



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

FÖSTUDAGUR 11. nóvember 2022

KYNNINGARBLAÐ



Árin fara einkar mjúkum höndum um Demi Moore. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Demi sextug í dag

thordisg@frettabladid.is

Fegurðardisin Demi Moore blæs á 60 kerta afmælisköku í dag. Hún ber aldurinn vel, með dökkan makka, lýtalaus húð og grannan líkamsvöxt og hefur lítið breyst síðan hún sló fyrst í gegn á hvíta tjalðinu á níunda áratugnum.

Uppskriftina að unglegu útlitinu segir Demi vera hollt mataræði, reglulega líkamsrækt og jákvætt viðhorf til lífsins.

„Ég hef þá trú að það eldi okkur fyrr að byrgja inni reiði, biturð og sársauka. Ekki er þar með sagt að við séum alltaf hamingjusöm en það er mikilvægt að sleppa takinu á þessum tilfinningum,“ er haft eftir Demi.

Hún stundar jóga og lætur áfengi eiga sig eftir að hafa átt í basli með að setja tappann á flöskuna áður fyrr. „Ég vil ekki missa af einu andartaki lífs míns. Það hefst með því að vera edrú.“

Demi giftist leikaranum Bruce Willis 1987 en eftir aðalhlutverk í Ghost 1990 skaust hún á toppinn í Hollywood. Ári síðar sat hún fyrir á forsiðu Vanity Fair, nakin og ólétt. „Þar lagði ég áherslu á að vera bara ég sjálf og reyna ekki að vera nein önnur,“ útskýrði Demi um þá ákvörðun sína.

Á tískupöllum fyrir Fendi í fyrra varð ýmsum tíðrætt um að Demi hefði látið laga kinnbein sín undir hnífnum en aðrir kenndu lýsingunni um. Hvað sem því líður er Demi er stórglæsileg nú þegar glittir í sjötugsaldurinn. ■

Ef heimurinn væri aðeins fallegri

Listakonan Unnur Elísabet Gunnarsdóttir frumsýnir í kvöld verkið Nýr heimur ásamt hópi listafólks. Saman hafa þau samið dúetta og afraksturinn er sjö örsýningar sem innihalda allt frá sirkuslistum til óléttra karlmannna. Markmiðið er að senda fólk út með gleði í hjarta. **2**



Unnur Elísabet Gunnarsdóttir og Annalisa Hermannsdóttir hafa staðið í ströngu við undirbúning sýningarinnar sem verður frumsýnd í kvöld í Tjarnarbíói. Á sýningunni, sem samanstendur af sjö örverkum, er velt upp spurningunni: Hvað ef heimurinn væri aðeins fallegri?

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

POWERFUL NUTRITION
FROM PLANTS

HEILABOKA?

Fæst í helstu apótekum • www.celsus.is

Verkið Nýr heimur er fjórða sería af röð óhefðbundinna örverka-sýninga sem saman kallast: Ég býð mig fram. Unnur Elísabet er hugmyndasmiðurinn og leikstjóri verkanna. Í þessari fjórðu seríu býður Elísabet sjö ólíkum listamönnum í dúett á móti sér þar sem þau tvinna saman ólík listform eins og leiklist, myndlist, tónlist og sirkuslistir.

„Ég býð mig fram er örverkahátíð sem ég er að halda núna í fjórða sinn. Í þetta sinn bauð ég frábæru listafólki til samstarfs. Við sýnum sjö ólíka tíu mínútna dúetta sem saman mynda heildstætt verk. En ég bæði leikstýri og er partur af öllum dúettunum,“ útskýrir Unnur Elísabet.

Annalísa Hermannsdóttir sér um hljóðheiminn í sýningunni og situr fyrir svörum með Unni Elísabetu.

„Annalísa skapar heildræna sýn með tónlistinni. Svo syngur hún líka eins og engill,“ segir Unnur Elísabet.

„Annalísa er mjög áberandi í sýningunni og birtist í mörgum senum. Fólk má alls ekki missa af þessari englarödd,“ bætir hún við og Annalísa hlær.

„Ég tengi saman þessi örverk með tónlistinni,“ segir Annalísa. „En svo er ég líka hluti af einum dúett. Við erum með tónlistar-dúett á sýningunni. Við gáfum út tónlistarmyndband fyrir mánuði síðan við lag sem heitir Nýr heimur. Þetta er rosalegt popp-partílag sem fjallar um tilgang lífsins og við flytjum það í sýningunni.“

Annalísa og Unnur Elísabet segja að sameiginlegur þráður í öllum dúettunum sé þemað nýr heimur. En þaðan kemur nafnið á sýningunni.

„Verkin tengjast öll þessu þema. Bæði á persónulegum skala en líka á hnattrænum skala, eða í stærra samhengi,“ segir Annalísa og Unnur Elísabet tekur við:

„Við erum að fjalla um nýjan heim út frá ýmsum sjónarhornum. Til dæmis hvað heimurinn breytist mikið þegar þú eignast barn. Við fjöllum um ástina og hvað allt breytist við skilnað. Við erum að tala um framandi slóðir...“

„Og hvernig hægt er að skapa nýjan heim með öðrum samskiptamynstrum,“ skýtur Annalísa inn.

„Já, nákvæmlega. Við erum líka að tala um heimsenda, bókstaflegan heimsenda,“ segir Unnur Elísabet og þær hlæja báðar.

Smaréttahlaðborð

„Þetta verk er ein allsherjarveisla. Fyrir áhorfendur er þetta eins og að mæta á smaréttahlaðborð. Þér leiðist ekki í eina sekúndu því þú færð alltaf eitthvað nýtt. Þú mætir bókstaflega í afmælisveislu þegar þú mætir á svæðið, og það er ýmislegt sem gerist. En ég vil ekki segja frá öllu því eitthvað verður að koma á óvart. Það er nefnilega ýmislegt sem kemur á óvart í þessari sýningu,“ segir Unnur Elísabet dularfull.

„En þarna má heyra afmælis-söngva og sjá óperusöngkonur hoppa upp úr koku, þarna eru ólétir karlmenn og tár úr speglum og svifandi fólk. Sem sagt alls konar skemmtilegt.“

Unnur Elísabet segir að hugmyndin að þemanu hafi sprottið út frá öllu því skýtna sem er að gerast í heiminum í dag.

„Það er mikil undirliggjandi ólga í heiminum núna og stríð. Þessi hugmynd spratt fram í heimsfaraldrinum. Ég fór að hugsa um hvað væri að gerast í heiminum og hvað ég myndi óska að heimurinn væri fallegri og betri. Það er mikil von og fegurð í þessu verki. Markmiðið



Sandra Guðrún Guðmundsdóttir sandragudrun@frettabladid.is



Þær Unnur og Annalisa eru spenntar fyrir frumsýningunni í kvöld og vona að áhorfendur fari heim með gleði í hjarta.

FRÉTTABLAÐID/ERNIR

Við gáfum út tónlistarmynband fyrir mánuði síðan við lag sem heitir Nýr heimur. Þetta er rosalegt popp-partílag sem fjallar um tilgang lífsins.

Annalísa Hermannsdóttir

er að senda fólkið út með gleði í hjarta.“

Eins og fram hefur komið hefur Unnur Elísabet fengið sjö listamenn til að flytja dúetta á móti sér á sýningunni. Hún auglýsti eftir listafólki til að taka þátt í verkinu með sér og varð að velja úr umsóknunum.

„Ég fékk fjöldann allan af umsóknum og það var mjög erfitt að velja. En ég valdi náttúrulega bara „crème de la crème““ segir hún og Annalísa og Unnur Elísabet skella báðar upp úr.

Þannig að verkið er þá eitthvað alveg störfenglegt sem fólk má alls ekki missa af?

„Ég myndi segja það. Þetta er öðruvísi leikhúsupplifun. Það er annað form að sjá svona örverka-sýningu, það er enginn annar að gera það. Þú slærð nokkrar flugur í einu höggi með því að mæta á þetta verk því þarna færðu að sjá sirkuslistaverk, myndlistarverk, dansverk og leikverk. Þú færð svo margt á einni kvöldstund,“ segir Unnur Elísabet.

„Þetta er eins og árskort,“ segir Annalísa.

„Já, þetta er eins og árskort í leikhús á einni kvöldstund,“ segir Unnur Elísabet.

„Já, þú getur bara klárað þetta á einu bretti,“ bætir Annalísa við og hlær.

Svo ef fólk fer á þessa sýningu þá þarf það ekkert að fara oftar í leikhús á árinu?

Þær hlæja báðar og Unnur Elísabet segir: „Jú, jú, ég vil alltaf hvetja fólk til að fara í leikhús.“



Hópurinn sem tekur þátt í sýningunni ásamt þeim Unni Elísabetu og Önnulísu, en í heild vinna 13 manns að sýningunni.

Fyndin og hjartnæm

„Ég gerði beinagrind að sýningunni áður en ég hitti fólk. Svo mæti ég mismunandi listafólki, leikurum, myndlistarfólki, dönsurum, sirkusfólki og tónlistarfólki og þá byrjar samsköpunin. Boltinn kastast á milli og fólk er að skrifa saman og pæla saman,“ segir Unnur Elísabet spurð að því hvernig verkin voru samin.

„Ég náði að vera mikið með í sköpuninni þannig að tónlistin varð til á sama tíma og verkin en ekki eftir á. Það var mjög næs að gera það þannig,“ segir Annalísa.

Unnur útskýrir að dúettarnir séu mjög ólíkir innbyrðis. „Sum verkin eru mjög fyndin, önnur mjög hjartnæm og ljóðræn og svo er sirkuslistaverkið mjög ólíkt því sem hefur sést áður.“

Þar sem Unnur Elísabet leikstýrir sýningunni og er líka í öllum dúettunum segist hún vera fegin að vera með aðstoðarleikstjóra úti í sal, en Ellen Margrét Bæhrenz er aðstoðarleikstjóri sýningarinnar.

„Ég er rosalega mikið í hraðaskiptingum. Ég þarf að hoppa úr einu í annað. Ég er stundum alveg sveitt að reyna að troða mér í einhverjar leðurbuxur á milli atriða,“

segir Unnur Elísabet hlæjandi.

„Þess vegna er frábært að hafa Ellen Margréti úti í sal og að hafa Önnulísu með mér í þessu. Þetta er frábær hópur, ég gæti ekki verið þakklátari fyrir hópinn sem er með mér í þessu.“

Eins og áður kom fram er sýningin Nýr heimur fjórði hluti af röð örverkasýninga sem Unnur Elísabet hefur sett upp. En hún segir að þetta verði líklega ekki sú síðasta.

„Planið er að vera með „grand finale“. Þetta verður eiginlega að enda í fimmu. Það er svo asnalegt að rétt upp hönd og vera með fjóra fingur á lofti. Þeir verða eiginlega að vera fimmi,“ segir hún. Þær Annalísa hlæja báðar og eru sammála um að fimmi sé miklu flottari tala en fjórir.

Góður kvíði

Unnur Elísabet og Annalísa eru báðar spenntar fyrir frumsýningunni sem verður í Tjarnarbíói í kvöld en að baki liggja langar og strangar æfingar og langt sköpunarferli.

„Það er kominn smá kvíði í magann, en góður kvíði,“ segir Unnur Elísabet.

Þarna nærðu að sjá sirkuslistaverk, myndlistarverk, dansverk og leikverk. Þú færð svo margt á einni kvöldstund.

Unnur Elísabet Gunnarsdóttir

„Það er kominn algjör frumsýningargalsi í mig, ég er bara hoppandi glöð,“ skýtur Annalísa inn í og Unnur Elísabet heldur áfram:

„Þetta er svo stór sýning. Þetta eru svo mörg verk og mikið af hraðaskiptingum. Það er mikið af tæknilegum hlutum sem þurfa að ganga upp þannig að það er svona smá hnútur í maganum, en ég hugsa að þetta smelli allt að lokum.“

Að lokum bæta þær við að hægt sé að nálgast miða á sýninguna á Tix.is og finna nánari upplýsingar á bæði Facebook- og Instagram-síðu sýningarinnar. ■

SINGLES DAY

gerðu jólagjafainnkaupin snemma!

30%

afsláttur

af flestum vörum



GG SPORT



Í vefverslun okkar á ggsport.is má finna meira úrval af öllu sem þarf í ævintýrið þitt!



@ggsport.is



@gg_sport

Smiðjuvegur 8, græn gata • 200 Kópavogi • Sími: 571-1020 • ggsport.is
Opnunartími: Virkir dagar 10:30-18, laugardagur 11-18, sunnudagur 12-16

Frímínútur

friminutur@frettabladid.is



Matarkjallarinn

Veitingahús

Hvað?

Framúrskarandi matur og umhverfi í hjarta miðborgarinnar.

Fyrir hvern?

Í hádeginu er Matarkjallarinn frábær staður fyrir stefnumót, vina- eða vinnufund. Staðurinn býður upp á einstakt úrval rétta úr íslensku hráefni og því er heldur ekki úr vegi að bjóða erlendum gestum með sér, til að prófa brot af því besta sem íslensk matarhefð felur í sér.

Staðurinn er í sögufrægu húsi og sagan er áþreifanleg og nálæg þar sem gamli hafnarveggurinn er hluti af innréttingu húsnæðisins sem á sér 160 ára sögu. Matarkjallarinn er einstaklega hentugur staður til að skella sér með stórfjölskyldunni á stórafmæli eða útskrift, fyrir smærri hópa sem vilja gleðjast saman af góðu tilefni. Þjónustan er persónuleg og fagleg. Þá er bara að finna gott tilefni og skella sér!



Ekki þurr brók í Þjóðleikhúskjallaranum

Þjóðleikhúskjallarinn, Hverfisgötu 19

Feminíski fíflangangsfjöllistahópurinn tjalðar öllu til í Þjóðleikhúskjallaranum í kvöld. Frímínútur náðu tali af Svanhvíti Theu Árnadóttur sem gengur undir nafninu Miss S. „Já, ég er í svolitlum reddingum því ég mátti ekki hengja upp fullorðinsrólu í gamla og viðkvæma loftið í kjallaranum. Svo það þarf að mixa eitthvað annað og endurhugsa atriðið. Þetta verður allt í góðu.“

Hópurinn lofar eðal-sýningu þar sem ýmislegt er látið flakka. „Já, það er alveg ákveðinn tryllingur í því að gera svona sýningu í Þjóðleikhúsinu. Svona eins og við séum aðeins að stelast.“ ■



Hvað er að gerast um helgina?

11. nóv Föstudagur

■ Bitlasyrpa

Hús Máls og menningar kl. 19.30
Bitlasyrpan heldur epískt Bitla-söngpartí. Þetta er sing-a-long með undirleik, ætlað hörðum Bitlaaðdáendum eingöngu.

■ Þar sem himin ber við haf Háskólabíó kl. 20.00

Í tilefni þess að tíu ár eru liðin frá því platan Þar sem himin ber við haf kom út blása Jónas Sig og Lúðrasveit Þorlákshafnar til glæsilegra tónleika.



■ Apocalipstick

Gaukurinn kl. 20.00
Drag, glamúr, fíflangur og óþverri.

■ Ég býð mig fram Tjarnarbíó kl. 20.30

Örverkaleiksýning þar sem leikstjórinn Unnur Elísabet býður listamönnum úr ólíkum áttum til samstarfs. Óvenjuleg leikhús-upplifun og suðupottur nýrra hugmynda.

■ Hausar All Stars Húrra kl. 22.00

Drum&Bass Djar í allt kvöld. Fram koma: Ewok, Agzilla, Carla Rose og Suspect: B.

■ Sóðabrók

Þjóðleikhúskjallarinn kl. 22.30
Sóðabrækur eru þekktar fyrir sprenglægilegar, ögrandi og bráðskemmtilegar sýningar sem bæði skemmta og sjokkera auk þess að vekja áhorfendur til umhugsunar um samfélagið, kynþokka, sjálfsmynd og feminisma. Það fer enginn heim í þurri brók eftir Sóðabrók.

12. nóv Laugardagur



■ Rappsmiðja

Borgarbókasafnið Spönginni kl. 11.00

Ókeypis rappsmiðja með Reykjavíkurdætrum fyrir 10-12 ára og 13-15 ára. Báðir aldurshópar taka þátt á sama tíma, en hóparnir vinna í aðskildum rýmum. Leiðbeinendur eru þær Ragga Holm og Steinunn Jónsdóttir. Skráning nauðsynleg.

■ Tímarnir liða og breytast - Bob Dylan hátíð Iðnó kl. 14.00

Áhugafólk um Dylan heldur tónlistarhátíð í Iðnó. Þar kemur fram fjöldi hljómsveita og tónlistarmanna, m.a. Sverrisson Hotel, tvi-eykið Chris Foster og Bárá Grímsdóttir, hin landsþekktu Slow train og Himnahliðið. Sr. Henning Emil Magnússon flytur Dylan-fróðleik á milli tónlistarstríða á laugardagskvöldinu. Þá stendur Dylanmafian fyrir sýningu á ýmsum áhuga-verðum munum tengdum Dylan og tónlistarferli hans.

■ Tónleikar með Snorra Helgasyni og Erni Eldjárn

Menningarhúsið Berg, Dalvík
Peir vinirnir hafa unnið saman að tónlist í u.þ.b. tíu ár og munu grípa niður í tónlist af ferli Snorra og leika lög af plötunni Margt býr í þokunni sem byggð er á íslenska þjóðsagnaafinnum, lög af glænýrri plötu Snorra, Viðihlið, og jafnvel eitthvað stöff með Sprengjuhöllinni í bland við gúmmelaði koverlög.

■ Eyþór Ingi og Babies heiðra Þursaflokkinn Húrra kl. 22.00

Í tilefni 40 ára útgáfu plötunnar Gæti eins verið ætla Eyþór Ingi og Babies-flokkurinn að leika plötuna í heild sinni og mögulega fá önnur Þursalög að fljóta með.

13. nóv Sunnudagur

■ Reddingakaffi með FabLab FabLab, Ísafirði kl. 13.00

Viðgerðir, kaffi og góð samvera.

■ Veturkarlinn kominn er með Dúó Stemmu Safnahúsið kl. 14.00

Leikin verða og sungin íslensk þjóðlög, tengd vetrinum og öðrum árstíðum, farið með þulur og með sköpunarkrafti barnanna verður sögð hljóðsaga um vináttuna með hjálp alls kyns hljóðfæra og hljóðgjafa. Leikið verður á ýmis hefðbundin og óhefðbundin hljóðfæri til dæmis íslenska steina, hrossakjálka, skyr-dósir, langspil, víolu og trommur.



■ Drengurinn með ljáinn útgáfuhóf Nexus kl. 14.00

Daginn sem Hallur er hársbreidd frá dauðanum breytist allt. Hann verður drengurinn með ljáinn. Nú þarf hann að hjálpa þeim sem raunverulega deyrja að komast hinum megin. En hvað í ósköpunum þýðir það? Ævar Þór Benediktsson, oft kallaður vísindamaður, verður á staðnum.

■ Vévaki útgáfutónleikar Húrra kl. 20.00

Útgáfuhóf plötunnar Fórnspeki. Fram koma Hilmar Örn Hilmars-son, Umbra, JFDR og Vévaki.

■ Skál elskan



Freyðivín er frábært með til dæmis sjávarfangi.

Freyðivín! Líka með mat

Freyðivín eða búblur njóta mikilla vinsælda þessa dagana enda fallegar í glasi og skapa ákveðna stemningu. Oft er það svo að þegar fólk hugsar um freyðivín, kampa-vín, hugsar það um vín til að skála, fagna ákveðum áfanga, stórvíðburðum og stórum stundum í lífinu. Dásamlega „pop“-hljóðið sem á að heyrast þegar freyðivínsflaska er opnuð hljómar skemmtilega og skapar stemningu. Þá liggur í loftinu spennan eftir að fá freyðivíninu hellt í glasið.

Staðreyndin er sú að freyðivín eru einnig ágætis matarvín og upplagt til para með mat. Það er hægt að byrja á freyðivíninu til að fagna góðri máltíð og halda svo áfram með sama vinið með matnum. Bragðið og áferðin steinliggur með fjölmörgum réttum og vert er að velja rétta tegund eftir hvað verður á boðstólum.

Til hátíðarbrigða er það oft svo að framreiddir eru fleiri en einn réttur, algengt er að boðið er upp á þriggja rétta máltíðir. Það er því skemmtileg áskorun að para freyðivín með og það getur gengið mjög vel enda framboð á góðu freyðivíni, eins og kampavíni, orðið mjög gott og fjölbreytt. Forréttir og freyðivín parast einstaklega vel saman. Freyðivín hentar vel með sjávarfangi, eins og til að mynda með laxi, bleikju, humri og ýmis konar skelfiski, hvort sem það er hrátt, matreitt eða í súpu. Freyðivín steinliggur með parmaskinku, parmesanosti og balsamikediki. Ferskur aspars, létsteyktur á pönnu, með parmesanosti og smá salti er eitthvað sem ljúft freyðivín ræður vel við. Freyðivínið er líka ákaflega ljúft með ostum, ávöxtum og hvers kyns smáréttum, svo má ekki gleyma íslenska lakkrisnum, alveg ótrúlega hvað lakkris og kampavín passa vel saman.

Freyðivín er algjör gleðigjafi. Það er sama hvert tilefnið er, allt verður betra og skemmtilegra með freyðivín við hönd. ■



súkkulaði yfir rjómann og svo er dásamlegt að fá sér góðan bita með heitu súkkulaði eins og piparköku-hjarta eða hina frægu Söru. ■

Heitt súkkulaði Fyrir 5-6

200 g 70% dökkt súkkulaði
1 l af mjólk að eigin vali, við notuðum laktósafríá mjólk
1 espresso bolli vatn, gott að hita vatn í hraðsuðukatli og flýta fyrir 1 peli þeyttur rjómi eða setja í rjómasprautu, þá er hægt að leika listir sína með rjómann ofan á heita súkkulaðið.

■ Uppskriftin

Kaldar kinnar, heitt súkkulaði

Hvað er rómantískara en að ylja sér við heitt súkkulaði á fallegum vetrardegi þegar daginn tekur að stytta og skammdegið hellist yfir? Ekkert er betra en nærandi samverustund með fjölskyldu og vinum með heitan bolla í hönd.

Dökka súkkulaði er brotið í mola og leyst upp í svolitlu vatni eða um það bil einum kaffibolla við vægan hita. Einn lítri af mjólk er hitaður að suðumarki, honum

hellst saman við smátt og smátt og hrært í á meðan. Þegar búið er að hella allri mjólkinni út í og súkkulaði er orðið heitt og silkimjúkt er því hellt í góða bolla og slettum af þeyttum rjóma bætt ofan á. Það má sleppa rjómanum ef vill.

Súkkulaðið má svo ávallt toppa með einhverju sem minnir á að jólin koma senn, eins og að brjóta niður Bismark-piparmyntu-brjóstykur. Það má líka strá rifnu

Hvað er um að vera í næstu viku?



14. nóvember
mánudagur

■ **Kynveran, nýtt námskeið Kramhúsið kl. 21.15**
Kveiktu á kynorkunni. Námskeiðið er fyrir allar konur sem vilja stækka og dýpka tengslin við sig sjálfar.

15. nóvember
þriðjudagur

■ **Seiðkonustund fyrir konur Jógastúdíó, Ánanaustum kl. 20.00**
Kvennastundir þar sem konur koma saman til að næra hver aðra með þögn, rými og ásetningi til heilunar.

16. nóvember
miðvikudagur

■ **Reykjavík Dance Festival hefst Út um alla borg**
Fimm daga dansveisla full af sýningum, tónleikum, reifum, vinnustofum, fyrirlesturum, gönguferðum og samveru. Nánar má skoða dagskrá á reykjavikdancefestival.com.

■ **Kabarett á Kiki Kiki við Klapparstig kl. 21.00**
Hinsegin kabarett sem stjórnad er af hinum skoska og sposka Andrew Sim. Aldrei eins, alltaf gaman.

17. nóvember
fimmtudagur

■ **Opnun á Handverki og hönnun Ráðhúsi Reykjavíkur kl. 16.00**
Listamennirnir og hönnuðirnir sjálfir verða á staðnum og kynna vörur sínar á sýningunni. Gróskan er mikil í íslensku handverki, hönnun og listiðnaði og fjölbreytnin mikil.

■ **Sýrlenskur góðgerðarkvöld-verður Kraftur, Skógarhlið 8**
Hópur Sýrlendinga mun mæta til Krafts og vera með sýrlenskan góðgerðarkvöldverð. Allur ágóði af kvöldverðinum mun renna til Krafts svo nú er tækifæri að styrkja gott málefni og bragða í leiðinni á einstaklega ljúffengum sýrlenskum mat.



■ Skríttin staðreynd vikunnar

Svitinn er öryggisatriði
Svitnar þú í lófunum og á fótunum þegar þú finnur fyrir stressi? Það getur verið erfitt að koma í veg fyrir þetta en svitinn kemur frá þeim tíma að við sveifluðum okkur á milli greina, örlitill sviti gaf nefnilega betra grip þegar mikið á reyndi. En ekki of mikið!



Pólsk menningarhátíð í Reykjanesbæ

„Świątujmy razem różnorodność i poznajmy polską kulturę,“ eða „Fögnum fjölbreytileikanum saman og fáum innsýn í pólska menningu með skemmtilegum hætti,“ en pólsk menningarhátíð fer fram um víðan völl í Reykjanesbæ um helgina.

Pólska leikkonan Sylwia Zajkowska er verkefnastjóri hátíðarinnar í ár. „Aðal hugmyndin í ár er að kynna Íslendinga fyrir okkur Pólverjum, það er útgangspunkturinn. Fyrir mér er því hápunkturinn á morgun, laugardag á markaðnum þar sem Pólverjar kynna vörur sínar, þjónustu, fyrirteki og handverk.“ Markaðurinn fer fram í SBK-húsinu.

„Svo eru allskonar vinnustofur og námskeið og við leggjum áherslu á að hátíðin er fyrir alla, ekki bara Pólverja.“

Í Fjörheimum verður dagskrá fyrir unglinga: Danstími með Anetu Zumba, línuskaustasýning og hljómsveitin Demo spilar.

Á morgun, laugardag, er núvitundarganga í Njarðvíkurskógum, fyrirlestur um skynjunarleiki fyrir börn og barnasnyrtistofa, og hátíðin teygir sig líka yfir í keflvíska djammið en DJ Adam Mucus



Sylwia Zajkowska segir hátíðina vera menningarstefnumót Pólverja við Íslendinga. MYND/ADSEND

þeytir skífum á Ránni annað kvöld.

Á sunnudag er hægt að læra að gera pólska dumplinga sem heita pierogi og sýnd verður barnaleiksýningin Tíst, tíst! eða Ćwir, ćwir! í Duus Safnahúsum. Einnig verður boðið upp á spunasmíðju fyrir fullorðna og blómakórónu-

vinnustofa fyrir börn. Sylwia lofar gríðarlega fjölbreyttri hátíð þar sem öll finna eitthvað við sitt hæfi.

„Reykjanesbær er fjölmenningsarsamfélag og þessi hátíð sýnir það svo ekki verður um villst.“

Nánari dagskrá má finna á vísitreykjanesbaer.is. ■

TVÆR VERSLANIR

NEXUS

GLÆSIBÆR & KRINGLAN
S. 552 9011 S. 552 9012

POKÉMON

SWORD & SHIELD

SILVER TEMPEST

NÝ SERÍA

NÝR BOOSTER PAKKI 750 kr.

6.999 kr.

JÓLADAGATAL 9.999 kr.

NEXUS.is

VEFVERSLUN MEÐ YFIR 16.000 VÖRUR!



SUNDAY
ROAST

FRÁ KL. 17 Á SUNNUDÖGUM

LAMBA ROAST 8.900 kr. fyrir 2-3
NAUTA ROAST 10.900 kr. fyrir 2-3

SÆTA SVÍNID Borðapantanir á saetasvinid.is



Sumir safna kynlífstækjum eins og Múmínbollum

Íslendingar eru duglegir að nota unaðstæki ásta-lífsins, en eru þeir að mestu ófeimnir við að gera kaupin við búðarborð unaðsvöru-verslana eða vilja þeir frekar sinna kaupunum í skjóli net-verslunar?

thordisg@frettabladid.is

„Í fyrstu var fólk feimið við að koma til okkar í búðina til skrafs og ráðagerða um hvað skyldi nú kaupa af unaðstækjum, og vildi helst gera innkaupin í gegnum netið eða heimakynningar, en í dag hefur orðið mikil breyting á og rúmlega 60 prósent viðskiptavina koma til okkar á Dalveginn til að versla. Ég verð þess líka áskynja að fólk vill geta komið í verslunina til að fá þjónustu og ráðgjöf um hvaða tæki gæti hentað því og til að finna kraftinn í tækjunum,“ segir Gerður Huld Arinbjarnardóttir, eigandi unaðsvöruverslunarinnar Blush.

Þar verður mikið um dýrðir í til-efni Singles’ Day.

„Singles’ Day er einn af stærstu dögunum okkar í Blush. Í ár ætlum við að fara aðra leið en áður og bjóða upp á Singles’ Day-afslátt í fjóra daga, eða dagana 10. til 14. nóvember, bæði í netversluninni og líka í búðinni okkar á Dalvegi. Það er okkar leið til að auka þjónustu við viðskiptavinum og koma til móts við þá sem hafa ekki tök á að versla á sjálfan Singles’ Day. Fólk getur þá valið um hvort það vilji versla á netinu eða koma á staðinn,“ segir Gerður sem byrjar að undirbúa stóra daginn Singles’ Day í byrjun hvers árs.

„Þá höfum við opin augu fyrir góðum tilboðum hjá okkar birgjum og söfnum upp lager til að geta boðið upp á sem bestu afslættina. Fólk má því búast við frábærum afslætti hjá Blush í ár, enda gera margir reyfarakaup og í stórum stíl á Singles’ Day.“

Sogtæki vinsælust

Í aðdraganda jóla eru fullorðins jóladagatöl vinsælasta varan í Blush.

„Árið um kring eru sogtæki gríðarlega vinsæl og til gamans má geta að við verðum með nokkrar týpur af sogtækjum á allt að 50 prósent afslætti í tilefni Singles’ Day. Vinsælasta vörumerkið í Blush er hins vegar Reset-vörulínan, en það eru vörur sem við hönnum sjálf. Þær eru mjög vandaðar og kraftmiklar en það virðist vera eitthvað sem viðskiptavinir leita eftir og sumir koma aftur og aftur



Gerður Huld Arinbjarnardóttir er kaupkona í unaðsvöruversluninni Blush.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

til að bæta Reset-vörum í safnið sitt. Nýlega bættust við tvær nýjar vörur í Reset, svo þeir sem eru búnir að tryggja sér allar fjórar vörurnar sem komu í sölu í fyrra geta nú bætt við tveimur nýjum tækjum, en það er staðreynd að sumir safna kynlífs-tækjum eins og aðrir safna Múmín-bollum,“ segir Gerður glettin.

Hún segist passa upp á að hafa fjölbreyttar vörur á Singles’ Day-afslætti svo allir finni eitthvað við

sitt hæfi, en alls verður veittur 20 til 60 prósent afsláttur af völdum vörum. „Við búum orðið að ágætri reynslu frá fyrri árum, erum því vel undirbúin og vonumst til að til-boðin muni vekja athygli og áhuga fólks.“

Íslendingar eru nýjungagjarnir

Spurð hvernig viðskiptavinahópur íslenskrar unaðsverslunar sé sam-settur, svarar Gerður:

„Fyrst þegar við byrjuðum hélt ég að markhópurinn yrði konur á aldrinum 18 til 25 ára en í dag veit ég að svo er ekki. Það kemur kannski mörgum á óvart að markhópurinn eru einstaklingar af öllum kynjum og svo pör á aldrinum 25 til 55 ára.“

Gerður segir misjafnt hversu fólk er ófeimið og hispurslaust þegar það gerir innkaup við búðarborðið. „Langflestir eru mjög opnir og

Fyrst hélt ég að markhópurinn yrði konur á aldrinum 18 til 25 ára, en í dag veit ég að svo er ekki. Það kemur kannski mörgum á óvart að markhópurinn er einstaklingar af öllum kynjum og pör á aldrinum 25 til 55 ára.

Gerður Huld Arinbjarnardóttir

finnst það ekkert tiltökumál á meðan sumum þykir það enn svo-lítið óþægilegt, bæði að ræða um kynlíf almennt en líka að koma og kaupa sér unaðstæki. Langoftast er það bara skrýtið rétt á meðan fólk er að leggja í bílastæði og labba inn í verslunina, en um leið og það kemur inn sér það hvað verslunin er falleg og umhverfið notalegt og þá verður þetta ekkert einasta mál.“

Hún segir mikla þróun vera í kynlífstækjajafnaðinum nú.

„Við höfum vart undan að taka upp ný tæki sem eru að koma á markað. Framleiðendur eru líka mjög duglegir að þróa nýja tækni, eins og til dæmis sogtæki eða öpp sem geta stjórnað tækjunum. Við finnum alveg að margir fram-leiðendur notuðu tímann vel í Covid til að þróa og hanna nýjar vörur, því það hefur svakalega margt nýtt og spennandi bæst við í vöruúrvalið hjá okkur undanfarna mánuði.“

Íslendingar séu líka nýjunga-gjarnir þegar kemur að unaðs-tækjum ástarlífsins.

„Í samanburði við nágranna-þjóðirnar erum við aðeins opnari og oftast á undan, en þetta er allt að koma hjá nágrönnum okkar og þeir eru alltaf að opnast meira og meira,“ segir Gerður sem er sjálf dugleg að nýta sér Singles’ Day-til-boð út um hvíppinn og hvappinn.

„En það er svolítið svoléiðis að á Singles’ Day vinnum við allan sólarhringinn og þá gefst ekki tími til að skoða og versla sjálfur. Því kemur sér vel að sumar verslanir eru farnar að taka upp á því að framlengja Singles’ Day-afsláttinn og þá næ ég oft að gera frábær kaup, ekki síst á jólagjöfum.“ ■

Léttari liðir

Undraefni fyrir liði brjósk og bein

Einstök virkni **Sæbjúгнаextrakts** úr íslensku hafi

partur af lífinu

VERNDAR LÍÐI, BEIN OG BRJÓSK

liðir

120 hyli

Íslenskt fæðubætur

Þú finnur **PROTIS** vörurnar í öllum helstu matvöruverslunum, í apótekum um land allt og á www.protis.is

NORDIC NUTRITION

PROTIS

Fallegt, hollt og ofsalega bragðgott

elin@frettabladid.is

Þetta salat er ekki bara bragðgott heldur einnig fallegt á litinn. Gott er að strá smá tortillanasli yfir salatið þegar það er tilbúið. Látið kjúklinginn hvíla stutta stund eftir eldun svo hann verði safaríkur.

Salat með kjúklingi og nasli

2 stórar kjúklingabringur

50 ml ólífuoía

1 msk. ferskt kóriander, smátt skorið

2 hvítlauksrif

1 msk. chili-duft

Safi úr einni límónu

Gerði marineringu með því að hræra saman allt sem upp er talið. Geymið 1/3 en hellið hinu yfir kjúklinginn. Snúið kjúklinga-

Kjúklingasalat getur verið margs-konar en það er alltaf gott.

bringunum þannig að marinerín- in þeki þær allar. Setjið plast yfir og geymið í ísskáp þar til eldun hefst.

Salat

300 g blandað salat eftir smekk

1 græn paprika

150 g kirsuberjatómatar, skornir til helminga

3-4 vorlaukar, í sneiðum

Ein lúka steinlausar ólífur, skornar í tvennt

1 lárpera, skorin í bita

Mexikóostur

Tortillanasli

Salatdressing

4 msk. sýrður rjómi

2 msk. majónes

1/3 af marinerungunni

½ límóna, safinn

Salt

Steikið bringurnar aðeins á pönnu og setjið í ofn við 200°C í 20 mínútur eða þar til fullleiddar.

Setjið salat, papriku, tómatu, lárperu, vorlauk, ost í bitum og ólífur á fat. Dreifið sítrónusafa yfir lárperuna svo hún dökkni ekki. Blandið öllu saman, skerið kjúklinginn í sneiðar og raðið ofan á salatið. Stráið tortillanasli yfir. Berið fram með salatdressingu, límónubitum og góðu brauði. ■



LEIGUM • SELJUM • SETJUM UPP • TÖKUM NIÐUR • GEYMUM

LJÓSASERÍUR

Í ÁSKRIFT

GARDLIST.IS

☎ 554-1989

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki



2022 óekinn Ford Transit Custom langur 6 manna. Þetta er vinnuflokkabíll með vörurými fyrir aftan 2. sætaröð. Nú er hægt að taka mannskapinn með á einum bíl. Til afhendingar strax. Verð: 6.250.000 án vsk.

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

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?
Kaupum bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og við höfum samband

Þjónusta

MÁLARAR

MÁLARAR.
Faglærðir Málarar. Tökum að okkur alla almenna málningsvinnu. Sanngjarnt verð. S. 782 4540 / loggildurmalari@gmail.com

REGNBOGALITIR EHF

Getum bætt við okkur verkefnum. Löggitur málarameistari. Löggitir málarar. Vönduð vinna, vanir menn. www.regnbogalitur.is malarar@simnet.is. Sími 8919890

Nudd

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

Rafvirkjun

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

Húsaveiðhald



Rúnar Múrari ehf
S. 774 3800

Innimálning
Parketlagnir
Gluggaskipti
Múrviðgerðir
Epoxy
Þakskipti
runarmur@gmail.com

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - 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

Keypt & Selt

Til sölu

Gítarinn ehf.
Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is

Kassagítarar á tilboði

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali
Verð við allra hæfi

Heilsa

Heilsuvörur



Húsnæði

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 dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf Kirkjunnar

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



Erum við að leita að þér?



afsláttur
30.000
krónur



11.11
Singles' Day

Hvernig væri að skella sér á einn kaldan?

SIGURLAUG, kaldi potturinn okkar, á sérstöku „Singles' Day” verði*

105.000 kr.

Verð áður 135.000 kr.
*Tilboðið gildir aðeins þennan eina dag, 11. nóvember 2022.

**NORMX**

Auðbrekku 6 · Kópavogi · Sími 565 8899 · normx.is

Við hjá NormX höfum framléitt 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.