



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

FIMMTUDAGUR 5. janúar 2023

KYNNINGARBLAÐ



Það er ekki ónýtt að sjússa sig með engiferskoti í skammdegi og kulda.

Skot á flensuna

jme@frettabladid.is

Engiferróttin á sér langa hefð í hefðbundnum og óhefðbundnum lækningum. Engiferið er náttúrulega ríkt af gingerol sem gefur því bólguþæðandi og andoxandi áhrif.

Samkvæmt vef Embættis landlæknis er talið líklegt að engifer geri gagn við ógleði og uppköstum eftir skurðaðgerðir og við morgunógleði á meðgöngu en vegna skorts á rannsóknnum er ekki hægt að meta gagnsemi engifers við þessum kvillum.

Rótsterkt engiferskot:

½ dl grófsaxað ferskt engifer

Safi úr 3-4 sítrónum

½ dl kókosvatn

Klípa af cayenne-pípar

Óþarfi er að verða sér úti um finustu safavélina til þess að brugga engiferskot. Eina sem þarf er blandari, fint sigti og smá tími. Skolið og skerið engiferið gróflega niður og setjið í blandaðann. Þar sem safinn er sigtaður í lokin er óþarfi að skræla það. Kreistu safann úr sítrónum út í og blandaðu saman við engiferið þar til allt er kekkjalaust. Helltu næst safanum í gegnum fint sigti og pressaðu á hratið með skeið til þess að ná öllum safanum úr.

Gott er að blanda kókosvatni út í engifersafann og bera fram í skotglasi með klípu af cayenne-pípar. Ekki er gott að drekka of mikið af sterkum engifersafa því of mikið getur valdið vindgangi, brjóstsviða og meltingarónotum. ■

Alla daga
gegn kulda og sól



Apótek, Hagkaup og Fjarðarkaupt
www.celsus.is



Hér klæðist Halldór Karlsson ljósbláum vintage 80's jakkafötum og skyrtu. Svörtu notuðu kúrekastigvélin keypti hann í New York.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Er til í næstum alla liti

Halldór Karlsson klæddist ýmsum óvenjulegum flíkum í æsku. Hann útskrifaðist úr fatahönnun frá LHÍ síðasta vor og segir mosagrænan lit vera í mestu uppáhaldi. **2**

starri@frettabladid.is

Halldór Karlsson, sem útskrifaðist úr fatahönnun frá Listaháskóla Íslands vorið 2022, segist alla tíð hafa haft gaman af fötum og um leið verið ófeiminn við að klæðast óvenjulegum flikum í æsku. „Með tímanum þróaðist svo áhugi minn enn frekar á fötum og fatahönnun. Ég ákvað að hefja nám í fatahönnun eftir að ég áttaði mig á því að tíminn sem ég átti að eyða í að læra í fyrra námi mínu í verkfræði, fór að mestu í að skoða fót og tisku. Því fannst mér upplagt að slá tvær flugur í einu höggi og gera bæði á sama tíma með því að hefja nám í fatahönnun.“

Utan fatahönnunar er Halldór mikill áhugamaður um CrossFit og stundar það af krafti í Mjölni. „Ég elska líka góðar sci-fi bækur, suður-kóreskar spennumyndir og síðan er ekkert betra en að lesa gott Manga (japanskar myndasögur) á sunnudagsmorgni. Líklegast mun ég þó aldrei elska neitt eins mikið og rauða Hilux x cab ’91 pallbílinn minn.“

Í LHÍ er allt önnur áhersla á sjálfstæða hugsun og vinnubrögð sem var líklegast það erfiðasta við námið.

Áhersla á sjálfstæði
Námið í LHÍ reyndist vera mjög krefjandi. „Þar var ég að fást við töluvert öðruvísi verkefni en í verkfræðinni þar sem allir nemendur fengu sömu heimaðæmin og þar afleiðandi sömu svörin (eða villur). Í LHÍ er allt önnur áhersla á sjálfstæða hugsun og vinnubrögð sem var líklegast það erfiðasta við námið en um leið það sem ég bý mest að í dag.“

Að kynna eigin hönnun fyrir nemendum og kennurum er

Hér klæðist Halldór vintage snákaleður-vesti sem hann keypt á Ítalíu. Leðurbuxurnar hannaði hann sjálfur og saumaði.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK



Spurt og svarað

Hvernig fylgist þú helst með tiskunni?
Instagram er mjög gott tól. Síðan eru nokkur blogg sem ég skoða, eins og dieworkwear.com sem inniheldur mjög gott efni um almenna herratisku og alls konar fleiri Tumblr-síður sem er gott að fara í gegnum ef mann vantar innblástur.

Hvar kaupir þú helst fötin?
Ég reyni að kaupa mest notuð fót, þá í Rauða krossinum, Hertex eða einhverri „vintage“ búð. Eftir að ég fór að vinna og eignast meiri pening hef ég keypt meira á netinu í gegnum Grailed eða Farfetch og stundum finnur maður eitthvað gott á eBay.

Hvaða litir eru í mestu uppáhaldi?
Ég er til í næstum alla liti. Nýlega keypti ég neonbleika sokka frá UVU og svo er ég búinn að vera mikið í gulri gollu sem ég keypti í New York. Ef það er einn litur sem ég elska þá er það mosagrænn litur. Ég þarf að halda aftur af mér að kaupa ekki of mikið af fötum í þeim lit.

Áttu minningar um gömul tiskuslys?
Ég var stundum að vinna með að vera í öllu rauðu, skyrtu, slaufu, gleraugum, buxum, sokkum og skóm, allt í rauðu. Maður var ófeiminn í gaggó.

Hvaða þekkti einstaklingur er svalur þegar kemur að fatnaði?

Ég hef undanfarið verið að skoða mikið tvo goðsagnakennda tónlistarmenn, Prince og Lenny Kravitz. Þeir eru báðir með alvöru kynþokka og ófeimnir við að ögra aðeins staðalimyndum. Svo eru minna þekktir menn eins og Justin Boone og Alexander Roth sem eru með virkilega flottan fatastil og duglegir að pósta á Instagram. Ég fæ mikinn innblástur frá þeim.

Hvaða flikur hefur þú átt lengst og notar enn?
Woolrich-ullarjakki sem ég keypti á Ítalíu 2017 er líklegast elsta flikin sem ég nota enn þá. Síðan fékk ég Chippewa boots frá foreldrum mínum í útskriftargjöf úr MR sem ég nota enn.

Áttu eina uppáhaldsflik?
Það er gamall Toby Keith-bolur sem vinur minn Sigurður Darri Björnsson gaf mér eftir að hann kom heim frá Boston 2019. Toby Keith er einn af mínum uppáhalds kántrisöngvurum og ég hlustaði mikið á hann þegar ég bjó í Bandaríkjunum sem barn. Þessi bolur er mér mjög kær vegna þess að Siggi Darri lést árið 2020 í slysi við Esjuna. Bolurinn minnir mig á hann og vináttu okkar í gegnum MR og HÍ.

Notar þú fylgihluti?
Ég verð að vera með góða fylgihluti því þeir gera svo fáránlega mikið fyrir lúkkið. Þar má nefna nokkra flotta „vintage“ silfurhringi, silfureyrnalokka og silfurhálsmenn. Síðan er alltaf gott að vera með eitt stykki „tote bag“ eða góðan „messenger bag“.



Útskriftarlína Halldórs síðasta vor, að ofan og neðan, bar nafnið Neon Moon. MYND/BERGLAUG PETRA GARDARSDÓTTIR



mjög erfitt að hans sögn og berskjaldar mann ótrúlega mikið. „Þá skiptir öllu að standa með sjálfum sér. Það er auðvelt að skoða það sem er vinsælt núna og fela sig á bak við það. En að hanna eitthvað sem þú fílar sjálfur, en ert óviss með að aðrir geri, þá ertu að stefna í rétta átt.“

Hraði og stress
Í vetur hefur Halldór starfað við gerð HBO-sjónvarpsseríunnar True Detective: Night Country þar sem hann vinnur í búningadeildinni. „Þetta er fyrsta kvikmyndaverkefnið sem ég tek að mér og mér finnst þetta vera skemmtilegur bransi. Hér er mikill hraði og oft stress en það er bara gaman. Annars er ég óviss um hvað tekur við þegar ég klára þetta verkefni. Annað hvort fer ég í annað kvikmyndaverkefni ef eitthvað gott býðst eða þá í smá fri og byrja svo að hanna og selja eigin fót.“ ■



Vintage golluna keypti Halldór í New York og buxurnar eru frá Craig Green.

Vörn í vetur, alla daga

C-YOUR-IMMUNITY® fyrir öflugt ónæmiskerfi.

Einstök blanda með c-vítamíni, quercetin, hesperidin og bromelain.

Fæst í Apótekanum, Fjarðarkaup, Lyf & heilsu, Hagkaup, Krónunni og á goodroutine.is

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.

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Guðmundur Hilmarsson, gummi@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

Útgefandi: Torg ehf	Ábyrgðarmaður: Jón Þórisson	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.
----------------------------	------------------------------------	---

Verðmiðinn ekki staðfesting á sjálfbærni

Margar sögusagnir ganga um tiskuiðnaðinn, um hraðtísku og sjálfbæra tísku. Á meðan sumar eiga rétt á sér eru aðrar langt frá því að vera sannar. Bloggsíðan Consious Life & Style hefur tekið saman nokkrar þeirra lífseigustu.

jme@frettabladid.is

Sjálfbær tíska snýst ekki um, eins og mörg virðast halda, að losa fata-skápinn við óaskileg hraðtiskuföt. Þess í stað er markmiðið að gera sem mest úr því sem við eigum nú þegar. Það er ekkert sjálfbært við það að losa sig við hrúgur af fötum í finu lagi sem passa eða allan hraðtiskufatnaðinn til þess að friða tiskusamviskuna.

Það er líka misskilningur að sjálfbærni í tísku þýði að þú verðir að koma þér upp mínímalískum fata-skáp. Ef mínímalískur fataskápur með ákveðnum fjölda flika heillar þig ekki, þá er líklegt að í þínu eigin safni sé margt til sem er vel þess virði að eiga áfram og fara vel með. Að nýta áfram hraðtiskufatnað kemur ekki í veg fyrir að þú getir stuðlað að sjálfbærri tísku. Sum okkar flakka í stærðum og þurfa því að eiga fleiri fót en ella. Hvað þá þegar veðurfarid krefst þess að fólk eigi tvískiptan fataskáp sem hentar mjög ólíku loftslagi.

Ósjálfbærni nytjamarkaða
Kaup á notuðum fötum eru ekki



Margt er hægt að gera til að stuðla að meiri sjálfbærni innan tiskuheimsins. FRÉTTABLAÐID/GETTY

alltaf sjálfbær iðja sem má stunda með góðri samvisku. Mörg höldum við að fötin sem við gefum á nytjamarkaðina seljist þar. Sannleikurinn er sá að framlagið er meira en eftirspurnin og ekki seljast nema um 10-20 prósent í second hand búðunum. Það sem ekki selst á nytjamörkuðum vestanhafs, er flutt í gámum til fátækari landa þar sem sjaldan eru nægir innviðir fyrir endurvinnslu á textíl, og endar sem textílúrgangur.

Ekki endilega dýrara
Sjálfbær tíska þarf ekki að vera dýr því hún snýst sjaldnast um að kaupa ný fót. Það eru margar ódýrar og ókeypis leiðir til þess að

taka þátt í hringrásarhagkerfinu. Það má skiptast á fötum, fá lánað eða kaupa notað. Einnig má bera út boðskapinn og taka þátt í sjálfbærum tiskuhreyfingum. Þó svo að hraðtiskuflíkur séu ódýrar er það blekkjandi. Ef þú kaupir buxur fyrir 5.000 krónur og notar þær fjórum sinnum áður en þær rifna eða missa lögun sína, kostar skiptið 1.250 krónur. En skiptið kostar mun minna ef þú kaupir buxur sem duga í mörg ár.

Hinn heilagi gróði
Ekki treysta því að verðmiðinn segi til um hvort flik sé framleidd á sjálfbæran hátt eður ei. Stór hluti af dýrum tiskumerkjum framleiðir

fatnað úr gerviefnum sem menga út frá sér við þvott og brotna seint niður í náttúrunni. Að auki leyna margir framleiðendur því hvernig og hvar efnin eru framleidd og við hvaða aðstæður.

Svo eru það rökun um að þrælabúðir í fátækum ríkjum séu þó skárri en engin vinna, og því sé í lagi að kaupa hraðtísku sem reidir sig á ódýrt vinnuafli í ómanneskjulegum vinnuaðstæðum. Tiskumerkin starfrækja ekki verksmiðjurnar þar sem efnin og fötin eru framleidd heldur velja á milli verksmiðja sem bjóða upp á lægsta verðið og stysta biðtímann. Samkvæmt Revolution, Remake, and FashionChecker.org fær starfsfólk í Bangladess um 430 krónur á tímann og um 93-98% tiskumerkja geta ekki staðhæft að fólk í aðfangakeðjunni fái mannsæmandi laun fyrir vinnu sína. Að auki er starfsfólk í þrælabúðum oft útsett fyrir ofbeldi og áreitni í vinnunni og hættir lífi sínu við óviðunandi vinnuaðstæður. Í stuttu máli þá arðræna þessir starfshættir konur og halda þeim áfram undir fátæktarmörkum.

Ef við sjálf getum ekki hugsað okkur að vinna við sambærilegar aðstæður og þetta fólk, eða að dætur okkar geri það, þá þurfum við að spyrja okkur hvort það sé í lagi að við leggjum það á aðrar manneskjur. Þrælabúðir eru ekki nauðsynlegar. Þær eru bara til vegna þess að tiskumerki hafa þrýst verðinu æ neðar til þess að eltast við hinn heilaga gróða. Þó svo eitt-

» **Þrælabúðir eru ekki nauðsynlegar. Þær eru bara til vegna þess að tiskumerki hafa þrýst verðinu æ neðar til þess að eltast við hinn heilaga gróða.**

hvað hafi verið lengi við lýði, þá er ekki þar með sagt að það sé rétt.

Þetta er vel hægt
Það er fáránlegt að tiskumerki sem eru metin á lygilegar fjárhæðir komist upp með að borga sultarlaun þegar þau geta vel borgað fólki mannsæmandi laun. Minnsti kostnaðurinn í fjöldaframleiðslunni felst í að borga laun verkamanna. Clean Clothes Campaign hefur reiknað út að sjaldan eru þau meira en 3% af lokaverði flíkur. Labour Behind the Label reiknaði enn fremur út að ef H&M borgaði öllum textílverkamönnum sínum í Kambódíu mannsæmandi laun myndi það eingöngu kosta fyrirtækið 1,9% af árshagnaðinum. Í sumum tilfellum myndi aukinn launakostnaður ekki einu sinni hafa áhrif á lokaverð flíkur væru tiskumerki tilbúin til þess að setja fólk skörinni hærra en gróða. Búðir sem selja hraðtísku hafa hagnaðarhlutfall upp á um 16% og iðnaðurinn hefur alið af sér suma af ríkustu mönnum jarðar. ■

STÓRÚTSALAN HAFIN

30-40% AFSLÁTTUR

Fylgdu okkur á Facebook



LAXDAL ER Í LEIÐINI

TRAUST Í 80 ÁR

Skoðið laxdal.is

Skipholti 29b • Sími 551 4422 • www.laxdal.is

Þjónusta

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., þjálf. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningabj. Miklaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaveiðhald

FLÍSLAGNIR - 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. 893 6994

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

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

Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Hvað er að fréttar?

Þú finnur allar nýjustu fréttir dagsins á frettabladid.is.

Innlendar og erlendar fréttir, léttar fréttir, íþróttaréttir, viðskiptaréttir, skoðanapistla, spottið og auðvitað blað dagsins ásamt eldri blöðum.





frettabladid.is

Auglýsing um Skipulagsmál í Skaftárhreppi



Samkvæmt 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér auglýst breytingartillaga að eftirfarandi deiliskipulagsáætlun:

Breyting á deiliskipulagi í Tungu.

Breytingin felur í sér tilfærslu á byggingarreit (H), aðeins breytta skilmála fyrir byggingarreit (G2) og færslu á byggingarreit (I) fyrir starfsmannahús ásamt breyttum skilmálum.

Byggingarreitur H

Byggingarreit H sem er fyrir hótél er breytt og hann færður lítillega til, þannig að byggingar falli betur að landi. Í stað 75 herbergja hotels er gert ráð fyrir 50 herbergjum ásamt mót-húsi og aðstöðu fyrir aðra þjónustu svo sem veitingasali, morgunverðarsal, eldhús, tæknirými, starfsmannaaðstöðu o.fl.

Byggingarreitur G2

Skilmálum er breytt fyrir byggingarreit G2 og hann stækkaður lítillega þar sem leyfilegt verður að byggja allt að 23 gistihús innan reitsins og því verður samtals gert ráð fyrir 35 gisti-húsum á reit G1 og G2 í stað 25 húsa. Heildarbyggingarmagn innan G2 verður því 700 m² og samtals á reit G1 og G2, 1065 m², óbyggt af því eru 308 m².

Byggingarreitur I

Byggingarreitur I er breytt og er hann færður til, innan reitsins er gert ráð fyrir allt að 14 starfsmannahúsum þar af einu þjón-ustuhúsi sem er sameiginlegt. Heildarbyggingarmagn innan reitsins er 550 m². Starfsmannahúsin eiga að vera í samræmi við önnur hús.

Tillagan liggur frammi á skrifstofu Skaftárhrepps, frá og með fimmtudeginum 5.janúar til og með fimmtudeginum 16.febrúar 2023. Tillagan er til sýnis á heimasíðu Skaftárhrepps, www.klaustur.is.

Skila skal athugasemdum á skrifstofu Skaftárhrepps, Klausturvegi 4, 880 Kirkjubæjarklaustri eða á netfangið bygg@klaustur.is

Skipulagsfulltrúi Skaftárhrepps

Þjónustuauglýsingar Sími 550 5055

Geymsluskúrar /gestahús til sölu



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

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

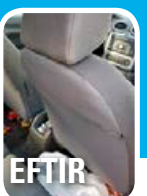
Ferðapjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðapjónustuna, afhendast fullkláruð.

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

ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?



FYRIR EFTIR

Bílsætaviðgerðir-, mótörhjóla og snjósleðasæti. Húsbilaklæðningar og öll almenn bólstrun. Við erum þekktir fyrir fljóta og góða þjónustu. Skoðið video af vinnslu á www.hsbolstrun.is

Formbólstrun

Hamraborg 5 Kóp, Hamrabrekkumegin S. 544 5750 www.hs@bolstrun.is

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

ishúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



Alla fimmtudaga og laugardaga arnarut@frettabladid.is

 **Fasteignaleitin**

Ný og öflug fasteignaleit

Finndu réttu eignina fyrir þig á frettabladid.is





frettabladid.is



Erum við að leita að þér?

