

JÖR

FIMMTUDAGUR 27. SEPTEMBER 2018

Tíska



Upphaldsflik raftónlistarmannsins og heimspekinemans Sveims er svört skyrta frá JÖR. Hann kaupir oftast föt einu sinni á ári erlendis og þá verður engin ein sérstök búð fyrir valinu. ➔8

Stofnaði fyrirtæki eftir fæðingarorlof

Karin Kristjana Hindborg förðunarfræðingur myndi líklegast teljast ofurkona í hugum margra. Sjálf segist hún setja fjölskylduna í forgang þótt hún sé á kafi í rekstri á eigin fyrirtæki með tveggja mánaða gamlan son. ➔2



Karin á þrjá syni, sá yngsti er tveggja mánaða. Hún hefur nóg að gera við fyrirtækjarekstur ásamt heimilisstörfunum. Karin hefur mjög gaman af því að láta hugmyndir sínar verða að veruleika og lætur verkin tala, sannkölluð ofurkona. Karin flytur inn náttúrulegar og hreinar snyrtivörur. MYND: ÍRIS DÖGG EINARSDÓTTIR



ERTU KLÁR
Í VETURINN?

*Mikið úrval af
fallegum peysum*

comma,

SMÁRALIND

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Framhald af forsiðu →

Karin Kristjana ákvað þegar hún var nýkomin úr fæðingarorlofi árið 2014 að opna vefverslun með fördunar-, há- og líkamsvörur. „Ég var með tvo unga syni sem fæddust með rúmlega árs millibili og sá eldri er langveikur svo það var nóg að gera á heimilinu. Þá datt mér í hug að setja upp lítinn og krúttlegan rekstur á netinu sem ég gæti unnið við heima. Það hentaði mér miklu betur en að vinna frá niu til fimm,“ segir hún. „Ég er afar hlynnt snyrtivörum sem eru náttúrulegar, lífrænar og hreinar. Helst vildi ég flytja inn vörur sem höfðu sérstöðu erlendis og fengust ekki hér á landi. Eftir að hafa setið við tölvuna og kynnt mér slíkar vörur um allan heim af fullum krafti ákvað ég að fara sjálf í innflutning á snyrtivörum. Með eigin rekstri gæti ég stjórnað tíma mínum betur og verið meira með fjölskyldunni,“ útskýrir hún.

Fyrirtækið óx og dafnaði

Eftir að Karin setti upp vefverslunina fyrir Nola fór boltinn að rúlla. Fyrirtækið óx mjög hratt í höndum hennar og endaði á því að hún opnaði verslun á Höfðatorgi árið 2016. Í dag er hún jöfnum höndum með verslun, netverslun og heildverslun ásamt því að vera með heimili og þrjá unga syni. Fyrirtækið er enn að vaxa og flytur á næstu dögum í stærra húsnæði í Ármúla. „Það er bæði krefjandi

og mikil áskorun að standa í öllu þessu ásamt því að vera með lititð barn, ég skal alveg víðurkenna það. Að vera í fæðingarorlofi með eigin rekstur krefst góðs skipulags. Mér finnst starfið ekkert vera erfiðara en áður en vissulega þarf maður góða fjölskyldu og gott fólk í kringum sig,“ segir hún.

„Það er vissulega ákveðið hark að reka eigið fyrirtæki og mikil vinna í kringum það. Áður en ég fór út í reksturinn var ég að vinna hjá öðrum ásamt því að starfa sem sjálfstætt starfandi sminka en mér finnst þægilegra að vera í eigin rekstri. Ég get gefið fjölskyldunni meiri tíma heldur en ef ég væri í fullri vinnu hjá öðrum. Ég legg til dæmis mikla áherslu á að vera heima þegar eldri strákar mínir eru búnir í skólanum,“ segir hún. „Síðan þykir mér alltaf mjög skemmtilegt að taka að mér eitt og eitt fördunarverkefni, til dæmis brúkaup og árhátiðir. Á tímabili vann ég við auglýsingar, stuttmyndir, sem aðstoðarsminka í bíomyndum ásamt því að sminka á tiskuvikum erlendis,“ segir Karin og bætir við að sér hafi þótt það virkilega skemmtilegt.

Erfið lífsreynsla

Það hafa þó ekki alltaf verið gleðidagar í lífi hennar því í fyrra fæddi Karin andvana dreng þegar hún var hálfnuð á meðgöngu. „Þetta var blaut tuska í andlituð og ég áttaði mig á því hversu litlu við stjórnun í lífinu. Ég fæddi í janúar 2017 og drengurinn okkar fékk nafnið Pétur Leó. Það var mikið áfall og eftir þá lífsreynslu ákvað ég að taka því rölega. Ég varð síðan aftur barnshafandi um hausti. Ég viðurkenni að sú meðganga var erfið



Karin missti dreng á meðgöngu í byrjun árs 2017 sem var gríðarlegt áfall. Þegar hún gekk með Ulf Skugga fann hún fyrir miklum kvíða um að eitthvað kæmi fyrir. Sem betur fer gekk allt vel. MYNDR/IRIS DÖGG EINARSDÓTTIR

þar sem maður var lítaður af kvíða og hræðslu við að eitthvað kæmi aftur fyrir. Þegar maður verður fyrir svona áfalli finnur maður best hversu gott er að hafa frábært fólk í kringum sig. Ljósmaður og annað starfsfólk á fæðingardeildinni pakkaði mér inn í bómull og hugsaði mjög vel um mig,“ segir hún.

Lífið heldur áfram

Þegar Karin er spurð hvort hún hafi tíma til að fylgjast með nýjustu stefnum og straumum í fördunar-tiskunni, svarar hún því játandi. „Ég reyni það,“ segir hún. „Maður nýtir netið þegar tími gefst og ég hef tekið eftir að náttúrulegir litir eru mjög vinsælir í haust. Glimmerið, liquid lipsticks og skarpar línur eru að dvína og útlitið er látausara. Ungar konur eru mjög meðvitaðar um snyrtivörur, hvað þær innihalda og hvaðan þær koma. Sjálf fylgist ég vel með öllum nýjungum til að geta upplýst viðskiptavinina betur. Fólk er farið að nota netið meira til að skoða vörur, kemur síðan í sérvörverslun og vill fá þjónustu. Neytendur eru vandlátir í dag og heimurinn er orðinn lítill í viðskiptum.“

Annasamir dagar

Dagarnir eru annasamir hjá Karin



Karin ætlaði sér að vera með lititð og krúttlegt fyrirtæki á netinu en það óx hratt og dafnaði. Hún selur náttúrulegar snyrtivörur hjá Nola.is.

sem byrjar hvern dag á að græja gengið á heimilinu til skóla og vinnu ásamt Frikkja manni sínum og tekur síðan barnið með sér á fundi þar sem hún þarf að mæta. „Þetta hefur gengið ótrúlega vel,“

segir hún. „Mér finnst ég vera að sinna áhugamálinu mínu þegar ég er í vinnunni en vera í vinnunni þegar ég er í heimilisstörfunum. Það er heilmikil vinna að hugsa um heimili og börn, tómsundur sem fylgja þeim, íþróttir og bekkjar-kvöld svo eitthvað sé nefnt. Síðan þarf auðvitað að sinna heimilisstörfum og sjálfum sér,“ bætir hún við og líklegast geta allar maður ungra barna tekið undir þau orð.

Eiginmaður Karinar, Frikki, er hugbúnaðarsérfræðingur og sér um heimilisstörf til jafns við Karin og aðstoðar við fyrirtækjareksturinn. Synirnir heita Styrmir, 7 ára, Sólvi, 6 ára og Úlfur Skuggi sem er tveggja mánaða. „Mér finnst vinnan mín ótrúlega skemmtileg en geri mér fyllilega grein fyrir því að hún er ekki það mikilvægasta í lífinu,“ segir Karin. „Ég hef alltaf verið uppfyll af hugmyndum og reyni að láta þær ræstast auk þess að vera skapandi. Ég er mjög meðvituð um að kulnun í lífi og starfi sé raunverulegt fyrirbæri. Ég stunda ekki líkamsrætt, en myndi sannilega gefa mér tíma í það ef hefði áhuga en hleyp í staðinn á eftir börnunum. Mér finnst gaman að elda og hlusta á tónlist, auk þess sem er æðislegt að hafa tíma til að hitta vini og ættingja.“

Evonia

Evonia eykur hárvöxt með því að veita hárrótinni næringu og styrk.

Evonia er hlaðin bæti-efnum sem næra hárið og gera það gróskumeira. Myndirnar hér til hliðar sýna hversu góðum árangri er hægt að ná með Evonia.

www.birkiaska.is

Undirföt • sundföt • náttföt

30-60% afsl.

ÚTSALA

Selena

Bláa húsunum Faxafeni // www.selena.is // Sí: 5537355

Folk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi vöðala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundin ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Úmsjónarmenn efni: Sólveig Gísladóttir, solveig@frettabladid.is, s. 512 5351 | Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddur@frettabladid.is, s. 512 5368 | Brynhildur Þjórnsdóttir, brynhildur@frettabladid.is, s. 512 5347 | Sigrún Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@frettabladid.is, s. 512 5372 | Stóri Freyr Jónsson, stori@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 512 5338

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Sölumenn: Arnar Magnússon, amarn@frettabladid.is, s. 512 5442, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429.



Tunika frá Gozzip
Stærðir 38-56, verð kr. 12.980

Kápa frá Studio
Stærðir 38-56, verð kr. 38.980

Peysa frá Handberg
Stærðir 42-54, verð kr. 10.980

Peysa frá Handberg
Stærðir 42-54, verð kr. 18.980

Létt-dúnúlpá frá Frandsen - Denmark
Stærðir 40-54, verð kr. 18.980

FLOTT FÖT...



Treggings frá Yest
Stærðir 36-48, verð kr. 4.980

Pleður-treggings frá Yest og YestA
Stærðir 38-58, verð kr. 7.980

Kápa frá Yest og YestA
Stærðir 38-58, verð kr. 18.980

Tunika frá Colletta+
Stærðir 44-60, verð kr. 13.980

Peysa frá No Secret
Stærðir 42-56, Verð kr. 11.980

..FYRIR FLOTTAR KONUR



Belti frá Tamaris
Lengdir 80-115 cm, verð kr. 4.990



Belti frá Tamaris
Lengdir 80-115 cm, verð kr. 3.990



Skór frá Tamaris
Stærðir 37-41, Verð kr. 12.980



Peysukápa frá Zhenzi og Ze-Ze
Stærðir 40-56, verð kr. 8.990



Peysa frá Ze-Ze og ZHENZI
Stærðir 38-58, verð kr. 7.990



Peysa frá Ze-Ze og ZHENZI
Stærðir 38-56, verð kr. 7.990

belladonna

Verslunin Belladonna

NJÓTTU VETURSINS Í VANDAÐRI OG HLÝRRI YFIRHÖFN



skoðið laxdal.is/yfirhafnir



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

KJÓLAR // TÚNIKUR



KJÓLL
5.990.-

TÚNIKA
8.900.-

Ríta

Við erum á Facebook

Bæjarlind 6 • S. 554 7030

LÍFIÐ ER Á FRETTABLAÐIÐ.IS

Lífið á frettabladid.is fjallar um fólk, menningu, tisku, heilsu og margt fleira.

Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook



Amandla Stenberg er yfirlýstur feministi, skilgreinir sig sem kynsegin og kom út úr skápnum sem lesbía í viðtali nýverið. Hún er óhrædd við að ræða pólitískar skoðanir sínar í viðtölum og á samfélagsmiðlum. NORDICPHOTOS/GETTY

Rue er orðin stór

Leikkonan Amandla Stenberg er vaxin úr grasi. Hún öðlaðist heimsfrægð sem Rue í Hunger Games og hefur haldið ótrauð áfram að vinna að bæði leik- og tónlistarferli sínum.

Sólveig Gísladóttir
solveig@frettabladid.is



Amandla Stenberg er þekktust fyrir hlutverk sitt sem hin smáa en knáa Rue í kvikmyndinni Hunger Games. Hún leikur nú aðalhlutverkið í myndinni The Darkest Minds sem frumsýnd verður í bióhúsum landsins um helgina.

Myndin sem er visindatryllir fjallar um það þegar sjúkdómur verður 98% bandarískra barna að

bana. Þau 2% sem eftir lifa öðlast ofurkrafta og eru send í fanga-búðir. 16 ára gömul stúlka sleppur úr búðunum og gengur til liðs við aðra tæninga á flotta frá yfir-völdum.

Amandla verður tvitug í október. Hún er hálfbandarísk og hálfðönsk og á ættir að rekja til Grænlands. Hún hefur gert það gott á leiklistarsviðinu en hún er einnig vel þökkuð í tónlistarheiminum og er í dúettinum Honeywater.

Stenberg er feministi og óhrædd við að ræða pólitískar skoðanir

» Amandla er hálf-bandarísk og hálfðönsk og á ættir að rekja til Grænlands.

sinar í viðtölum og á samfélagsmiðlum. Hún skilgreinir sig sem kynsegin og kom út úr skápnum sem lesbía í nýlegu viðtali en hún á í sambandi við söngkonuna King Princess.



Amandla er verðugur fulltrúi ungu kynslóðarinnar í Hollywood og þykir taka sig vel út á rauða dreglinum.

SHIMANO®

TRI VERSLUN er umboðsaðili CUBE á Íslandi

Rolf PRIMA



*RFR Power Ljósasett
Verð: 3.890kr

*CUBE HPA 2000
Verð: 35.990kr

Tacx

*Uppbyggingin er hafin

*Blue Matic: 23.990kr

*Vortex Smart: 65.990kr

Nagladekkin
eru
komin!



Tacx



#becube #triverslun



CASTELLI kemur í október!

DT SWISS

Suðurlandsbraut 32, 108 Reykjavík



SPORTVER Akureyri

Vaskur Egilsstaðir

Verzlunin er opin:
Alla virka daga kl. 10:00 til 18:00
Laugardaga kl. 11:00 til 15:00

Skjótur og varanlegur árangur

Detox-poki, SPM-meðferðir og súrefnishjálmur eru vinsælustu meðferðirnar hjá Heilsu- og fegrunarstofu Huldu sem veitir líkamsmeðferðir með þýsku tækjunum frá Weyergans High Care sem eru brautryðjendur á sviði lækninga og fegrunar.



Meðferð með súrefnishjálmni sýnir samstundis árangur. MYND/SIGTRYGGUR ARI

Detox-pokinn hentar vel þeim sem glíma við laten ristil, appelsínuhúð, yfirþyngd, gigt, fótapíring, þjúg og heilsufarsvandamál vegna myglusvepps," útskýrir Hulda Eysteinsdóttir um pokann sem hlutleysir umfram-birgðir af sýrum í líkamanum, bætir heilsuna og gerir húðina stinnari. Meðferðin er áhrifarík forvörn við gigtarsjúkdómum og bein-

þynningu, og getur haft í för með sér hratt þyngdartap og minnkað líkamsummál í tilfellum efnaskiptavillu og háslíkamsþyngdarstuðuls (BMI)."

SPM-meðferðir gefa sýnilegan árangur eftir fyrstu meðferð.

"SPM er sogpumpunudd sem við köllum stundum ryksugu," segir Hulda. „Nuddið hentar öllum sem sækjast eftir skjótum og viðvarandi

árangri. Það sjar út umfram sogæðavökva, endurnýjar húðvef, örvar efnaskipti og fitubrennslu, og gerir húðina stinnari. Það er einnig frábær meðferð við bólum og rósröða og einkar árangursríkt til andlitslyftingar."

Húðmeðhöndlun með súrefnishjálm byggir á vísindalegum efnafræðilögum.

Hreint súrefni er leitt inn að húðinni með rafeindatekni sem stuðlar að sjáanlegri yngingum húðar. Það hjálpar húðinni að sinna uppbyggingu, hreinsun, viðhaldi, stinnging og styrkingu," útskýrir Hulda um náttúrulega meðferð sem hentar öllum sem vilja samstundis sjá og finna árangur.

Fundu strax mikinn mun

Sigríður Poulsen var illa haldin vegna þralátrar vöðvabólgu í öxlum og baki. Eftir aðeins tvo tíma í Vacu Med-tækinu hjá Huldu fann hún strax mikinn mun.

"Ég er mikil handavinnukona og var alveg hætt að geta gert neitt. Eg hafði margt farið til sjúkrahjálfa en aldrei fengið bata á við þennan

og alls ekki á svo fáum skiptum. Nú get ég notað hendurnar á ný og finn ekki fyrir verkjum, stíðleika né máttleysi. Ég er aftur farin að þrjóna, sauma og spila golf, en fyrir meðferðina var ég hætt að geta lyft kylfunum," segir Sigríður sem mælir hrikstalaust með meðferðum Huldu.

Þráinn Sigurbjörnsson var slæmur í liðum og illa haldinn af gigt ofan í fætur þegar hann fór í Vacu Sport-tækni hjá Huldu.

"Eftir fyrsta tímann varð ég eins og nýr maður hvað hreyfigetuna varðar og eftir aðeins fimm tíma hafði ég losnað við alla verki og átti auðveldara með allar hreyfingar. Það trúir því enginn fyrr en hann reynir það hvað þetta tæki gerir manni gott og því ráðlegg ég öllum sem eiga bág með hreyfingar að upplifa afbragðs árangur sem skilar sér fljótt og vel," segir Þráinn.

Heilsu- og fegrunarstofa Huldu er í Borgartúni 3. Sími 557 4575 og 772 4575. Nánari upplýsingar á hfhulda.is og Facebook. Netfang: hfhulda@gmail.com

Skapar sjónhverfingar á eigin líkama

Dain Yoon er einstakur listamaður frá Suður-Kóreu sem notar vatnsliti til að mála á sig ótrúlegar sjónhverfingar. Verk hennar eru bæði mjög flott og ruglandi, en þau eru víst ekki unnin í tölvu.

Oddur Freyr Þorsteinsson

oddufreyr@frettabladid.is



Suðurkóreski listamaðurinn Dain Yoon hefur vakið mikla athygli fyrir flotta og frumlega fördun, en þessi einstaki listamaður notar vatnsliti til að mála á sig magnaðar sjónhverfingar sem er ótrúlegt að séu ekki tölvugerðar.

Dain kallar verk sín sjónhverfingalist og sýnir þau á Instagram-síðu sinni undir nafninu design-dain. Við fyrstu sýn virðast mörg verk hennar vera unnin í Photo-

shop, en Dain segir að þau séu að öllu leyti gerð með málningu.

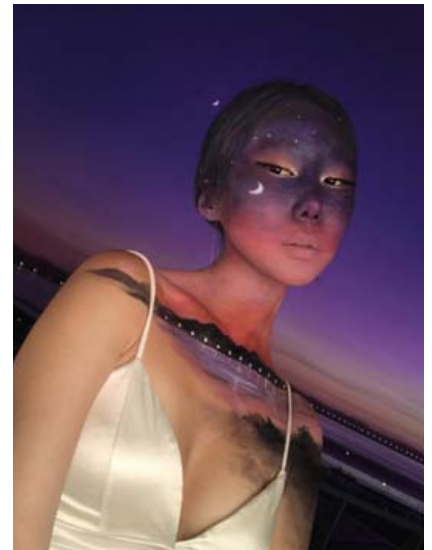
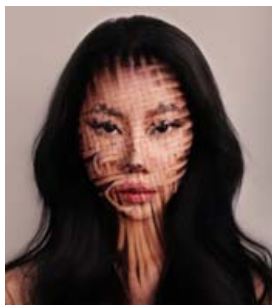
Dain er einstaklega fær málari, svo verk hennar ógra skynjun okkar. Sumum finnst efritt að horfa á þau og flestir þurfa smá stund til að átta sig á því sem fyrir augu ber.

Dain er alin upp af listamönnum og hefur málað síðan hún var barn. Hún gekk í virta listaháskóla í Suður-Kóreu og útskrifaðist efst í sínum bekk, enda einstakur listamaður. Hún nýtir málninguna bæði til að túlka fjölbreytileika einstaklinga og tilfinningar sem hún segir að eigi uppruna sinn í listrænu uppeldinu. Sjón er sögu ríkari.



Listamaðurinn Dain Yoon notar vatnsliti til að mála á sig einstakar sjónhverfingar. MYNDIR: DAIN-YOON.COM

List Dain Yoon er virkilega fjölbreytt, frumleg og flott og hefur vakið verðskuldaða athygli víða um heim.



FLÖSKUR

í íslensku sjávarríki

Marine bottles of Iceland | Flaschen im isländischen Meer



Norðursjávar Kóli
Atlantic Cola



Lúði
Plastysis
Aukreitis



Plastbitur
Virus Plastikus



Spuri
Flaskus
Flaskus



Ískóli
Plastus Vesenis



Sóðabikkja
Mengunis Majoris



Maghnútur
Sodapop Virus



Slorsíli
Úrgangus Ópólandis



Skarskólpi
Kíppis Kíppus



Djúpsjávar lufsi
Maritima Polyurethane

Ef plastnotkun þróast áfram eins og hún er í dag þá er því spáð að árið 2050 verði jafnmikið af plasti og fiski í höfunum í kílóum talið. Leggðu þitt af mörkum og tryggðu að allar drykkjarumbúðir á þínu heimili skili sér í Endurvinnsluna. Þannig leggur þú þitt af mörkum og færð greitt fyrir það!

 **Flöskumóttaka**
Endurvinnslan



Náttúrulegir eru ríkjandi

Uppáhaldsflik raftónlistarmannsins og heimspekinemandans Sveims er svört skyrta frá JÖR. Hann kaupir oftast föt einu sinni á ári erlendis og þá verður engin ein sérstök búð fyrir valinu.

Starri Freyr
Jónsson

starr@frettabladid.is



Raftónlistarmaðurinn og heimspekineminn Guðlaugur Bragason semur tónlist undir listamansnafninu Sveimur. Fyrsta plata hans, *Reset*, kom út á síðasta ári og um þessar mundir vinnur hann að annarri plötu sinni sem mun bera heitið *Skuggadans*. „Skuggadans er persónuleg plata sem ég hef verið með í kollinum lengi. Eg mun alltaf halda viðfangsefni hennar með sjálfum mér en get þó upplýst að um einhvers konar þroskasögu er að ræða. Titillag hennar kom raunar út fyrir um 3-4 árum en ég var einhvern veginn aldrei sáttur við útkomuna. Mér fannst svolítið eins og ég þyrfti að verða betri tónlistarmaður áður en ég gæti skilað plötunni af mér.“

Á fyrstu plötunni söng Ylfa Marín flest lög en nú tekur Sveimur við því hlutverki. „Þetta er fyrsta platan sem ég hljóðblanda sjálfur og sé um allan söng svo að þetta er stórt skref. Mér fannst einhvern veginn eins og þessi plata yrði að koma frá mér einum og yrði að standa og falla með því.“

Svört skyrta í upphaldi

Fatastill Guðlaugs samanstendur helst af fötum í náttúrulegum. „Ég er lítið fyrir að punta mig og held að hversdagsklæðnaðurinn sé ansi líkur sparifötunum ef út í það er farið.“

Uppáhaldsflikin hans, sem hann sýnir lesendum hér, er svört skyrta frá JÖR sem hann segir vera um 3-4 ára gamla. „Mér fannst hún gripa mig strax þegar ég sá hana á herðatré í JÖR búðinni á Laugaveginum. Ég klæddist henni alltaf þegar ég var að spila á mínum fyrstu tónleikum sem Sveimur og því hefur hún smá sögulegt gildi fyrir mig. Ég nota hana þó ekkert lengur, ætli ég sé ekki bara að passa að hún haldist í góðu standi.“

Fyrir nokkrum árum klæddist hann nær eingöngu svörtum fötum. „Ég man ekki eftir að það hafi verið sérstaklega meðvitað tiskuákvörðun en síðustu ár hafa litirnir fært sig meira upp á skaffið.“

Stöðug þróun

Guðlaugur var sextán ára þegar hann byrjaði að semja tónlist,

þá nýbyrjaður í MH. „Ég samdi mikið á pianó og fannst hinn klassíski hljóðheimur gefa mér mestu andagiftina þrátt fyrir að ég hlustaði næstum eingöngu á raftónlist. Það var svo ekki fyrr en 2011 að ég byrjaði að demba mér út í raftónlistina af alvöru þegar ég keypti mér minn fyrsta hljóðgervil. Þróunin hefur svo verið stöðug síðan þá og þá bæði í hljóðhönnun og textasköpun. Ætli tilfinningin sé ekki að maður sé að þróa sinn einkennishljóðheim sem mun svo þróast út í hið óendanlega eða þar til ferlinum lýkur. Stöðug þróun er málið.“

Hvernig fylgist þú helst með tiskunni?

Ég verð að viðurkenna að tíska hefur eiginlega alltaf farið alveg framhjá mér og ég fylgist ekki sérstaklega með henni. Það er helst þegar fólk er að hugsa út



Platan *Reset* kom út í fyrria og er fyrsta plata Sveims.

“Ég hugsa að ég hafi ansi oft um ævina verið valdur að tiskuslysi en þó aldrei meðvitað.

fyrir boxið í fatahönnun að það gripur athygli mína. Þá meina ég svona hönnun sem er ekki að finna fjöldaframleidda.

Hvar kaupir þú helst fötin þín?

Yfirleitt kaupir ég fötin einu sinni á ári erlendis. Þá er svo sem engin sérstök búð í forgangi heldur bara það sem er á útsölu hverju sinni.

Hvaða flik hefur þú átt lengst og notar enn?



Þegar ég velti því fyrir mér þá eru ákveðnir náttúrulegir mest heillandi fyrir mig, kannski mosagræn og ákveðnir brúnir litir.

Áttu minningar um gömul tiskuslys?

Ég hugsa að ég hafi ansi oft um ævina verið valdur að tiskuslysi en þó aldrei meðvitað.

Hvaða flik hefur þú átt lengst og notar enn?

Ég hugsa að elstu flikurnar mínar séu þær sem hafa mest hagnýtt gildi, þ.e. hlý föt og göngugræjur. Lítið spennandi þar.

Áttu þér upphaldsverslanir?

Þó ég kaupir mér föt yfirleitt einu sinni á ári í útlöndum þá datt ég inn í Farmers Market um daginn. Þar fann ég jakka sem heillaði mig mikið svo ætli ég geti ekki sagt að hún sé upphaldsverslunin mín á Íslandi.

Bestu og verstu fatakaupin?

Ég hef nú yfirleitt notað allar flikur sem ég hef keypt til hinsta dags og get því lítið talað um slæm kaup. Ef spurningin er tiskulegs eðlis þá er ég ekki alveg dómbær á það.

Notar þú fylgihluti?

Nei. Það er helst úr sem ég fékk einu sinni í jólagjöf frá mömmu sem ég nota sem spari.

Uppáhaldsflik raftónlistarmannsins Sveims er svört skyrta frá JÖR. „Mér fannst hún gripa mig strax þegar ég sá hana á herðatré í JÖR búðinni á Laugaveginum. Ég klæddist henni alltaf þegar ég var að spila á mínum fyrstu tónleikum sem Sveimur og því hefur hún smá sögulegt gildi fyrir mig.“

MYND/ERNIR

JÓLAHLAÐBORÐ

Veglegt sérblað Fréttablaðsins
um Jólahláðborð kemur út 5. október nk.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss
í langmest lesna dagblaði landsins.



5. október

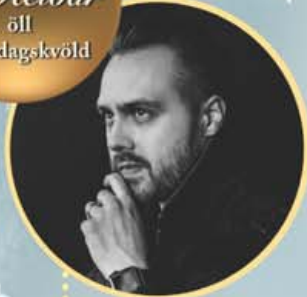
Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Arnar Magnússon

Sölu- og markaðsfulltrúi Fréttablaðsins, arnarm@frettabladid.is Sími: 512-5442

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

*Haumur
Keidar*
öll
föstudagskvöld



*Magnús
v. Jóhann*
öll
laugardagskvöld

Yfir
50
jólaréttir

Tryggðu
þér
borð

Egji Finnbjörnsson

Jólahlaðborð

á Grand Hótel Reykjavík

með

Úlfari Finnbjörnssyni

Stórglæsilegt jólahlaðborð allar helgar frá og með 16. nóv – 15. des
Verð 11.500 á mann

Nánari upplýsingar: islandshotel.is/jolahlabord • jolahlabord@grand.is • 514 8000

Jólabrunch alla sunnudaga frá 25. nóv – 16. des
5800 kr. á mann • 50% afsláttur fyrir börn 6-12 ára • Frítt fyrir börn 0-5 ára



Við ráðum

Ráðum býður upp á ráðgjöf og ráðningaráþjónustu sniðna að þörfum viðskiptavinarins.

Stjórnendaleit

Reynsla og gott tengslanet sérfræðinga Ráðum skilar árangri þegar finna þarf æðstu stjórnendur eða fólk í stjórnir fyrirtækja.

Ráðningar millistjórnenda og sérfræðinga

Góður gagnagrunnur, gott tengslanet og áralöng reynsla á ráðningarmarkaði eykur líkurnar á því að finna hæfasta einstaklinginn í starfið.

Almennar ráðningar á markaði

Öflun umsækjenda í almenn störf er ein helsta áskorun fyrirtækja í dag. Þekking á markaðnum er því mikilvæg og þar skiptir reynslan miklu máli. Með leit í gagnagrunni eða auglýsingu í viðeigandi miðlum aðstoðar Ráðum fyrirtæki við að finna hæfasta einstaklinginn í starfið.

Sveigjanleg nálgun

Sérstaða Ráðum liggur í sveigjanlegri nálgun á ráðningarverkefnið. Fyrir utan að sjá um allt ráðningarferlið komum við til móts við þarfir fyrirtækja með því að sjá um hluta þess ef þörf krefur, t.d. bakgrunnskannanir, hæfnismat eða starfstengdar æfingar.

Matstæki

Ráðum notast við nýjustu aðferðir við að meta hæfni og persónuleikabætti sem geta skipt sköpum í ráðningum. Ráðum er í samstarfi við bandaríska mannaútslausnafyrirtækið CEB sem er í fararbroddi í persónuleikaprófum og öðrum matstækjum sem eru sérstaklega hönnuð til að greina sérstöðu og hæfileika einstaklinga áður en ráðning fer fram.

Þannig er hægt að finna hæfasta einstaklinginn með talsverðri nákvæmni. Persónuleikamatið OPQ32 og DSI (Dependability & Safety Index) skimunarprófið hafa t.d. verið stöðluð og staðfærð að íslenskum markaði.

Ráðgjöf við starfslok

Viðskilnaður fyrirtækis við starfsmann skiptir höfuðmáli þegar fyrirtækið á frumkvæðið að starfslokum. Ráðum býður upp á viðtal við ráðgjafa sem felur m.a. í sér upplýsingar um atvinnumarkaðinn, ráðgjöf varðandi starfsferilskrá og kynningarbréf og hagnýt atriði varðandi starfsleit og atvinnuviðtöl.

ráðum
ráðningarstofa

Bílar & Farartæki



TAMCO SPORT bensinvespa 50cc 25 km/h, 13 ára lámarksaldur, þrjú litir í boði. Ekkert próf, engar tryggingar, BARA GAMAN. Verð Kr. 209.000,-

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

Viðgerðir

VAKA
VIÐ ERUM GERDIR FYRIR VIÐGERÐIR!
VERKSTÆÐI, ÞAR SEM HLUITIRNIR GERAST HRATT OG ÖRUGGLEGI!

Sími: 567 6700 | vakahf.is

Þjónusta

Pípulagnir

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

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

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

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrur, flísa- & parketlagnir og trésmíð. S. 616 1569

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

Rafvirkjun

Gvendarbás Rafvirki- Alhliða rafagnir. Sími 853-1199 gvendarb@sinnet.is

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, mynddyrasimar, töfluskípti. Lögjafir rafverktæki. rafneisti@sinnet.is

Önnur þjónusta

Tækjaleiga



Allt hjá okkur

VERSLUNARTÆKNIR
www.verslun.is
geiri
Drághálsi 4 - Sími: 535 1300
verslun@verslun.is

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar



VALDIS ÁRNADÓTTIR
DÁLEIÐSLUTÆKNIR
(CLINICAL HYPNOTHERAPIST) VEITIR DÁLEIÐSLUMEDFERÐ.
Viltu léttast, takast á við kvíða, streytu, sjálfstraust, hætta að reykja o.fl. Dáleiðsla er gott verkfæri til betri heilsu.
Tímáptantánir í síma 864-1273

Keypt & Selt

Óskast keypt

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

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og aksturmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

Vissir þú að...
börn eiga rétt á nægum svetni

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Námskeið

Létt og skemmtileg spænskunámskeið
Verða haldin í Stórholti 18. Kennarar eru Jakobína Davíðsdóttir og Carmen Nogales. Gestakennari með fyrirlestur um Spán og spænska menningu eru Kristinn R. Ólafsson. Meiri áhersla er lögð á tal og minni á málfraði. Námskeiðinu lýkur svo með tapaskvöldi. Námskeiðin standa í 4 vikur. Boðið er uppá byrjendanámskeið og framhaldsnámskeið.

Byrjendanámskeið:
Mánudaga og miðvikudaga: 13:30 - 15:00
Mánudaga og miðvikudaga: 17:30 - 19:00
Þriðjudaga og fimmtudaga: 10:00 - 11:30

Framhaldsnámskeið spænska III:
Þriðjudaga og fimmtudaga: 17:30 - 19:00

Framhaldsnámskeið spænska IV:
Þriðjudaga og fimmtudaga: : 13:30 - 15:00

Framhaldsnámskeið spænska V:
Mánudaga og miðvikudaga: 10:00 - 11:30

Námskeiðin hefjast 1. og 2. október.
Verð á mann er 29.000
Upplýsingar í síma 859 5033 eða spaenskuskolinnhablame@gmail.com
Facebook: Spænskuskólinn Háblame

Húsnæði

Húsnæði óskast

Hjón á fimmtugsaldri óskar eftir leigubúð á höfuðborgarsvæðinu. S. 773-0444

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAETT.IS
Sérgeymslur á mjög góðum vörum. Frá 2-17 m². S: 564-6500

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMIDI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.

Proventus starfsmannþjónusta
- proventus.is Sími 551-5000
Netfang proventus@proventus.is

Þjónusta



VANTAR ÞIG STARFSFÓLK

Handafl er traust og fagleg starfsmannaveita með margra ára reynslu á markaði þar sem við þjónustum jafnt stór sem smá fyrirtæki.

Við útvegum hæfa starfskrafta í flestar greinar atvinnulífsins

Markmið okkar er að spara viðskiptavinum tíma, fyrirhöfn og fjármuni.



HANDAFL
STARFSMANNAVEITA

Suðurlandsbraut 6, Rvk. | Sími 419 9000

info@handafl.is | handafl.is

LAUSIR MENN

Erum með nokkra lausa menn sem geta hafið störf nú þegar.

- Málara
- Aðstoðarmenn við ýmsar framkvæmdir

Allar upplýsingar hjá Aleksöndru í síma 775-7373 eða netfang alexandra@proventus.is

PROVENTUS
Starfsmannþjónusta
551 5000
proventus@proventus.is
Ármúla 15, 108 Reykjavík

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

Bilvogur eh/f
Bifreiðaverkstæði
Auðbrekka 17
200 Kópavogi
Láttu okkur gera bílinn kláran fyrir veturinn.
Yfir 30 ára reynsla í öllum almennum bílavíðgerðum og smurþjónustu.
Sími 564 1180 • bilvogurmot@simnet.is • www.bilvogur.is

EYJALIND
Sæti og varahlutir í
- Lyftara
- Vinnuvélar
- Vörubíla
- Báta
Vertu vinnur okkar á Facebook
Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.is

Ferðaðþjónustuhús
Vönduð hús sem henta vel í ferðaðþjónustuna, afhendast fullkláruð.
Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða www.reisum.is

BIFREIÐAVERKSTÆÐI KÓPAVOGS
TOYOTA ÞJÓNUSTA
ALLAR ALMENNAR BÍLAVÍÐGERÐIR
SMÍÐJUVEGUR 2 • KÓPAVOGUR
WWW.BIFREIÐAVERKSTAEDI.IS
S. 587 1350

Við sérhæfum okkur við heimilisþrif, húsfélög og fyrirtækjaprif.
Hægt að panta tíma á hofdabon.is
Höfðabón ehf
Dugguvogi 10 (bakvið húsið)
S: 552 7772 eða sendu á okkur línu á bonhofda@gmail.com

Geymsluskúrar / gestahús til sölu
• Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
• Veggjagrind út 45x95 timbri.
• Pappi og búrústál á þaki.
• Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
• Skúrar sem þola veður og vinda.
Nánari uppl. reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

viftur.is
Viftur • Blikkrör • Aukahlutir
Íshúsið
S:566 6000 • Smíðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

HÖFÐABÓN
BÓN OG ÞVOTTUR
Hægt að panta tíma á hofdabon.is
Höfðabón ehf • Dugguvogi 10 (bakvið húsið)
S: 552 7772 eða sendu á okkur línu á bonhofda@gmail.com

Snyrti & nuddstofan Smart
Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ
Alltaf frábær tilboð í gangi hjá okkur!
Kíkið á facebook síðu okkar:
facebook.com/snyrti og [nuddstofan smart](https://facebook.com/nuddstofan_smart)
Verið hjartanlega velkomin.
Tímabantanir í s. 789 3031 & 897 3035 • helgasig2@gmail.com og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is



JÖFUR

ATVINNUHÚSNÆÐI

534 1020

Ármúla 7, Reykjavík - www.jofur.is



Bergsveinn
S: 863 5868



Sigurður J.
S: 534 1026



Helgi Már
S: 897 7086



Magnús
S: 861 0511



Ólafur
S: 824 6703



Til sölu rekstur BÍLKÓ

Til sölu rekstur BÍLKÓ sem er smurstöð og hjólbarðaverkstæði. Fyrirtækið hefur verið starfrækt í mörg ár á Smiðjuvegi 34 í Kópavogi. Við sölna verður gerður langtímasamningur um leigu á núverandi húsnæði. Húsnæðið er 610 m² með þremur stórum innkeyrsluhúðum. Lofthæð er um 5 metrar. Stórt bílastæði fyrir framan húsnæðið. Framundan er mesti annatími ársins í dekkjaskiptum. Fyrirtækið verður afhent við kaupsamning.

Allar frekari upplýsingar um eignina
veitir Bergsveinn Ólafsson löggiltur fasteignasali í síma 863-5868, bergsveinn@jofur.is

Sérhæfum okkur í sölu og leigu á atvinnuhúsnæði
Pantaðu verðmat eða skoðun - 534 1020 // sala@jofur.is



EIGNAMIDLUN

Sala fasteigna frá

1957

Eita starfandi fasteignasala landsins

Einbýlishús í Vesturbænum

Vorum að fá í sölu eitt af virðulegustu einbýlishúsum í Vesturbænum. Húsið sem er um 430 fm skiptist m.a. í 3 glæsilegar samliggjandi stofur, 7-8 herbergi, tvö baðherbergi og fl. Sér íbúð í kjallara. Bílskúr. Falleg lóð. Frábær staðsetning.

Nánari upplýsingar veita:
Sverrir Kristinnsson löggiltur fasteignasali
sverrir@eignamidlun.is
fs. 861 8514

Kjartan Hallgeirsson löggiltur fasteignasali
kjartan@eignamidlun.is
fs. 824 9093



Sverrir
Kristinnsson
Löggiltur
fasteignasali



Kjartan
Hallgeirsson
Löggiltur
fasteignasali
Sími 824 9093

588 9090 · www.eignamidlun.is · Grensásvegi 11 · 108 Reykjavík

Atvinnuauglýsingar | Job.is

Framkvæmdastjóri - Heilbrigðiseftirlit Kóp., Hafnarf., og Garðab.

capacent

Heilbrigðiseftirlit Hafnarfjarðar, Kópavogs og Garðabæjar óskar eftir að ráða framkvæmdastjóra til að leiða daglegan rekstur starfseminnar. Leitað er að óflugum einstaklingi sem hefur brennandi áhuga á þjónustu við nær samfélagið í umhverfis- og lýðheilsu-málum..

Framkvæmdastjóri fjármála-sviðs Vegagerðarinnar



Framkvæmdastjóri fjármálasviðs á sæti í yfirstjórn Vegagerðarinnar og ber ábyrgð á gerð og framkvæmd fjárhagsáætlananna Vegagerðarinnar. Framkvæmdastjórinn stýrir fjármálasviði sem nær yfir fjárhagsdeild, greiningardeild og rekstrardeild með alls um 30 starfsmenn. Framkvæmdastjórinn ber ábyrgð á stefnumótun og þróun sviðsins.

Nánari upplýsingar um starfið veita Bergþóra Þorkelsdóttir forstjóri (bergthora.thorkelsdottir@vegagerdin.is) og Sigurbjörg J. Narby Helgadóttir mannauðsstjóri (sigurbjorg.helgadoottir@vegagerdin.is)

Umsóknarrestur er til og með 8. október 2018.
Umsóknir berist Vegagerðinni á netfangið starf@vegagerdin.is

Deildarstjóri - Heilbrigðiseftirlit Kóp., Hafnarf., og Garðab.

capacent

Heilbrigðiseftirlit Kópavogs, Hafnarfjarðar og Garðabæjar óskar eftir að ráða deildarstjóra til að sinna verkefnum á sviði matvæla og hollustuhátta. Leitað er að áhugasömum og drifandi einstaklingi sem hefur áhuga á þjónustu við nærsamfélagið í umhverfis- og lýðheilsu-málum. Viðkomandi þarf að hafa eða afla sér réttinda sem heilbrigðisfulltrúi.

Upplýsingar og umsókn á capacent.com/s/10051

Framkvæmdastjóri- Icelandic lamb

capacent

Icelandic lamb ehf. óskar eftir að ráða til starfa fjölbreyttan og metnaðarfullan framkvæmdastjóra með brennandi áhuga á íslenskum sauðfjárafurðum. Leitað er að aðila með framúrskarandi samskiptahæfni og löngun til að upplýsa og auka áhuga erlendra ferðamanna og söluaðila á erlendum mörkuðum á afurðunum. Um fjölbreytt starf er að ræða þar sem viðkomandi efst færi á að taka þátt í að þróa tækifæri og framtíð fyrir íslenskan landbúnað.

Upplýsingar og umsókn á capacent.com/s/10050

Rarik ohf - Innkaupastjóri

intellecta

RARIK óskar eftir að ráða innkaupastjóra. Viðkomandi ber ábyrgð á innkaupum, birgðahaldi og útbodum ásamt annarri umsjú. Leitað er að drifandi og metnaðarfullum einstaklingi til að vinna að þessum verkefnum. Starfsstöð innkaupastjóra er í Reykjavík.

Nánari upplýsingar veita Thelma Kristín Kvaran (thelma@intellecta.is) og Þóroddur S. Óskarsson (thordur@intellecta.is) í síma 511 1225.

Umsóknarrestur er til og með 8. október 2018.

Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is

Borgarplast - Tækni- og þróunarstjóri

intellecta

Borgarplast leitar að drifandi og metnaðarfullum aðila til að leiða tækni- og þróunarvinnu fyrirtækisins. Viðkomandi þarf að hafa drifkraft og metnað til að efla enn frekar iðnaðarfyrirtæki sem er í umbreytingu og vexti. Starf þetta heyrir beint undir framkvæmdastjóra fyrirtækisins. Nánari upplýsingar veita Þóroddur S. Óskarsson (thordur@intellecta.is) og Thelma Kristín Kvaran (thelma@intellecta.is) í síma 511-1225.

Umsóknarrestur er til og með 1. október 2018.

Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is

Sjá nánar á job.is

Sölufulltrúar: Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is 512 5441 | Viðar Ingi Pétursson, vip@frettabladid.is 512 5426