



LAUGARDAGUR 26. OKTÓBER 2019

Helgin

**EINSTAKT
KOLLAGEN
RAKAKREM**
**GEFUR GÓÐA
NÆRINGU OG
MIKINN RAKA**

 Fæst í flestum apótekum, Heilsuver,
www.lyfja.is og www.heilsanheim.is

Jólabarn allt árið

Elín Marta Ásgeirsdóttir er eitt mesta jólabarn á Íslandi. Hún hlustar á jóla-
tónlist í marga mánuði og
telur niður dagana til jóla.
Það var auðvitað hún
sem stofnaði Facebook-
hópin Jólaborð. ➡2

Elín Marta stofnaði Facebook-grúppuna Jólaborð fyrir fimm árum. Nú er síðan með 1.900 jólabörð sem fylgjendur. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Baby Foot


Baby Foot er stóltur styrktaraðili Bleiku Sláufunnar



Baby Foot er fótaumhirðuvara sem
fjarlægir dauðar húðfrumur og harða
húð, þannig að fætturnir verða
silkimjúkir



200 kr.
af hverri seldri
pakkningu renna
til Bleiku
Sláufunnar



Baby Foot fæst m.a. í Hagkaup, Krónunni og apótekum um land allt

Framhald af forsiðu ➔

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Þótt flestum finnist enn langt til jóla eru sumir farnir að biða þeirra með mikilli eftirvæntingu, fagna öllum skreytingum og jólageitinni í Ikea. Elin Marta er eitt þessara jólabarna. Hún segist ekki eiga langt að sækja þennan áhuga því bæði móðir hennar og amma hafa alltaf verið mikil jólabörn og skreytt mikið fyrir jólin. „Það er óhætt að segja að ég sé mikið jólabarn og hef alltaf verið. Mamma hefur alltaf skreytt mjög mikið og safnað að sér alls kyns jólaskrauti. Ætli hún hafi ekki smitast af móður sinni sem einnig var mikið fyrir að skreyta,“ segir Elin Marta. „Svo hefur dóttir mín erfð þetta frá mér þótt hún sé bara sjö ára. Hún er strax farin að tala um jólin og hlakkar mikið til þeirra,“ bætir hún við og hlær að öllu saman.

Þótt Elin Marta hugsí um jólin allt árið byrjar hún ekkert sérstaklega snemma að skreyta. „Ég byrja yfirleitt að skreyta þegar ég set adventuljós í gluggann fyrst í adventunni. En ég lauma nú gjarnan einhverjum ljósaseríum upp fyrr því það er svo gott að fá birtuna frá þeim,“ segir hún. „Ég er ekkert sérstaklega jólaskrautsglöð sjálf þótt ég sé svona mikið jólabarn. Hef þetta hæfilegt og nágrannar mínir þurfa ekkert að óttast. En ég hef ótrúlega gaman af því að horfa á jólaskraut hjá öðrum og dáist mikið að því. Jólin eru svo ótrúlega skemmtilegur tími og minn uppáhalds á árinu.“

Nítján hundruð jólabörn

Elin Marta segist tala um jólin allan ársins hring og byrja að telja niður um hásumar. „Stundum er fólk að verða brjálað á þessum áhuga minum,“ segir hún. Elin Marta setti upp jólasíðuna á Facebook fyrir fimm árum. „Ég vissi um nokkra svona jólabrjálaða og ákvað að gleðja þá með þessari síðu þar sem alltaf væri hægt að dást að jolum og öllu því sem þeim fylgja. Þetta fór rólega af stað en allt í einu jókst aðsóknin og núna eru 1.900 jólabörn sem fylgja síðunni. Ég er því ekki sú eina á landinu,“ segir hún. „Á þessari síðu má fólk vera spennt og fullt tilhlökkunar, dást að jólamyndum og telja niður. Þetta var lítið fyrst og hálfgerður saumaklúbbur, fólk að deila jólamyndum. Ég vona að síðan fari á fullt núna fyrir jólin og hlakka til að sjá myndir. Þeir hörðustu fara sennilega að skreyta núna fljótlega þótt það sé eiginlega ekki samfélagslega viðurkennt að skreyta svo snemma. Margir í þessum hópi setja jóla-ljósín fljótt upp bæði úti og inni.“



Jóla ljósín eru ekki enn komin upp hjá fólki en Elin Marta hlakkar mikið til þegar skreytingarnar koma á húsín. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Jólabakstur fljótlega

Elin Marta ólst upp við smá-kökubakstur fyrir jólin og hún viðheldur þeim síð. „Ég býst við fara í baksturinn fljótlega. Geri alltaf nokkrar tegundir og held í hefðirnar. Það er svo notalegt að fá bökunarilminn um húsið. Jólalögin eru alltaf í spilun. Ég meira að segja laumast til að hlusta á þau í vinnunni því það er svo notalegt að hafa þau í bakgrunninum. Svo gott að hafa smá „jingle“ í eyrunum,“ segir Elin Marta sem er starfs- og námsráðgjafi hjá Þjónustu- og þekkingarmiðstöðinni fyrir blinda og sjónskerta. Þetta er krefjandi starf en hún segist finna sig í því að hjálpa öðrum. „Það reyndar tengir mig við jólin því mér finnst ofboðslega gaman að gefa gjafir. Ég ákveð mjög snemma hvað mig langar að gefa fjölskyldunni í jólagjöf. Við gefum gjafir hvert til annars upp í fermingaráldur.“

Heldur í gamlar hefðir

Elin María á tvö börn og sambýlismaður hennar átti tvö fyrir svo fjölskyldan er stór. „Það er alltaf mikil gleði hjá okkur um jólin þegar fjölskyldan hittist. „Amma mín bauð alltaf stórfjölskyldunni í heitt súkkulaði og kökur á jöldag sem var ákaflega skemmtilegt. Núna er hún orðin öldruð og komin á hjúkrunarheimili svo það er ekki lengur, því miður. Ég



Dætur Elínar Mörtu, Ásta Svanhild og Þórunn Edda, við jólatréð 2017.

hef reynt að bæta fyrir það og býð heim til mín nánustu fjölskyldu. Mér finnst notalegt að halda í gamlar hefðir. Við förum síðan í hangikjöt til foreldra minna. Ég var alin upp við svínabóg á aðfangadag en maðurinn minn er ekki fyrir hvítt kjöt þannig að við höfum sammælt um svínahamborgarhrygg í staðinn.“

Móðir Elínar Mörtu vildi hafa jóla-skrautið langt fram í janúar en dóttirin tekur allt niður á þrettándanum. Ástæðan er sú að Elin Marta á afmæli 18. janúar og hún skammaðist sín fyrir það að jólatré væri enn í stofunni þegar hún bauð vinum sínum í afmælisveislu.



Brugðið á jólaeik í Hyde Park í London í desember 2011.



Við fallega jólahúsið á Akureyri í september síðastliðnum. Elin Marta þarf alltaf að kíkja á jólaandann í húsinu þegar hún á leið um Norðurland.

„Það var sérstaklega viðkvæmt á unglingarárunum,“ segir hún. „Hins vegar finn ég alltaf fyrir jólablús þegar jólaskrautið er tekið niður. Þegar ljósín fara verður allt svo dimmt. Ég reyni því að halda í hvítu perurnar sem lengst. Annað tilhlökkunarefni er þegar jólabæurnar streyma á markaðinn. Ég bið eftir Bókatiðindunum,“ segir hún en viðurkennir að bóklestur sé minni en hann var áður fyrr. „Ég bý alltaf til adventudagatal sem ég opna síðan með börnunum og finnst dásamlegt þegar

adventan fer á fullt og jólasveinararnir koma til byggða.“

Viðburður í jólahúsi

Facebook-síðan Jólabörn ætlar að vera með viðburð 5. desember. „Við ætlum að koma saman í Jólahúsinu í Hafnarstræti og eiga skemmtilegt jóla kvöld. Þeir sem eru meðlimir á síðunni og mæta á viðburðinn fá 15% afslátt af jólaskrauti þetta kvöld. Það verður mjög jóla kósý og ég hlakka til að hitta allt þetta fólk sem hefur áhuga á síðunni minni, sjá framan í það og ræða saman. „Mér finnst mjög skemmtilegt að halda úti þessari síðu og væri til í að hún yrði mun virkari. Ég hvet meðlimi til að fara á fullt í jóla-skapinu og deila efni,“ segir Elin Marta. „Nóvember og desember eru dimmir og kaldir mánuðir og jóla-skrautið og -ljósín eru fyrir mér ljósið í myrkrunu. Fólk er innilegra á þessum árstíma og maður fær fleiri knús. Fjölskyldur hittast og vinnustaðir gera eitthvað skemmtilegt. Jólin vekja upp góðar minningar. Ég er mikil vetrarkona enda fædd í janúar. Þessi árstími hentar mér því mjög vel. Mér þykir gaman að fara út í snjóinn að leika með börnunum.“

Fólk 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: Ábyrgðarmaður: Torg ehf | Jóhanna Helga Viðarsdóttir

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Hjördís Erna Þorgeirsdóttir | hjordiserna@frettabladid.is, s. 550 5767 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 550 5768 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 694 4103,



Ég hef notað **Probi Mage** mjólkursýrugerla um nokkurt skeið með mjög áþreifanlegum árangri. Meltingin er mun betri og mér líður allri betur, þess vegna hika ég ekki við að mæla með þessari góðu vöru. Sjálf tek ég hana daglega og sleppi ekki degi úr. - Þórunn Kristjónsdóttir



abel heilsuvörur

www.abelheilsuvorur.is

Lífið tók u-beygju til hins betra

Femarelle Rejuvenate við upphaf tíðahvarfaa er náttúruleg lausn. Virknin er staðfest með klínískum rannsóknum. Sýnt er að það vinnur einnig gegn beinþynningu og hefur góð áhrif á geðið.

Breytingaskeiðið (tíðahvörf) er eitthvað sem engin kona sleppur við. Einkenna fer þó oft að gæta allt að 10 árum áður en eiginleg tíðahvörf hefjast. Einkennin geta verið afar mismunandi og þó svo að sumar konur sleppi nokkuð vel og finni lítið fyrir breytingunum eru samt ákveðin einkenni sem margar hverjar finna fyrir.

Einkenni eftir þritugt

Það eru mörg dæmi þess að konur fari að finna fyrir einkennum sem tengjast breyttri hormónastarfsemi upp úr þritugu, og stundum fyrr. Þessi einkenni tengjast minnkandi framleiðslu estrogens og geta t.d. verið:

- Fyrirtíðaspenna
- Óreglulegar blæðingar
- Hitakóf og nætursviti
- Svefntruflanir
- Skapsveiflur
- Minni orka, þreyta og slen
- Pirringur
- Aukinn hjartsláttur
- Höfuðverkur
- Minni kynlöngun

Það er orðið sífellt algengara að konur þjáist á einhvern hátt vegna ójafnvægis í hormónaframleiðslu. Heilbrigtt líferni getur spilað stórt hlutverk í að draga úr einkennum en oftar en ekki þarf meira til.

„Líf mitt breyttist“

Didi Ásgeirs starfar í apóteki þar sem hún kynntist fyrst Femarelle. Hún hafði þetta að segja: „48 ára og í blóma lífsins taldi ég mig alls ekki vera komna á þann stað að vera byrjuð á breytingaskeiðinu. Ég svaf illa, vaknaði mörgum sinnum á nóttu og gat engan veginn sofð þar sem ég kófsvitnaði og bæði sæng og koddí rennblaut. Ég var sem sagt í bullandi afneitun. Einn góðan veðurdag fékk ég samt nóg og ákvað að kaupa mér einn pakka af þessari snilldarmöru og hugsaði, „ég hef engu að tapa“. Viðbrögðin létu ekki á sér standa en ég tók tvær töflur á dag og þegar ég var búin með tvö spjöld úr pakknum breyttist líf mitt, þvílíkur munur! Ég tók u-



Það eru mörg dæmi þess að konur fari að finna fyrir einkennum sem tengjast breyttri hormónastarfsemi upp úr þritugu og stundum fyrr. Þessi einkenni tengjast minnkandi framleiðslu estrogens.

beygju í lífinu, svitinn er horfinn, ég sef miklu betur og næ meiri og betri hvíld þannig að dagurinn á eftir er allt annar. Þær konur sem kannast við þessi einkenni ættu ekki að hika við að prófa Femarelle. Femarelle Rejuvenate er klárlega málið.“

Femarelle Rejuvenate

Fjölmargir kvensjúkdómalæknar mæla með Femarelle sem fyrstu meðferð við

Ég tók u-beygju í lífinu, svitinn er horfinn, ég sef miklu betur og næ meiri og betri hvíld þannig að dagurinn á eftir verður allt annar.

Didi Ásgeirs



tíðahvörf en að baki Femarelle línunni liggja fjölmargar klínískar rannsóknir sem tryggja virkni og auka líkur á betri lífsgæðum. Beinþéttni fer minnkandi um svipað leyti og hormónabreytingar hefjast og getur inntaka á Femarelle Rejuvenate verið ágætis forvörn gegn einkennum breytingaskeiðsins ásamt því að minnka verulega líkur á beinþynningu. Auk DT56a sem slær á einkennin inniheldur Femarelle einnig hörfræ sem stuðla að meira hormónajafnvægi, B2- og B7-vítamín fyrir eðlileg efnaskipti, aukna orku og viðhald húðar, slímhúðar og hárs.

Aldrei haft jafn þykkt hár

Er hárlos eða of þunnt hár að plaga þig? Hair Volume inniheldur vaxtarvakann Proxynidin B2, hirsisþykkni, vítamín og steinefni sem eru mikilvæg fyrir hárið og geta gert það líflegra og fallegra.

Hár þynnist með aldrinum, hjá báðum kynjum og þó svo að skallamyndun sé algengari hjá körlum, getur hún einnig gerst hjá konum og það er fjöldi fólks sem þjáist út af hárlosi og þunnu og líflausu hári. Þættir sem geta valdið hárlosi samkvæmt Vísindavef Háskóla Íslands:

- Erfðir og aldur
- Hormónabreytingar
- Alvarlegir sjúkdómar
- Tilfinningaleg og líkamleg streita
- Slæmir ávanar eins og hártog
- Bruni
- Geislameðferð (krabbamein)
- Lyfjameðferð
- Tinea capitis (sveppasýking)
- Slæm dagleg meðferð á hárinu við litun, þurrkun, umhirðu og fl.

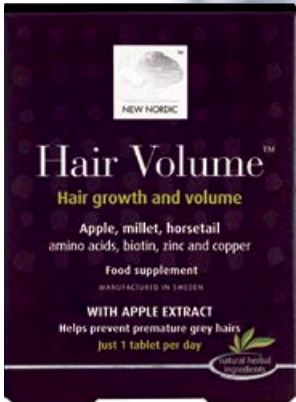
Hef aldrei haft jafn löng augnhár og þykkt hár.

Edda Dungal

Aldrei haft jafn þykkt hár

Edda Dungal hefur tekið inn Hair Volume í nokkurn tíma eftir að hún missti allt hár í lyfjameðferð:

„Þegar ég var í krabbameinsmeðferð missti ég allt hár, bæði á höfði, augnhár og augabrúnir. Þegar lyfjagjöfinni lauk byrjaði ég að taka Hair Volume frá New



Edda Dungal hefur tekið inn Hair Volume í nokkurn tíma eftir að hún missti allt hár í lyfjameðferð.

FRÉTTABLAÐIÐ / VALLI

Nordic en það tók u.þ.b. 4-6 vikur að sjá hárið byrja að vaxa aftur. Ég hef aldrei haft jafn löng augnhár, þykkar augabrúnir og þykkt hár og núna og það hvarflar ekki að mér að hætta að taka þetta inn.“

Líflegra og fallegra hár

Hair Volume bætiefnið getur hjálpað til við að viðhalda þykkt hársins og hárvexti en það inniheldur jurtaþykkni úr eplum sem er ríkt af Proxynidin B2 og hirsí sem er bæði ríkt af steinefnum og B-vítamínum. Bíótín og sink stuðla að viðhaldi eðlilegs hárs og kopar stuðlar að viðhaldi húð- og hárlitar.

Sölustaðir: apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana

Ilmandi gullpokar og jólaspil

Birna Bjarnason saumar nánast óslítandi töskur sem ilma af kaffi. Efniviðurinn er gylltir pokar undan kaffibaunum.

Sigríður Inga
Sigurðardóttir
siggainga@gmail.com



Birna Bjarnason leikskólakennari segist ekki vera mikið fyrir handavinnu en hún hefur þó saumað fjöldann allan af fallegum, gylltum töskum úr kaffipokum. „Ég kann varla að þræða saumnál,“ svarar hún hlējandi þegar hún er spurð út í hugmyndina á bak við töskurnar. „Ég hélt saumaklúbbsgleði í desember fyrir nokkrum árum og átti að vera með pakka tilbúinn. Þannig er að við vin-konurnar förum saman í jólaspil á aðventunni, sem er nokkurs konar pakka-leikur. Við bjuggum sjálfar til þetta spil og höfum verið að selja það að gamni okkar fyrir jólin. Þetta er svona okkar ævin-týri. Allir eiga að koma með nokkra pakka sem eru settir á borðið og síðan hefst leikurinn. Skilyrðið er að í pakkanum leynist eitthvað handgert eða eitthvað sem hægt væri að borða. Þar sem ég var í vinnunni rak ég augun í gyllta poka utan af kaffibaunum sem voru á leið í ruslið og datt í hug að nýta þá og búa til töskur úr þeim,“ upplýsir Birna. „Ég kalla töskurnar gullpokana mína og hef gefið þær í afmælisgjafir og jólagjafir. Þær eru nær óslítandi og hægt að nota fyrir hvað sem er. Ein vinkona mín notar sína tösku t.d. sem sundtösku. Þótt ég sé ekki mikil handavinnukona

Þar sem ég var í vinnunni rak ég augun í gyllta poka utan af kaffibaunum sem voru á leið í ruslið og datt í hug að nýta þá og búa til töskur úr þeim.

finn ég mínar leiðir til að búa eitthvað til,“ bætir hún við.

Birna þvær ekki kaffipokana áður en hún notar þá, heldur strýkur vandlega af þeim. „Ég vil ekki þvo pokana því það er svo góð lykt af kaffinu og ég vil að hún haldi sér. Ég sauma sex til átta poka saman í lengju og hef hálfan poka í botninum. Ég nota límband til að líma þessa hluta saman og síðan sauma ég pokana saman í venju-legri saumavél. Límbandið kroppa ég síðan af. Þetta er ótrúlega einfalt. Fyrst ég get gert þetta, geta allir gert þetta,“ segir Birna glaðlega.

Rusl í jógúrt-dós

Spurð hvort hún hafi áhuga á endurvinnslu segir Birna að svo sé. „Á deildinni á leikskólanum þar sem ég vinn er allt rusl flokkað og við notum helst ekkert plast. Eftir vikuna er ekki meira óflokkað rusl en svo að það passar í eina jógúrt-dós, allt annað fer í endurvinnslu. Við pökkum líka rusl úti við og það vekur mikla lukku hjá börnunum. Þetta byrjar allt hjá börnunum, þau eru svo meðtækileg og elska þetta og hvetja vonandi foreldra sína áfram heima. Sjálf er ég dugleg að flokka rusl heima hjá mér en í raun snýst þetta líka um að minnka alla neyslu og huga vel að umhverfinu. Ég reyni að standa mig og geng t.d. í vinnuna á hverjum degi. Ég hef líka endurnýtt gömul sængurver og nota þau sem poka undir dósir. Það er ýmislegt hægt að gera fyrir umhverfið með því að nota hugar-flugið,“ segir Birna.



Birna er leikskólakennari en á deildinni er allt rusl flokkað og helst ekkert plast notað. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Jólaspilið hennar Birnu og vinkvenna hennar.



Birna bjó til þessar skemmtilegu endurunnu töskur.

NJÓTTU HAUSTSINS BETUR
MEÐ MARKÍSUM OG HITURUM FRÁ SEGLAGERÐINNI



KYNNTU ÞÉR
MÁLIÐ!



SEGLAGERÐIN

Eyjarslóð 5 // 101 Reykjavík

www.seglagerdin.is

Wound – nýr Omega sáraúði frá Kerecis

Kerecis kynnir Wound sáraúðann sem inniheldur Omega olíur úr jurtaríkinu og flýtir fyrir náttúrulegri sáragræðslu.

Wound sáraúðinn inniheldur bæði Jóhannesarjurtarolíu og Neemolíu, en báðar þessar olíur eru þekktar fyrir græðandi eiginleika og innihalda fjölmottaðar fitusýrur. Úðinn er til dæmis hentugur til að meðhöndla núningssár, hrufilsár, væg brunasár, sár eftir blöðrur, sár eftir inngróna nögl, litla skurði og skrámur.

Úðinn er 100 prósent náttúrulegur og án rotvarnarefna. Hann hefur bakteríuhamjandi eiginleika og samverkandi áhrif olíanna flýta fyrir sáragræðslunni.

Sáraúðinn er CE merkt lækningavara og er nú þegar fáanlegur í apótekum.



Wound sáraúðinn er einfaldur og þægilegur í notkun

- Hreinsið sárið vel með hreinu vatni og hristið brúsann vel.
- Úðið úr fimm til tíu sentimetra fjarlægð á húð og umhverfis sárið.
- Hyljið með sáraumbúðum sem henta hverju sinni.



MariCell Footguard

Meðhöndlar sigg, þykka húð og sprungna hæla

Kerecis kynnir MariCell, íslensk krem sem innihalda Omega-3™ fjölmottaðar fitusýrur, ávaxtasýrur og karbamíð. Kremin eru CE-merkt og flokkast því ekki sem snyrtivörur heldur lækningavörur.

Húðlæknirinn Baldur Tumi Baldursson stendur að baki MariCell kremunum sem fást í nokkrum mismunandi gerðum og eru framleidd af Kerecis á Ísafirði. „Það hefur lengi þótt freistandi að nota Omega 3 fitusýrur í meðferð við hinum ýmsu sjúkdómum og þá sérstaklega húðsjúkdómum. Áhrif þeirra eru mjög góð á húðina en lyktin hefur staðið mönnum fyrir þrifum, enda eru fitusýrurnar unnar úr fiskiroði og öðru sjávarfangi. Við hittum hins vegar á mjög góða blöndu sem hefur virkni án þess að lyktin trufla,“ segir Baldur Tumi.

MariCell FOOTGUARD er einstaklega virkt krem sem er sérþróað til meðhöndlunar á siggi, þykkri húð og sprungnum hælum.

» **FOOTGUARD kremið hentar sérstaklega vel þeim sem eiga við þrálát sprunguvandamál á fótum að stríða.**

Mýkri fætur og betri liðan

Kremið FOOTGUARD í MariCell línunni er sérstaklega þróað fyrir fætur og hentar sérstaklega vel þeim sem eiga við þrálát sprunguvandamál á fótum að stríða og einnig þeim sem þurfa að standa

mikið við vinnu og eru með slæma fótaheilsu. Jafnframt er kremið tilvalið til þess að mýkja og fegra fæturna. Auk Omega 3 fitusýra inniheldur kremið ávaxtasýru sem brýtur niður sigg og þykka húð og karbamíð sem er rakagefandi.

Sprungur á hælum geta myndast þegar fitusýrurnar í húðinni rýrna og húðin verður þurr. Í kjölfarið minnkar teygjanleikinn og húðin strekkist þar til hún á endanum gefur eftir og springur. Regluleg notkun á FOOTGUARD getur komið í veg fyrir þetta. Önnur krem í MariCell línunni innihalda mOmega3™ fitusýrur, ávaxtasýrur og karbamíð í mismunandi styrk.

Sölustaðir: Apótek



Dagur 1



Dagur 1



Dagur 14



Dagur 14



Þórey Sigrún Leifsdóttir hefur upplifað það frá 9 ára aldri að vera með sigg á hælum og tábergi. „Amma kenndi því um að ég gengi um berfætt en seinna kom í ljós að þetta var sóriasís,“ segir Þórey. Sigg og sprungur ágerðust með aldrinum hjá Þóreyju. „Þegar verst lét var ég komin á það stig að vakna á nóttunni vegna kláða og pírings í fótum, oft með blæðandi sprungur í sigginu. Stundum brá ég á það ráð að raspa fæturna um miðjar nætur og smyrja þá með smyrslum og vanliðanin var mikil,“ segir Þórey sem fyrir tveimur árum fór til húðlæknis sem benti henni á kremið MariCell FOOTGUARD frá Kerecis. „Hann mælti eindregið með kreminu, þar það á annan fótinn til prufu og eftir aðeins sólarhring fann ég stóran mun. Ég ber nú kremið á mig eftir þörfum og tek skorpur en sprungurnar eru horfnar og ég hef ekki vaknað út af kláða og blæðandi sprungum í tvö ár. Ég hef í raun ekki verið jafn góð síðan ég var barn,“ segir Þórey sem hefur ekki tölu á hversu mörgum hún hefur bent á MariCell FOOTGUARD. „Ég mæli með því fyrir alla sem kljást við sprungur og sigg, því það er það besta sem ég hef notað á mitt vandamál.“



Rafmagnað og framsækið andrúmsloft

Á sunnudaginn verður lowercase-kvöld á Prikinu. Gunnar Jónsson tónlistarmaður hvetur fólk til að mæta og upplifa listilegt tóna- og sjónarspilið með eigin augum, og eyrum.

Hjördís Erna Þorgeirsdóttir
hjordiserna@frettabladid.is



Það eru þeir Nicolas Kunysz og Sindri Geirsson sem bjuggu til lowercase nights árið 2014. Þeir eru báðir verið að gera sveimtónlist og Sindri vinnur á Prikinu, svo kvöldin eru búin að vera þar síðustu ár,“ útskýrir Gunnar. „Þælingin er sú að listamaður eða listamenn koma saman og spinna músík yfir kvikmynd að eigin vali. Sveimtónlist er þarna í aðalhlutverki, en listamönnum er í raun gefið algjört frelsi til að gera það sem þeir vilja.“

„Þetta er hiklaust ein af mínum uppáhaldstónleikaseríum í bænum, og í raun algjör stofnun og öldungur að verða. Ég bý í miðbænum og finnst fátt notalegra en að reka inn nefið á Prikinu á sunnudögum og detta í smá leiðslu undir góðri músík og kvikmynd,“ segir Gunnar. „Þessi kvöld eru mjög gott þynnkumeðal og enn betri sálfræðingur! Sveimlistamenn eiga það líka oft sameiginlegt að hafa gott auga fyrir áhugaverðu myndefni, svo þetta er alltaf veisla fyrir augu og eyru,“ segir Gunnar, fullur eftirvæntingar.

Samstarfið skrifað í skýin

„Ég, Arnljótur og Kristinn Gunnar höfum allir spilað áður á lowercase nights, en þetta er í fyrsta sinn sem við spilum allir þrír saman, svo ég er gríðarlega spenntur fyrir því. Við erum líka miklir aðdáendur kvikmyndarinnar sem við ætlum að spila yfir, en valið er leyndarmál enn sem komið er. Fólk þarf bara að mæta og láta koma sér á óvart.“

Gunnar segir tónlistarmanninn Kristin Gunnar Blöndal, einnig þekktur sem KGB, hafa átt frumkvæðið að þessu forvitnilega

samstarfi. „KGB hafði samband við mig og stakk upp á því að við myndum gera eitthvað saman. Mig hefur lengi langað til að spila með honum, enda er hann einn af helstu tónlistarmönnum og plötusnúðum landsins. Við vorum síðan sam-mála um að fá Arnljót inn í þetta með okkur, því við erum svo miklir aðdáendur hans.“

Gunnar hefur lengi þekkt Arnljót og segir hann koma úr afar hæfileikaríkri fjölskyldu. „Ég var með eldri bróður Arnljóts í hljómsveit í gamla daga, sem varð til þess að ég kynntist fjölskyldunni hans vel. Öll systkinin eru tónlistarmenn og miklir snillingar.“ Þá sé tilhugs-unin ein um það hversu hæfileika-ríkur Arnljótur er nóg til þess að gera Gunnar agndofa. „Ég ver oft löngum stundum í að hugsa um hvað Arnljótur er mikill og hreinn listamaður. Hann hefur verið að gera músík undir nafninu Kraftgalli síðustu misseri, til dæmis gaf hann út þriggja laga EP-plötu fyrir ekki svo löngu sem heitir Tritill og er eins konar orðagrímsmúsík. Ég held að það sé ný tónlistarstefna, sem er mjög í anda Arnljóts,“ segir Gunnar, hugfanginn.

„Við KGB erum síðan báðir Breið-holtsdrengir, en ég kynntist honum aðallega í gegnum tónlistarlífið í miðbænum, hann er náttúrulega gangandi tónlistaralfræðibók og algjör unaður að spjalla við hann um músík, svo það lá beinast við að búa til músík saman líka. Hann hefur gert tónlist undir nafninu Justman síðustu ár, til viðbótar við að vera þekktur plötusnúður. Þeir Arnljótur hafa líka spilað saman svo þetta spunakvöld okkar er skrifað í skýin myndi ég halda.“

Ný tónlist í smíðum

Gunnar hefur tekið þátt í ýmsu samstarfi í gegnum tíðina en í raf-



Gunnar Jónsson tónlistarmaður kemur fram ásamt KGB og Arnljóti Sigurðssyni. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

heimum kemur hann einn fram undir nafninu Gunnar Jónsson Collider. „Ég hef verið að sinna tónlist síðan ég var mjög ungur, með hinum og þessum böndum. Gunnar Jónsson Collider byrjaði bara sem hliðar-sólóverkefnið mitt sem ég sinnti samfara öðrum verkefnum,“ segir hann.

„Það var eins konar leið til að fá útrás fyrir alls kyns músík sem ég hafði áhuga á að gera, en komst ekki að í hinum verkefnum mínum, eins og sveimtónlist, raftónlist og alls kyns tilraunapoppi. Gunnar Jónsson Collider tók síðan á endanum alveg yfir. Ég er búinn að gefa út slatta af músík á þessu stigi málsins, bæði hjá íslenskum og erlendum útgáfum.“

„Til viðbótar við það hef ég líka spilað sem „session“-leikari fyrir önnur verkefni, til dæmis fyrir ROFOROFO (hljómsveit Ómars

Guðjónssonar og þýska trommu-leikarans Tommy Baldu) og Kristjónu Stefánsdóttur,“ segir Gunnar. „Ég hef verið mjög heppinn með að fá að spila undir hjá alls kyns frábærum listamönnum, sem ég dái mikið, í gegnum tíðina, eins og einmitt Ómari og Kristjónu, sem og Damo Suzuki og Ben Frost svo eitthvað fleira sé nefnt. En ég er alltaf spenntastur fyrir því næsta sem ég geri, sem í þessu tilviki eru lowercase nights tónleikarnir með strákunum.“

Hann segir ýmislegt á döfinni. „Ég byrjaði fyrst að koma fram sem Gunnar Jónsson Collider af viti árið 2015, eftir að ég gaf út Ape-shedder EP-plötuna mína. Ég hef gefið út eitthvað af músík á hverju einasta ári síðan þá, nema í ár. Ég er nefnilega búinn að vera að vinna að tveimur plötum, en önnur er einmitt sveimtónlist í anda lower-

case nights sem ég klára vonandi bráðum.“

Gunnar segist vera búinn að einangra sig töluvert í stúdíóinu undanfarna mánuði. „Ég er þar af leiðandi búinn að loka mig mikið af í stúdíóinu þetta árið, þar sem ég sé ekki til sólar og bogra yfir hljóðgervlum og græjum og verð skritnari með hverjum deginum sem líður. Maður getur orðið klikkaður á þannig vinnu, svo ég er sérstaklega spenntur fyrir lower-case kvöldinu og að spinna músík með öðru fólk. Maður afskrítnast vonandi eitthvað við það! Vonum það besta,“ segir Gunnar, léttur í lund.

Viðburðurinn fer fram á Prikinu á sunnudaginn, 27. október, frá klukkan 21.30 til miðnætis og er aðgangur ókeypis.

VEGAN

Föstudaginn 1. nóvember er alþjóðlegi vegan dagurinn og í tilefni hans ætlar Fréttblaðið að gefa út sérblaðið Vegan þann sama dag.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir
Arnar Magnússon
Sölu- og markaðsfulltrúi Fréttablaðsins
arnarm@frettabladid.is Sími: 550-5652



Smáauglýsingar

550 5055

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

NÝJA
BÍLAHÖLLIN

30

ÁRABOLIN

BÍLAGAMNIN VIL BRESKÖFA 10 REYKJAVÍK

SÍMI 567 22 77 • nyja@nyja.is



NULL
TOYOTA Land cruiser 150 gxl 7 manna. Árgætt 2017, ekin 151 þ.KM, dísel, sjálfskiptur 6 girar. Verð 5.490.000. Lang besta verðið Rnr.117054.



NULL
TOYOTA Auris live. Árgætt 2017, ekin 82 þ.KM, bensín, 6 girar. Verð 1.490.000. Lanng besta verðið Rnr.213838.



NULL
MMC Outlander intense. Árgætt 2017, ekin 152 þ.KM, dísel, 6 girar. Verð 1.990.000. Lang besta verðið Rnr.213836.



NULL
FIAT Fiorino. Árgætt 2019, ekin 2 þ.KM, bensín, 5 girar. Verð 1.590.000. Lang besta verðið Rnr.117075.



NULL
BMW X6 xdrive30d m-tech. Árgætt 2015, ekin 68 þ.KM, dísel, sjálfskiptur 8 girar. Verð 9.900.000. Óaðfinnalegur jeppi Rnr.115421.

Nýja bílahöllin
Eirhöfða 11, 110 Rvk.
Sími: 567 2277
www.nyja.is



ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bílauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bílauppbod - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is

Bílar til sölu



Til sölu Scania G410 árg 2016, ekin 98.000km. Vörukassi með heilhlíðsopnun, 2,5tonna lyfta. Sími 660-1818 eða gestur@vagnar.is



MERCEDES BENS TIL SÖLU

Mjög vel með farinn svartur Mercedes Bens CLS 350 Bluetec til sölu, árg. 2015, ekin aðeins 43 þús. km. Billinn er í topp standi og hefur verið í reglulegu viðhaldi hjá Öskju. Svart leðuraklæði, toppluga rafm. & hiti í sætum, splunku ný heilsársdekk, self park og margt fl., kostar nýr +12mkr. Verð 6.490 þús. Áhugasamir hafið samband í síma 896-0747.

1-2 milljónir



RENAULT CLIO SPORT '18

Til sölu Renault Clio sport 2018. Keyrður 23.776 km. Dísel. Beinskiptur. Ásett verð: 2.300.000 staðgreitt: 1.990.000 kr. Uppl í síma 5640700

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA

Viðgerðir, viðhald og nýlagnir.

Uppýsingar í síma 868-2055

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Garðyrkja

SKRÚÐGARÐYRKJA OG RÁÐGJÖF.

Tek að mér haustklippingar, þrif á lóðum og alla almenna garðyrkju og tek einnig að mér ráðgjöf varðandi stærri breytingar.

Hjörleifur Björnsson
skrúðgarðyrkjufraeðingur
s:662-6625

Bókhald

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

Málarar

REGNBOGALITIR EHF.

Alhliða málningarþjónusta. Getum bætt við okkur verkefnum. Vönduð vinna löggilltra fagmanna. Sími 8919890 eða malarar@simnet.is

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

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. 893 6994

k2

LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR

Við hreinsum allar gerðir loftræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu fría ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

NULL

Hreinsa þakrennur fyrir veturinn og tek að mér ýmis smærri verkefni. Uppl. s:8478704 eða manninn@hotmail.com

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flisa- & parketlagning og trésmíði. S. 616 1569

Nudd

NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Spádómar

SPÁSÍMI 908 7000

Spámiðlun, tarot, fyrirbæni, algjör trúnaður. Opið til 22.

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



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.

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

FYRIRTÆKJASALA
ÍSLANDS

S.773-4700

SURF and TURF Selfossi



Veitingahúsið SURF and TURF er til sölu. Stendur í hjarta bæjarins við Austurveg. Vinsælt og steikhús með flottan matseðil. Tekur 40 gesti í sæti í hlýlegum húsakynnum.

Eldhús með góðum tækjabúnaði. Gott verð.

Uppl. veitir Óskar Mikaelsson lgf. í á netfanginu oskar@atveignir.is og S: 773-4700

Óskar Mikaelsson, löggiltur fasteigna og fyrirtækjasali 773-4700

intellecta.is

RÁÐNINGAR

intellecta

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

Ferðaþjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Friða 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 uppl; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Friða, www.reisum.is

LOK Á HEITA POTTA



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

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

Snyrti & Nuddstofan Smart

- Andlitsbað, litun og plokkun
- Tilboð 9.500.-
- Meðferð tekur 60 mín



Verið hjartanlega velkomin. Timapantanir í s. 789 3031 • snyrtiognuddstofansmart@gmail.com og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Göngubraut: 69.500,-

Hámarks þyngd notanda: 110 kg.
8 prógröm.
Hátalarar og MP3 fyrir gsm síma.
Hámarks hraði 14 km/klst.
Stærð brautar: 42x115 sm.
Afgreitt alla daga. Uppl. í síma 661-1902.
Bíldshöfða 16, Rvk.

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið

S:566 6000 • Smíðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

Alla fimmtudaga og laugardaga

guðruninga@frettabladid.is

Keypt & Selt

Til sölu



Kassagítarar á tilboði

Kassagítarar í úrvali Gítarinn ehf Kassagítarar á tilboði Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 www.gitarinn.is gitarinn@gitarinn.is

Íslensk framleiðsla fyrir íslenskt veðurfar

Vandaðir krossar á leiði!



312 ára

JS LJÓSAMÍÐJAN
VÉLAVERKSTÆÐI
SLÁTTUVELAÞJÓNUSTAN

Skemmuvegi 34 - 200 Kóp. Sími 554 0661

Til sölu 12 volta leiðiskrossar með rafgeymi, einnig 24 volta og 32 volta vandaðir díóðuljósakrossar á leiði. JS Ljósasmíðjan ehf Skemmuvegur 34 (brún gata) 200 kóp. S. 554 0661, 897 4996 & 699 2502. Ópið virka daga 8-18 og á laugardögum í desember 10-16.

Óskast keypt

STADGREIDUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERKI!

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is
Ópið mán - fös 11-16, Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Skólar & Námskeið

Námskeið



ICELANDIC, ENGLISH, NORWEGIAN, DANISH & SWEDISH F. FOREIGNERS - ENSKA, NORSKA, DANSKA, SVENSKA

Levels/Stig: I - 6: Start/Byrja: 11/11, 9/12. 2020: 13/1, 10/2, 8/3, 6/4. 4/5. 4 weeks/vikur x 5 days/daga. 2-4 students/nem. AM & PM/fh & eh. Price/Verð: 49.500.- Most labour unions pay back 75-90 % of course price/Flest stéttafélög endurgreiða 75-90% námsgjalds. www.iceschool.is is - ff@icetrans.is - facebook.com/iceschool. Fullorðinsfræðslan- IceSchool, Ármúli 5. 108 s. 8981175/5571155

Heimilið

Barnavörur



SYSTKINA VAGN/KERRA
Verð frá 165.900 kr. Barnið Okkar - Hliðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 barnidokkar.is

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM

165 og 285 fm bíl með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Vissir þú að...



Barnaheill
Save the Children á Íslandi

börn eiga rétt að leika sér

NULL

Herb. til leigu á svæði 201. Með aðgangi að eldh., baðherb. og þvottavél. Uppl. í síma 893 3475

Atvinnuhúsnæði

TIL LEIGU.
Auðbrekka - leiga
Skrifstofu-, verslunar- og atvinnubíl
100 - 450 fm
GSM 690 3031
Nánar uppl. s. 840 3992

ÍÐNAÐAR- EÐA LAGERHÚSNÆÐI TIL LEIGU
Til leigu 180-270 fm. atvinnuhúsnæði með innkeyrsluhurð í Bolholti 4 (bakhús) 105 Rvk. Laust strax.
Uppl. í s: 893-8166 eða grensas@gmail.com.
Grensás ehf. / Ragnar

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



89%

Með því að auglýsa í Atvinnublaðinu nær þitt fyrirtæki til **89%** lesenda dagblaða* á höfuðborgarsvæðinu.

Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:

Mrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Viðar Ingi Pétursson, vip@frettabladid.is

CATALINA

Café • Restaurant • Sportbar

Best geymda leyndarmál Kópavogs

Gullnáman



LÍFANDI TÓNLIST

SMELLUR

FÖSTUDAG & LAUGARDAG
FRÁ KL. 00.00 - 03.00

HAPPY HOUR
VIRKA DAGA
FRÁ 16-19

HEITUR MATUR
ALLA DAGA 11-21

SÍMI 554 2166
HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

WWW.CATALINA.IS