

# WÉLÓ

FÖSTUDAGUR 20. OKTÓBER 2017

## Lífsstíll



Tónlistarkonan Jónína Ara heldur útgáfutónleika í Kaldalóni í Hörpu í kvöld. Þar flytur lög af nýrri plötu sinni. ➔4

# Góður mömmustrákur

Vesturbæingurinn og körfuboltastjarnan Kristófer Acox er í senn íslenskur, bandarískur og færeyskur. Hann segist vera kurteist ljúfmenni sem naut tvöfaldrar móður-ástar og umhyggju. ➔2



MYND/EYÞÓR



# LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 | KÓPAVOGUR | SÍMI 553 7100 | WWW.LINAN.IS | OPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 11 - 18 LAUGARDAGA 11 - 16



**Þórdís Lilja Gunnarsdóttir**  
thordisg@365.is



Ég hef alltaf verið högvær og kurteis, enda vel upp alinn af mömmu og ömmu. Ég held fast í það veganesti enda trúir ég að maður komist langt með því að vera almennilegur og ljúfur persónuleiki,“ segir Kristófer Acox sem vakið hefur eftirtekt fyrir fallegan talanda og heillandi framkomu í körfubolta-senunni.

„Ég er eina barn mömmu og mikill mömmustrákur. Ég ólst upp hjá mömmu og móðurömmu minni, sem féll frá 2011, en við vorum öll mjög nán. Ég naut mikils dekurs hjá þeim mæðgum og ef mamma vildi ekki gera eitthvað fyrir mig var amma alltaf tilbúin í staðinn og ég fékk það sem ég vildi og hafði allt til alls. Ég verð þeim að eilífu þakklátur, enda voru forréttindi að alast upp við tvöfalda ást og umhyggju,“ segir Kristófer og brosir blítt.

Barnsskónum sleit Kristófer í Vesturbænum þar sem hann hefur búið mestan part ævinnar. Hann gekk í Vesturbæjarskóla, Hagaskóla og Kvennaskólann í Reykjavík og æfði íþróttir hjá KR.

„Ég er KR-ingur í húð og hár. Lék fótbolta í níu ár og fór ekki að æfa körfubolta af viti fyrr en fjórtán ára. Mér gekk vel í fótboltanum, hafði mjög mikinn áhuga og stefndi á að verða atvinnumaður, en á sama tíma blundaði í mér áhugi fyrir körfubolta. Pabbi spilaði körfu og þegar ég lengdist upp í stóran slána vildu þjálfarar KR fá mig á æfingar. Ég mætti svona stundum en fann að áhuginn lá fótboltamegin,“ segir Kristófer sem árið 2008 komst í úrtak U15-landsliða beggja íþróttageirna og var valinn áfram í körfuboltalandsliðið.

„Þá ákvað ég að snúa mér alfarið að körfubolta enda taldi ég fleiri tækifæri liggja þar. Ég saknaði þó lengi vel fótboltans og fannst erfitt að hætta en þegar ég var kominn á fullt í körfunni sá ég ekki eftir neinu.“

#### Rasskjöt og skerpikjöt í dálæti

Þegar Kristófer er bedinn um að lýsa sínum innri manni svarar hann:

„Ég er góður strákur, afsþyrnu róleg og afslöppuð týpa, og hef góð áhrif á fólk. Yngri var ég feiminn og lítill í mér, átti erfitt með að kynast



Kristófer finnst best að slaka á um helgar, fara í bíó, út að borða eða hafa það kósi heima með kærstunni, Dórotheu Jóhannesdóttur. Hann langar að eyða helginni í bústaði í sveitinni og segist geta borðað endalaust af hlaupi, súkkulaði og ís. MYND/EYÞÓR

nýju fólki og fara út fyrir þægindarammann. Það rjáltaðist af mér með árunum og gerði mér gott að flytjast vestur um haf þar sem háskólaárin mótuðu mig mun meira en ég átti von á. Ég þroskaðist mikið, varð opnari sem manneskja, fékk nýja lífssýn og önnur viðhorf.“

Kristófer horfir með hlýju til upp-vaxtaráranna.

„Ég átti dásamlega æsku. Við vinirnir sem kynntumst í Vesturbænum og KR erum enn mjög nánir og eyddum dögnum í fótbolta, íþróttum og tölvuspili. Þegar kom að unglingsárunum í Hagaskóla lét ég allt partistand og áfengi eiga sig og það var aldrei neitt vesen á mér, enda stóð mamma sig gríðarlega vel í uppeldinu. Ég fann heldur aldrei fyrir fordómum vegna þess að ég var dekkri á höfund en flestir; í mesta lagi smá stríðni en aldrei neinu ljótu, sem betur fer.“

Móðir Kristófers er Edna María Jakobsen, hálf-færeysk.

„Ég er því einn fjórði Íslendingur, fjórðungur Færeyningur og hálfur Kani. Móðurfólk mitt býr flest í Færeyjum þangað sem við fórum árlega og héldum jól á meðan ég ólst upp. Ég tala því bæði og skil færeysku og held mikið upp á færeyska skerpikjötið og rasskjötið,“ segir Kristófer sem ber hlýjan hug til Færeyja.

Faðir Kristófers er körfubolta-maðurinn Terry Acox sem lék með ÍA snemma á tíunda áratugnum.

„Körfubolti er mér því í blóð borinn og pabbi mín stærsta fyrirmynd. Við hittumst ekki fyrr en á unglingsárunum þegar ég fór í körfuboltaþúðir með KR til Bandaríkjanna og ákveðið var að ég flygi í heimsókn til pabba í Suður-Karólínu á eftir. Pabbi tók mér innilega vel og seinna bjó ég hjá honum í ár og gekk í gagnfræðaskóla (e. high school). Við erum nánir og miklir vinir í dag og er ég mjög þakklátur fyrir samband okkar,“ segir Kristófer, sem þótti gott að hafa föður sinn, konu hans og yngri systur í tveggja tíma akstursfjarlægð frá Furman-háskólanum.

„Við pabbi erum heimlíkið líkir. Við erum báðir þekktir fyrir að hoppa hátt en stökkrkraftinn og líkamsburðina hef ég frá pabba. Þeir sem þekkjast til segja okkur hafa sama göngulag og líkamstjáníngu, og víst hef ég séð það sjálfur.“

#### Langaði að verða tannlæknir

Kristófer útskrifaðist í vor með BA-gráðu í heilbrigðisvísindum frá Furman-háskóla í Greenville, Suður-Karólínu. Þar lék hann körfubolta með háskólaliðinu Furman Paladins.

„Mig langaði alltaf að verða tannlæknir og fór utan með það í huga en námið reyndist of strangt til að vera á fullu í körfuboltanum á sama tíma. Ég reyndi líka við tölvunarfræði en námið var of yfirgripsmikið með körfunni. Ég þurfti því að velja og hafna og valdi grunnnám í heilbrigðisvísindum sem er góður grunnur fyrir frekara nám á því sviði. Við sjáum nú til með tannlækninn en áður en ég tek næstu skref vil ég spila körfubolta eins lengi og ég get.“

Kristófer segir stóran mun á háskólaboltanum vestra og íslenskum körfubolta.

„Bandarískur háskólabolti er sér á parti og ekki jafn frjáls og boltinn hér heima. Kaninn heldur uppi ströngum aga því margir leikmanna koma úr slæmu umhverfi og þar gilda allt aðrar reglur. Æfingar eru langar, tíðar og strangar og tók tíma að aðlagast. Þá þurfti að sýna öllum leikmönnum sömu framkomu og þurfti ég að dila við margt sem átti ekki við sökum þess að næsti maður hafði ekki verið jafn heppinn og ég á uppvaxtarárunum.“

Kristófer dregur ekki dul á að það hafi tekið á að fara utan, úr örygginu og frá ættingjum og vinum heima.

„Í biómýndum sér maður háskólaboltann í rósrauðum ljóma en veruleikinn er allt annar en maður átti von á. Ég þjáðist af heimþrá fyrstu tvö árin og var við það að gefast upp, en timdi ekki að kasta frá mér tveimur háskólaárum og ákvað að halda þetta út. Þegar upp var staðið gerði þessi tími líka heilmargt gott fyrir mig sem körfuboltamann og einstakling, og ég sé alls ekki eftir honum.“

Kristófer er samningsbundinn Íslandsmeisturum KR út leiktímabilið en nýkominn heim frá Filippseyjum þar sem hann lék með körfuboltaliðinu Star Hotshots í lok leiktímabilsins eystra.

„Ég fílaði mig mjög vel á Filippseyjum en hafði aldrei dreymt um að fara þangað sökum flughræðslu og langs ferðalags. Körfubolti er stærsta sport Filippseyinga og deildinni skipt í þrennt. Í fyrstu deild mega Filippseyingar einir spila, í annarri deild mega hávaxnir útlendingar spila og í þeirri þriðju, sem ég lék í, má vera einn útlendingur en ekki hærri en 1,98 sentimetrar, sem er akkúrat mín hæð. Við komumst í undanúrslit en duttum þar út, og ég fer ekki aftur nema að annað tilboð berist næsta sumar.“

Kristófer segist hafa verið einkar sjúkdóma- og lífhræddur sem barn.

„Ég lá alltaf fyrir dauðanum þegar eitthvað smávægilegt kom upp á, en

hef sem betur fer hrist það af mér. Á Filippseyjum fékk ég hins vegar ótal moskítóbít og fékk að vita á æfingu að tugur manna hefði látist af völdum moskítóbíts þá vikuna. Það gerði mig létt nojadan en annars er ég alveg slakur,“ segir hann hlæjandi.

#### Með verndarengil ömmu

Kristófer dreymir um að komast í deild þeirra bestu, sama hvar í heiminum það er.

„Auðvitað er raunhæfast að eltast við stærri deildirnar í Evrópu en annars er maður í þessu til að setja sér markmið. Það væri draumur að spila í NBA, EuroLeague eða deildum af sama kalíberi, og auðvitað að fá að ferðast um heiminn og sjá mismunandi staði.“

Hann segir körfuboltann góðan skóla fyrir lífið.

„Hann hefur kennt mér að ekkert er sjálfgefið og að vinna þurfi fyrir hlutunum, sama hversu góður maður er. Í körfubolta, eins og í lífinu, þarf maður að leggja sig allan fram. Stundum eru leikir eða úrslit ósanngjörn, rétt eins og lífið stundum er, en þá skiptir máli hvernig brugðist er við. Ætlar maður að gefast upp, eða halda áfram og gera betur næst?“ spyr Kristófer, sem er ekki hjátrúarfullur fyrir leiki en gætir þess að borða og sofa vel og þarf helst að hlusta á Drake og fleiri rappa áður en hann fer út á gólfið.

„Ég hef líka alltaf meðferðis verndarengil sem amma mín gaf mér þegar ég flýg eða ferðast um langan veg og lét húðflúra engilinn hennar ömmu á vinstri handlegginn, mér til verndar. Þá skipta númer á treyjum mig frekar miklu máli. Í Bandaríkjunum var ég númer 21, sem er númer eins hins besta vinar úr fótboltanum, en hjá KR er ég með lukkutöluna mína 6.“

Í liðum sínum segist Kristófer færa liðsfélögunum orku og drifkraft.

„Ég er orkubolti sem reynir að skapa drifandi stemningu og vera leiðtogi. Ég veit ég hef góð áhrif á félagi mína og reyni allt sem í mínu valdi stendur til að hjálpa liðinu að vinna.“

Óg Kristófer skortir ekki heilræði handa þeim sem vilja ná langt í íþróttum.

„Besta ráðið er að vinna alltaf meira en næsti maður og missa ekki trúna á sjálfum sér þótt á móti blási. Sjálfstraustið þarf að vera í lagi og maður má aldrei leyfa öðrum að eyðileggja fyrir manni eða telja úr manni kjark. Sama hvað gerist, skal maður alltaf halda áfram og vinna sem mest í sjálfum sér. Þá kemst maður eins langt og maður getur.“

Kristófer segist vera einhæfur þegar kemur að hæfileikum en það gæti komið öðrum á óvart að hann syngur mikið þegar hann er einn heima.

„Ég tel mig hafa þokkalega góða söngródd og það er aldrei að vita hvað ég geri við hana í framtíðinni.“

MYNDIR/EYÞÓR

## LOKSINS ERU ÞÆR KOMNAR yfirhafnirnar og vinsælu vetrarbuxurnar



**Tískan**

Skipholti 21, 105 Reykjavík  
Sími 551 0770 | www.tiskan.is

B/A/S/L/E/R MaxMara BRAX

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í forni viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið riststjórnar-efni. Blaðið fylgir fréttablaðinu daglega.

Útgefandi:  
365 miðlar

Ábyrgðarmaður:  
Svanur Valgeirsson

Mumsjónarmenn efni: Elin Albertsdóttir, elin@365.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@365.is, s. 512 5367 | Sólveig Gísladóttir, solveig@365.is, s. 512 5351 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@365.is, s. 512 5372 | Starri Frey Jónsson, starri@365.is, s. 512 5358 | Vera Einarisdóttir, vera@365.is, s. 512 5357

Sölu menn: Atli Bergmann, atlib@365.is, s. 512 5457 | Jóhann Waage, johannwaage@365.is, s. 512 5439 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@365.is, s. 512 5433



lindex.is

Bolur  
**699,-**

**LINDEX**



# Vill ekki setja tónlistina í box

Tónlistarkonan Jónína Ara heldur útgáfutónleika í Kaldalóni í Hörpu í kvöld. Hún ætlar að flytja lög af nýju plötunni sinni, Remember.

Sigríður Inga Sigurðardóttir  
sigriduringa@365.is



Jónína Ara hefur fengist við tónlist um alllangt skeið og gítarinn er aldrei langt undan. Remember er önnur platan sem Jónína sendir sér en þetta er í fyrsta sinn sem hún kemur fram í Hörpu. „Ég samdi öll lög og texta á plötunni sjálf og verð með einvala lið með mér á sviðinu. Mér finnst fremur erfitt að setja tónlistina mína í ákveðið box en á plötunni má finna þjóðlagatónlist og blús, kántrí og rokk,“ segir Jónína, sem fjármagnaði plötuútgáfuna með söfnun á Karolina Fund. „Ég hef alltaf haft unun af tónlist. Ég er fædd og uppalin á Hofi í Örfæsasveit og í sveitinni var ekki hægt að velja um eitthvert ákveðið hljóðfæri til að læra á. Ég fékk þó tækifæri til að læra á þau hljóðfæri sem voru til á heimilinu; gítar, harmóníku og píanó.“

## Trúbadorakeppnin kom öllu af stað

Jónína fór með sigur af hólmi í trúbadorakeppni Rásar 2 árið 2003 og það varð til þess að hún ákvað að reyna frekar fyrir sér í tónlist. „Til gamans sendi ég lag inn í keppnina og það var auðvitað mjög gaman að vinna. Það var mikil hvatning og varð til þess að ég ákvað að fara til Danmerkur í tónlistarnám. Fyrst fór ég á gítarbraut og síðan á tæknibraut þar sem ég lærði hljóðblöndun fyrir stúdíó og tónleikahald. Ég vildi líka vita hvernig tæknin virkaði og það var bæði áhugavert og lærdómsríkt,“ rifjar Jónína upp.

## Allir vilja slá í gegn

Þaðan lá svo leiðin til Los Angeles



Jónína ætlar að flytja eigin lög í Kaldalóni í Hörpu í kvöld. MYND/STEFÁN

í þriggja ára tónlistarnám við Musicians Institute. Jónína lauk diplóma í Associate in Art and Performance með Independent Artist sem aukafag. Hún segir Los Angeles mjög liflega og skemmtilega borg en þar snúist þó allt um að koma sér á framfæri. „Það er mikil keppni í gangi og allir að reyna að slá í gegn. Auðvitað er mikil tenging við tónlist í LA, ég söng mikið, samdi tónlist og hlustaði á tónlist en ég kom líka heim á hverju ári til að vinna og ná góðu jarðsambandi.“

Að námi loknu tók við þriggja

“Ég samdi öll lög og texta sjálf og verð með einvala lið með mér á sviðinu. Mér finnst fremur erfitt að setja tónlistina mína í ákveðið box en á plötunni má finna þjóðlagatónlist og blús, kántrí og rokk.

vikna tónleikaferð um Bandaríkin. Jónína ók á milli staða með tjald í skottinu og gítarinn í aftursætinu. „Um leið og ég var komin út fyrir LA var fólk svo opið og fannst gaman og spennandi að hitta einhvern frá öðru landi sem kom að spila. Það var yndislegt og mjög gefandi. Ég flutti svo heim aftur en ári síðar fór ég aftur út og túraði með sænskri vinkonu minni um alla vesturströnd Bandaríkjana.“

## Evrópuferð í spilunum

Hér heima hefur Jónína víða

komið fram. Undanfarin fjögur ár hefur hún spilað „off venue“ á Airwaves tónlistarhátiðinni og ætlunin er að spila á hátiðinni í ár. „Ég er að skipuleggja túr um Evrópu á næsta ári og svo er stefnan að koma fram hér heima en það verður ekki fyrr en eftir áramótin. Mér finnst gaman að vera frjáls og gera það sem mér dettur í hug. Ég viðurkenni alveg að það er ekki alltaf auðvelt fyrir konur að koma sér áfram innan tónlistarbransans en ég hef trú á sjálfri mér og gaman af því sem ég er að gera svo ég læt það ekki stöðva mig.“



# Öll kínversk leikfimi

Í samstafi við kínverskan íþróttaháskóla

- Heilsu Qi Gong 5000 ára tækni
- Hugræn teygjuleikfimi
- Heilsuþætandi Tai chi
- Kung Fu fyrir 4 ára og eldri

Einkatímar  
og  
hópatímar

Fyrir alla  
aldurshópa



Frístunda kortið



HEILSU DREKKINN

Þú finnur okkur á Facebook

Skeifan 3j | Sími 553 8282 | [www.heilsudrekkinn.is](http://www.heilsudrekkinn.is)



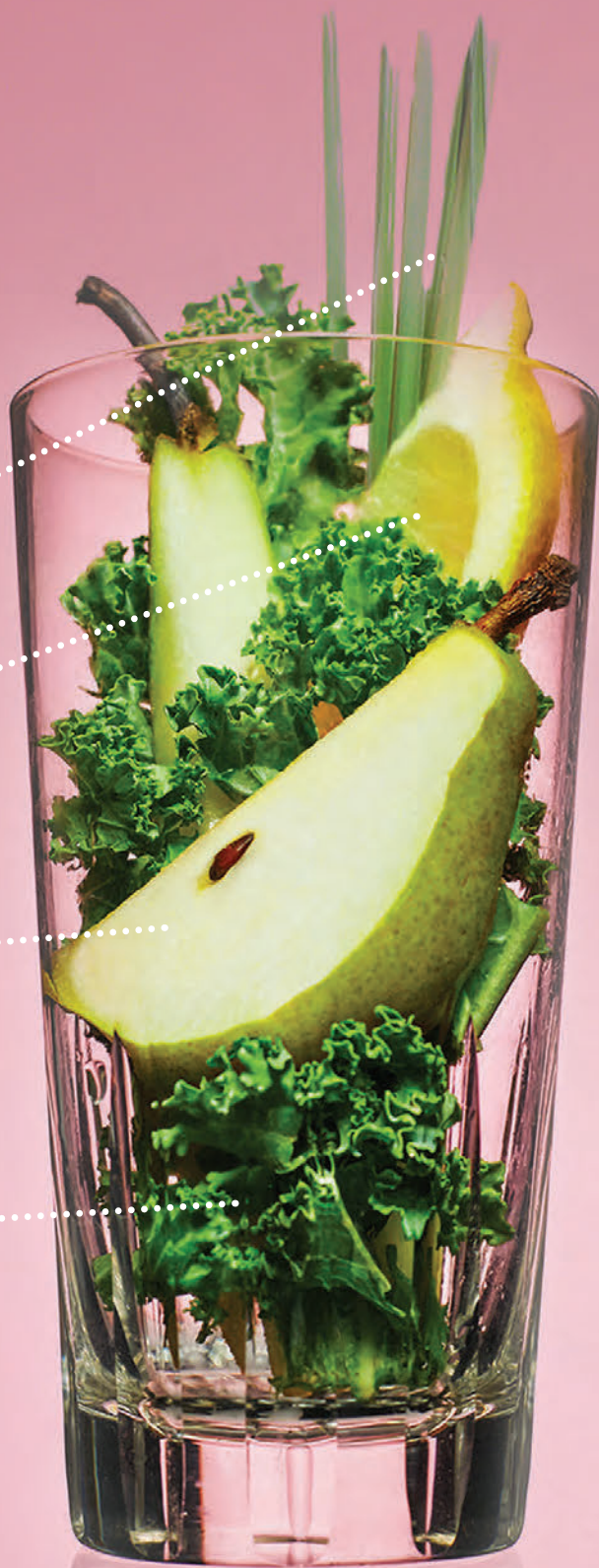
ó aldrei þykkni.  
ó enginn viðbættur sykur.  
ó bara ávextir & grænmeti.

Spírulína

Sítróna

Pera

Grænkál



frooshiceland



#frooshiceland

**froosh**  
fruit: bottled



# Pottréttur fyrir haustið

Bragðmiklir pottréttir eiga vel við haustið. Þeir þurfa dálítinn undirbúning en verða þeim mun betri sem þeir fá lengur að malla. Eftirfarandi uppskrift er fengin af síðunni [foodandwine.com](http://foodandwine.com)

## Nautakjötpottréttur

fyrir um það bil 4.

1 msk. ósalt smjör
2 msk. ólífuolía
1 kg nautakjöt
Salt
Mulinn svartur pipar
1 bolli saxaður laukur
1 msk. saxaður hvítlaukur
1 msk. hveiti
750 ml þurrt rauðvín
2 lárviðarlauf
1 grein timjan
150 grömm pancetta
15 perlulaukar eða litlir chipollini laukar flysjaðir
15 cremini sveppir
15 litlar gulrætur
Sykur
Söxuð steinselja til skrauts

Hitið ofninn í 175 gráður. Bræðið smjör í ólífuolíu í stórum emalrúðum potti. Raðið kjötinu í bitum í pottinn og saltið og piprið. Brúnið kjötið á hæfilega háum hita á öllum hliðum, eða í u.þ.b. 8 mínútur. Bætið söxuðum lauk og hvítlauk út í og hrærið öðru hvoru þar til laukurinn er mjúkur, í u.þ.b. 5 mínútur. Stráið hveiti yfir og veltið kjötinu til. Bætið þá rauðvíni, lárviðarlaufum og timjan út í. Saltið og piprið. Látið suðuna



Pottréttur sem fær að malla í ofni er tilvalinn haustréttur að bjóða gestum um helgina. NORDICPHOTOS/GETTY

koma upp og hrærið vel upp af botninum til að ná brúnu steikingunni af botninum. Setjið lokið yfir og færið pottinn yfir í ofninn. Látið malla í ofninum í 1 ½ tíma eða þar til kjötið er mjúkt og sósan bragðmikil. Á meðan kjötið mallar í ofninum skal demba pancettunni í pott ásamt tveimur bollum af vatni. Látið suðuna koma upp, lækkið hitann og látið malla í 30 mínútur. Hellið vatninu þá af og skerið pancettuna í bita. Blandið saman á stórra pönnu, pancettunni, perlulauk, sveppum og gulrótum. Bætið 1 msk. af ólífuolíu út í, ¼ bolla af vatni og vænni klípu af sykri, salti og af pipar. Látið suðuna koma upp og látið malla undir loki þar til næstum allt vatn er soðið burt, eða í u.þ.b. 15 mínútur. Takið lokið af, hækkið hitann og veltið öllu um á pönnunni þar til grænmetið er mjúkt og brúnað. Takið pottinn úr ofninum og hrærið slatta af pancettublöndunni saman við kássuna en hellið restinni yfir. Stráið svo saxaðri steinselju yfir að lokum og berið fram.

[www.foodandwine.com](http://www.foodandwine.com)

# BJARNI ARA 30 ÁR

BJARNI ARA FAGNAR Í ÁR 30 ÁRA SÖNGAFMÆLI  
STÓRTÓNLEIKAR Í HÁSKÓLABÍÓ  
21. OKTÓBER KL. 21.00

TRYGGÐU ÞÉR MIÐA Á [TIX.IS](http://TIX.IS)



## Brownie með karamellusósu

4 stór egg
1 bolli sykur
1 bolli púðursykur
230 g bráðið smjör
1¼ bolli kakó
2 tsk. vanilluextrakt
½ bolli hveiti
½ tsk. salt
Súkkulaðibitar

Þeytið eggin þar til þau eru létt og ljós. Bætið öllum sykrunum út í og loks restinni af hráefnunum. Hrærið saman. Hellið deiginu í smurt form, stingið nokkrum súkkulaðibitum í deigið hér og þar og bakið við 150 gráður í 45 mínútur. Látið kólna og skerið þá niður í bita.

## Einföld karamellusósa

1 bolli púðursykur
½ bolli matreiðslurjómi
4 msk. smjör
Klípa af salti
1 msk. vanilluextrakt

Setjið allt í pott yfir lágan hita. Látið malla og hrærið í þar til blandan fer að þykkna, eða í um 5 til 7 mínútur. Bætið vanillu út í og látið malla í mínútu í viðbót. Takið af hitanum og látið kólna. Hellið í krukku og geymið í ísskáp. Hellið yfir eitt og annað, til dæmis nýbakaða brownie. [www.foodnetwork.com](http://www.foodnetwork.com)

[www.foodnetwork.com](http://www.foodnetwork.com)



# Gæði – alla leið!

ÍSLENSKA SVEITIN OG SS – FYRIR ÞIG



ARNASTYR



RAGNAR FREYR INGVARSSON  
LÆKNIRINN Í ELDHÚSINU

„Fyrir mig skipta gæði hráefnisins öllu máli.  
Það er frábært að vita að SS, fyrirtæki í eigu  
bændanna sjálfra, sækir gripina heim á bæ og  
tryggir gæði alla leið. Það gerir mína matseld enn  
betri.“

Systkinin í Efstadal eru hluti þeirra 900 bænda  
sem saman eiga SS.







Hér er dæmi um tvílit hár þar sem skilin eru skörp.



Drew Barrymore með vel heppnaðan bræðing. Skilin eru hvergi skörp og útkoman er eins og endarnir hafi upplitast í sól.



Leikkonan Sarah Jessica Parker kemst upp með talsverða rót með því að tvílita hárið.

# Bræðingur í hárið

Hártískan tekur sífelldum breytingum. Síðastliðin misseri hefur tvílit hár átt vinsældum að fagna en nú er komið fram afbrigði sem kallast bræðingur og þykir ekki síðra.

**T**vílit hár, þar sem rótin fær að njóta sín og aðeins endarnir eru lýstir, hefur átt vinsældum að fagna. Útkoman er svolítið eins og hárið hafi upplitast í sól og ekki þarf að hafa miklar áhyggjur af því að fela rótina. Til að ná því fram eru yfirleitt notaðir tveir litir. Einn í rót og annar í endana.

Nú er hins vegar í auknum mæli farið að bjóða upp á svokallaðan bræðing en þá er um að ræða þrjá líti sem gera skilin frá dökku yfir í ljóst enn óræðari og útkomuna náttúrulegri. Rótin er lituð dökk og

endarnir ljósir en auk þess er valinn millilitur í miðju hársins sem tengir andstæðurnar saman. Þessi litunaraðferð hentar sérstaklega þeim sem eru með dökkt hár en kjósa engu að síður ljósa lokka og gerir það að verkum að hægt er að láta líða lengri tíma á milli litana. Hún þykir líka tilvalin yfir haust- og vetrartímum enda eiga margir það til að dekkja hár sitt þá.

Fjöl margar dökkhærðar leikkonur hafa skartað tvílitu hári að undanfögnu og má gera ráð fyrir að þær kunni ekki síður vel við bræðinginn.

Hér má sjá fallegan bræðing, dökka rót, ljósa enda og millilit sem tengir andstæðurnar saman.



## JÓLABLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

Stóra jólablaðið frá Fréttablaðinu kemur út þriðjudaginn 28. nóvember.

Blaðið er stútfullt af allskonar skemmtilegu efni tengdu jólnum.

Áhugasamir auglýsendur hafið samband við auglýsingadeild sérblaða í síma 512 5402



FRÉTTABLAÐIÐ





Stelpurnar í ZikZak hlakka mikið til að taka á móti viðskiptavinum með pompi, prakt, happdrætti og spartilboðum á sérstakri hátíðarhelgi í tilefni 30 ára afmælis Kringlunnar.

# Hátíðarstemming í ZikZak

ZikZak kynnir glæsilega og glænýja jóla- og náttfatalínu um helgina. Verslunin er hlaðin gullfallegum sparifatnaði á góðu verði og glæsileg náttfatalínan verður á tilboði alla helgina.

ZikZak-jólaínuna prýðir úrval yndisfagurs hátíðarfatnaðar; kjólar, sokkar, túnikur, bolir og leggings,“ segir Berglind Ásgeirsdóttir, annar eigandi verslunarinnar. Hún segir jóla-klæði ZikZak einstaklega glæsileg og vel heppnuð. „Gull og silfur er áberandi, sem og falleg munstur og glimmer. Sniðin henta konum á öllum aldri og er úrvalið sniðið að þörfum ólíkra viðskiptavina, í stærðunum 36 til 56.“

Markmið jólaínuna ZikZak er að geta boðið falleg og flott hátíðardress á góðu verði, líkt og fyrir jólin í fyrra. „Þá leyndi sér ekki einlæg ánægja viðskiptavina okkar með góðu verði á sparifatnaði og því höldum við áfram að bjóða ódýr en glæst spariklæði, eins og jóla-kjóra frá 5.990 krónum og leggings frá 2.990 krónum,“ segir Berglind og bætir við að silfurlitir fatnaður falli einkar vel í kramið þetta árið enda klassískur og sparilegur.

Það er mikið líf í ZikZak þessa dagana því nýlega fengu stelpurnar fallegar úlpur í stærðunum 36 til 56, bæði stuttar og síðar.

„Við höfum áður verið með eins úlpur sem kláruðust á nokkrum dögum. Úlpurnar eru léttar og þægilegar, með 100 prósent pólýester-fyllingu. Þær eru einkar klæðilegar og kosta aðeins 12.990 krónur, sem að minnu mati er gjafverð fyrir jafn gæðalegar og góðar úlpur,“ segir Berglind um töfrandi úlpurnar sem eru vinsælar í jólapakkann.

„Þá er gaman að segja frá því að við bjóðum nú upp á einstaklega falleg og kósi náttföt í stærðunum 36 til 56. Þessi nýja viðbót er að



Það er bæði hlýlegt og huggulegt að sveipa utan um sig síðri peysu.



Hátíðarfatnaður ZikZak er undurfagur og sniðinn fyrir allar konur.



Glæsileg túnika í svörtu, hvítu og silfri við svartar sparileggings.



Silfur og gull er áberandi í jólafatnaði ZikZak og hvers kyns glamúr.



Nýju náttfötin frá ZikZak eru falleg og notaleg gjöf í jólapakkann.

vekja ótrúlega lukku hjá okkur og eru náttfötin seld í setti sem samanstendur af toppi og buxum. Náttfatasettin kosta 4.990 krónur en verða á sérstöku kynningartil-

boði yfir helgina, á 3.990 krónur og eru einkar spennandi í jólapakkann.“

Í tilefni þess að Kringlan heldur upp á 30 ára afmæli sitt um

helgina vill Berglind og starfsfólk ZikZak koma áleiðis innilegum hamingjuóskum og bjóða alla viðskiptavinum velkomna í sérstaka hátíðarhelgi.

„Hjá okkur verður brjáluð stemming og fullt af flottum tilboðum, eða 20 til 50 prósent afsláttur af völdum vörum og sérstakt kynningartilboð á náttfatalínunni. Þá bjóðum við upp á léttar veitingar og stórglæsilegt happdrætti í versluninni. Á meðal vinninga eru miðar á Jólagesti Björgvins, gjafabréf á Grillmarkaðinn og 50 þúsund króna gjafabréf úr ZikZak,“ segir Berglind og hlakkar mikið til að taka á móti viðskiptavinum í hátíðarstemmingu í ZikZak Kringlunni og ZikZak á Glerártorgi á Akureyri.



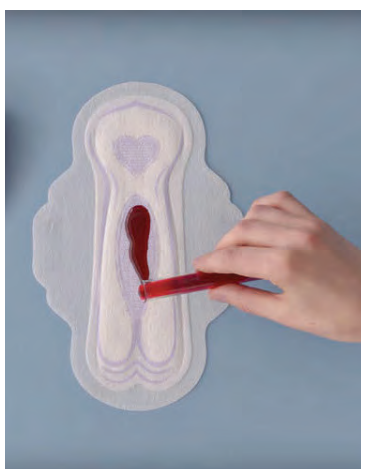


## Taco skeljar úr spínati

Uppskriftin gefur 4 skeljar

**100 g ferskt spínat**  
**4 bollar sjóðandi vatn**  
**2 egg**  
**4 matskeiðar hveiti**  
**½ bolli rifinn ostur**

Hitið ofninn í 200 gráður. Setjið ferskt spínat í skál og hellið sjóðandi vatni yfir. Setjið lok yfir og látið standa í tvær mínútur. Setjið næst heitt spínatið ofan í skál með ísmolum, hrærið aðeins og látið kólna. Kreistið allt vatn úr spínatinu með höndunum og eldhúsrúllu og skerið það niður. Setjið spínatið, ostinn, eggin og hveitið í skál. Hrærið vel saman. Skiptið í fjórar kúlur, mótið þunnar kókur sem settar eru á bökunarpappír. Bakið í ofni við 200 gráður í 15 mín. eða þar til þær eru gulbrúnar og stökkar. Kælið í smá stund áður en borið er fram. Notið fyllingu að vild, t.d. kjúkling, fisk eða grænmeti ásamt viðeigandi sósam og köldu grænmeti.



## Ekki lengur blátt blóð

Þótt allir viti að tíðablóð sé rautt þá hafa framleiðendur dömubinda kosið að hafa það blátt. Í nýrri auglýsingu frá breska fyrirtækinu Bodyform á dömubindum er blóðið loks orðið rautt. Í auglýsingu sem hefur vakið mikla athygli er rauðu blóði hellt úr blóðprufuglasi í dömubindi. Þá má einnig sjá hvar blóð lekur niður læri ungrar konu þar sem hún stendur í sturtu. Fyrirtækið kallar þessa nýju markaðsherferð sína #Bloodnormal og á að beina sjónum að því að blæðingar kvenna séu eðlilegar og ekkert tabú.

Fyrirtækið gerði rannsókn á netinu áður en auglýsingin var birt. Það voru 10.017 sem svöruðu, jafnt konur og karlar. 74% vildu að auglýsingar væri raunverulegri en verið hafði. Þátttakendur voru frá mörgum löndum og voru á aldrinum 13-50 ára. Auglýsingin hefur fengið mjög góð viðbrögð á YouTube þar sem hún hefur fengið mikið áhorf.

## Góðar ástæður til að sleppa ræktinni

Dugnaður í ræktinni er auðvitað frábær og yfirleitt líður manni betur eftir æfingu, en stundum er betra að sleppa æfingu án þess að hafa samviskubít.

- Ef læknir ráðleggur þér að forðast áreynslu áttu að hlýða. Þá er betra að taka því rólega, teygja og njóta lífsins. Annars er hættu á að þér líði bara verr.
- Þegar þú hefur drukkið áfengi er betra að fresta æfingunni til morguns. Áfengið skerðir frammistöðu og veldur þurrki,

- sem eykur hættuna á meiðslum.
- Ef þú finnur fyrir mjög miklum vöðvaverkjum er tími til að slaka á. Vöðvarnir byggjast upp þegar þú hvílir og það má ekki brjóta sig niður með því að hamast of mikið.
- Þó að létt æfing geti verið í lagi ef maður er með smá kvef getur erfið æfing gert illt verra ef maður er veikur. Ef þér líður illa er nauðsynlegt að leyfa líkamnum að jafna sig.
- Ef þú ert meiddur getur æfing gert meiðslin verri og valdið

- því að þú þurfir langt hlé. Þá er betra að slaka á í nokkra daga.
- Í frii getur verið gott að sleppa æfingu. Þú getur fengið meira út úr því að eiga góða stund með ástvinum og upplifa eitthvað nýtt en að fara í ræktina. Ræktin fer ekkert, en frið endist stutt.
- Ef þú ert leiður á æfingum getur verið hollt að taka smá pásu. Gott hlé getur endurvakið áhugann og ef þú nennir alls ekki að mæta gæti verið tími til að breyta til. Ekki hættu á að brenna út.



Það er mikilvægt að æfa skynsamlega svo maður valdi sér ekki skaða. MYND/NORDICPHOTOS/GETTY

Laugarnar í Reykjavík

# Bleikur október í laugunum

Fyrir alla fjölskylduna

í þínu hverfi

Frá morgni til kvölds

Sími: 411 5000 | [www.itr.is](http://www.itr.is)



# Smáauglýsingar

512 5000

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

Bílar & Farartæki

**STÓRA BÍLASALAN**



**NÝTT ÖKUTÆKI**

FORD Tourneo Custom. Árgerð 2017, Diesel, Sjálfskiptur 6 girar. Verð 4.980.000. Rnr.136608.



**NÝTT ÖKUTÆKI**

FORD Transit FT460 18 manna 155hð. Árgerð 2017, diesel, beinskiptur. Verð 4.980.000. Rnr.159909.

Stóra bílasalan  
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík  
Sími: 5861414  
<http://www.stora.is>

**VAKA**



Öruggir Vinnuvéla-Lyftara og Bifreiðaflutningar á verði fyrir þig.

Vaka  
Skútuvogi 8, 104 Reykjavík  
Sími: 567 6700  
24 tíma þjónusta  
<http://www.vakahf.is>

**bilfang.is**  
S. 567 2000



**GLÆSILEGUR!**

Range Rover Evoque SE+ Diesel 03/2014 ek 50 þ.km Leður, glerþak ofl, verð 5490 Þús.

Bílasalan Bilfang  
Malarhöfða 2, 110 Rvk.  
Sími: 567 2000  
Seljum í dag!  
[www.bilfang.is](http://www.bilfang.is)

**BÍLA GALLERÍ**



**VERÐ 5.690 - 5.940 ÞÚS!**

NÝR LAND ROVER DISCOVERY SPORT DÍSEL Árgerð 2017, Sjálfskiptur. 20" ÁLFELGUR OG 17" ÁLFELGUR, OFL. Verð 5.940Þ. Rnr.102036. EINNIG TIL GRÁAR 20" ÁLF



**NÝJIR DISCOVERY SPORT**

NÝR LAND ROVER DISCOVERY SPORT DÍSEL Árgerð 2017, Sjálfskiptur. 17" ÁLFELGUR, OFL. Verð 5.690 Þ Raðnr.111538.ER Á STAÐNUM!

Bílagallerí bílasala  
Hlíðasmári 13, 201 Kópavogur  
Sími: 554 6700  
[www.bilagalleri.is](http://www.bilagalleri.is)

**SUZUKI**



SUZUMAR gúmmibátar. Uppblásnir slöngubátar með algólfi og mikla burðargetu. Til í stærðum frá 2,9m - 4,2m. Verð frá 255.000.- kr.

SUZUKI UMBODIÐ ehf  
Skeifunni 17, 108 Reykjavík  
Sími: 565-1725  
[suzuki@suzuki.is](mailto:suzuki@suzuki.is)  
[Suzuki.is](http://Suzuki.is) / [suzukisport.is](http://suzukisport.is)

**Hjólhýsi**



**HOBBY HJÓLHÝSI 2018 STÓRSPARNADUR!**

Nú er rétti tíminn til að panta Hobby hjólhýsi fyrir vorið beint frá Evrópu. Við aðstoðum þig. Allar fyrirspurnir sendist á: [kriben@simnet.is](mailto:kriben@simnet.is) s. 863 4449

**Hjólbarðar**

**VAKA**



**NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.**

Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppi ný. Vaka s. 567 6700

**Þjónusta**

**Pípulagnir**

**PÍPULAGNIR**

Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 663 5315

**Búslóðaflutningar**

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðafl. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 [www.flytja.is](http://www.flytja.is) [flytja@flytja.is](mailto:flytja@flytja.is)

**Hreingerningar**

**Hreingerningapjónusta**  
Þvegillinn  
5 44 44 46

Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

**VY-ÞRIF EHF.**

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 [www.vy.is](http://www.vy.is)

**Bókhald**

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

**Málarar**

Getum bætt við okkur inni verkefnum. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758

**Húsviðhald**

Verktakafyrirtæki getur bætt við sig uppsteypu mannvirkja, járnabindingu og allri almennri trésmiðavinnu. Uppl. í s. 783 6006

**Nudd**

**NUDD**

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Zanna.

Unaðsnudd 105 Reykjavík. S. 781 2666 Natalia

## RÁÐNINGAR

Árangur fyrirtækja ræðst af þekkingu, getu og reynslu starfsmanna.

Hver einstök ráðning er mikilvæg fjárfesting og er hagur bæði fyrirtækis og viðkomandi einstaklings að vel takist til.

Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og víðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavinum til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 [intellecta.is](http://intellecta.is)

intellecta



## Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR.  
S. 663 0746.

Þjóðum hagstætt verð í töfluskipti.  
Straumblik ehf. Löggitur  
Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt  
& Selt

## Til sölu

LOK Á HEITA POTTA OG  
HITAVEITUSKELJAR.

Stærðir í cm: 200x200, 210x210,  
220x220, 235x235, 235x217,  
217x174, 8 hyrnd lok. Lokin þola  
1000 kg jafnarðarþunga af snjó.  
Vel einangruð og koma með  
10 cm svuntu. Sterkustu lokin á  
markaðnum. Litir: Brúnt eða Grátt.  
Opnara til þess að auðvelda opnun  
á loki. www.Heitirpottar.is Sími 777  
2000 Haffi og 777 2001 Grétar

## Óskast keypt

KAUPUM GULL -  
JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar  
Laugavegi 61 Jón & Óskar  
jonogoskar.is s.552-4910

## Heilsa

## Nudd



## TANTRA NUDD

Ekta vígsla í leyndardóma Tantra  
með Tantra nuddi. Einstæð upplifun  
fyrir þó, konur og karla. S. 698 8301  
www.tantratemple.is

Tómstundir  
& Ferðir

## Fyrir veiðimenn

HOLL  
RÍJÚPNASKOT

Vesturröst

Laugaveg 178 - sími: 551 6770 - www.vesturröst.is

## Húsnæði

## Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 133 -  
1.000 FM ATVINNUHÚSNÆÐI  
Í REYKJAVÍK

133 fm bil með allt að 9 m  
lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð  
malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir  
Sverrir í s. 661 7000

## Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS  
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

á minna en 7 m<sup>2</sup>. Ódyrt eftir það. S:  
564-6500

Örfá pláss laus fyrir tjaldvagna og  
lítill fellihýsi. Uppl s. 892 8774

GEYMSLUR.IS  
SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma.  
Geymslur fyrir dánarbúið, allt að  
20% afsláttur. www.geymslur.is

## Hönnun



## HÖNNUN

## VERKFRÆÐITEIKNINGAR

Tek að mér að gera  
verkfræðiteikningar af íbúðarhúsum  
og sumarhúsum. Fast verð.  
Upplýsingar í síma 783 4180 eða  
kjartangardars@gmail.com

## Atvinna

## Atvinna í boði

VITABAR - 11-18 VIRKA  
DAGA.

Starfskraft vantar, mánuð.-föstud.  
11-18. Vantar einnig á kvöld og  
helgarvaktir.

Umsækjendur þurfa að vera  
orðnir 20 ára.

Umsóknir sendist á  
vitabar@internet.is

Mekléjam stráðnieku (us) kam  
ir pieredze darbam ar formám  
un betonésanu. 7600732 +371  
28346292

## Skemmtanir



HAPPY HOUR  
ALLA DAGA!!  
kl. 16-19

Cafe  
Catalina

Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is

"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

## LEIKIR HELGARINNAR:

Laugardaginn 21. okt

13:50 Huddersfield - Man. United

Sunnudaginn 22. okt

12:20 Everton - Arsenal

14:50 Tottenham - Liverpool



Heitur matur í hádeginu alla virka daga • Boltatilboð • Happy hour • Lifandi tónlist allar helgar

Vinir Upplýftingar  
spila um helgina

Ari Jóns, Siggí Dag og Biggí



Föstudag frá 00:00 - 03:00

Laugardag frá 00:00 -03:00



## Tilkynningar



Reykjavíkurborg  
Umhverfis- og skipulagssvið

Auglýsing um tillögur að breyttu  
deiliskipulagi í Reykjavík

Í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010,  
eru hér með auglýstar tillögur að breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík.

## Laugavegur 143 og 145

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 4. október 2017 og borgarráði Reykjavíkur þann 12. október 2017 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi fyrir lóðirnar 143 og 145 við Laugaveg. Í breytingunni felst m.a. að færa húsin nær upphaflegri hönnun húsa, fjölga íbúðum, rífa núverandi rishæðir, hækka húsin um eina hæð og byggja nýja rishæð þar ofan á ásamt því að reisa nýja viðbyggingu við Laugaveg 145. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

## Lambhagavegur 27 og 29

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 4. október 2017 og borgarráði Reykjavíkur þann 12. október 2017 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Lambhaga vegna lóða nr. 27 og 29 við Lambhagaveg. Í breytingunni felst tilfærsla á lóðarmörkum þannig að lóð Lambhagavegar 29 stækkar og lóð Lambhagavegar 27 minnkar. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

## Efstaland 26

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 4. október 2017 og borgarráði Reykjavíkur þann 12. október 2017 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á skilmálum deiliskipulags fyrir lóðina nr. 26 við Efstaland. Í breytingunni felst að bætt er við texta skilmála ákvæði sem skilgreinir leyfilegan flokk gistiaðstöðu og veitingaþjónustu á 3. hæð hússins. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Tillögurnar er einnig hægt að fara yfir á skjá og tölvu í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að **Borgartúni 12-14**, 1. hæð, virka daga kl. 8:20 – 16:15 frá **20. október 2017 til og með 1. desember 2017**. Einnig má sjá tillögurnar á vefnum, [www.reykjavik.is](http://www.reykjavik.is), skipulag í kynningu. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillögurnar. **Ábendingum og athugasemdum við tillögurnar skal skila skriflega til skipulagsfulltrúa eða á netfangið [skipulag@reykjavik.is](mailto:skipulag@reykjavik.is), eigi síðar en 1. desember 2017. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.**

Reykjavík 20. október 2017  
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík, sími: 411 1111, [www.reykjavik.is](http://www.reykjavik.is)

Við gætum verið  
með næsta starfsmann  
mánaðarins á skrá

capacent

Ráðgjafar okkar búa  
yfir víðtækri þekkingu  
á atvinnulífnum  
og veita trausta og  
persónulega ráðgjöf.

[www.capacent.is](http://www.capacent.is)