

MEÐ LÓ LE

FÖSTUÐAGUR 8. JÚNÍ 2018

Lífsstíll



Anna Rósa grasalæknir ætlar að leiða grasagöngu um Viðey á sunnudaginn. Hún mun kenna fólki að þekkja algengar lækn-ingajurtir og hvernig hægt er að nota þær. ➔4

Með landsliðinu á heimaslóðir

Landsliðið í knattspyrnu fer úr landi á morgun og mun koma sér fyrir á hótelinu Nadezhda sem er í fallegum strandbæ við Svartahafið. Bærinn er í Krasnodar-fylki en þaðan er annar matreiðslumaður landsliðsins, Kirill Ter-Martirosov, sem er þegar farinn þangað.



Kirill Ter-Martirosov fer á heimaslóðir þegar hann eldar fyrir íslenska landsliðið á HM. Hann hefur þó búið á Íslandi frá ellefu ára aldri. MYND/SIGTRYGGUR ARI

DOT SKENKIR OG SKÁPAR



Dot Skenkur 109 cm - kr. 63.900



Dot Skenkur 162 cm - kr. 91.800



SJÓNVARPSSKÁPUR kr. 71.800 / SKÁPUR kr. 94.600

LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Kirill var búinn að pakka niður í tösku og tilbúinn til fararinnar þegar við náðum tali af honum. Hann hlakkaði mikið til ferðarinnar enda þekkir hann staðinn vel og á marga ættingja í Krasnodar-fylki, meira að segja ömmu og afa. Hann vissi þó ekki hvort hann hefði tíma til að hitta fjölskylduna, það hvílir mikið á honum að sjá strákunum okkar fyrir hollu og orkugefandi fæði allan timann. Aðalkokkur landsliðsins, Hinrik Ingi Guðbjargarson, valdi Kirill til fararinnar, ekki síst vegna þess að hann er rússnesku-mælandi sem kemur sér vel á þessum slóðum. Þeir félagarnir eru búnir að vera lengi að undirbúa ferðina enda margt sem þarf að huga að.

Fer oft í heimsókn

Kirill hefur margoft komið til Krasnodar og fór þangað síðast til að skoða aðstæður í eldhúsi hótelsins þar sem landsliðið dvelur á meðan á HM stendur. Það mun síðan fljúga á þá staði þar sem keppt verður, til Moskvu, Volgograd og Rostov. Kirill, sem er yfirkokkur hjá Fiskmarkaðnum, segir að á þessu svæði sé ekki mikið um sjávarfurðir og íbúar miklar kjótætur, mikil grillmenning. Í fyrstu ætluðu kokkarnir að taka með sér matinn en vegna viðskiptabanns er það ekki hægt. Þeir nýta því hraefni úr þarlandu héraði. „Við höfum komið okkur í samband við verkmiðju þarna sem framleiðir íslenskt skyr og það er frábært að hægt sé að fá það,“ segir hann. „Annars er gott hraefni á þessum slóðum og mikið úrval þótt það sé ekki mikið um sjávarrétti nema þá helst vatnafisk.“

Lúxushótel við ströndina

Bærinn Gelendzhik, þar sem hótelið stendur, er 55 þúsund manna strandbær við Svartahafið. Hótelíð er með einkaströnd og bæði inni- og útisundlaug. Á hótelinu eru fjórir veitingastaðir. Strákarnir munu þó ekki nýta þá því þeir verða með eigin veitingastað undir stjórn þeirra Kirills og Hinriks. Á hótelinu er góð líkamsræktarastaða og heilsurækt. Frá hótelinu er frábært útsýni yfir Markotkh-fjallgarðinn.

Kirill hefur búið á Íslandi frá ellefu ára aldri. Foreldra hans langaði að prófa að búa á Íslandi og settust hér að. Faðir hans starfar í byggingariðnaði og móðir hans er hjúkrunarfræðingur. „Mér fannst spennandi að flýta til Íslands á



Kirill segir að það verði ekki mikill tími til að flatmaga á ströndinni við Svartahafið. Mikil vinna biði hans í eldhúsinu þar sem matreitt verður fyrir strákana okkar. MYND/SIGTRYGGUR ARI



Þarna mun íslenska landsliðið dvelja í góðu yfirleiti næstu vikurnar.



Heimabær Kirills við Svartahafið. Þar er undurfallegt og heit sumur. Mörg lúxushótel standa við ströndina. Margir eyða sumarfríinu á þessum slóðum.

Strákarnir gera ekki miklar kröfur til okkar en vilja hollan og góðan mat. Þeir eru alltaf til í lamb og béarnaise og við viljum skapa heimilislega stemmingu.

Kirill Ter-Martirosov

sínum tíma. Við fluttum hingað 2001. Ég var ungur og aðlagðist fljótt íslensku umhverfi. Byrjaði strax í grunnskóla og kynntist skólafélögum. Það kom þó stundum fyrir að ég saknaði vina minna í Rússlandi fyrst eftir að við fluttum. Ég hef þó hitt þá þar sem við höfum farið í heimsókn til Krasnodar annað hvert ár. Fjölskylda okkar hefur líka komið til Íslands í heimsókn,“ segir Kirill. Hann segir að veðurfaríð sé svölitið mikið öðruvísi við Svartahafið en á Íslandi. Það er mjög heitt á sumrin og veturnir mildir. „Um jölin voru 10 gráður þarna,“ segir hann. Það tekur um einn og hálfan tíma að fljúga frá Krasnodar til Moskvu. „Það verður akveðið avintýri að koma þarna með landsliðinu og mjög spennandi fyrir mig.“

Stórkostlegt tækifæri

Kirill ákvað ungur að verða matreiðslumaður. „Ég var líklega ekki

nema sjö ára þegar ég fór að tala um það. Ég byrjaði ungur að hjálpa til í eldhúsinu með ömmu minni og mómmu. Þetta þróaðist í þá átt að nám í matreiðslu var það eina sem mig langaði í. Mér finnst þetta störf enn í dag algjörlega frábært. Þótt við séum með alls kyns rétti á Fiskmarkaðnum, bæði fisk og kjöt, þá finnst mér ótrúlega skemmtilegt að gera sushi. Ég hef mjög gaman af því að útbúa sushi-rétti og hef náð ágætli lagni í því,“ segir Kirill sem er einhleypur og barnlaus. „Vinnan tekur allan minn tíma.“

Heimilisleg stemming

Þegar Kirill er spurður hvernig foreldrar hans hafi brugðist við þegar ferðalagið til Rússlands kom upp, svarar hann. „Ég held að þau hafi verið meira stressuð en ég. Þeim finnst þetta stórkostlegt tækifæri og hafa mikinn áhuga á þessu ferðalagi. Ég mun leggja mig allan fram fyrir strákana. Annar kokkurinn fer með á leikina en hinn verður eftir á hótelinu til að undirbúa móttöku. Við munum skipta þessu með okkur. Strákarnir gera ekki miklar kröfur til okkar en vilja hollan og góðan mat. Þeir eru alltaf til í lamb og béarnaise og við viljum skapa heimilislega stemmingu.“

Með strákunum alla leið

Kirill er mikill aðdáandi íslenska landsliðsins og heldur með því alla leið. „Strákarnir eiga eftir að standa sig vel. Ég er mjög bjartsýnn á árangur. Sjálfur hef ég ekki spilað fótbolta en æfði handbolta og sund á sínum tíma,“ segir hann. „Það er mikill íþróttáhugi í Krasnodar og margir sem stunda þær. Það er fjölbreytt úrval íþróttanna fyrir krakka og fólk hefur það yfirleitt gott á þessum slóðum. Ég hef ekki orðið var við fátækt þarna og er stoltur af uppruna mínum,“ segir Kirill sem telur sig þó orðinn meiri Íslending en Rússa.

Þegar hann er spurður um upphaldsmat er hann fljótur að svara. „Mér finnst alltaf mömmumatur bestur. Mér finnst voða gott þegar hún eldar ofan í mig. Mamma er mjög góður kokkur og býr til góðan mat. Hún eldaði einu sinni í sjónvarpsþætti hjá Hrefnu Sætran. Það er reyndar mikill mataráhugi í fjölskyldunni sem trúlega hefur haft sterk áhrif á mig.“

Kirill taldi ekki að hann hefði mikinn tíma til að liggja í sólbæði við Svartahafið. „Það verður nóg að gera hjá okkur Hinriki í eldhúsinu,“ segir hann og bætir við að dagarnir á HM eigi eftir að verða spennandi upplifun.

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundin ritstjórnarfærni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: 365 miðlar
Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgrímsson

Umsjónarmenn efni: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | Oddur Frey Þorsteinsson, oddurfrey@frettabladid.is, s. 512 5368 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@frettabladid.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 512 5358

Sólumenn: Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@frettabladid.is, s. 512 5433

Nicorette Fruitmint

Mjúkt, bragðbætt nikótínlyfjatyggigúmmi sem auðveldar þér að hætta að reykja



Fæst án lyfseðils í næsta apóteki

Nicorette Classic/Freshmint/Fruitmint/Whitemint lyfjatyggigúmmi (innihaldið nikótín) eru notuð við tobáksfögn hjá einstaklingum eldri en 15 ára. Þau draga úr nikótínþörf og fráhráfarfærni og auðveldar reykjafólki að venja sig af tobáki. Það er tuggið hægt í um 30 mín. og látið liggja í munni þess á milli. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfnsins. Leiðið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskr.is.

nicorette
gerðu eitthvað magnað

NÝ SENDING AF VÖNDUÐUM ÆFINGAFATNAÐI

Mikið úrval af fatnaði í stærðum 14-28 eða 42-56
Vertu velkomin í verslun okkar að Fákafeni 9
eða pantaðu í vefverslun www.curvy.is



AFGREIÐSLU TÍMAR Í VERSLUN CURVY - FÁKAFENI 9

Alla virka daga frá kl. 11-18
Laugardaga frá kl. 11-16

Bjóðum uppá fría
sendingu hvert
á land sem er

Curvy.is

- Fákafeni 9, 108 RVK | Sími 581-1552 | www.curvy.is

NÝJAR VÖRUR Á ÍSLANDI

**Slimmix® FatBurner**

Inniheldur náttúrulegt sítrusávxataseyði og hentar mjög vel til þyngdarstjórnunar því það örvar vatnsrof í fituvef líkamans og stuðlar þannig að fitubrennslu.

WWW.BIRKIASKA.IS

**Slimmix® SuperDetox**

styrkir efnaskipti líkamans, styður við þyngdarstjórnun, eflir velliðan og lífsþrótt. Inniheldur eingöngu náttúruleg efni.

WWW.BIRKIASKA.IS

**Vitatabs® K2 + D3 vítamín**

Stuðla að heilbrigði beina líkamans með bindingu kalsíns og hamla myndun kalsks í æðum. K2-vítamínið gegnir auk þess lykilhutverki fyrir heilbrigði hjarta- og æðakerfisins.

WWW.BIRKIASKA.IS

Sjá sölustaði á
birkiaska.is



BIRKIASKA

NÝTT Í TÍSKUNNI

Mikið úrval af vönduðum bómullar skyrtum



TÍSKAN

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

WEEKEND

ETERN A

MaxMara

FRÉTTABLAÐIÐ

**Fréttablaðið með þér í sumar.**

Þú getur nálgast frítt eintak af Fréttablaðinu á eftirfarandi stöðum víðsvegar um landið:



Anna Rósa segir margar lækningajurtir vaxa í Viðey. MYND/ERNIR

Grasaganga um Viðey

Anna Rósa grasalæknir ætlar að leiða grasagöngu um Viðey á sunnudaginn. Hún mun kenna fólki að þekkja algengar lækningajurtir og hvernig hægt er að nota þær.

Ég ætla að sýna fólki þær lækningajurtir sem vaxa í Viðey. Þær eru all margar og í raun má finna allar helstu lækningajurtirnar úti í eyrni," segir Anna Rósa sem hefur starfað við grasalækningar í tuttugu og fimm ár. „Fólki er velkomið að koma með skæri og poka með sér til að taka sýnishorn svo það þekki jurtirnar þegar það fer sjálft að tína þær annars staðar. Þetta er í þriðja sinn sem ég leiði grasagöngu í samstarfi við Reykjavíkurborg, hún er ókeypis og öllum er boðið. Fólk borgar einungis fargjaldið út í Viðey og ferjan fer kl. 13.15 frá Skarfabakka. Gangan tekur einn og hálfan klukkutíma og ég vonast auðvitað eftir góðu veðri," segir Anna Rósa brosandí en þetta er eina grasagangan sem hún ætlar að leiða á árinu.

Túnfífillinn leynir á sér

Þegar Anna Rósa er beðin um að nefna eina lækningajurt sem allir ættu að þekkja stendur ekki á svári. „Það er túnfífillinn sem vex bókstaflega út um allt. Þessi jurt, sem margir líta á sem illgresi, leynir svo sannarlega á sér. Það er mikill lækningamátur í rótunum sem eru góðar fyrir meltinguna og þær eru einnig hæðalósandi. Ég nota ræturnar mikið gegn krónískum sjúkdómum og liðsjúkdómum á borð við gigt og einnig lífsstílsjúkdómum. Túnfífillrótin hreinsar líka lífrina.“

Blöðin af túnfífillnum eru líka gagnleg, að sögn Önnu Rósu. „Blöðin hafa um aldri þótt með bestu vatnslosandi jurtum sem völ er á og gott er að þurrka þau í te," segir hún og bætir við að þar sem blöðin og rótin af túnfífillnum



Anna Rósa segir túnfífillinn leyna á sér og hann hafi marga góða eiginleika.

hafi síthvora virkna sé gott að þekkja muninn þar á.

Í grasagöngunni ætlar Anna Rósa einnig að kenna fólki að þurrka jurtirnar sjálf. „Allir geta þurrkað jurtir heima hjá sér án mikillar fyrirhafnar. Það þarf t.d. hvorki ofn né flóknar græjur til að þurrka fíflablöð. Nóg er að setja gamalt lak á borð, leggja blöðin á það og snúa af og til og það ætti aðeins að taka má viku fyrir þau að þorna. Blöðin má setja í krukkur og geyma fyrir veturinn.“

Jurtir í matargerð

Anna Rósa ætlar að fara yfir hvernig hægt er að nota jurtir í matargerð og nefnir að um aldri hafi fólk borðað ræturnar af túnfífillnum. „Það er hægt að steikja þær í smjöri og þær bragðast ljómandi vel. Fersk fíflalauf eru góð í salöt," segir Anna Rósa. „Ég vil gjarnan nýta þekkingu mína og kenna fólki að nýta lækningajurtir sjálf,“ bætir hún við.

Tínir jurtir sjálf í framleiðslu

Innt eftir því hvað sé fram undan segir Anna Rósa að hún starfi dagsdaglega við ráðgjöf í grasalækningum en hún loki stofunni yfir sumarið fram í ágúst og nýti þá tímann til að tína jurtir. „Ég tíni allar jurtirnar sjálf. Ég er önnum kafin við að framleiða vörur sem eru seldar í meira en fimmtíu verslunum og svo er ég með umfangsmikla vefverslun. Ég er ein í þessu öllu saman og finnst þetta ofsalega gaman.“

Þegar Anna Rósa lauk námi í grasalækningum á sínum tíma var áhuginn á óhefðbundnum lækningum ekki eins mikill og nú til dags. „Ég finn mikinn mun þar á. Mér finnst gaman að endurvekja þekkingu á íslenskum lækningajurtum sem var fallin í gleymiskunnar dá.“

Hægt er að lesa meira um jurtir á heimasíðunni www.annarosa.is.



Garpur golfbill er afar vinsæll meðal kylfinga. Hann er léttur og þægilegur á golfvöllum og hentar vel fyrir átján holur.

Garpur léttir golfurum lífið

Rafmagnsgolfbillinn Garpur er kominn til landsins á nýjan leik en hann þykir skemmtilega kraftmikill og búinn einstaklega mjúkri fjöðrun sem gerir hann sérlega hentugan fyrir íslenska golfvelli.

Garpur er sérstaklega kraftmikill og hleðslan dugur léttilega hyggist golfarar fara 18 holurnar tvisvar í röð," segir Brynjar Valdimarsson hjá SB2 en fyrirtækið flytur inn rafmagnsgolfbillinn Garp. Þetta er annað árið sem Garpur er til sölu hér á landi en í fyrra var eftirspurnin slík að bílarnir seldust upp á örstuttum tíma. „Okkur þótti það reyndar ekkert undarlegt enda er Garpur afskaplega vel búinn golfbill, þægilegur í akstri og fjöðrunin einstaklega mjúk. Hann hentar vel fyrir íslenskar aðstæður og ætti að ganga á hvaða golfvelli landsins sem er.“

Brynjar er ótull golfari og hefur sjálfur ekið um á golfbil í 25 ár. Hann hefur því fylgst með vaxandi vinsældum golfbíla á íslenskum völlum og sjálfur haft vökult auga fyrir golfbílum sem gagnast gætu vel hér á landi. Hann segir það því enga tilviljun að Garpur hafi orðið fyrir valinu. „Garpur er betur búinn en gengur og gerist með golfbíl, hreinlega hlaðinn búnaði á borð við bolta- og kylfu-hreinsara, kælibox fyrir drykki, regn- og vindverjandi yfirbreiðslu með renndum hurðum, regnhlíf fyrir golfsett, tólf tommu álfelgur, hradamæli, stefnuljós og niðurfell-anlega framrúðu," segir Brynjar og bætir við að Garp megi fá í fjórum litum, hvítum, bláum, rauðum og grænum.

Hvað varðar vinsældir golfbíla segir Brynjar að þær hafi vaxið



Garpur er vel útbúinn golfbill..

gífurlega og fari enn vaxandi. „Þetta var nánast einmanalegt í byrjun, upp úr 1990, en núna er staðan þannig að geymsluplassið við golfvöllinn í Korpu er svo gott sem sprungið og mér skilst að ástandið sé svipað á öðrum völlum. Og eru engu að síður ansi margir sem geyma golfbíla sína heima og koma með þá þegar þeir fara hring.“

Þægindi sem fylgja golfbil

Sem stendur eru um sjötiú golfvelli á Íslandi og á höfuðborgarsvæðinu einu er að finna sex 18 holu golfvelli. Þeir golfarar sem fara 18 holu hring ganga að meðal-

tali um níu kílómetra en þeir sem nýta sér golfbíla ekki nema um þrjú kílómetra. Þegar lítið er til þess að fjölgun í golfþróttinni hér á landi er langsamlega mest hjá fólki sem er 50 ára og eldra en kannski ekki að undra að sala golfbíla fari vaxandi samhliða. Þá má þess geta að heimilt er að nota golfbíla í Íslandsmeið eldri kylfinga. Brynjar tekur þó fram að það sé ekki eingöngu eldri kylfingar sem noti golfbíla hér á landi. „Margir vilja einfaldlega njóta þeirra þæginda sem fylgja því að aka um á golfbil.“

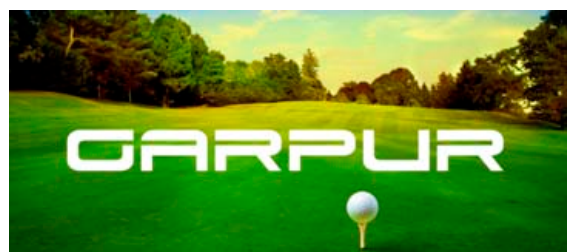
Eins og áður segir er Garpur með mjög gott drægi og kemst rúmlega tvo hringi á 18 holu golfvelli. Honum fylgir hleðslustöð sem eingöngu þarf að stinga í samband við hefðbundna innstungu og ekki tekur nema örfáar klukkustundir að fullhlaða rafhlöðuna. Brynjar tekur fram að Garpur gæti jafnvel nýst annars staðar en á golfvöllum, til að mynda á sveitabæjum eða við sumarhús þar sem slóðar eru til staðar.

Hægt er að skoða Garp hjá Betri bílasölu og er sá möguleiki fyrir hendi að reynsluaka Garpi áður en að kaupum kemur. Starfsmenn Betri bílasölu geta enn fremur leiðbeint kaupendum um kerru undir Garp á göðu verði.

Betri bílasalan er með síma 571 7166 og Facebook-síða Garps er facebook.com/GolfGarpur/



Garpur hefur reynst vel við íslenskar aðstæður enda seldist hann upp í fyrra.



Smáforritið sem gefur frítt dót

Smáforritið INTO leyfir útvöldum notendum að fá ýmislegt ókeypis ef þeir hafa nógu mikil áhrif á internetinu. Forritið er hannað svo fyrirtæki og áhrifavaldar á internetinu njóti góðs hvor af öðrum.

Oddur Freyr Þorsteinnsson
oddurfreyr@frettabladid.is



Smáforritið INTO tryggir notendum sínum frian aðgang að alls kyns vörum og þjónustu. Það er ætlað fyrir áhrifavalda á internetinu og fyrirtæki sem vilja fá kynningu hjá þeim og er bara í boði fyrir þá sem eru samþykktir af útgefendum þess.

Maximilian Arasin, einn af stofnendum INTO, segir að til að fá að vera notandi INTO þurfi maður að vera á samningi hjá mikils metinni umboðsskrifstofu eða samfélagsmiðlastjarna. Hingað til hafa bara 12.500 notendur verið samþykktir og 70% þeirra eru kvenkyns, en 10 þúsund manns eru á biðlista.

Styðja þá sem gera gott efni

Þeir sem fá að vera notendur fá aðgang að alls kyns friðindum. Veitingastaðir gefa þér mat, kaffihús gefa þér kaffi, frægir hárgreiðslumeistarar punta þig og einkaþjálfarar hjálpa þér að komast í form, allt þér að kostnaðarlausu. Í staðinn gefa notendur þessum fyrirtækjum vonandi kynningu, en þeir eru ekki skuld-

bundnir til þess, þó þeir nýti friðindin. Arasin segir að notendur birti innlegg um þjónustuna í um helmingi tilfella.

INTO var stofnað árið 2015 í Sydney og starfar nú í London, New York, Sydney, Melbourne, Hamborg og Los Angeles, en á næsta ári ætla þau að byrja að starfa í Toronto, Milanó, Hólfaborg, Tókýó og Hong Kong.

Maximilian Arasin segir að INTO vilji styðja þá sem framleiða gott efni með því að hjálpa þeim að uppgötva gæðastaði og góða þjónustu og gera þeim auðveldara að búa til efni sem stækkar fylgjendahópinn.

Markaðssetning í gegnum áhrifavalda eykst

Arasin er í raun frumkvöðull á sviði markaðssetningar í gegnum áhrifavalda, en hún snýst um að tengja merki við vel tengda áhrifavalda á netinu til að hjálpa merkjunum að stækka neytendahóp sinn í gegnum fylgjendur áhrifavaldanna.

Þessi gerð markaðssetningar er komin til að vera. Samtök auglýsenda í Bandaríkjunum gerðu nýlega könnun sem leiddi í ljós að 75% auglýsenda nýttu áhrifavalda í markaðssetningu og að



Áhrifavaldar á internetinu geta fengið alls kyns friðindi í gegnum INTO ef þeir eru tilbúin til að kynna vörur og þjónustu á síðum sínum.

NORDICPHOTOS/GETTY

Kaka ársins 2018



Verð
3200 kr. -



www.bjornsbakari.is

mánudaga-föstudaga 7.30 - 17.30
laugardaga 8.00 - 16.00
sunnudaga 9.00 - 16.00

Austurströnd 14 • Hringbraut 35
Fálkagata 18

þeir ætluðu að eyða meira fé í slíka markaðssetningu á næstu 12 mánuðum.

Markaðssetning í gegnum áhrifavalda hrifur fólk öðruvísi en hefðbundnar auglýsingar, því hún virkar meira ekta þegar hún kemur frá einhverjum sem maður hefur áhuga á og kys að fylgjast með. Samfélagsmiðlastjörnur byggja upp fylgjendahóp sinn með tímanum og kynna svo vörur sem passa við gildi, viðhorf og áhugamál fylgjendahópsins. Vonin er sú að fylgjendur hugsi með sér að ef varan eða þjónustan sé nógu góð fyrir þann sem þau fylgja, sé hún nógu góð fyrir þau.

Arasin segir að INTO geti gert það auðveldara fyrir merki og áhrifavalda að gera skipti sem báðir græða á. Áhrifavaldarnir fá ýmsar gjafir, en merkin fá kynningu sem hefði annars kostað mörg hundruð þúsund krónur.

Ekki sama Jón og séra Jón

Áhrifavaldar telja að þjónusta INTO geri gagn. Þeir kynna vörur sem þeir vita að höfða til fylgjendahóps þeirra og fyrir vikið bregðast fylgjendurnir við kynningunum og biðja oft um nánari upplýsingar.

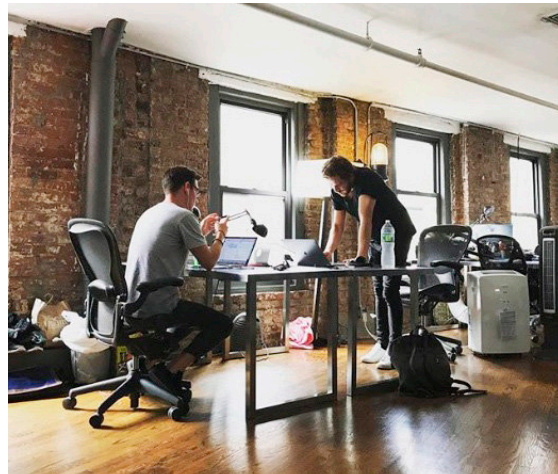


Samfélagsmiðlastjörnur geta haft mikil áhrif og grætt vel á stöðu sinni.

NORDICPHOTOS/GETTY

INTO lætur líka ekki eitt yfir alla ganga, sem kemur fyrirtækjunum sem taka þátt vel. Minni áhrifavaldar hafa ekki aðgang að jafn mikilli og finni þjónustu og þeir sem stærri eru. Litlir áhrifavaldar fá kannski kaffibolla hér og þar, á meðan risarnir fá virkilega góðu hlutina. Það skiptir líka ekki bara máli hversu marga fylgjendur viðkomandi hefur, heldur líka hversu margir bregðast við innleggjunum.

Þetta hvetur notendur til að búa til gott efni og gerir fyrirtækjunum kleift að bjóða bara ákveðna þjónustu fyrir ákveðna áhrifavalda. Þannig þurfa fyrirtækin heldur ekki að hafa áhyggjur af því að auglýsingin svári ekki kostnaði.



Maximilian Arasin við störf á skrifstofu INTO. MYND/INSTAGRAM

GÓÐAR FRÉTTIR

FYRIR MELTINGUNA

Gall- og sýrupolnir
mjólkursýrugerlar
með asídófilus sem
margfalda sig og
ná góðri útbreiðslu í
þörmunum



15

MILLJARÐAR
GÓÐGERLA

Sífelldu opnast ný tækifæri

Í tilefni tíu ára afmælis hönnunarhússins Vorhúss hefur fyrirtækið sent frá sér nýja afmælisbolla. Í byrjun árs bættust við fleiri eigendur og margar nýjar vörur eru væntanlegar síðar á árinu.

Starri Freyr
Jónsson

starri@frettabladid.is



Hönnunarhúsið Vorhús er tíu ára í ár og setti á markað nýja afmælisbolla af því tilefni. Bollarnir hafa lengi vel verið ein vinsælasta vara þess en um er að ræða thermo-bolla sem halda innihaldinu vel heitu og hitna ekki í gegn að sögn Fjólu Karlsdóttur, eins eigenda Vorhúss. „Afmælisbollarnir eru unnir úr hvítu postulíni og eru tvöfaldir með lofti innan í sem einangrar hitann. Þeir eru með silfri í mynstrinu sem gerir þá einstaklega hátiðlega og fallega en um leið passa þeir afar vel við fyrri gerðir af bollum sem við höfum framleitt og því gaman að bæta þeim í safnið.“

Önnur nýleg vara frá Vorhúsi eru hrafnasængurver í ljósgráum tönnum sem hafa fengið afar góðar viðtökur að sögn Fjólu. „Upphaflega hönnuðum við rúmefni með Garðveislumynstrinu, sem samanstendur af reynivíðarlaufblöðum og berjum, í þremur mismunandi litum. Sængurverin okkar eru úr 100% bómull og með 300 þræða vefnaði sem gerir þau silkimjúk. Við höfum fengið afar ánægða viðskiptavinum sem kaupa sett númer tvö þar sem þeir geta ekki sofð undir öðru en þessum sængurverum og slíkar viðtökur finnst okkur frábærar. Ánægður viðskiptavinur er besta auglýsingin og það má aldrei vanmeta. Því leggjum við okkur mikið fram um að veita góða þjónustu og bjóða vandaðar vörur sem gott og gaman er að eiga.“

Fleiri bæst í hópinn

Fyrirtækið var stofnað fyrir tíu árum af Sveinbjörgu Hallgrímsdóttur og framleiddi í upphafi kort og filmur sem unnar voru upp úr myndlistarverkum hennar. Fjóla, sem er dóttir hennar, varð seinna starfsmaður og eigandi og á síðasta ári var fyrirtækinu breytt í hönnunarhús fyrir fleiri hönnuði. „Í byrjun þessa árs bættust við fleiri eigendur þannig að núna erum við fjórar sem eigum það og stórfum hér. Sveinbjörg hefur snúið sér aftur að myndlistinni og þróar ný myndlistarverk fyrir Vorhús. Sigríður Björg Haraldsdóttir er grafískur hönnuður og hönnunarstjóri Vorhúss, Eydis Harpa Ólafsdóttir



Bollarnir eru unnir úr hvítu postulíni og eru tvöfaldir með lofti innan í sem einangrar hitann.



Hrafnasængurver í ljósgráum tönnum hafa fengið góðar viðtökur.



Eigendur Vorhúss, f.v.: Fjóla Karlsdóttir, Sigríður Björg Haraldsdóttir, Sveinbjörg Hallgrímsdóttir og Eydis Harpa Ólafsdóttir.

er myndlistarmaður og markaðs- og sölustjóri fyrirtækisins og ég sé um rekstrartengd málefni sem framkvæmdastjóri. Saman skipum við eina heild sem er afskaplega gaman og skapandi að vinna í. Annars erum við litíð fyrirtæki svo hér ganga allir í öll störf og við hjálpumst að, sama hvað það er sem þarf að gera.“

Gott samstarf

Fjóla segir eigendur Vorhúss leggja mikið upp úr gæðum og notagildi vara með fallegum mynstrum og vinni nú með fjórtán mismunandi framleiðendum um allan heim. „Margir þeirra eru búnir að vera í rekstri í hundruð ára og geta tryggt gæði og samkeppnishæft verð. Það

er mikilvægt að geta boðið íslenska hönnun á samkeppnishæfu verði miðað við aðrar skandinavískar hönnunarvörur í hæsta gæðaflokki því samkeppnin er mikil. Það er ekki sjálfsgefið og höfum við því lagt mikið upp úr að byggja upp samstarf við framleiðendur okkar og getum við því vikkað ávörðunval okkar umtalsvert með þeim aðilum í framtíðinni.“

Stöðugar nýjungar

Fram undan hjá Vorhúsi er síðan að halda áfram að þróa og skapa nýja íslenska hönnun segir Fjóla. „Markmiðið er að efla reksturinn, bæði hér heima og erlendis, enda er viðskiptaumhverfið ávallt að opna á ný tækifæri. Við bættum alltaf við nýjungum á hverju ári svo það verða nýjar vörur að bættast í safnið út árið. Jafnframt erum við að þróa nýjar hönnunarlinur undir merkjum Vorhúss með nýjum hönnuðum svo það verður spennandi að sjá hvað kemur í haust og á næsta ári.“

Hönnun Vorhúss má kynna sér á www.vorhus.is, á Facebook, Instagram (vorhus) og Pinterest (vorhusliving).

Þann 14. júní n.k. mun stórglæsilegt sérblað um HM í knattspyrnu fylgja Fréttablaðinu.

ÁFRAM ÍSLAND

Blaðið kemur út sama dag og flautað er til leiks á mótinu. Fyrsti leikur Íslands er tveim dögum síðar, gegn Íjón sterku liði Argentínu.

Í blaðinu er að finna eitthvað fyrir alla. Gallharðir fótboltaáhugamenn fá sinn skammt af áhugasögum viðtölum og fróðleik. Auk þess er slegið á léttari strengi fyrir þá sem hafa almennt minni áhuga á boltanum en eru að sjálfsgöðu gallharðir stuðningsmenn íslenska liðsins. Í blaðinu verður einnig að finna stórt leikjadagatal sem auðvelt er að kippa út úr blaðinu og færa inn úrslit leikja jafnóðum á meðan á mótinu stendur.

Áhugasamir auglýsendur geta fengið nánari upplýsingar í síma 512 5402 eða með því að senda póst á netfangið serblod@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

ÖFLUG SÓLARVÖRN FYRIR ANDLIT





Nýmalað kaffi þykir gott til að skrubba húðina og fríska hana upp fyrir sumarið.

Frísk húð í sumar

Kaffi er talið frískandi á fleiri en einn máta. Rjúkandi og rötsterkur bolli að morgni er vist ekki eina leiðin til að koma sér í gang heldur er nýmalað kaffi í bland við jögúrt vist fyrirtaks andlitsmaski sem bæði skrubbar og nærir húðina og dregur úr pokum.

2 msk. nýmalað kaffi
2 msk. kakóduft
1 msk. hunang
2 msk. hrein jögúrt

Blandið öllu saman í skál og smyrjið svo á andlitið. Leyfið maskanum að sitja í um það bil tju mínútur áður en hann er þvegin af með volgu vatni. Það er tilvalið að skrubba húðina svölitið þegar maskinn er þvegin af og húðin verður mjúk og fersk á eftir.



Táfýla er einkar óskemmtilegur fnykur.

Út með táfýluna

Táfýla myndast þegar sviti af fótum nær ekki að gufa upp úr skóm og þá verða til illa lyktandi bakteríur. Notaðu eftirfarandi ráð til að losna við táfýlu úr skóm:

- Frystu skóna yfir nótt. Frostið drepur bakteríurnar.
- Láttu kattasand liggja í skónum yfir nótt eða þar til fnykurinn er horfinn.
- Sældraðu matarsóða í skóna og láttu standa yfir nótt. Hann jafnar sýrustigið og minnkar ólyktina.
- Loftræstu skóna því raki viðheldur bakteríum og lykt.
- Helltu fáeinum dropum af tea tree- eða eucalyptus-ílmkjarnu-olíu í skóna. Ólian vinna gegn bakteríum og ódauninum af þeim.

Aloe vera á sólbruna

Það eru margir á faralds-fæti víða um heim þar sem heit sólin skin alla daga. Þá er mikilvægt að bera á sig goða sólarvörn til varnar því að brenna. Ef svo óheppilega vill til að fólk brennur ætti það að hafa gel úr aloe vera plöntunni í farteskinu. Það er hægt að kreista gelið úr blöðum plöntunnar og setja í krukku eða kaupa tilbúið aloe vera

í næstu búð. Hlaupið í plöntunni er talið búa yfir 75 virkum efnum sem meðal annars hafa bólgeyðandi áhrif auk þess að vinna á bruna á húð. Aloe vera plantan er viðurkennd um allan heim sem lækningajurt.

Aloe vera plantan ætti eiginlega að vera til á öllum heimilum því hlaupið úr henni er gott að bera á sér eða bólgur auk sólbruna. Auk

þess er gelið talið geta dregið úr verkjum. Þeir sem eru með þurra húð ættu sömuleiðis að prófa að nota aloe vera. Hægt er að fá 100% hreint aloe vera hlaup í mörgum verslunum ef fólk á ekki plöntuna. Berið aloe vera hlaupið á sólbruna 2-3 sinnum á dag. Ekki þarf að spara það því plantan er vítamínrik og gerir húðinni gott.



Það er eiginlega nauðsynlegt að hafa aloe vera plöntu á heimilinu

FRÁBÆR FJÓLSKYLDUMYND FRÁ FRAMLEIÐENDUM

SHREK

Draumur

CHARMING

KOMIN Í BÍÓ

Tropi SMÁRA BÍÓ HÁSKÓLA BÍÓ LAUGARÁS BÍÓ BORGAR BÍÓ sena

Ertu að leita að talent?

Við finnum starfsmanninn fyrir þig

Umsækjendur, skráið ykkur á

www.talentradning.is

TALENT
RÁÐNINGAR & RÁÐGJÖF



talent@talentrading.is
bryndis@talentrading.is
Sími: 552-1600

Bryndis
GSM: 773 7400



Bílar & Farartæki



Suzuki fjörgengis utanborðsmótorar Nettir, léttir, sparneytnir, hljóðlátir og áreiðanlegir. Eigum flestar stærðir á lager.

SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is



LAND ROVER Defender 110
Nýskráður 2013 eikinn 49 þKM
diesel beinskiptur Verð 4.690.000.
Rnr.105775. Braut Bílasölu Vantar bíla á skrá mikil sala. Braut s5876600

Braut Bílasala
Bíldshöfða 3, 110 Reykjavík
Sími: 587 6600
bilabraut@bilabraut.is
www.bilabraut.is

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?
Kaupi bíla 100-200þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Bátar



Til sölu 30 feta skemmtibátur árgærd 1998 báturinn er allur sem nýr að innan sem utan. Vel Volvo Penta 260hó ekin aðeins riflega 800 tíma, nýr vagn fylgir. Uppl. í s. 893-7900



Léttir Fyrirferðalítir Hljóðlátir
Kraftmiklir Sparneytnir 3,5-250 hó

Miðhraun 13 - 210 Garðabær
Sími: 555 6444 - www.maras.is

VEIDIBÆNDUR
Þjörsa, Þjörsa, laxanetin tilbúin. Þekking, reynsla og gæði. Heimavík ehf. S 892 8655 www.heimavik.is

Þjónusta

Pípulagnir

Pípulagningameistari getur bætt við sig verkefnum á viðhaldi og viðgerðum. Uppl. í s. 778 1604.

Hreingeringar

Hreingeringaþjónusta Þvegillinn
5 44 44 46

Hreingeringar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn þveggillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

VY-ÞRIF EHF.

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

Garðyrkja

Tek að mér slátt fyrir húsfélög og einstaklinga og klippingar og umhirðu á gördum. Uppl. í s. 616 1569.

Bókhald

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

RÉTTA- BÓKHALDSÞJÓNUSTA.

Getum bætt við okkur verkefnum. Alhliða bókhaldsþjónusta. Sanngjörn verð og góð þjónusta. Uppl. í s. 8548080/5168080 eða olafur@retta.is.

Búslóðaflutningar

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímaferfi, mynddyrasímar, töfluskípti. Lögglitir rafverktaki. rafneisti@simnet.is

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Þjóðum hagstætt verð í töfluskípti. Straumblik ehf. Lögglitir Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Húsviðhald

HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

☎ 788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

Getum bætt við okkur verkefnum í nýsmíði, viðhaldi og öll almenn smíðavinna. Áratugareynsla. Liðsafl ehf s:8964019, liðsafl.is

Nudd

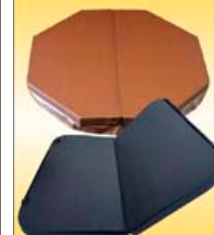
NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Keypt & Selt

Til sölu

LOK Á POTTA



HEITIRPOTTAR.IS
HÖFDABAKKA 1
SÍMI 777 2000

Þarftu að ráða?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf.

Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

ráðum
ráðningarstofa

WWW.RADUM.IS | 519 6770 | RADUM@RADUM.IS

Skemmtanir

CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

Gullnámán

LEIGA Á SAL VIÐ ÖLL TILEFNI

ERUM MEÐ GLÆSILEGAN AUSTURSAL TIL LEIGU

Fyrir veisluna

LIFANDI TÓNLIST

HLJÓMSVEITIN **KLETTAR2**

Spilar fyrir dansi

FÖSTUDAG & LAUGARDAG

FRÁ KL. 00.00 - 03.00

HAPPY HOUR ALLA DAGA FRÁ 16-19

HEITUR MATUR ALLA DAGA 11-21

SÍMI 554 2166

HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

WWW.CATALINA.IS

Til sölu



Ný veiddur Hornafjarðarhumar og fleira göggaði úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARTANGLI WWW.HUMARSALAN.IS S. 867 6677

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Ábendingahappinn má finna á www.barnahell.is



Heilsa

Nudd



TANTRA NUDD

Ekta vögsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir þér, konur og karla. S. 698 8301 www.tantrateemple.is

Húsnæði

Húsnæði í boði

2 herb. í 101 150þ. + trygging Senda SMS 7728296 eða mail nvjanw@gmail.com kennitala og nafn

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

á minna en 7 m2. Ódyrt eftir það. S. 564-6500

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

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

Atvinna

Atvinna í boði



VERKAMAÐUR / BYGGINGARVINNA

Heimaas óskar eftir að ráða verkamann í byggingarvinnu.

Nánari uppl. í s. 8956820 Guðmundur

heimaas@heimaas.is merkt "atvinna"

Garðyrkjufyrirtæki á höfuðborgarsvæðinu óskar eftir samvirkisömu og áreiðanlegu samstarfsfólki. Umsókn ásamt ferilskrá sendist á netfangið hreinirgardar@gmail.com

Bilstjóri óskast meirapróf æskilegt en ekki nauðsynlegt. Uppl. S:8925141 eða skuli@atoz.is

FYRIR AÐSTOÐ INNANLANDS
gjofsemgefur.is
907 2002



GEFÐU VATN
gjofsemgefur.is
907 2003



Tilkynningar

Mat á umhverfisáhrifum
Ákvörðun um matsskyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að framkvæmdin

Vegur meðfram vestanverðu Hverfjalli í Skútu-
staðahreppi

skuli ekki háður mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106 /2000. Ákvörðunin liggur frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík og á vef stofnunarinnar www.skipulag.is. Ákvörðunina má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til 9. júlí 2018

Sérfræðingar í
ráðningum

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

FAST
Ráðningar

www.fastradningar.is

Fasteignir

Eignaborg auglýsir til sölu eftirgreindar jarðir:



Hlíðarendakot í Fljótshlíð

Jörð sem er um 400 ha að stærð auk hluta í óskiptu landi. Ægífastur útsýni er á landinu og sést m.a. til Vestmannaeyja, Eyjafjalla- og Mýrdalsjökuls. Fagrir fossar falla af brúnum, þar á meðal hinn þekkti Gluggafoss.

Helstu byggingar eru 152 m² íbúðarhús byggt 2000 og 411 m² skemma reist 1997. Rafmagn er fengið frá vatnsafls virkjun frá 2015 sem er á jörðinni.

Sjá nánar á eignaborg.is



Hraunhóll, Landsveit

Landið er 26,2 ha að stærð og liggur með Minnivallalæk þar sem útsýni er frábært.

Á landinu er vandað bárujansklætt íbúðarhús úr timbri, 64 m² að stærð, byggt 2004 og 180 m² skemma úr timbri klædd bárujarni, byggt 2016. Rafmagn frá samveitum, ljósleiðari og neysluvatn frá borholu.

Sjá nánar á eignaborg.is



EIGNABORG

FASTEIGNASALA

Hamraborg 12, 200 Kópavogi, www.eignaborg.is

Nánari upplýsingar gefur Sveinbjörn Sveinbjörnsson, lögmaður og lögg. fasteignasali, gsm: 892 2804, netfang: sveinbjorn@eignaborg.is

Ný tækifæri,
nýjar áskoranir!

HAGVANGUR

www.hagvangur.is