



FÖSTUDAGUR 31. ÁGÚST 2018

Lífstíll

# Vítamínsprauta fyrir íslenska húðflúrara

Húðflúrmeistarar frá framandi heimshornum og glæstar „pin-up“ skvísur leika listir sínar í Laugardalshöll um helgina þegar tattúsýningin Icelandic Tattoo Expo verður haldin þar í sjötta sinn. →2



Þeir Andrés Páll Hallgrímsson og Svanur Guðrúnarson húðflúrmeistarar hafa veg og vanda af húðflúrsýningunni Icelandic Tattoo Expo. MYND/ERNIR

**ENZYMEDICA.**

Á að grilla í kvöld?



SIERRA BORDSTOFUSTÓLAR

kr. 19.900



**LÍNAN**

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

Ég fékk mitt fyrsta húðflúr sumarið 1978. Þá var ég sextán ára messagutti á fraktara og fékk mér mynd af snák utan um sverð á tattústofu í Chinatown í hollensku hafnarborginni Rotterdam. Í þá daga var ekki spurt um aldur og sautján ára var ég kominn með þrjú flúr á kroppinn," segir Svanur Guðrúnarson, húðflúrári á Tatto & skart.

Fjórum áratugum síðar er líkami Svans þakinn húðflúrum og hann hvergi nærri hættur.

„Mig langar alltaf í nýtt flúr og hef látið fjarlægja gamlar myndir af skrokknum til að koma að nýjum flúrum. Þannig er ég alveg vis með að fá mér nýtt tattú á sýningunni enda finnur maður alltaf pláss á kroppnum fyrir flott flúr.“

### Hægt að sýna eigið tattú

Svanur er að vísa í sýninguna Icelandic Tattoo Expo sem verður opnuð með pompi og prakt í Laugardalshöll í dag og stendur fram á sunnudagskvöld.

„Í Höllina mæta til leiks hátt í níuttu listamenn hvaðanæva; frá Bandaríkjunum, Evrópu, Asíu og Rússlandi og sýna það besta í húðflúri frá þessum heimsálfum," upp lýsir Svanur og hlakkar mikið til.

„Meðal annars verður keppt í flokknum Old School, Japanese, Realistic, Nordic, Black & Gray, New School, Show, Colour, Ornamental og Small, og verður verðlaunaafhending í öllum flokkum. Sýningargestir geta líka komist í flúr hjá ferustu listamönnum þessara landa og þeir sem þegar bera flúr og eru ánægðir með flúrið sitt geta tekið þátt í keppinni, sýnt sig, látið dæma það og jafnvel unnið," útskýrir Svanur og bætir við að þeir sem velkist í vafa um hvaða flokk flúr þeirra fylli geti fengið aðstoð við greiningu þess á staðnum.

### Flúr með hamri og priki

Icelandic Tattoo Expo fer nú fram í sjötta sinn og er sýningin haldin í boði Tatto & skart.

„Allt frá árinu 1998 hef ég keppt á fjölmörgum tattúráðstöfum ytra og fann löngun til að koma slíkum viðburðum á koppinn hér," útskýrir Svanur sem heldur utan um Icelandic Tattoo Expo ásamt Sesíliu Guðrúnu Sigurðardóttur og Andrésí Páli Hallgrímssyni sem fylgt hafa Svani utan til keppni um árabíl.

„Icelandic Tattoo Expo hefur reynt vitaminsprautu fyrir íslenska húðflúrar. Það hefur vikkað sjóndeildarhring þeirra að fá til landsins brot af því besta sem gerist í tattúmenningu og handverki annarra heimsalfa því áður vorum við einangraður hópur á eyju norður í hafi. Með því að kynnst öðrum stílbrögðum heimsins og læra handbragð af listamönnum hvaðanæva úr veröldinni hefur gæðastaðall íslenskra húðflúrar hækkað," segir Svanur, og víst verður breið flóra húðflúrs til sýnis í Höllinni.

„Hingað eru meðal annars komnir flúrarar frá Samoeyjum en þeir gera húðflúr upp á gamla frumbyggjamatann, með hamri og priki. Sjálfur hef ég fengið mér slíkt tattú og árangurinn er mjög góður. Ölikt því sem gerist með afkastamiklum vélum lokast húðin strax utan um bleikið og losnar við allt hrúður. Þótt tólin sé frumstæð þótti mér það sist sársaukafyllra en margir standa í þeirri trú að húðflúrsgerð fylgi ægilegur sársauki. Í raun er það er bara notalegt," segir Svanur brosmildur.

### Pin-up fegurðarsamkeppni

Icelandic Tattoo Expo er barnvænndur viðburður og er fritt inn fyrir 12 ára og yngri.

„Við vorum fyrstu árin í Súlnasalnum á Sögu en þann sprengidum



Hér má sjá Sesíliu Guðrúnu Sigurðardóttur hjá Tatto & skarti en hún er ein af aðstandendum tattúsýningarinnar vinsælu Icelandic Tattoo Expo.

## Tattú er ekki sama djarfa yfirlýsingin og það áður var. Nú er það persónulegt tjáningarform hvers og eins.

viðburðinn fljótt utan af sér vegna vinsælda," segir Svanur og bætir við að allir séu hjartanlega velkomnir. „Það kveikir svo iðulega í mörgum að fá sér húðflúr á staðnum og margir sem fá sitt fyrsta flúr hjá meisturum sýningarinnar. Þeir verða allir með eigin vinnubás á staðnum, mæta með nálar sínar og liti, og taka glaðir til hendinni.“

Annað kvöld, laugardagskvöld, verður tilkomumikil pin-up fegurðar- og hæfileikakeppni í Höllinni.

„Þar stiga á svið glæsikvendi sem keppa innbyrðis í pin-up stíl en dómur verða valinkunn fegurðardrottning og dragdrottning og veitt verða vegleg verðlaun. Keppnin er til skemmtunar og tilbreytingar frá annasömu keppnishaldi daganna sem fer fram á klukkustundar fresti og í lok dags fer fram verðlaunaafhending fyrir það sem best var gert yfir daginn.“

### Tiskustraumar á undanhaldi

Svanur segir tiskustrauma í húðflúri nú heyrja sögunni til.

„Húðflúr er orðið svo meðtekið hér á landi og því sjáum við alla flóruna. Fólk velur tattú eftir eigin höfði og með tilkomu Icelandic Tattoo Expo hefur fólk orðið betur upplýst. Með því að skoða tattúheiminn í Höllinni sér það hversu víðfeðmur hann er og finnur betur hvað höfðar til þess í stað þess að elta tiskustrauma.“

Strangt 18 ára aldurstakmark er hér á landi fyrir því að fá sér húðflúr og segir Svanur engar undantekningar gerðar lengur.

„Því þegar upp er staðið vita



Málfríður Sverrisdóttir frá Tatto & skarti að húðflúra af alunnri snillið.

unglingar ekki hvað þeir vilja og skortir þroska til að taka svo áförfarika ákvörðun. Húðflúr er því ekki skyndiákvörðun eins og oft var í gamla daga og nánast enginn lengur með myndabækur til að velja úr á tattúsöfum nú. Flestir fá innblástur af netinu, úr sjónvarpinu eða á sýningum sem þessari og mæta svo um tviugt í sitt fyrsta flúr. Þá hafa þeir jafnvel spáð í að fá sér flúr frá unglingsaldri, safnað sér fé til verksins og mæta með fastmótaðar hugmyndir um að láta flúra á sér allan handlegginn.“

### Húðflúr orðið alþýðlegt

Sjálfur er Svanur heillaður af japönskum húðflúri.

„Japanese“ er mörg þúsund ára gamalt listform sem eldist einstaklega vel og er alltaf eins og nýtt. Það er hannað til að flæða vel með líkamsbyggingu hvers og eins og felur í sér myndir, bakgrunna og það sem kallast vindar og öldur," útskýrir Svanur um eigið dálæti, en allt tattú er móðins í dag.

„Sem dæmi eru Old school-tattú af akkeri, rós og hjarta með örvum jafn vinsæl nú og þau voru fyrir áratugum síðan en í dag tryggja betri nálar, litir og tækni að myndirnar eldist betur og verði ekki með árunum að óskýrum klessum eins og var," segir Svanur.

Húðflúr sé líka orðið svo hefðbundið og alþýðlegt.

„Tattú er ekki lengur sama djarfa yfirlýsingin eins og var í minni tilfelli í millilandasiglingunum. Þá var maður orðinn stoltur sjóari og vildi sýna heiminum það, en í dag er húðflúr persónulegt tjáningarform hvers og eins.“

Icelandic Tattoo Expo hefst í Laugardalshöll klukkan 15 í dag. Opíð er til klukkan 23. Á morgun, laugardag, er opíð frá 12 til 23 og á sunnudag frá klukkan 12 til 19. Sjá nánar á [icelandictattooexpo.com](http://icelandictattooexpo.com).

# ICELANDIC TATTOO EXPO



6TH TIME

90 ARTISTS

31.AUG-2.SEPT

LAUGARDALSHÖLL

Í BOÐI TATTOO & SKART

# Varanleg förðun á Lipurtá

Boðið er upp á microblading tattoo á augabrúnir frá PhiBrows, augnlínu og varatattoo frá PhiContour ásamt meðferð til að fjarlægja tattoo eða deyfa lit í húð frá PhiRemoval. Snyrtifræðingar á Lipurtá snyrtistofu hafa öll áskilin réttindi frá PhiAkademy.

Microblading tattoo er vinsælasta tæknin í varanlegri förðun á augabrúnum í dag og felst í því að gera örfínar hárlínur á milli ektá hárana, til að móta og gera augabrúnirnar þykkari eða í stað hára sem ekki eru til staðar. Hægt er að velja um mismunandi liti og er endingin á meðferðinni 1-3 ár og fer það eftir lit og húðgerð viðkomandi. Upp úr fertugu fara hárin á augabrúnunum oft að þynnast og fækka og er þetta fullkomin leið til að þétta augabrúnirnar og fá hið fullkomna lag á brúnirnar. Allur aldur kemur til okkar í Microblading tattoo, allt frá sextán ára til níræðs. Hægt er að fá Microblading tattoo yfir eldra tattoo sem er orðið upplitað.



Hrund Rafnsdóttir og Pórhalla Ágústsdóttir snyrtifræðimeistarar á Lipurtá



Lipurtá er með glæsilega PhiBrows vinnuástöðu

Við byrjum á að teikna upp brúnirnar og mæla út öll hlutföll með mælitæki og myndavél ásamt sérgerðu appi frá PhiBrows sem gerir okkur kleift að laga áður en byrjað er ef ósamræmi er í andliti eða brúnirnar misháar. Meðferðin er gerð í tveimur skiptum með 4-6 vikna millibili og er húðin deyfð vel á meðan á meðferð stendur þannig að meðferðin er nánast sársaukalaus. Öll áhöld sem notuð eru við meðferðina hjá okkur eru einnota, innsigliuð og dauðhreinsoð og koma frá PhiBrows. Eftir meðferðina fær viðskipavinur krem til heimameðhöndlunar ásamt leiðbeiningum sem fylgja þarf heima. Eingöngu eru notaðir lífrænt vottaðir litir frá PhiBrows sem eru án allra skaðlegra efna svo sem Iron oxide og Nikkel en þessi efni hafa áhrif á breytingu litar í húðinni eins og að litur breytist til dæmis yfir í bleikan eða bláleitan lit með tímanum.

Lipurtá er viðurkenndur meðferðaraðili hjá Sjúkratryggingum Íslands sem taka þátt í að niðurgreiða varanlega förðun fyrir aðila í krabbameinsmeðferð og aðra sem eiga við hárlós að stríða vegna sjúkdóma svo sem sjálfsofnæmi.

Pórhalla og Hrund snyrtifræðimeistarar á Lipurtá starfa einnig við kennslu í varanlegri förðun hjá HH Microblading Akademy sem er í þeirra eigu og deila nú þekkingu sinni með þeim snyrtifræðingum sem áhuga hafa á að læra þessa einstöku aðferð.

Einnig starfa þær reglulega á Snyrtistofunni Öldu á Egilstöðum og Abaco heilsulind á Akureyri þar sem boðið er upp á þessa meðferðir.

# snyrtistofu



## PHIBROWS®



Microblading tattoo á augabrúnir.

**PhiBrows** Microblading tattoo er aðferð í varanlegri förðun á augabrúnir og felst í því að gera örfínar hárlínur á milli eka hárana í augabrúnum til að móta og gera augabrúnirnar þykkari eða í stað hára sem ekki eru til staðar. Með Microblading aðferðinni er verið að ná fram nákvæmum hárlinum og mjög eðlilegri útkomu. Hægt er að velja um marga liti og mismunandi lag á brúnum. Einnig er hægt að fá Microblading tattoo yfir eldra tattoo sem er orðið upplitað.



Microblading tattoo með skyggingu á augabrúnir.



## PHICONTOUR

### PhiContour augnlínu tattoo

Hægt er að fá margar mismunandi útlit á lauginnuna, breiða eða þunna eftir óskum. Efri og neðri línu eða bara eins og beðið er um.

### PhiContour heillitun á varir

Einnig er hægt að jafna skakka varalínu, gera varirnar aðeins stærri með því að lita aðeins útfyrir varirnar.



**PhiRemoval** er ný aðferð til að fjarlægja eða deyfa óæskilegt tattoo í húðinni



## PHIREMOVAL

**PhiRemoval** er einstaklega örugg og árangursrík aðferð frá Phiacademy til að fjarlægja eða deyfa tattoo lit í húð. Báðar myndirnar hér til hliðar eru eftir eitt skipti í PhiRemoval á Lipurtá og eins og sést er árangurinn gífurlegur. Á Lipurtá starfa þrjú snyrtifræðingar sem hafa réttindi í þessari aðferð frá PhiRemoval.



# Bylting í fjarlægingu tattúa

Húðlæknastöðin fær til landsins á næstu vikum nýtt pico-laser-tæki sem fjarlægir tattú mun hraðar og betur en þau laser-tæki sem til eru á landinu í dag.

Húðlæknastöðin hefur verið leiðandi í lasermóferðum í tuttugu ár og leitast við að vera með öflugustu laserana hverju sinni. Við erum þannig með öflugan háreyðingalaser, æðaslits- og rósróðalaser,“ segir Jenna Huld Eysteinsdóttir, doktor í húðsjúkdómalækningum við Húðlæknastöðina. „Við ákváðum fyrir mörgum árum að hætta að bjóða upp á fjarlægingu tattúa þar sem okkur þótti tæknin ekki fullnægjandi. Þeir laserar sem verið er að nota til að fjarlægja tattú á Íslandi í dag, svokallaðir nanó-laserar, eru byggðir á nærri þrjátíu ára gamalli tækni. Þeir hafa ekki sýnt nægilega góðan árangur því skuggi getur orðið eftir af tattúinu og ör myndast. Þeir kalla á margar meðferðir auk þess sem meðferðin sjálf getur verið verulega óþægileg.“

## Úr nanó í pico

En nú verður breyting á því Húðlæknastöðin á von á nýju laser-tæki, pico-laser. „Með þessum pico-laser getum við boðið upp á byltingarkennda meðferð í fjarlægingu tattúa,“ segir Anton Örn Bjarnason húðsjúkdómalæknir og lýsir nánar hvernig hin nýja tækni virkar.

„Þegar laser er notaður til að fjarlægja tattú er verið að skjóta ljósorku inn í litarefnið, það hitað upp og brotið í smærri einingar sem líkaminn getur hreinsað upp. Timinn sem það tekur ljósorkuna að hita upp og brjóta niður litarefnið hefur hingað til verið talinn í nanósekúndum en með nýja lasernum er timinn talinn í pícosékúndum. Litarefnið er því hitað upp mörghundruðfalt hraðar sem leiðir til að það brotnar niður í mun smærri einingar sem auðveldar líkamanum enn betur að hreinsa þær upp,“ lýsir hann og tekur dæmi um stein sem er mulinn í smærri steinvólur. Með nýju tækninni mætti segja að steininum sé breytt í duft.

## Minni sársauki og færri skipti

„Með þessari aðferð fast mun öflugri áhrif en notuð til þess minni orka. Þannig verður bólgumyndun minni og lítil hætta á óramyndun eftir sjálfa meðferðina. Sársaukinn er líka mun minni en mestu máli skiptir að færri meðferðarskipta er þörf,“ lýsir Jenna og bendir á að rannsóknir sýni að með pico-lasernum þurfi fólk þriðjung til helmingi færri meðferðarskipta miðað við nano-lasera.

Innt eftir því hve mörg skipti þurfi til að fjarlægja tattú segja þau Anton og Jenna að meta verði hvert tilvik fyrir sig. „Litir í tattúum bregðast misvel við lasernum en tattúlitir eru mjög ólíkir og engin stöðun á þeim. Meðferðartíminn er því breytilegur, fer eftir gæðum lita, magni þeirra, dýpt og blöndun,“ útskýrir Anton.

„Svartir liturinn svarar lang-



Jenna Huld Eysteinsdóttir og Anton Örn Bjarnason húðsjúkdómalæknar á Húðlæknastöðinni. MYND/ERNIR

## Kostir PICO lasers:

- Betri árangur
- Færri meðferðir
- Minni aukaverkir
- Minni óþægindi
- Lægi heildarkostnaður



Eftir 2 meðferðir með pico-laser. MYNDIR/NICOLA ZERBINATI MD



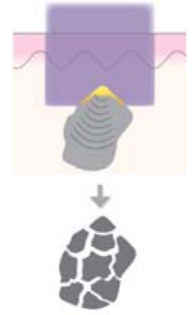
Eftir 4 meðferðir með pico-laser.



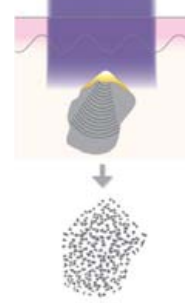
Eftir 5 meðferðir með pico-laser.



Eftir 4 meðferðir með pico-laser.



Niðurbrots litarefnis með Q-Switch laser



Litarefni brotið niður í mun smærri einingar með pico-laser.

best en sýnt hefur verið fram á að pico-laserinn fjarlægji bláan, grænan og gulan lit mun betur en eldri tækni. Með gömlu tækninni vildi það líka oft gerast að ljós upphleypur skuggi og ör varð til eftir meðferðina. Rannsóknir hafa sýnt að pico-laserinn getur oftast fjarlægð þessa skugga. Innbyggt í tækið er sterkur fractional-laser sem virkar vel á ör,“ segir Jenna. En má tattúvera yfir húð sem búið er að fjarlægja gamalt tattú af? „Já, það mælir ekkert gegn því þar sem ekki verða húðskemmdir eftir meðferðina.“

## Ódýrara þegar upp er staðið

Hvert meðferðarskipti verður dýrara í pico-lasernum en nanó-lasernum. „En þar sem fólk þarf að koma í færri skipti verður heildarkostnaðurinn minni og árangurinn betri,“ segir Anton.

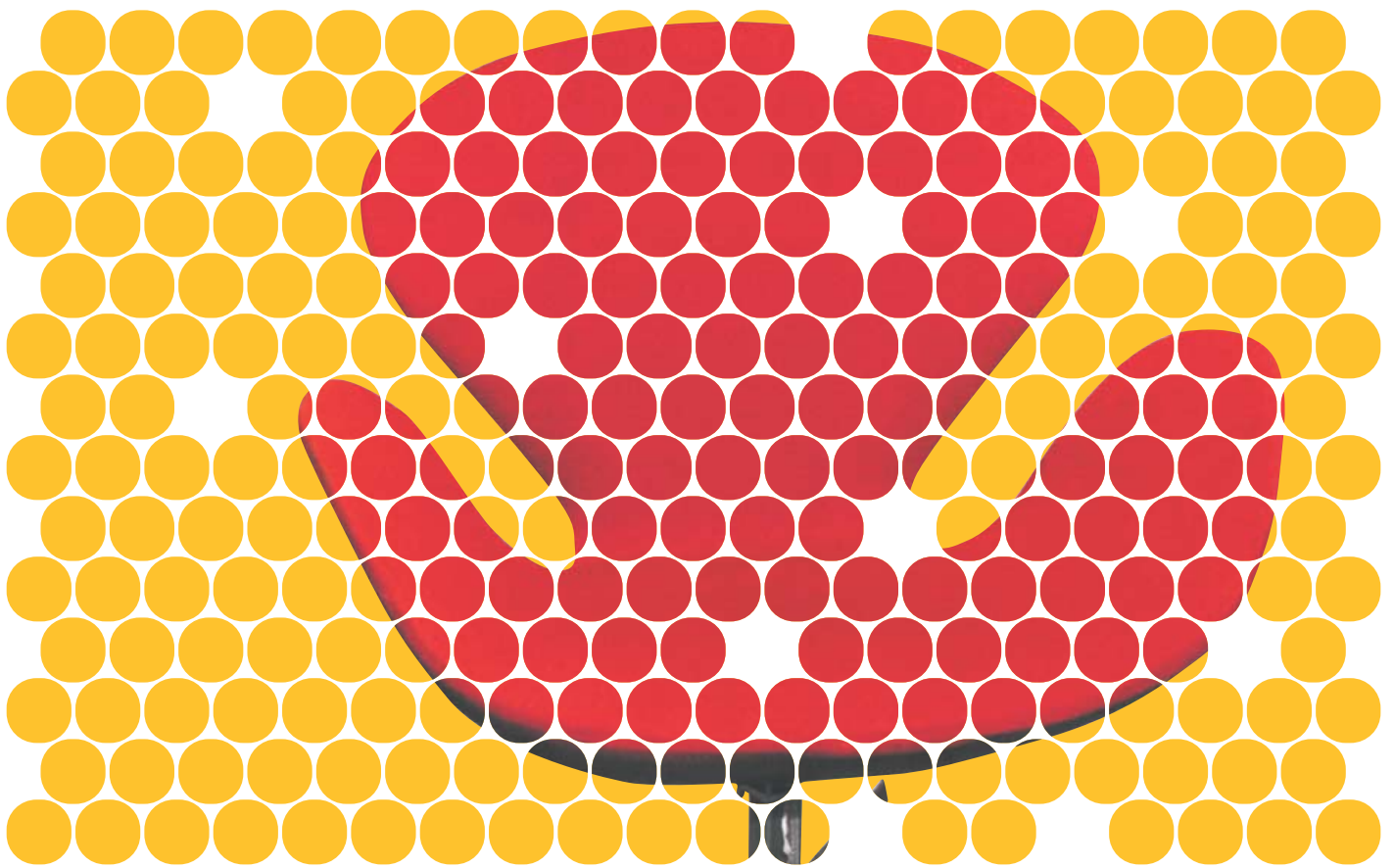
Húðlæknastöðin hefur fengið fjölda fyrirspurna um fjarlægingu tattúa í gegnum tíðina. „Við erum því að bregðast við eftirspurn,“ segir Jenna en nú þegar er kominn biðlisti í lasernum nýja sem von er á til landsins eftir um átta vikur.

## Nýtt fitukælingartæki

Húðlæknastöðin á von á fleiri nýjum tækjum. „Við erum að taka inn fitukælingartæki og töluverð eftirvænting eftir því. Með tækinu er hægt að eyða fitu með kæliaðferð, en kælingin er notuð til að brjóta niður fitufrumur. Það hefur sýnt sig að af því magni sem kælt er niður í hvert sinn eyðast 25 til 30% af fitu upp á um það bil tveimur mánuðum eftir hverja meðferð,“ lýsir Jenna.

Anton tekur fram að fagmennskan sé í fyrirrúmi á Húðlæknastöðinni. „Hér eru allar meðferðir framkvæmdar af heilbrigðismenntuðu starfsfólki undir faglegri handleiðslu sérfræðilækna í húðsjúkdómum.“

Nánari upplýsingar:  
Húðlæknastöðin  
Smáratorgi 1  
S 520 4407 & 520 4412  
www.hudlaeknastodin.is  
laser@hls.is

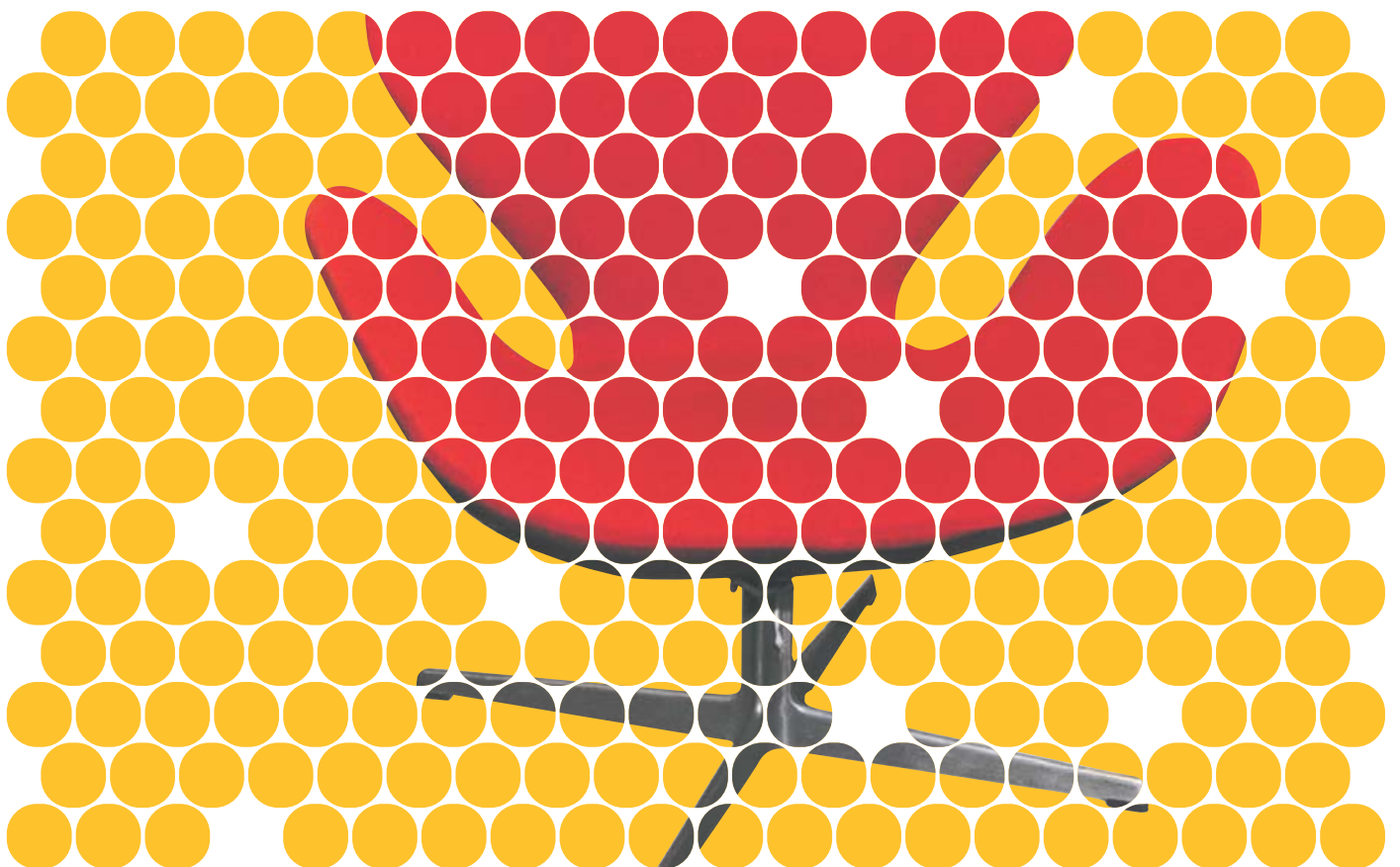


Allt að sjötíu prósentu  
afsláttur af sýningarvörum

**Í DAG, Á MORGUN LAUGARDAG  
OG SUNNUDAG, 31. ÁGÚST TIL 2. SEPTEMBER**

HANS J. WEGNER,  
ARNE JACOBSEN,  
BORGE MOGENSEN,  
PHILIPPE STARCK,  
ERIK MAGNUSSEN, OFL.

Skeifan 6 / 5687733 / [www.epal.is](http://www.epal.is)





Hrafnhildur Gissurarðóttir verkefnastjóri, Kristín Dagmar Jóhannesdóttir, forstöðumaður Gerðarsafns, Ólóf Breiðfjörð verkefnastjóri, Hrafn Sveinbjarnarson héraðsskjalavörður, Soffía Karlsdóttir, forstöðum. menningarmála, Finnur Ingimarsson, forstöðum. Náttúrufræðistofu, Lisa Z. Valdimarsdóttir, forstöðumaður Bókasafns Kópavogs, og Aino Freyja Järvela, forstöðumaður Salarins. MYND: EYBÖR

# Lifandi menning og mannlíf

Menningarhúsin í Kópavogi hafa aldrei boðið upp á jafnfjölbreytta og spennandi dagskrá og nú í haust. Iðandi mannlíf, lifandi menning og notalegar fjölskyldustundir verða í aðalhlutverki.

**B**ókasafn Kópavogs verður með fróðlega og fjölbreytta dagskrá í vetur. Við verðum með fasta liði, ýmist vikulega eða einu sinni eða tvisvar í mánuði, auk þess að brydda upp á spennandi nýjungum. Okkar mottó er að bókasafnið sé heimili að heiman fyrir bæjarbúa, það sé félagsmiðstöð þar sem fólk getur hist og átt góða stund með fjölskyldu eða vinum eða einfaldlega komið og notið þess að vera hér í röglegheitum, gluggað í bækur eða hlustað á áhugaverð erindi,“ segir Lisa Z. Valdimarsdóttir, forstöðumaður Bókasafnsins.

„Meðal fastra liða á bókasafninu eru Hannyrðaklúbburinn Kaðlin sem kemur saman alla miðvikudaga og bókaklúbburinn Hana nú þar sem bækur eru ræddar í þaula. Foreldramorgnarnir verða á sinum stað og aðra hverja viku fáum við fyrirlesara til að fjalla um málefni sem tengjast börnun,“ upplýsir Lisa.

„Einu sinni í viku er svo sögustund fyrir litlu krakkana og einn laugardag í mánuði lesa börnin fyrir sérþjálfaða hunda, sem er ótrúlega skemmtilegt verkefni,“ bætir Lisa við.

## Fjölskyldustundir og menning fyrir alla

Dagskráin er ekki aðeins fjölbreytt á Bókasafni Kópavogs heldur einnig í Gerðarsafni, Náttúrufræðistofu Kópavogs og Salnum. Saman mynda húsin eina heild og bjóða á hverjum laugardegi upp á Fjölskyldustundir og á hverjum miðvikudegi upp á dagskrá með heitinu Menning á miðvikudögum.

„Þegar svona margir viðburðir eru á dagskrá er erfitt að draga



Listamiðja í Gerðarsafni.

einhverja nokkra út en við bjóðum samtals upp á 800 viðburði á ári. Ætli maður sé ekki heiðarlegastur ef maður segir frá upphaldinu sínu en ég er mjög spennt fyrir söngstofu með tónskáldinu Helga Rafni sem haldin verður í október í Salnum og er ætluð krökkum sem eru 10 ára og eldri. Við köllum söngstofuna Ættjarðarbræðing en Helgi Rafn ætla að fá krakkana í spuna sem mun mynda nýtt kórverk sem byggir á nokkrum ættjarðarlögum,“ segir Lisa.

„Annað sem ég er sérstaklega

## Velcomin í Menningarhúsin í Kópavogi



menningarhusin.kopavogur.is

Dagskrá vetrarins hefur aldrei verið jafnfjölbreytt og í ár.

braut en nú hefur Kópavogur gert samning um innleiðingu Barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna og verður spennandi að vinna það verkefni með hinum forstöðumönnum húsanna,“ segir Lisa sem er augljóslega spennt fyrir dagskrá haustins.

## Málefni liðandi stundar í brennidepli

Menningarhúsin í Kópavogi leggja sig fram við að tengjast málefnum liðandi stundar og mynda samstarf við mismunandi hreyfingar og hátíðir. Í tengslum við kvikmyndahátíðina RIFF verður videóklippi-smíðja og fjórar stuttmyndir sýndar frá Eystrasaltslöndunum.

Í viðburðaröðinni Menning á miðvikudögum kennir ýmissa grasa en meðal þess sem boðið verður upp á þar er erindi fornleifafræðingsins Steinunnar Kristjánsdóttur um klausturrannsóknina sína, erindi Bryndisrar Björgvinsdóttur þjóðfræðings um draugasögur og Sindri Freysson, handhafi Ljóðstafs Jóns úr Vör, heldur erindi á degi íslenskrar tungu en þessi viðburðir fara allir fram á bókasafninu.

„Þá verður gaman að fara á tónleika í Salnum í vetur en bæði tónleikaröðin Tíbrá og Af fingrum fram bjóða fjölbreytta dagskrá og nú bætist við Jazz í Salnum. Í Gerðarsafni er alþjóðlega lista-hátíðin Cycle svo haldin í fjórða sinn í október og þá verður ýmislegt spennandi um að vera,“ segir Lisa að lokum.



Fjöruferð með Náttúrufræðistofu.

spennt fyrir er viðburður á Náttúrufræðistofu sem við köllum Kötlugosið 1918. Við faum til liðs við okkur snjalltækjansnilling sem ætla að skoða gosið út frá ýmsum sjónarhornum með allri fjölskyldunni en þessi smíðja sem og söngstofan hans Helga Rafns eru liður í fullveldisafmælisdagskránni.

Í fyravetur hófum við svo átak í þá átt að fá nýja Íslendinga, fólk sem er aðflutt, t.d. flóttafólk, til að taka þátt í starfinu okkar. Þetta starf heldur áfram með smíðjum sem við köllum listsmíður óháð tungumáli og fara fram í Gerðarsafni en við höfum haft með okkur konu frá Marokkó sem er vel tengd arabískumælandi fjölskyldum sem og fjölskyldum frá Sýrlandi. Þetta hefur verið mjög gefandi og við munum halda áfram á þessari

Nánari upplýsingar má fá á heimasíðunni menningarhusin.kopavogur.is.



# ÚTSALAN

ER  
BYRJUD

Full búð af spennandi  
útivistarvörum



30%  
afsláttur

**icebreaker**® MERINO

100% Merino ullarfatnaður, stingur ekki, hlýrri og tekur ekki í sig lykt.

Einnig fánleg í  
barnastæðum



**OSPREY**  
BAKPOKAR

Hágæða bakpokar  
Eitt mesta úrval landsins

Klifurbakpokar • Leiðsögumannabakpokar • Fjallgöngubakpokar • Dufflar  
Krakkabakpokar • Fjallaskíðabakpokar • Hjólabakpokar • Ferðatöskur

30-50%  
afsláttur

30%  
afsláttur



Pottar, pönnur, primusar, hita-og kælibrúsar ofl. frá GSI með góðum afslætti



**KEEN**

Vatnsheldir  
gönguskór

50%  
afsláttur

Allur viðlegubúnaður  
með 30% afslætti

Afsláttarborðin verða að sjálfsgöðu  
á sínum stað með enn betri kjörum!



**FERRINO**

**singing  
rock**

30%  
afsláttur

Allar **GRIVEL**® og **patagonia**® vörur með góðum afslætti

# GGSport

Smiðjuvegur 8, Græn gata, 200 Kópvogi, sími: 571 1020 [www.ggsport.is](http://www.ggsport.is)



Opnunartími:  
virka daga 10-18  
laugardag 11-18  
sunnudag 11-18

f „Finndu okkur  
á Facebook“

# Húðflúr er list líkamans

Svala Björgvins söngkona er með fallega skreyttan líkama. Hún velur húðflúr gaumgæfilega. Svala er flutt heim til Íslands og hefur nóg að gera, er meðal annars að gefa út nýtt lag og myndband.

Svala segir margt spennandi að gerast hjá sér þessa dagana. Ekki bara er hún flutt heim heldur hefur hún tekið að sér ýmis skemmtileg verkefni. „Nýja lagið mitt heitir For the Night en það er Sony í Danmörku sem dreifir því. Einnig var að koma út myndband við nýja lagið með mér og Reykjavíkurdætrum sem heitir Ekkert drama. Í haust og vetur kemur út fullt af nýrri tónlist með mér og alls konar spennandi verkefni eru framundan,“ segir hún.

Svala var annars spurð út í áhuga sinn á húðflúri sem margir taka eftir þegar hún kemur fram. Svala var tvítug þegar fyrsta húðflúrið var hannað fyrir hana. „Það var dreki sem ég er með á maganum. Fjölínir hannaði það og flúraði á mig. Ég er fædd á ári drekans og þess vegna varð dreki fyrir valinu,“ segir hún. „Mig var búið að langa lengi að fá mér tattú, fannst það fallegt að safna list á líkamann. Ég hef verið að bæta við mig smátt og smátt. Mér finnst húðflúr æðislega fallegt á líkama fólks.“

Svala segist vera fyrir alls konar hönnun. „Það eru svo geggjáðir listamenn sem eru að flúra og gera alls konar stíla. Ég get eiginlega ekki nefnt eitthvað eitt sem mér finnst flottara en annað. Síðan fer það líka eftir því hvernig týpa manneskjan er hvað fer henni best.“

Þegar Svala er spurð hvort hún fái innblástur eða fari bara eftir eigin hugviti þegar hún velur húðflúr, svarar hún: „Það er misjafnt. Ég fékk mér til dæmis ugluna og einhyringinn úr Blade Runner, fyrstu myndinni því hún er ein af mínum uppáhaldsbíómyndum. Síðan fengum við mamma okkur sams konar tattú um daginn sem er „eternity triangle“. Rosa fallegt og minimalískt. Þegar ég tók þátt í Eurovision í fyrra fékk ég mér stórt verk á bringuna eftir geggjáðan listamann frá Barcelona sem var að flúra á Memoria Collective en þangað fer ég alltaf í flúr á Íslandi. Fékk mér „sacred geometry tree of life“ sem ég er afar hrifin af,“ segir Svala sem er með flúr út um allt, eins og hún orðar það. „Á báðum handleggjum, maganum, á mjóbakinu og bringunni og ég er alls ekki hætt. Er að fara fá mér rosalega fallegt tattú á lærið sem Haukur á Memoria er að hanna



fyrir mig. Ég er rosalega spennit fyrir því.

Það er endalaust hægt að finna falleg verk til að láta flúra á sig. Það getur líka farið eftir því hvar maður er staddur í lífinu hverju sinni.“

En er einhver saga á bak við hvert flúr?

„Það kemur fyrir. Ég er með japanskt „full sleeve“ á hægri handlegg og ég fékk mér það akkúrat ári eftir að ég lenti í mjög alvarlegu bílslysi. Ég vildi fá mér þetta „full sleeve“ til að fagna lífinu og hafa enga eftirsjá. Mjög góð vinkona mín, Sofía, hannaði það flúr á mig og það var virkilega eftirminnileg stund. Þurfti samt að fara fjórum sinnum til að láta klára allt verkið. Hver sessjón tók 5-6 klukkutíma. Þetta tók á en ég er samt furðu góð þegar það er verið að flúra mig. Þóli sársauka bara vel,“ viðurkennir söngkonan.

Hún segist vera mjög ánægð með öll húðflúrin. „Ég elska svarta stóra pardusinn sem ég er með á mjóbakinu. Hann er æðislegur. Ég elska kisur, stórar og litlar, og ég er sérstaklega ánægð með pardusinn,“ segir Svala sem er vinsæl á Instagram og vill fá fleiri fylgjendur með sér. „Þar kemur fram það helsta sem ég er að fást við,“ segir hún en Svala er með slóðina <https://www.instagram.com/svalakali>.

Svala er afar glæsileg kona og líkaminn fagurlega skreyttur. MYNDIR/ÚR EINKA-SAFNI



Svala segist ekki vera hætt að fá sér tattú þótt hún sé þegar komin með nokkuð mörg.

Svala hefur vandað til verka og hugsað vel út í hvert smáatriði í húðflúrinu.



Í fyrra fékk ég mér stórt verk á bringuna eftir geggjáðan listamann frá Barcelona.

Svala Björgvins



Svala segir að maður þurfi að velja húðflúr eftir því hvernig týpan er.

## HVER VANN?

Sportið á [frettabladid.is](http://frettabladid.is) færir þér allar nýjustu fréttirnar úr heimi íþróttanna.

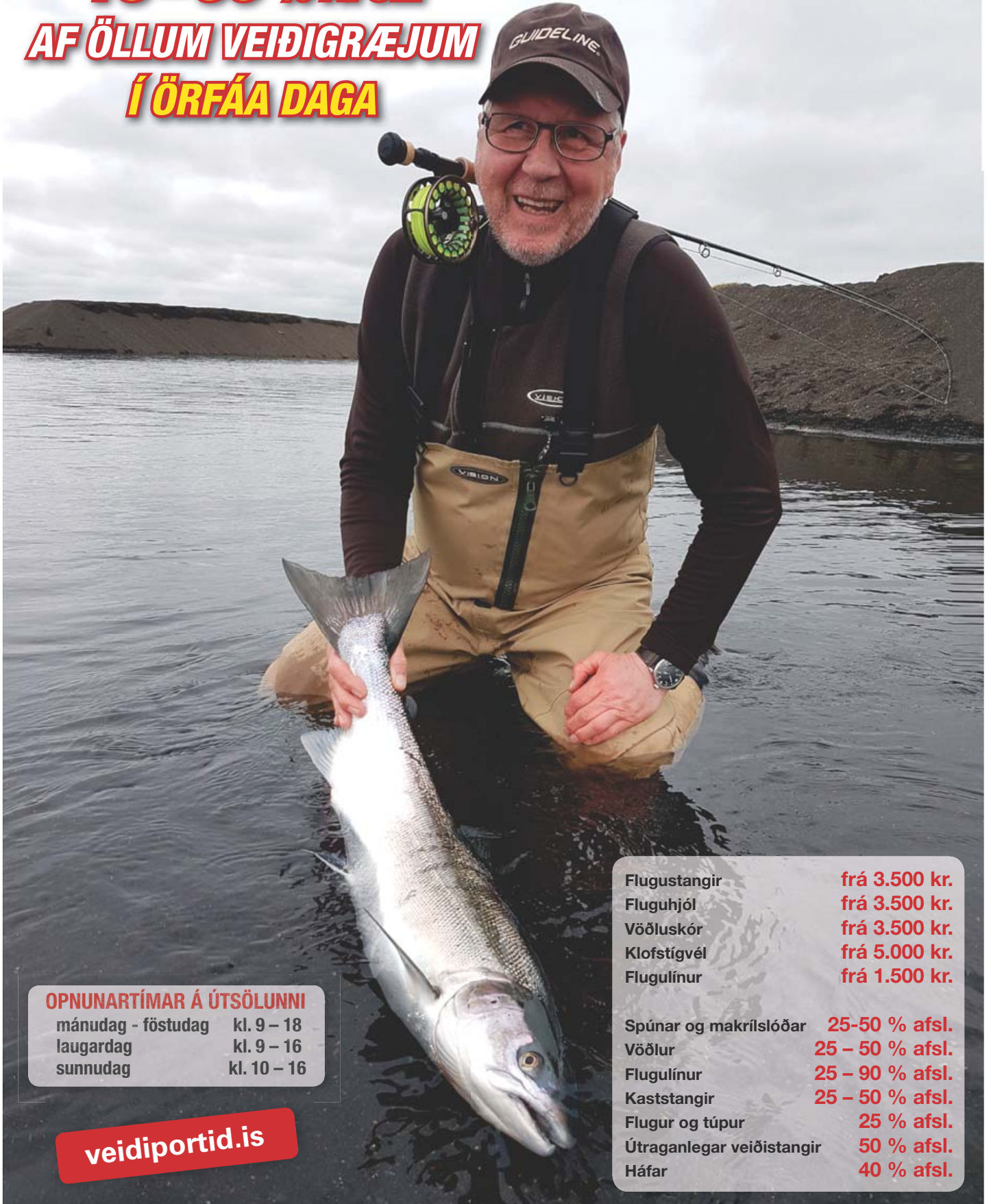
Fylgstu með á [frettabladid.is/sport](http://frettabladid.is/sport)



Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook



## 15-90% AFSL. AF ÖLLUM VEIÐIGRÆJUM Í ÖRFÁA DAGA



### OPNUNARTÍMAR Á ÚTSÖLUNNI

mánudag - föstudag	kl. 9 – 18
laugardag	kl. 9 – 16
sunnudag	kl. 10 – 16

[veidiportid.is](http://veidiportid.is)

Flugustangir	frá 3.500 kr.
Fluguhjól	frá 3.500 kr.
Vöðluskór	frá 3.500 kr.
Klofstígvél	frá 5.000 kr.
Flugulínur	frá 1.500 kr.

Spúnar og makríslóðar	25-50% afsl.
Vöðlur	25 – 50% afsl.
Flugulínur	25 – 90% afsl.
Kaststangir	25 – 50% afsl.
Flugur og túpur	25% afsl.
Útraganlegar veiðistangir	50% afsl.
Háfar	40% afsl.

**Bílar & Farartæki**

**BÍLAHÖLLIN**  
S: 567-4949



SUZUKI SX4 fjórhjóladrifinn Árgærd 2011, ekinn 60 P.KM, bensín, sjálfstíptur 4 girar. Verð 1.490.000. Rnr.330046.



TOYOTA Yaris active. Árgærd 2017, ekinn 36 P.KM, bensín, bakmyndavél, bluetooth, SJÁLFSKÍPTUR. Verð 2.090.000. Rnr.289934.

Bílahöllin  
Bíldshöfða 5, 112 Rvk  
Sími: 567 4949  
www.bilahollin.is

**STÓRA BÍLASALAN**



**100% LÁN**  
KIA RIO Diesel. Árgærd 2012, ekinn 83 P.KM, dísel, 6 girar. Verð 1.280.000. Rnr.150576.



**100% LÁN**  
FORD Focus Titanium. Árgærd 2012, ekinn 135 P.KM, Diesel, Sjálfstíptur. Verð 1.280.000. Rnr.171407.



**100% LÁN**  
VW Polo 1.2 Diesel sparibankur. Árgærd 2013, ekinn 127 P.KM. Verð 980.000. Rnr.159861.



**100% LÁN**  
SUZUKI SX4 4X4. Árgærd 2009, ekinn 163 P.KM, bensín, 5 girar. TILBOD 780.000. Rnr.159866.

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



Suzuki fjörgengis utanborðsmótorar Nettir, léttir, sparameynir, hjólaþrír og áreiðanlegir. Eigum flestar stærðir á lager.

**Þjónusta**

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

**Hreingeringar**

**VY-ÞRIF EHF.**  
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélag, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

**Bókhald**

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

**RETTA-BÓKHALDSÞJÓNUSTA.**

Getum bætt við okkur verkefnum. Alhliða bókhaldsþjónusta. Samgjörn verð og góð þjónusta. Uppl. ís. 854808/5168080 eða olafur@retta.is.

**Búslóðaflutningar**

Ert þú að flytja? Búslóðafll., fyrirtækjafl., pianofl. ofl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

**Rafvirkjun**

**RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025**  
Tilboð dyrasíma, mynddyrasíma, mynddyrasímar, töfluskípti. Löggildir rafverktaki. rafneisti@simnet.is

**RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.**

Þjódum hagstætt verð í töfluskípti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

**Keypt & Selt**

**Til sölu**



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



**LOK Á HEITA POTTA OG HITAVEITUSKELJAR.**

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



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

**Óskast keypt**

**KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR**

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

**Húsnæði**

**Húsnæði óskast**

**RVK - KEFLAVÍK ÓSKAR EFTIR 4-5 HERB. ÍBÚÐ**

Óska eftir 4-5 herb. íbúð á stór-Reykjavíkursvæðinu, einnig í Keflavík fyrir starfsmenn. Fyrirtækið greiðir leiguna og tryggingu/traustar greiðslur. Greiðslugeta allt að 300þus.

Uppl. í síma 897-1995 Sigurður.

**Geymsluhúsnæði**

**GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464**

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

**WWW.GEYMSLAEITT.IS**

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m<sup>2</sup>. S: 564-6500

**Atvinna**

**Atvinna í boði**

**ADSTODAMADUR BAKARA ÓSKAST**

Óskast í bakari í Breiðholti íslensku kunnáttu skilyrði  
Uppl. sendist á: sveinsbakari@sveinsbakari.is

**BAKARI / KAFFIHÚS**

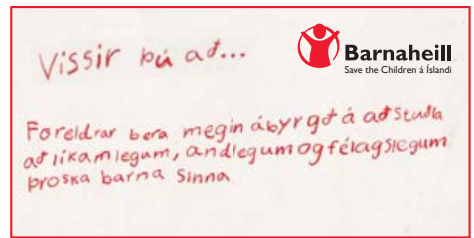
Starfskraftur óskast til afgreiðslustarfa í bakari frá kl. 7:30 -15:00. Og annanhvern laugardag. Íslensku kunnáttu skilyrði og ekki yngri enn 20 ára.  
Uppl. sendist á: sveinsbakari@sveinsbakari.is

Work! Need person with some experience to work on house, concrete and more. Information: 6185286, Þórður.

**Atvinna óskast**

**VANTAR ÞIG SMIDI, MÚRARA, MÁLARA EDA ADRA STARFSMENNT?**

Höfum á skrá menn sem geta hafð störf með skómmum fyrirvara.  
Proventus starfsmannþjónusta - proventus.is Sími 551-5000 Netfang proventus@proventus.is



**Landbúnaðarháskóli Íslands**

**Sveinspróf**  
Auglýsing um sveinspróf í skrudgarðyrkju

Sveinspróf í skrudgarðyrkju verður haldið í vikunni 8.-12. október 2018 hjá Landbúnaðarháskóla Íslands, Reykjum.

**Umsóknafrestur er til 30. september n.k.**  
Ekki verður tekið við umsóknum eftir þann tíma.

**ATH.** greiða skal prófagjald kr. 45.000 áður en próf hefist, með áður heimsendum giróseðli.

**Upplýsingar og umsóknir**  
Umsóknir skulu sendar til Ágústu Erlingsdóttur, agusla@lbi.is sem jafnframt gefur allar nánari upplýsingar um prófið.

Landbúnaðarháskóli Íslands hefur heimild til að fresta prófi ef ekki næst næg þátttaka.

**Landbúnaðarháskóli Íslands**  
Reykjum, Ölfusi  
810 Hveragerði



Ísafold er ein stærsta prentsmiðja landsins og þjónustar daglega stóran hlóp vískaþjónu. Vorketfi okkar eru jafn fjölbreytt og vískaþjónu okkar eru margi. Allt frá einföldum nafnspjöldum til baklinga sem dreift er í öll heimili landsins. Bakur, tímar, þæfingar og umbúðir. Við komum hugmyndum þínum í framkvæmd.

Hafðu samband og við klárum þetta saman.

Emil Andrés Sigurðsson, bókhaldari og trillukari



Suðurhrauni 1 | 210 Garðabæ | Sími: 59 50 300 | www.isafold.is

Ísafold er ein stærsta prentsmiðja landsins og þjónustar daglega stóran hlóp vískaþjónu. Vorketfi okkar eru jafn fjölbreytt og vískaþjónu okkar eru margi. Allt frá einföldum nafnspjöldum til baklinga sem dreift er í öll heimili landsins. Bakur, tímar, þæfingar og umbúðir. Við komum hugmyndum þínum í framkvæmd.

**CATALINA**  
CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs Gullnáman

**HEPNI Í KEPNI**  
Gullnáman  
GLÆSILEGUR SPILASALUR

**LIFANDI TÓNLIST**  
TIRAIP  
Spilar fyrir dansi  
FÓSTUDAG & LAUGARDAG  
FRÁ KL. 00.00 - 03.00  
Komdu og freistaðu gæfunnar!

**HAPPY HOUR ALLA DAGA FRÁ 16-19**  
FRÁBÆR HEIMILISMATUR Í HÁDEGINU  
SÍMI 554 2166  
HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR  
WWW.CATALINA.IS