

# WELÖ

LAUGARDAGUR 9. NOVEMBER 2019

## Helgin



Hjónin Sólveig Grétarsdóttir og Hörður Þór Harðarson keyptu Verslun Guðsteins Eyjólfssonar í sumar. Þau leggja áherslu á að halda gamla sjarmanum en hafa bætt við fatnaði fyrir yngri herra og létt aðeins upp á umhverfið í búðinni. Verslunin er glæsileg og býður góða þjónustu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

### Betra blóðflæði



Lifrænt rauðrófuduft í hylkjum

### 100% HREINT KOLLAGEN FYRIR ANDLITIÐ



Fæst í flestum apótekum, heilsubúðum, [www.lyfja.is](http://www.lyfja.is) og [www.heilsanheim.is](http://www.heilsanheim.is)

# Vonast til að geta verið áfram á Laugavegi

Ein elsta verslun landsins, Verslun Guðsteins, sem fagnaði aldarafmæli á síðasta ári, hefur fengið andlitslyftingu með nýjum eigendum. Viðskiptavinirnir þurfa þó engu að kvíða því vandaður herrafatnaður er enn á sínum stað. ➔2



Þessir sátu fyrir í fyrstu myndasýrpu Verslunar Guðsteins. Hér eru Theódór Júlíusson, Guðmundur Ingi Þorvaldsson og Samúel Aron.



Hallgrímur Helgason situr fyrir í nýjstu myndasýrpu Verslunar Guðsteins.



Sjón er glæsilegur í jakkafötum frá Verslun Guðsteins. MYNDIR/ÁSTA KRISTJÁNSDÓTTIR



Ragnar Helgi Ólafsson rithöfundur er í nýju seríunni fyrir Verslun Guðsteins.

## Framhald af forsiðu →

Hjónin Sólveig Grétarsdóttir og Hörður Þór Harðarson keyptu verslunina í sumar. Sólveig hefur starfað þar frá árinu 2016. „Það er nóg af nýtsku verslunum í Reykjavík en þessi verslun er gimsteinn sem þarf að hlúa að. Við ætlum okkur að vera áfram á Laugaveginum þrátt fyrir að Reykjavíkurborg geri okkur það erfitt,“ segir Sólveig sem fann vel fyrir samdrætti í sölu í sumar þegar bæði Laugavegur og hliðargötur voru lokaðar. „Rótgrónir viðskiptavinir sögðust ekki treysta sér niður í miðbæ vegna lokunar gatna,“ segir hún og bætir við að núna sé að hefjast skemmtilegur tími með jólainnkaupum.

Sólveig bendir á að til þess að hafa blómlegan miðbæ þurfi að vera góðar verslanir og góð aðkoma. „Íslendingar þurfa að vera duglegri að koma í miðbæinn, ekki bara á kvöldin. Það væri svo sorglegt ef gamlar og fallegar verslanir þyrftu að leggja upp laupana,“ segir hún.

## Frægir í glugganum

Sólveig hefur bryddað upp á þeirri nýjung í búðinni að láta ljósmyndu þekktu Íslendinga í herrafatnaði frá Guðsteini og myndirnar hafa verið settar upp í glugga verslunarinnar.

„Þetta hefur vakið ómælda ánægju hjá vegfarendum sem staldra við og taka myndir,“ segir hún. „Ég fékk þessa hugmynd haustið 2016 og við fengum Ástu Kristjánsdóttur ljósmyndara í lið með okkur. Í fyrstu myndasýrpu voru Guðmundur Ingi Þorvaldsson, Theódór Júlíusson, Kristinn Jónsson og Samúel Aron. Í þeirri næstu leituðum við til söngvara og það lukkaðist frábærlega. Í þeirri myndasýrpu voru Megas, Ragnar Bjarnason og Emmisjé Gauti.“

Bæði Íslendingar og erlendir ferðamenn hafa staðið fyrir utan gluggann og virt fyrir sér myndirnar. Ferðamennirnir hafa komið í búðina og spurst fyrir um þessa menn á myndunum sem er mjög skemmtilegt.

Í næstu viku er komið að þriðju myndasýrpu sem verður ekki síður flott. Þá koma í gluggann rithöfundarnir Hallgrímur Helgason, Sigurjón Birgir Sigurðsson, Sjón, og Ragnar Helgi Ólafsson. Það verður spennandi að sjá hvaða viðbrögð þeir fá,“ segir Sólveig.

## Virðing og góð þjónusta

Þegar Sólveig er spurð hvers vegna

hún vildi eignast þessa gömlu verslun, svarar hún: „Mér þykir vænt um þessa verslun og þykir starfið mjög skemmtilegt. Ég hef alltaf verið miðbæjarkona og fannst tækifæri í að fara í rekstur hér á Laugaveginum. Ég ber mikla virðingu fyrir Verslun Guðsteins sem hefur alltaf lagt áherslu á gæðafatnað fyrir karlmann og selur hágæða vörur.“

Ég ætla að halda í gamla stílinn, halda fallegu innréttingunum þótt smávægilegar breytingar hafi verið gerðar. Ég opnaði glugga baka til sem gefur meiri birtu inn í búðina og léttir andrúmsloftið. Einnig máluðum við búðina og ég hef komið inn með persónulega muni. Við viljum taka búðina skrefinu lengra en þó hægt og rólega. Ég horfi til fallegu, gömlu eðalherrafataverslananna í London sem eiga mikla sögu og leggja ríka áherslu á persónulega þjónustu. Ég vil að viðskiptavinum þyki þeir vera að koma inn í stofu þar sem er þægilegt og rólegt andrúmsloft.

## Kynslóð eftir kynslóð

Sólveig hefur frá því hún hóf störf hjá Guðsteini lagt áherslu á að höfða til yngri herra jafnt sem þeirra eldri með breiðari fatalínu.

„Við höldum tryggð við okkar fastakúnna og höldum í þau merki sem hér hafa verið lengi en erum að bæta við nýjum merkjum sem höfða til yngri karlmanna. Hér verða áfram hinar gríðarlegu vinsælu Meyer buxur en margir koma í búðina og kaupa þær aftur og aftur. Þeir þurfa ekki lengur að mæta heldur biðja bara um ákveðna stærð. Markmið okkar er að þjónusta kynslóð eftir kynslóð. Eldri karlmenntu í dag eru meðvitaðir um tisku og vilja vera vel klæddir og smart.“

## Jólabúðin

Sólveig segir að Verslun Guðsteins sé jólabúðin því þangað leita margar konur að jólagjöfum.

„Peysur, náttföt, skyrtur, bindi eða sokkar, allt eru þetta vinsælar gjafir fyrir herra. Við erum með mikið úrval af fallegum og góðum sokkum jafnt fyrir töffara sem lúna fætur. Einnig dýrari gjafir eins og vandaða frakka. Ekki má gleyma sixpensurum og höttum en slíkar vörur hafa alltaf verið vinsælar hjá okkur.“

Síðan hafa konur komið hingað til að kaupa sér trefla eða peysur fyrir sjálfar sig. Þær eru líka hrifnar af þessari vöru. Mikil áhersla er lögð á vandaðan fatnað á hagstæðu verði frá góðum þýskum, dönskum, ítölskum og enskum



Þórir Svan Árnason er hér til vinstri með þeim Herði og Sólveigu. Þórir hefur lengi unnið í versluninni og þekkir föstu kunnana vel og veit hvað þeir vilja. Þórir mun standa vaktina áfram með nýjum eigendum í versluninni.

framleiðendum,“ segir hún.

„Verslun Guðsteins hefur alltaf verið jólaverslun með frábærar jólagjafir fyrir soninn, eiginmanninn, kærastann eða afann. Við höfum lagt áherslu á að hafa vandaðan herrafatnað fyrir allan aldur.“

Verslunin hefur lengi boðið úrval jakkafata, stakra jakka og annan fatnað frá þýska merkinu Digel en fyrir rúmum tveimur árum fóru þeir að framleiða mjög flotta línu af skóm sem núna er hægt að fá hjá okkur,“ segir Sólveig og bætir við að veitt sé persónuleg þjónusta og afgreiðslufólk aðstoði herrana við val á jakkafötum eða öðru því sem þá vanhagar um.

## Setur svip á Laugaveginum

Verslun Guðsteins Eyjólfssonar hefur verið í sama húsinu að Laugavegi 34 frá árinu 1929 en hún var fyrst opnuð árið 1918. Guðsteinn lét sjálfur byggja húsið á Laugavegi en það hefur vakið athygli fyrir glæsileika. Utan á húsinu er mynd sem margir kannast við en þar er sýnt hvernig binda á bindishnút. Myndin er orðin eitt af einkennum verslunarinnar og ferðamenn stoppa gjarnan við hana og taka myndir.

Í vinnslu er endurgerð á heimasíðu Guðsteins og netverslun sem Sólveig vonast til að geta opnað eftir áramótin. Þá getur hún þjónustað allt landið á einfaldan hátt og einnig þá sem eiga erfitt með gang og leggja ekki í að fara á Laugaveginum.



Hvernig á að binda bindishnút. Þessi mynd á veggnum hjá Guðsteini vekur mikla athygli vegfarenda og er mikið mynduð. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Í annarri myndasýrpu sem Ásta Kristjánsdóttir tók fyrir Verslun Guðsteins sitja þeir fyrir Emmisjé Gauti, Ragnar Bjarnason og Megas.

# Pizza og bjór með bestu lyst

Enzymedica eru gríðarlega öflug meltingarensím sem hafa slegið rækilega í gegn á Íslandi. Þau auðvelda meltingu á flestum mat og losa fólk við fjölmörg vandamál tengd erfiðri meltingu.

Færðu í magann, uppþembu og loft þegar þú borðar steik? Hvað með pizzu og bjór? Það vandamál er ótrúlega vel þekkt og fjölmargir hreinlega hætta að leyfa sér slíkan munad. Sumir fá líka óþægindi og uppþembu eftir máltíðar en vita ekki af hverju en afar líklegt er að þetta tengist skorti á meltingarensímum því þau sjá um niðurbrot fæðunnar.

## Ensím brjóta niður fæðuna

Meltingarensím eru af mörgum tegundum og hafa öll mismunandi hlutverk en hjá öllum hefst meltingin í munnum. Þar eru fyrstu meltingarensím sem fæðan kemst í snertingu við og hefja þau niðurbrot á kolvetnum. Í maganum taka svo fleiri tegundir af ensímum við og brjóta m.a. niður prótein, fitu og laktósa. Sumir þola ekki ákveðnar fæðutegundir og stundum gerist það þegar við borðum of mikið og/ eða að samsetning matarins er slæm að líkaminn nær ekki að „lesa skilaboðin rétt“ eða getur ekki framleitt nægilega mikið af ensímum. Þetta getur valdið vandamálum hjá fjölmörgum. Ekki bara magaónotum, þreytu, fæðuóþoli eða öðrum kvillum, heldur getur það gerst að við fáum ekki þá næringu sem maturinn á að skila okkur.

## Pizza og bjór með góðri lyst

Haraldur Egilsson er 46 ára sjómaður og mikill ævintýramaður sem hefur bæði gaman af því að elda góðan mat og borða hann. Hann hefur oft fundið fyrir uppþembu eftir matinn og eitt af því sem hann hefur nánast þurft að sleppa alveg í einhver ár er að fá sér pizzu og þá einn iskaldan bjór með. Þegar hann prófaði svo eitt hylki af Digest Gold með uppáhalds föstudagsmatnum, varð alger viðsnúningur og það vottaði ekki fyrir þeim óþægindum sem höfðu hrjáð hann áður.

„Mér finnst rosalega gott að fá mér bjór með pizzu en því miður þá verð ég alltaf svo uppþembur eftir það. Ég er ekki mikið fyrir að borða einhver bættiefni, en eftir að konan var búin ýta þessa að mér nógu oft, ákvað ég að prófa að taka eitt hylki af Digest Gold fyrir máltíðina og viti menn, þetta bara svínvirkaði!“



Haraldi leið illa í maganum eftir að hafa borðað pizzu en segir að eftir að hann prófaði að taka hylki af Digest Gold fyrir máltíðina breyttist líðanin.

## 1 hylki sýnir árangur

Meltingarensím eru eitt af fáum bættiefnum þar sem ekki þarf að biða eftir árangri. Einungis eitt hylki þarf til að finna muninn en það er tekið við upphaf máltíðar og ensímur verða virk strax. Taka þarf hylki með öllum máltíðum sem geta valdið óþægindum og hafa ensímur ekki nein áhrif á aðra líkamsstarfsemi nema þá til góðs þar sem meltingin verður betri. Við fáum meltingarensím að stórum hluta úr ávöxtum, grænmeti og flestu hráfæði en þau „deyja“ flest við eldun. Enzymedica eru náttúruleg meltingarensím og má líka hverju hylki við fulla skál af salati þegar horft er til magns meltingarensíma.

## Hver þarf meltingarensím?

Afleiðingar vegna skorts á meltingarensímum geta verið viðtæk og hugsanlega finnum við fyrir

öðrum einkennum en meltingarónotum. Einkenni skorts á ensímum geta verið:

- ! Brjóstsviði
- ! Vindverkir
- ! Uppþemba
- ! Kvíðverkir & ógleði
- ! Bólur
- ! Nefrennsli
- ! Krampar í þörmum
- ! Ófullnægt hungur
- ! Exem
- ! Höfuðverkur
- ! Skapsveiflur
- ! Liðverkir
- ! Húðkláði
- ! Húðroði
- ! Svefnleysi

Góð meltingarensím vinna einnig vel með mjólkursýrugerlum þar sem ensímur brjóta



Afleiðingar vegna skorts á meltingarensímum geta verið viðtæk og hugsanlega finnur fólk fyrir öðrum einkennum en meltingarónotum.

„Mér finnst rosalega gott að fá mér bjór með pizzu en því miður þá verð ég alltaf rosalega uppþembur eftir það. Ég ákvað að prófa að taka "Digest Gold" fyrir máltíðina og viti menn, þetta bara svínvirkaði!“

Haraldur Egilsson, sjómaður og ævintýragjarn matgæðingur

niður fæðuna og auðvelda þ.a.l. upptöku næringarefna og gerlarnir byggja upp öfluga þar-maflóru.

Sólustaðir eru apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana.

Þú finnur muninn strax!



# Eplaedik

– lífsins elxír

Eplaedik hefur verið notað sem heilsubótarefni í aldaðir, bæði sem forvörn sem og vegna læknaðnaðs eiginleika.

Auk eplaediks inniheldur Apple Cider ætíþistil, túnffil og kólín sem getur elft meltinguna, haft góð áhrif á lifrina og leitt til eðlilegs niðurbrots á fitu. Svo er króm sem er gott fyrir blóðsykursjafnvægið og slær þannig á sykurlöngun.

**Aðeins ein tafla á dag og ekkert bragð!**



- Hreinsandi
- Vatnslosandi
- Gott fyrir meltinguna
- Getur lækkað blóðsykur
- Getur dregið úr slímmyndun
- Gott fyrir þvagblöðru, lifur og nýru



# Lúxus að búa á síkjunum

Húsbátar á síkjum Amsterdam hafa lengi verið tiltölulega ódýr staður til að búa á í borg með hátt fasteignaverð. En á síðustu árum hefur þetta breyst og nú sækir efnað fólk í síkin.

Oddur Freyr  
Þorsteinsson  
oddurfreyr@frettabladid.is



Það hafa orðið hraðar breytingar á fasteignamarkaðnum á síkjum Amsterdam í Hollandi. Árum saman hafa húsbátarnir verið ódýr húsakostur í borg með hátt fasteignaverð en bara á síðustu fimm árum hefur verið hækkað um 30 til 40 prósent og í dag er það efnað fólk með áhuga á nýrri hönnun, þægindum og sjálfbærni sem er að taka sér bólfestu á síkjum borgarinnar. Christopher F. Schuetze fjallaði um þessar breytingar við New York Times á dögnum.

Árið 1999, þegar Karen Bosma flutti bátinn sinn fyrst til Borneokade, rétt norðaustan við miðborg Amsterdam, samanstóð hverfið aðallega af bryggjum og vannýttum vöruhúsum.

„Þá var þetta fyrir fátæka,“ segir hún. „Margir listamenn bjuggu í bátum.“

Á síðustu tuttugu árum hafa Karen og eiginmaður hennar svo alið upp tvo syni í bátum sínum, sem er 25 metra langt vöruflutningaskip frá 1912 sem búið er að taka vélina, eldsneytistankana og lestina úr.

Rétt hjá skipi Karenar liggur



Í Amsterdam eru 165 síki og samanlögð lengd þeirra er yfir 100 kílómetrar. Á þeim eru um 2.500 húsbátar. Hluti síkjanna í miðborginni hafa verið á heimsminjaskrá UNESCO síðan 2010.

skipið B18, 40 metra langt glæsihýsi á tveimur og hálfri hæð sem inniheldur yfir 280 fermetra íbúð.

„Þetta þarf að vera skip að utan og hús að innan,“ segir Gijs Haverkate, sem bjó skipið til og býr á því með fjölskyldu sinni. Hann er hönnuður og vonast til að báturinn hans verði öðrum innblástur

til að byggja á vatninu. Hann rekur fyrirtækið UrbanShips, sem byggir sérhannaða húsbáta sem líta út eins og skip.

Það eru þó ekki bara finni skip sem útskýra þá miklu hækkun sem hefur orðið á fasteignaverði í síkjunum, heldur hefur bryggjupláss líka hækkað mjög mikið



Áður fyrr voru síkin full af vinnubátum sem hafði verið breytt, en nú er sífellt meira um fljótandi hús.



Það getur verið dýrt og erfitt að koma sér fyrir á síkjunum en það hefur samt líka ýmsa spennandi kosti.



Síðustu fimm ár hefur fasteignaverð á síkjum Amsterdam hækkað um allt að 40 prósent. Áður fyrr bjuggu fátækir á síkjunum. NORDICPHOTOS/GETTY

í verði. Týpískt bryggjupláss á síkjum Amsterdam getur kostað rúmlega 62 milljónir króna, en það er breytilegt eftir staðsetningu og stærð. Í sumum tilvikum sitja hins vegar eldri og óuppgerð skip í þessum plássum sem eru kannski minna en þriggja milljóna króna virði.

## Fljótandi hús, ekki bátar

Það sem virðist þó skipta fólk meira máli en verð á bryggjuplássum er arkitektúr húsbátanna. Áður fyrr voru bryggjuplássin fyllt vinnubátum sem hafði verið breytt, en nú eru sífellt fleiri pláss skipuð fljótandi húsum sem eru hönnuð til að líta út eins og skip, en hafa ekkert af búnaðinum sem þarf til siglinga. Þessi hús eru betur einangruð en bátar og bjóða upp á betri nýtingu á pláss og orku.

Skip Bobs van Wely, AM 58, er gott dæmi um möguleikana sem eru fölgir í að endurhanna bát sem heimili fyrir fjölskyldu. Skipið er 35 metra langt og var áður togari. Til að nýta bryggjuplássid sem best var ákveðið að lengja skipið um rúmlega níu metra og svo var allt tekið úr skipinu sem hafði ekki notagildi á nútíma heimili. Bob van Wely er arkitekt og hann breytti stýrishúsinu í skrifstofu og lestinni í rúmgóða stofu sem hefur að geyma píanó. Stefnið er svo yfirbyggt og þar er gestaherbergi.

Báturinn er kyntur með hitadælu og sólarcellum og það er stór hitari í eldhúsinu sem heldur herbergjum heitum á veturna og hitar vatn sem vermir gólfid.

„Það er hlýtt og notalegt hér, líka á veturna,“ segir Bob, sem flutti um borð með maka sínum og fjórum

börnum þeirra á síðasta ári.

„Maður getur haldið áfram að búa í borginni, en maður er ekki lengur í þrengslum.“

Eftir að hann lauk breytingunum á bát sínum hefur Bob sérhæft sig í húsbátum sem arkitekt.

## Erfitt að komast að

Húsbáturinn var ódýrari kostur en hús fyrir Bob, en það er að mörgu leyti erfiðara og flóknara að koma sér upp heimili á síkjunum en í hefðbundnari húsakynnum.

Bátar sem eru á síkjunum hafa varanlegt leyfi til að leggjast að bryggju og það er selt með bátunum. Eina leiðin til að flytja nýjan bát í síkin er ef einhver sem á bát ákveður að selja bryggjuplássid og flytja þann gamla úr borginni eða selja hann í brotajárn. Borgaryfirvöld hafa líka flóknar reglur um stærð, stíl og hönnun bátanna og þær breytast með árunum og eru ólíkar milli síkja. Eini hollenski bankinn sem hjálpar fólk að fjármagna húsbátakaup lánar líka bara fyrir bátum, en ekki bryggjuplássum.

Það er líka svo gríðarlegur fjöldi báta á síkjum Amsterdam að það getur tekið mörg ár að biða eftir að pláss losni, ef maður vill ekki kaupa bát til að fá pláss.

Af ýmsum ástæðum eru margir sem nota eigið fjármagn og það stuðlar að því að í auknum mæli er það efnað fólk sem býr á síkjunum.

En þrátt fyrir að þetta sé erfitt og dýrt sjá fáir eftir því að taka sér bólfestu á síkjunum í þessari fallegu og skemmtilegu borg, sem er umkringd iðandi mannlífi og laus við þrengslin sem einkenna íbúðir í miðborg Amsterdam.

# TILBOÐ

## SÚPA OG FJÓRIR RÉTTIR

Kjúklingur í karrýsósu  
Núðlur með grænmeti  
Djúpsteiktur rækjur með súrsætri sósu  
Lambakjöt í piparsósu



Tekið með heim  
1.890 kr. (á mann)  
Borðað á staðnum  
2.200 kr. (á mann)



## Frábær hóptilboð

Sjáðu öll tilboðin okkar á  
[www.kinahofid.is](http://www.kinahofid.is)



Opið alla daga  
vikunnar frá  
kl. 11:00 - 22:00



# KINAHOFID

Kínahofið veitingahús | Nýbýlavegi 20 | 200 Kópavogi  
[www.kinahofid.is](http://www.kinahofid.is) | Sími 554 5022





Full búð af nýjum vörum - Nýjar sendingar frá: Cozy Living, Voluspa, Jakobsdals, Hibsich Interiör og Zuiver



Sierra borðstofustólar  
kr. 19.900



Blómápottar kr. 8.700 / 10.600



Frábært úrval af VOLUSPA  
ilmkertum og híbýlailimum



Carmen stóll á snúningsfæti  
kr. 96.800



Glervasar kr. 2.900



Amber kr. 4.900



ÆVINTÝRALEGT ÚRVAL AF  
FLOTTUM PÚÐUM

Dimond Borstofuborð  
200x100 cm  
kr. 248.800

Rugged motta  
170x240 kr. 52.700 / 200x300 kr. 75.200




Sky sófaborð Ø 89 cm  
kr. 52.400



Tripod gólf lampi kr. 37.900

# LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 | 201 KÓPAVOGI  
SÍMI 553 7100 | LINAN.IS  / linanehf  / linan.is  
Opið mánudaga - föstudaga 11 - 18 / Laugard. 11 - 16

# Erfiðara að fæða barn en bók

Frjósemin umlykur rithöfundana Bergþóru Snæbjörnsdóttur og Braga Pál Sigurðarson sem eignuðust nýverið sitt annað barn, ásamt því að vera nú bæði að gefa út nýjar bækur.

Hjördís Erna  
Þorgeirsdóttir  
hjordiserne@frettabladid.is



Austur fjallar í raun um óheppnasta mann í heimi. Hálfgerð Mr. Magoo eða Mr. Bean týpa, en samt í raunverulegum, tragiskum og hlægilegum heimi. Samt er allt sem hann gengur í gegnum byggt á sannsögulegum atburðum, sem annaðhvort ég eða fólk sem ég þekki hefur lent í," segir Bragi Páll um efnistökin í Austur. „Ég hef alltaf haft gaman af hrollvekjum, Stephen King, Steinari Braga og svo framvegis, en mesti hryllingur sem ég veit um eru ómurlegir hlutir sem koma fyrir venjulegt fólk á hverjum einasta degi. Ég vildi segja svoleiðis sögu, hversdagslega hryllingssögu.“

Saga Bergþóru er margþætt. „Svínshöfuð er í raun fjölskyldusaga sem gerist í tveimur löndum og fléttast frá upphafi seinni heimsstyrjaldarinnar að nútímanum. Hún er sögð út frá þremur sjónarhornum; eldri manns frá Breiðafirði sem er kallaður Svínshöfuð, konu í Kópavogi sem er að kljást við mjög óþægilegar hugsanir og ungs stráks sem kemur frá Kína til Íslands á tíunda áratugnum ásamt móður sinni. Þetta er bók um tengsl og þá sérstaklega foreldra og barna, vídfangsefni sem er mér mjög hugleikið. Fólk sem er allt að gera sitt besta en tekst samt að valda sinum nánustu skaða.“

## Ekkert svigrúm fyrir meðvirkni

Bragi Páll segir það mikla gæfu að vera í sambandi og sambúð með konu sem starfi á sama vettvangi. „Sambúð tveggja rithöfunda er að mínu mati frábær þæling. Það ætti að vera eitthvert app sem þarar einungis saman fólk í sömu starfsgreinum. Við tölum mikið um bókmenntir, lesum hvort fyrir annað og ritstýrumst. Það er rosalegur styrkur að vera með annan penna inni á heimilinu, fyrir okkur bæði



Bergþóra og Bragi Páll ásamt dóttur sinni, Úrsúlu, og nýfæddum syni. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR

Maður er oft svolítið meðvirkur þegar maður er að lesa yfir verk annarra en það fer minna fyrir því þegar maður er í sambúð með viðkomandi og er nýbúinn að vera að argast yfir uppvaskinu.

Bergþóra Snæbjörnsdóttir

held ég. Svo var ég náttúrulega mikill aðdáandi Bergþóru, löngu áður en við urðum par, þegar við vorum saman í ritlist í háskólanum. Fyrsta bókinn hennar, Daloon Dagar, er ein af mínum uppáhalds ljóðabókum. Þannig að ég er, þegar allt kemur til alls, bara aðdáandi sem datt í lukkupottinn.“

Bergþóra ber Braga ekki síður vel söguna. „Bragi er góð manneskja sem gerir sambúðina óneitanlega auðveldari. Við ræðum skriftir mjög mikið, köstum á milli okkar hugmyndum og lesum yfir hvort hjá öðru.“ Amstur hversdagsins geri þeim kleift að vera hreinskilin hvort við annað. „Maður er oft svolítið meðvirkur þegar maður er að lesa yfir verk annarra en það fer minna fyrir því þegar maður er í sambúð með viðkomandi og er nýbúinn að vera að argast yfir uppvaskinu.“ Það sé þó viss fórnarkostnaður sem fylgi sambúð rithöfunda. „Gallinn við þetta fyrirkomulag er helst fjár-

hagslegur – stundum væri gott ef annað okkar væri í eðlilegri vinnu og við þyrftum ekki að harka alveg svona mikið.“

## Sami gjörningurinn?

Bragi Páll segir barneignir óneitanlega hafa áhrif á skrifin. „Börn og bækur á sama tíma er skritin blanda, en þessi bók mín verður í rauninni til á milli barnanna okkar. Hlutir eins og brjóstagið, meðganga og fæðing koma til dæmis fyrir í bókinni hjá mér, en þannig hlutir hafa almennt í gegnum tíðina ekki verið fyrirferðarmiklir í mínum skrifum. Uppistaðan hjá mér hefur verið kyn- og geðsjúkdómar fram að þessu.“

„En svo eru þetta hvort tveggja svo vonlausar og sjálfelskar aðgerðir, að eignast barn á tímum loftslagsbreytinga, þegar það versta sem þú getur gert fyrir umhverfið er að fjölga þér. Og að skrifa bók á tímum þegar flest

forlög berjast í bókum, bókasala dregst saman, ungir drengir eru meira og minna ólæsir, fyrir hvern er þetta þá gert? Að búa til listaverk í deyjandi listformi? Að fæða börn inn í deyjandi heim? Er þetta ekki sami gjörningurinn?“ spyr Bragi Páll.

Bergþóra skrifaði Svínshöfuð samhliða meðgöngunni. „Ólíkt Braga var ég enn að skrifa skáldsöguna þegar ég varð ófrísk. Mér leið hræðilega fyrstu þrjá mánuði meðgöngunnar, var haldin mikilli þreytu og ógleði. Þá var mjög erfitt að neyða sig til að setjast niður og skrifa í marga klukkutíma á dag. Ég sé í dag að þessi vanlíðan gæti hafa smeygt sér aðeins inn í skáldsöguna, sérstaklega seinni hluta hennar. Mér finnst samt mikilvægt að koma á framfæri að það er miklu erfiðara að fæða barn en að „fæða“ bók,“ áréttar Bergþóra.

## Bókaskrif eða glæpir

Bragi Páll segir litinn glæsibrag vera yfir starfi rithöfundarins. „Fram undan hjá mér er svo bara að halda áfram að harka og vona að úthlutunarnefnd listamannalauna fari að sjá aumur á mér. Þeir sem aðhyllast átrúnað á jakkaföt virðast ekki átta sig á því hversu ósjámerandi og magurt ferli það er að skrifa bækur. Jafnvel höfundar sem komast á spenann, verðlaunahöfundar, leþja margir dauðann úr skel. Þannig að það ræðst þegar Rannís birtir listann sinn í byrjun næsta árs, hvort ég held áfram að skrifa bækur eða leiðist út í glæpi,“ segir hann, vongóður.

Bergþóra hyggst vekja athygli á bókinni og fagnar því að vita af henni í góðum höndum. „Á dag-skrá hjá mér er að halda áfram að fylgja skáldsögunni eftir. Það gefur mér svakalega mikið að vita að hún sé núna komin í hendurnar á raunverulegu fólki sem er að handleika hana og lesa. Svo verð ég heima á sófanum með nýburann að berjast við að reyna að gefa brjóst og fagna hverju grammi sem bættist við í vigtun á milli þess sem ég læt hugann reika og hugsa um næstu bók.“

# Sæbjúgnahylkin eru bylting

Magnús Friðbergsson mælir með sæbjúgnahylkjum frá Arctic Star en hann finnur mun á sér eftir að hann fór að nota þau. Sæbjúgu innihalda fimmtíu tegundir af næringarefnum.

Í Kína eru sæbjúgu þekkt sem heilsubótarfæði og notuð til bóta við hinum ýmsu meinum. Kínverjar kalla sæbjúgu gjarnan „ginseng hafsins“ og til eru sagnir um notkun sæbjúgna þar fyrir meira en þúsund árum.

Arctic Star sæbjúgnahylkin innihalda yfir fimmtíu tegundir af næringarefnum sem geta haft jákvæð áhrif á lífeðlisfræðilega starfsemi mannslikamans, til dæmis er mikið kollagen í þeim en það er eitt helsta uppbyggingarprótein líkamans.

## Finnur mikinn mun á sér

Á síðustu árum hefur Arctic Star sérhæft sig í þróun á fæðubótar-efnum, svo sem framleiðslu, markaðssetningu og sölu á hágæða sæbjúgnahylkjum. Hylkin eru framleidd úr íslenskum, hágæða, villtum sæbjúgum sem eru veidd í Atlantshafinu.

Magnús Friðbergsson, verkefnastjóri hjá Landspítala, hefur tekið sæbjúgnahylkin frá Arctic Star undanfarin tvö ár. „Vinur minn kynnti mig fyrir sæbjúgnahylkjum og þar sem ég hafði lengi verið slæmur í hnjám, með liðverki og lítið getað beitt mér, ákvað ég að prófa. Tveimur til þremur vikum seinna fann ég mikinn mun. Nú hef ég tekið sæbjúgnahylkin í tvö ár og fer allra minna ferða án óþæginda. Það er algjör bylting frá því sem áður var. Nú get ég gert hluti eins og að fara í langar gönguferðir, sem ég gat varla gert



Magnús er betri í hnjám og finnur minna fyrir liðverkjum eftir að hann fór að taka sæbjúgna hylkin. MYND/GVA

áður. Að minnsta kosti gerði ég það ekki með bros á vör og það tók mig langan tíma að jafna mig eftir álag,“ útskýrir hann.

Magnús, sem er 69 ára gamall í dag, hafði fengið að heyra frá lækni að mikið slit væri í hnjám hans og ekki væri von á að það gengi til baka. „Hann sagði mér að kíkja á fæðingardaginn minn og að ég gæti ekki búist við að fara aftur í tíma. Mér fannst vont að heyra þetta og var því tilbúinn að prófa ýmislegt sem gæti mögulega lagað þetta. Sæbjúgnahylkin frá Arctic Star virka mjög vel á mig og ég mæli með að fólk prófi þau.“

Framleiðandi sæbjúgna er Arctic Star ehf. Allar nánari upplýsingar fást á arcticstar.is. Arctic Star sæbjúgnahylki fást í flestum apótekum og heilsubúðum og í Hagkaupum.

## Bílar & Farartæki

### KRÓKUR

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bílauppbod.is er uppbodsvetur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. [www.bilauppbod.is](http://www.bilauppbod.is) Sími 522-4610.

Bílauppbod - Krókur  
Sími: 522 4610  
[www.bilauppbod.is](http://www.bilauppbod.is)

## Bílar til sölu



### PÓLÓ Á NAGLADEKKJUM.

Fallegur Polo 2007 ek. aðeins 113þ. km. 1,4 vél. 5 g. verð aðeins 390þ. uppl. 820-5181



Nissan Xtrail 2008 til sölu. Sjálfskiptur. Ekinn 171 þ.km. Snyrtilegur og fallegur bíll. Nagladekk geta fylgt með. Verð 880.000 kr. Er til sýnis á bílasölu Guðfins.

## Bílar óskast

### VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN?

Kaupi bíla 25-350þús  
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

## Þjónusta

## Pípulagnir

**PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA**  
Viðgerðir, viðhald og nýlagnir.  
Uppýsingar í síma 868-2055

## Hreingerningar

**VY-ÞRIF EHF.**  
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki o.fl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 [www.vy.is](http://www.vy.is)

## Bókhald

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

## Málarar

### MÁLNINGARÞJÓNUSTA REYKJAVÍKUR

Tilboð eða tímagjald. Uppl. í s: 778 0100.

### REGNBOGALITIR EHF.

Alhliða málningarþjónusta. Getum bætt við okkur verkefnum. Vönduð vinna löggiltra fagmanna. Sími 8919890 eða [malarar@simnet.is](mailto:malarar@simnet.is)

## Búslóðaflutningar

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

## Húsviðhald

### HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

788 8870  
[eind@eind.is](mailto:eind@eind.is)

*Eind ehf*

### Byggingaviðhald

Pantaðu ókeypis ástandsmat byggingaviðhald@gmail.com eða hringdu í 690 9018

### VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

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

Proventus starfsmannþjónusta - [proventus.is](http://proventus.is) Sími 551-5000  
Netfang [proventus@proventus.is](mailto:proventus@proventus.is)

### FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR

Við hreinsum allar gerðir loftræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu frjá ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná [www.k2.is](http://www.k2.is)

Smíður/meistari, öll almenn smíðavinna Reynsla og vönduð vinnubrögð Uppl. Sveinn s. 6912218

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

## Nudd

### NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

## Keypt & Selt

## Til sölu



### Kassagítarar á tilboði

Kassagítarar í úrvali Gítarinn ehf Kassagítarar á tilboði Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 [www.gitarinn.is](http://www.gitarinn.is) [gitarinn@gitarinn.is](mailto:gitarinn@gitarinn.is)

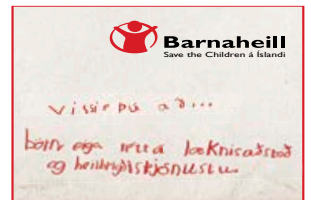


Íslensk framleiðsla fyrir íslenskt veðurfar  
**Vandaðir krossar á leiði!**  
3ja ára vottun  
JS LJÓSAMÍÐJAN  
VÉLAVERKSTÆÐI  
SLÁTTUVÉLAÞJÓNUSTAN  
Skemmurveg 34 - 200 Kóp. Sími 554 0661

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



Gæða ungnautakjöt í 10 ár beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. [www.myranaut.is](http://www.myranaut.is) s. 868 7204



# Ótrúleg verð - komdu og kíktu við!



### Carado T 334

Árgerð 2010. Markísa, hjólagrind, sólarseta, geymslulúgur aðgengilegar beggja vegna, gott geymslupláss, rafdrifin trappa, stór ísskápur, kapteinstólar (snúningsstólar) ofl. ofl.

Ótrúlegt verð: 3.690.000.



### Dethleffs Trend A 6977

Árgerð 2015. Truma Combi 6, bakkmyndavél, samlit áklæði á framsetum, kapteinstólar, rafdrifin trappa, stór sjálfvirkur ísskápur með sér frystihólfi, stór lest, hjólagrind, flugnanet í hurð ofl. ofl.

Ótrúlegt verð: 4.990.000.



### Sunlight T 67

Árgerð 2016. Markísa, hjólagrind, lestarlúga báðum megin, rafdrifin trappa, útdrag á milli rúma, fellirúm í toppi, stór sjálfvirkur ísskápur, 6 gíra, cruise control, snúningsstólar, loftkæling ofl. ofl.

Ótrúlegt verð: 7.490.000.



### Sunlight T 60

Árgerð 2017. Markísa, hjólagrind, silfurgrár hliðar, álfelgur, 6 gíra, cruise control, loftkæling, snúningsstólar, samlit áklæði á framsetum, stór geymsla aðgengileg beggja vegna, ofl. ofl.

Ótrúlegt verð: 7.670.000.



### Sunlight T 68

Árgerð 2017. Markísa, hjólagrind, álfelgur, silfurgrár hliðar, lestarlúga báðum megin, útdrag á milli rúma, fellirúm í toppi, stór ísskápur, LED lýsing, 6 gíra, cruise control, snúningsstólar, loftkæling ofl. ofl.

Ótrúlegt verð: 8.890.000.



### Sunlight T 69 L

Árgerð 2017. Markísa, hjólagrind, lestarlúga báðum megin, fellirúm í toppi, hjónarúm með aðgengi báðum megin, stór ísskápur, LED lýsing, 6 gírar, cruise control, snúningsstólar, loftkæling, 16" álfelgur ofl. ofl.

Ótrúlegt verð: 8.990.000.



### LMC Breezer H 737 G

Árgerð 2017. Markísa, lestarlúga báðum megin, útdrag á milli rúma, fellirúm í toppi, stór ísskápur, LED lýsing, 6 gíra, cruise control, snúningsstólar, loftkæling, 16" álfelgur, bakkmyndavél ofl. ofl.

Ótrúlegt verð: 9.590.000.



### Dethleffs Trend T 6757 DBM

Árgerð 2019. Sjálfskiptur. Markísa, hjólagrind, lestarlúga báðum megin, breið inngangshurð með samlæsingu, rafmagnsdrifid fellirúm í toppi, stór ísskápur, LED lýsing, 6 gíra, cruise control, snúningsstólar, loftkæling, 16" álfelgur ofl. ofl.

Ótrúlegt verð: 12.990.000.

## OPIÐ LAUGARDAGINN 9.11.2019 FRÁ 12-16



P. KARLSSON EHF.

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

P. Karlsson ehf | Smiðjuvöllum 5a, 230 Reykjanesbæ | 517 5200

## Skólar &amp; Námskeið

## Námskeið



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

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

## Heimilið

## Barnavörur



## SYSTKINA VAGN/KERRA

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

## Húsnæði

## Húsnæði í boði

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

Íbúð til leigu í Hólahverfi. 4 herb. rúmgóð, stutt í þjónustu og skóla, stórar svalir og gott útsýni. Uppl. s:860-5533

## Geymsluhúsnæði

## GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

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

## Atvinna

## Atvinna í boði

Bílstjóri óskast á sendibíl, meirapróf ekki nauðsynlegt. íslenskukunnátta, hreint sakavottorð. Uppl.s:8999288

**FYRIR AÐSTOÐ INNANLANDS**  
gjofsemgefur.is  
907 2002

Hjálparstarf kirkjunnar



Gamli glugginn úr,  
nýi glugginn í  
...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum,  
ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

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

job

Finum draumastarfið saman



## Ravens bed - Fjósið í Koti -

Rétt við Keflavík International Airport  
finnur þú eina bestu gistingu sem völ er á.

Við bjóðum herbergi með morgunverði.  
Heitur pottur og wifi innifalið.  
Húsið allt í gamla stílum. Sjón er sögu ríkari.

Sérstök tilboð í nóvember and desember.  
Fyrir tveggja manna herb. Kr. 9.500.-  
Fyrir fjögurra manna herb Kr.14.500.-



Bjóðum skuti á flugvöll og geymslu á bíl meðan ferðast er.

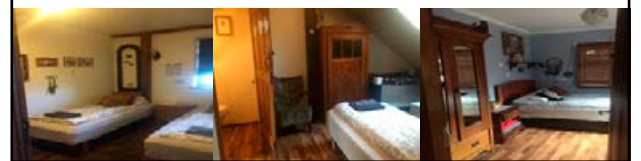
Nánari upplýsingar veitir;

Reynir s. 680 8868 eða á heimasíðu

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

e-mail.. [ravensbnb@ravensbnb.com](mailto:ravensbnb@ravensbnb.com) eða

[reynjon@gmail.com](mailto:reynjon@gmail.com)



# CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

Gullnáman

**BOLTINN Í BEINNI**  
LAUGARDAGUR  
12:30 Chelsea - C.Palace  
17:30 Leicester - Arsenal  
SUNNUGAGUR  
14:00 Man.Utd. - Brighton  
16:30 Liverpool - Man.City

**LIFANDI TÓNLIST SMELLUR**  
FÖS & LAU FRÁ KL. 00.00 - 03.00

**HAPPY HOUR VIRKA DAGA FRÁ 16-19**

**HEITUR MATUR ALLA DAGA 11-21**

SÍMI 554 2166  
HAMRABORG 11 • 200 KÓPAGVÖGUR  
[WWW.CATALINA.IS](http://WWW.CATALINA.IS)

**ABBA BEE GEES OG BONYM SHOW**  
LAUGARDAG KL. 23.45

## Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

### Ferðapjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðapjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. [reisum@simnet.is](mailto:reisum@simnet.is) eða í síma 899 0913 Friða [www.reisum.is](http://www.reisum.is)



### Göngubraut: 69.500,-

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

PREKTÆKI

### LED leiðiskrossar



- Gengur fyrir rafhlöðum eða tengist rafmagni.
- Rafhlaða endist um það bil í einn mánuð.

Upplýsingar í s. 699 6869 og rafeindir.is

### Geymsluskúrar /gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bástal á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppl.; [reisum@simnet.is](mailto:reisum@simnet.is) eða s. 899 0913 Friða, [www.reisum.is](http://www.reisum.is)

### ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?



Viðgerðir á öllum gerðum af bíla-, mótórhjóla og snjósléðasætum. Húsbilaklæðningar og öll almenn bólstrun. Við erum þekktir fyrir fljóta og góða þjónustu.

### Formbólstrun

Hamraborg 5 kóp, Hamrabrekumegin S. 544 5750 [www.hsbolstrun.is](http://www.hsbolstrun.is)

### LOK Á HEITA POTTA



Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta.

Metum ástand og gerum við.

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

Fjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • [fjardarbolstrun@gmail.com](mailto:fjardarbolstrun@gmail.com)

Alla fimmtudaga og laugardaga

[gudruninga@frettabladid.is](mailto:gudruninga@frettabladid.is)