard-Your-Liver og nú síðast Pure Omega 3 frá Good Routine,“ greinir Unnur frá.

Hún er heldur betur ánægð með áhrif Good Routine Pure Omega 3 á hár sitt, húð og liði.

„Pure Omega 3 er stórkostlegt bætiefni fyrir húðina, hárið og liðina. Ég hef alltaf hugsað vel um hárheilsuna og lagt mig fram um að næra hár mitt vel, og eftir að ég fór að taka inn Pure Omega 3-bætiefnið frá Good Routine finn ég bæði og sé að glans og þéttni hársins hefur tekið miklum og góðum stakkaskiptum. Þá er húðin orðin þéttari og með meiri raka. Ég finn greinilegan mun á þessu tvennu og bætiefnið virðist gefa virkilega góða og ríkulega næringu. Þá finn ég glöggt hversu góð áhrif það hefur á liðheilsuna; það mýkir liðina og eykur allan liðleika til muna,“ segir Unnur.

Unnur Gunnarsdóttir finnur mikinn mun á hári sínu, húð og liðum eftir að hún fór að taka inn bætiefnið Pure Omega-3 frá Good Routine. MYND/AÐSEND

Hún mælir heilshugar með bætiefnunum frá Good Routine.

„Þetta eru fyrst og fremst vönduð og góð bætiefni. Maður finnur fljótt mun á sér og ég er spennt að prófa fleira úr bætiefnalínu Good Routine.“

Hraust hjarta og hamingjusamur heili

Bætiefnið Pure Omega-3 frá Good Routine inniheldur hæsta styrk af ómega-3 fitusýrum í skammtastærð (1.430 mg). Efnablandan er einstaklega kröftug og inniheldur háan styrk af EPA (792 mg) og DHA (528 mg). Blandan inniheldur einnig D3-vítamín og E-vítamín sem spornar gegn þránun.

> Ég bæði finn og sé að glans og þéttni hársins hefur tekið miklum stakkaskiptum og húðin er orðin þéttari og með meiri raka.

Næringarefnin EPA og DHA eru tegundir ómega-3 fitusýra og gegna þær mikilvægu hlutverki í líkamanum sem nauðsynleg byggingarefni frumuhimna auk þess að stuðla að eðlilegri virkni hjarta, augna og heila. Taugar innihalda mikið magn af ómega-3 fitusýrunni DHA og því er inntaka DHA mikilvæg til þess að veita taugum nauðsynleg næringarefni. Afleiðingar þess að fá ekki nóg af DHA úr fæðu gætu verið skert geta líkamans til að læra, hugsa, muna og viðhalda hraustum og hamingjusömum heila. Þá er DHA í líkamanum nauðsynlegt til þess að viðhalda góðri sjón.

Mælt er með Pure Omega-3 til að tryggja heilbrigði hjarta, augna, taugakerfis, húðar, hárs, beina og liðamóta, en einnig til að viðhalda eðlilegu magni lípíða í blóðinu, styrkja ónæmiskerfið og koma í veg fyrir ofnæmisviðbrögð og stuðla að vellíðan þeirra sem neyta ekki nógu mikils af góðri fitu.

Pure Omega-3 frá Good Routine er framleitt með einkaleyfisvarða hreinsunarferlinu Flutex™ sem tryggir að þungmálmar og önnur mengunarefni eru fjarlægð, án þess að notast sé við leysiefni, háan hita eða aðrar ágengar aðferðir. Það eykur auk þess gæði olíunnar sem skilar sér í hæsta styrk af ómega-3 fitusýrum og góðri upptöku í líkamanum. Hreinsunarferli Good Routine tryggir einnig að notandinn finnur ekki fiskibragð eftir inntöku.

Mælt er með því að taka tvö hylki á dag, með mat eða vatnsglasi, fyrir hraust hjarta og hamingjusaman heila, alla daga. ■

Good Routine fæðubótarefnin fást í Hagkaup, Lyfjum & heilsu, Apótekaranum og Krónunni.

Pure Omega-3 frá Good Routine inniheldur hæsta styrk af ómega-3 fitusýrum í skammtastærð.

Seljast nánast allir upp

Enski boltinn fór að rúlla af stað um síðustu helgi og sem endranær er gríðarlegur áhugi Íslendinga á þessari sterkustu og skemmtilegustu deild í heimi sem enska úrvalsdeildin er.

gummih@frettabladid.is

Þeir eru fjölmargir Íslendingarnir sem hafa flykkst til Englands í gegnum árin til að fylgjast með liðum sínum og marga þyrstir í að komast út á þessu tímabili enda hefur heimsfaraldurinn sett töluverðar skorður á ferðir landans á leiki í ensku úrvalsdeildinni síðustu tvö keppnistímabilin.

Sigurður Helgi Hlöðversson, eða Siggi Hlö eins og hann er oftast nefndur, er framkvæmdastjóri ferðaskrifstofunnar Visitor, sem eins og undanfarin ár býður upp á ferðir á leiki Liverpool og Manchester United. Siggi er forfallinn stuðningsmaður United og var að sjálfsögðu mættur á Old Trafford á sunnudaginn þar sem hann sá sína menn bíða lægri hlut fyrir liði Brighton.

„Ég er beygður en ekki brotinn eftir þennan fyrsta leik,“ segir Sigurður, sem hefur í nógu að snúast í að útvega ferðaþyrstum miða eða ferðapakka til Englands.

„Það er mikil ásókn í miða á leikina og þeir seljast nánast allir upp þegar við setjum þá í sölu. Það er tvennt sem fólk er að klikka á þetta haustið. Það sem gerðist í Covid er að fólk er lengur að taka ákvarðanir sem þýðir að loks þegar það rankar við sér og ætlar að henda sér í ferðir eru bestu bitarnir farnir. Fólk verður svekkt þegar það uppgötvar að það hafi haft samband of seint. Svo er HM að spila stóra rullu í haustferðirnar.

Sigurður Hlöðversson er gallharður stuðningsmaður Manchester United. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

> Fólk verður svekkt þegar það uppgötvar að það hafi haft samband of seint og svo er HM í Katar að spila stóra rullu.
>
> Sigurður Hlöðversson

Það verða bara haustferðir fram í fyrstu vikuna í nóvember þar sem HM fer af stað í Katar seinni hlutann í nóvember. Enski boltinn fer ekki aftur í gang eftir HM fyrr en á annan í jólum. Þá er erfitt að selja Íslendingum hópferðir því þá eru allir í hangikjötinu. Ferðaáhuginn er mikill en fólk er ennþá svolítið hrætt eftir heimsfaraldurinn. Það hugsar: Á ég að kaupa ferð eða verður hún felld niður? Þessi hugsunarháttur er enn þá í gangi en er ástæðulaus,“ segir Sigurður.

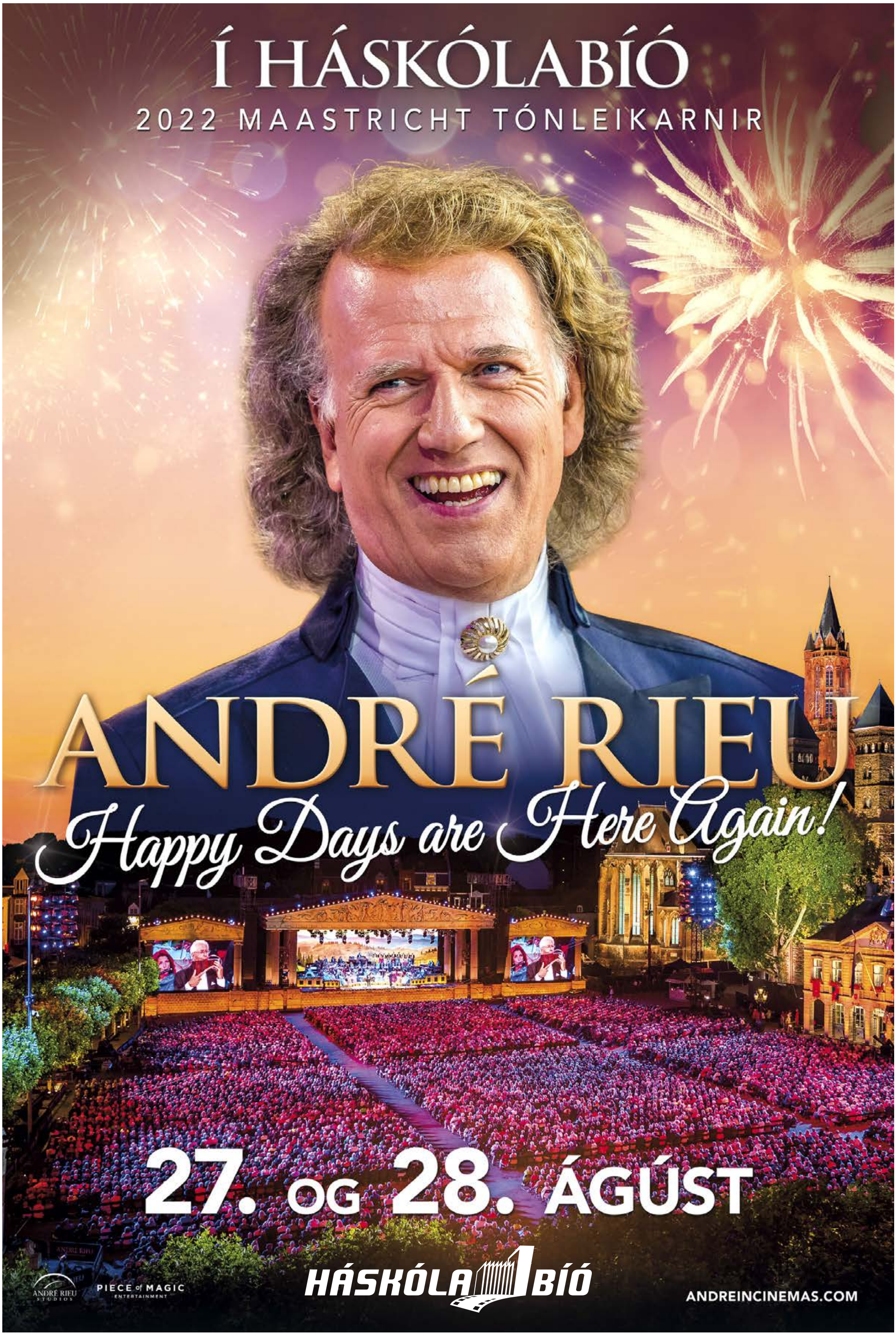
Old Trafford heillar enn þrátt fyrir slakt gengi

Sigurður segir að það sé auðveldast að selja Íslendingum miða á leiki Liverpool og Manchester United en þessi félög eiga langfjölmennustu stuðningsmennina hér á landi. „Þeir sem halda með liðum frá London eiga hægara um vik að komast út á leiki sinna liða enda einhverjar 15 flugferðir til London á degi hverjum. Það er hins vegar mikil samkeppni um sætin til Liverpool og Manchester. Play flugfélagið er að fara fljúga beint til Liverpool og við höfum gert stóran samning við það um sæti í öllum þeirra ferðum allt tímabilið þegar Liverpool spilar heimaleiki,“ segir Sigurður. Liverpool hefur átt mikilli velgengni að fagna undanfarin ár og íslenskir stuðningsmenn liðsins hafa streymt á Anfield sem aldrei fyrr. Gengi United hefur hins vegar ekki verið upp á marga fiskana en það hefur ekki komið í veg fyrir að íslenskir stuðningsmenn vilji komast á Old Trafford.

„Old Trafford heillar enn þrátt fyrir slakt gengi. Ronaldo er þarna enn þá og ég tók eftir því að stúkan fór næstum á hliðina þegar hann byrjaði að hita upp. Hann trekkir mikið að og Christian Eriksen var að trekkja það hressilega að ég keypti mér treyju númer 14 með Eriksen á bakinu,“ segir Sigurður, sem hefur misst tölu á fjölda heimsókna sinna á Old Trafford.

„Árið 2015 var ég kominn í 100 og eftir það hætti ég að telja enda skekkist myndin aðeins þegar maður starfar í þessum geira. Ég er búinn að fagna og grenja til skiptis á Old Trafford. Svo mikið er víst.“

Siggi telur að slagurinn um meistaratitilinn verði á milli Manchester City og Liverpool eins og síðustu ár. Erling Haaland er að fara að gera einhverja stórkostlega hluti og ætli City hafi þetta ekki. Hvað mína menn varðar þá yrði það stórkostlegt að ná Meistaradeildarsæti og ég ætla að leyfa mér að vera svo brattur að spá þeim fjórða sætinu. Það yrði kraftaverk.“ ■


Í HÁSKÓLABÍÓ
2022 MAASTRICHT TÓNLEIKARNIR
ANDRÉ RIEU
Happy Days are Here Again!
27. OG 28. ÁGÚST
HÁSKÓLABÍÓ
ANDRÉ RIEU STUDIOS
PIECE of MAGIC ENTERTAINMENT
ANDREINCINEMAS.COM

Slóttug en vingjarnleg leysir hún morðgátur

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is

Bresku sakamálaþættirnir um Veru hafa notið mikilla vinsælda hér á landi sem og í öðrum löndum. Þótt leikkonan, Brenda Blethyn, sé orðin 76 ára er hún hvergi hætt, en upptökur á tólftu seríu stendur yfir.

Það eru ekki allir leikarar sem hafa nóg að gera komnir hátt á áttræðisaldur. Brenda ætlar hins vegar að halda áfram að leika morðspæjarann Veru sem heillar áhorfendur með sínu skemmtilega fasi. Vera hikar ekki við að ræða við krimmana á svolítið dulúðlegan hátt þar sem hún endar setningar gjarnan á „elskan“.

Vera hóf göngu sína árið 2011 og naut strax hylli. Í fyrstu þáttaröðunum lék leikarinn David Leon aðstoðarmann hennar, Joe Ashworth. Hann tók þá ákvörðun að hætta árið 2014 en Aiden Healy varð þá aðstoðarmaður en það er Kenny Doughty sem leikur hann. Aiden hefur verið við hlið Veru síðan.

Brenda Blethyn hóf leikferil sinn á sviði 27 ára en bjóst ekki við á þeim tíma að hún myndi starfa við sjónvarp eða kvikmyndir. Hún hafði leikið í vinsælum þáttum og kvikmyndum þar til hún landaði hinni einu sönnu Veru. Þrátt fyrir velgengni þáttanna viðurkenndi leikkonan fyrir stuttu að ef henni væri boðið þetta hlutverk núna myndi hún líklega þurfa að endurskoða það. Brenda sagði í þætti Graham Norton að ef henni hefði verið sagt á fyrsta degi að hún yrði að leika þessa konu sem jafnan klæðist grænum frakka og ber undarlegan hatt á höfði í tíu ár, væri hún ekki viss hvort hún hefði tekið hlutverkinu. Brenda sagði þetta reyndar í glettnislegum tóni.

Land Rover með aukatröppu

Graham benti á að velgengni þáttarins væri frábær auglýsing fyrir Land Rover sem er jeppinn sem Vera ekur. „Er hann ekki yndislegur þessi bíll?“ spurði hún á móti. „Þeir þurftu að setja aukatröppu á hliðina svo ég kæmist inn og út úr honum,“ bætti hún við og hló. Upptökur þáttanna fara fram í kringum Newcastle á Englandi og ýmiss konar landslag kemur við sögu, ströndin, bryggjan, sveitin, borgin og jafnvel vindmyllur. Brenda hafði ekki komið á Norðausturhluta Englands áður en hún byrjaði að leika Veru. Velgengni þáttanna hefur aukið mjög komu ferðamanna á þessar slóðir. Um 7,8 milljónir horfa á hvern þátt og þeir eru meðal mest seldu bresku sakamálaþátta á alþjóðlega vísu.

Vera, eða Brenda Blethyn, og aðstoðarmaður hennar, Aiden, leikinn af Kenny Doughty, við upptökur á nýjustu þáttaröðinni. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Brenda Blethyn er orðin 76 ára og hefur hlotið mörg verðlaun fyrir leik sinn, meðal annars tvær tilnefningar til Óskarsverðlauna. Þessi mynd var tekin af henni 2019.

Land Roverinn kemur mikið við sögu í þáttunum um Veru. Þar sem leikkonan er mjög lágvaxin þurfti að setja aukatröppu á bílinn svo hún kæmist inn og út úr honum.

Þótt Brenda sé þekktust fyrir leik sinn sem Vera er hún margverðlaunuð leikkona. Hún hefur hlotið Golden Globe og BAFTA, var valin besta leikkonan á kvikmyndahátíðinni í Cannes, auk þess að fá tvær tilnefningar til Óskarsverðlauna sem besta leikkona í aðalhlutverki. Hún hóf ferilinn sem leikkona á sviði en fyrsta hlutverk í sjónvarpsþáttum fékk hún árið 1984. Með fram Veru hefur hún leikið í sjónvarpsþáttunum Kate & Koji sem notið hafa vinsælda en þeir voru fyrst sýndir árið 2020. Þetta eru gamanþættir sem fjalla um verkakonu sem rekur gamaldags kaffihús í sjávarbæ og nær sérstakri vináttu við afríska lækni sem leitar hælis í landinu.

Í leiklist í ástarsorg

Brenda hefur í gegnum tíðina viljað halda einkalífi sínu fjarri sviðsljósinu. Þegar hún er ekki að vinna er hún heima með eiginmanni sínum, Michael Mayhew leikstjóra. Reyndar getur vinnutörn hennar tekið upp í sex mánuði í hvert skipti. Brenda og Michael giftu sig árið 2010 eftir að hafa verið trúlofuð í 35 ár. Í viðtali sagði hún að tími hefði verið kominn til að binda þessa hnúta. Brenda er tvígift en fyrrverandi eiginmaður hennar fór frá henni fyrir aðra konu árið 1973, eins og hún hefur sjálf sagt. Það var ekki síst því að þakka að Brenda fór í leiklistarnám í stað þess að festast í ástarsorg. Hún innritaði sig í Guildford School of Acting. Áður en hún kláraði námið var hún komin með tilboð um hlutverk hjá London Bubble Theatre Company. Leikhúsið var í tjaldi sem ferðaðist á milli hverfa í London.

Brenda er barnlaus og sagðist í viðtali ekki sjá eftir þeirri ákvörðun sinni að eignast ekki börn. „Það þýðir ekkert að sjá eftir því, það er bara sóun á orku. Ég á yndislegar frænkur og frænda,“ sagði hún í viðtali við Radio Times.

Engin tískugella

Brenda viðurkennir að hafa verið hissa þegar hún las fyrsta handritið af Veru og spurt sjálfa sig af hverju hún hefði verið valin í þetta hlutverk. „Mér leist ekkert á persónuna fyrst en fór fljótlega að kunna vel við hana. Ég held að áhorfendur séu hrifnir af Veru vegna þess að hún er ekki ógn við neinn. Hún gengur hvorki með varalit né er tískugúrú. Hún biður ekki um að fólk sé hrifið af henni. Reyndar held ég að áhorfendur hafi ekki verið neitt sérlega hrifnir í upphafi. En vegna þess að samstarfsfólk Veru ber virðingu fyrir henni tel ég að áhorfendur hafi farið að gera það líka. Persónan hefur vaxið með þeim,“ segir hún.

Covid setti aðeins strik í reikninginn í framleiðslu þáttanna. Huga þurfti að tveggja metra fjarlægð milli starfsmanna við gerð þeirra og þess vegna þurfti að finna rúmgott pláss til að gera innisenur. Bretar eiga enn eftir að sjá síðari hluta elleftu þáttaraðar og sú tólfta er í upptökum og verður vonandi sýnd síðar í haust. ITV-sjónvarpsstöðin sem framleiðir Veru hefur ekki gefið upp hvenær lokaþættir elleftu seríu fari í loftið en áhorfendur bíða spenntir. Vera lauk upptökum á nýjum þáttum af Kate & Koji á föstudegi og á mánudeginum á eftir hófust tökur á Veru. Það er því nóg að gera hjá leikkonunni þótt hún ætti að vera komin á eftirlaun.

Skapaði Veru

Þættirnir um Veru eru byggðir á bókum Ann Cleeves, en hún hefur fengið viðurkenningar fyrir glæpaskrif. Hún er skapari Veru Stanhope, einnig þáttanna Shetland og The Long Vall. Sjónvarpsþættirnir og bækurnar hafa fangað hug milljóna aðdáenda um allan heim. Ann býr á þeim slóðum sem þættirnir um Veru gerast. Í bókunum er Vera með húðsjúkdóm og þolir illa að vera í sól. Þess vegna er hún alltaf með hatt sem fylgdi persónunni í sjónvarpið. Höfundurinn hefur sagt að Brenda sé mun glæsilegri en sjálfur karakterinn í bókinni, sem var með exem á fótunum og alltaf í hræðilegum sokkum vegna þess. Brenda hefur reyndar kynnst Veru svo vel að hún kaupir föt á hana þegar hún fer út að versla. Í einni slíkri verslunarferð keypti hún hinn alræmda græna hatt á markaði í Newcastle. Þægileg stígvél sem Brenda keypti sér eru nú komin í fataskáp Veru.

Vináttu hefur skapast á milli Brendu og Ann Cleeves. Höfundurinn segist heyra rödd Brendu þegar hún skrifar um Veru. Stundum hefur Brenda komið með hugmyndir að samtali sem hún telur að sé frekar í samræmi við Veru en höfundurinn sjálfur hafði skrifað.

Lesendur Washington Post völdu Veru í fimmta sæti yfir vinsælustu krimmaþætti í sjónvarpi. „Hún er komin yfir Miss Marple,“ skrifar höfundurinn, Ann Cleeves, á Twitter-síðu sína.

Óhugsandi án hattsins

Þegar þættir eru vel heppnaðir skiptir aðalpersónan miklu máli. Þótt Vera sé ekki tískudama er hún óhugsandi án hattsins og frakkans. Sjálfstraustið skín af henni þegar hún leysir hvert morðmálið af öðru. Klæðnaður hennar verður partur af sögunni, ekki er möguleg að sjá Veru fyrir sér í nýtísku dragt. Það sama var með David Suchet sem lék Hercule Poirot, hann var klæðskerasaumaður í hlutverkið, það er enginn annar ekta Poirot. Þannig geta leikarar glætt persónur sínar lífi. Brenda Blethyn er ein þessara leikara. Hún er Vera. ■

Smáauglýsingar

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

Bílar & Farartæki

Hópferðabílar

M. BENZ
M. Benz skráður '02 í góðu standi. 21 farþegi. Verð 1,6 millj. Uppl. í s. 894 3765.

Þjónusta

Málarar

MÁLNINGARVINNA.
Get bætt við verkum. 30 ára reynsla, fagmennska og sanngjörn verð. Einar málari s: 832-6017.

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

Getum bætt við okkur utan og innanhúss málningarvinnu. runarmurari.is S. 7743800

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 867 4254

Nudd

NUDD NUDD NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Lausir tímar. Sími 694 7881, Janna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Töfluskipti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu

myranaut

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

HÁÞRÝSTIDÆLA
Háþrýstidæla 300 bör til sölu. Uppl. í s. 6951543

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Húsnæði í boði

Nýjar 2-3 herb. íbúðir í Mörkinni 8, 108 RVK fyrir rólega og reglusama eintaklinga eða pör (plús 30 ára). Langtímaleiga. V. 250 þ. Uppl. í s. 898-7868 milli kl. 13-16.

Heilsa

Heilsuvörur

Ábendingahnappinn má finna á **www.barnaheill.is**

GLUGGA GERÐIN

Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —

Beinn sími: 550 5625

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

Mikið úrval af fylgi- og aukahlutum fyrir pottinn og pottaferðina

NORMX
Auðbrekku 6 · Kópavogi · Sími 565 8899 · normx.is
Opið mán. - fim. 10-18, fös. 10-17 og lau. 10-14

Við hjá NormX höfum framleitt heita potta fyrir íslenskar aðstæður í yfir 40 ár. Við bjóðum fjölda gerða og lita ásamt öllu því sem tilheyrir til að koma sér upp glæsilegum heitum potti á verði sem kemur skemmtilega á óvart.

Erum við að leita **að þér?**

ráðum
ráðningarstofa

Þarftu að ráða starfsmann?

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

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

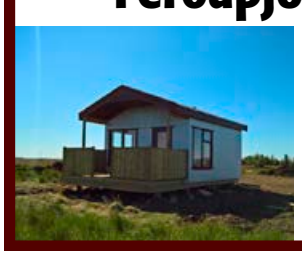
EYJALIND

Belti og undirvagnshlutir

Vertu vinur okkar á Facebook

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

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.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bárustál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

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

LOK Á HEITA POTTA

Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta.
Metum ástand og gerum við.
www.fjardarbolstrun.is

Fjarðarbólstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com

ÞJÓNUSTU AUGLÝSINGAR

HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ

FRÉTTABLAÐIÐ

Sími 550 5055 | smaar@frettabladid.is

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is