

# WÉLÓM

FIMMTUDAGUR 14. NÓVEMBER 2019

## Tíska



Söngkonan Billie Eilish hefur náð mjög langt á stuttum ferli, en hún hefur líka fengið mikla athygli fyrir óhefðbundinn fatastíl sinn. Hún var að gefa út varning í samstarfi við Urban Outfitters. ➔8



Björn Þór Heiðdal og saumakonan flinka Margrét Guðlaugsdóttir sem hafa veg og vanda af sérsaumuðum rúmfötum hjá Rúmföt.is. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

## Glæst og góð rúmföt fyrir alla

Aðeins það besta er nógu gott þegar kemur að rúmfatnaði hjá Birni Þór Heiðdal, eiganda verslunarinnar Rúmföt.is. Þaðan verður ekki aftur snúið þegar búið er að sofa einu sinni undir sérofnum ítölskum og þýskum rúmfötum. ➔2

DAG HVERN **LESA**
**96.000**
**ÍSLENDINGAR  
FRÉTTABLAÐIÐ  
AÐ MEÐALTALI**



Endurnærandi og friðsæll nætursvefn er tryggður í vönduðum og glæsilegum vefnaði rúmfatanna hjá Rúmföt.is.



Hjá Rúmföt.is finna allir sinn draumasængurfatnað og meira til. Úrvalið er heillandi þegar kemur að litum, munstrum og silkimjúkum vefnaði sem umvefur líkama og sál þegar hvílst er.

#### Framhald af forsiðu →

Góð rúmföt skipta máli," segir Björn Þór Heiðdal, eigandi verslunarinnar Rúmföt.is sem selur lúxus rúmfatnað frá Ítalíu, Þýskalandi og Kína.

„Ég hef haft áhuga á vönduðum rúmfötum frá því ég man eftir mér," segir Björn og heldur áfram: „Foreldrar mínir áttu Þvottahús A. Smith í Bergstaðastræti 52 og þar kynntist ég rúmfötum höfuðborgarbúa. Á æskuárunum lét mamma mig skipta reglulega um á rúminu mínu. Hún var von að rétta mér hreinan bunka af rúmfötum sem pabbi og starfsfólkið hjá A. Smith hafði þvegið og straujað," rifjar Björn upp sællar minningar.

Hann segist elska að sofa undir vönduðum og góðum rúmfötum.

„Mamma keypti stundum rúmföt í Fatabúðinni og Verinu, en það kom líka fyrir að miðlungs góð rúmföt, sem dagadi uppi í Þvottahúsinu, enduðu utan um sængina mína og koddann. Ég var hins vegar fljótur að skipta þeim út fyrir þessi góðu sem ég vissi að væru til uppi í skáp," segir Björn.

Eftir að rúmfataverslanirnar Verið og Fatabúðin hættu starfsemi segir Björn að erfitt hafi verið að nálgast gæðarúmföt og persónulega þjónustu á Íslandi.

„Rúmföt.is fetar að einhverju leyti í fótspor þessara eldri rúmfatabúða. Við bjóðum til dæmis upp á að sérsauma rúmföt í öllum stærðum og saumar Margrét Guðlaugsdóttir saumakona fyrir okkur glæsileg rúmföt úr hágæða efnum," upplýsir Björn en þess má geta að Margrét saumaði rúmfatnað fyrir Fatabúðina og Icelandair-hótelin á sínum tíma.

#### Frá bestu vefurum heims

Rúmfötin sem Björn býður upp á í verslun sinni koma víða að úr heiminum og eiga sameiginlegt að vera þau allra vönduðustu sem völ er á.

„Hér fást rúmföt frá flottustu



“Sængurföt eru fremur áhugamál en bisness í mínum huga og því reyni ég að hafa álagningu í lágmarki. Ég spyr aldrei hvað sé ódýrt; bara hvað sé það besta.

vefurum Ítalíu, til að mynda Quagliotti sem vefur dúka og sængurföt fyrir Elisabetu Bretadrottningu og sum af flottustu lúxushótelum veraldar," upplýsir Björn.

„Eftir ítarlega leit að bestu rúmfötum í heimi ákvað Hótel Ritz í París að bjóða gestum sínum upp á rúmföt frá Quagliotti og viðfræglúxushótel eins og The Mark í New York, MGM í Macau, The Peninsula í Hong Kong, Armani í Milanó og 101 Reykjavík Hótel bjóða gestum sínum líka að sofa í Quagliottirúmfatnaði," segir Björn, stoltur af einstökum rúmfötum ítalska vefarans sem sigrað hefur heiminn. Í Rúmföt.is fæst einnig gæða

rúmfatnaður frá þýska vefaranum Curt Bauer.

„Mér fannst ég þurfa að bjóða upp á breiðara vöruúrval þegar ég opnaði nýju búðina á Nýbýlavegi 28 og eiga eitthvað til handa öllum. Ég vil að fólk geti komið í búðina mína og fundið rúmföt sem það virkilega langar í. Þýsku rúmfötin eru kannski ekki ódýr en þau eru virkilega mjúk, falleg og endingargóð," segir Björn.

#### Vinsælar nýjungar

Ómóttstæðilegar vörur fást nú fyrir jóln hjá Birni í Rúmföt.is.

„Við vorum að fá Mulberry-silkikoddaver í nokkrum litum en þau hafa verið mjög vinsæl og kosta aðeins 5.900 krónur án kants," upplýsir Björn sem á einnig von á alvöru lúxus dúnsængum frá þýska fyrirtækinu OBB.

„Sængurnar frá OBB eru úr dýrasta gæsadúni sem völ er á. Ég sá þær á sýningu í janúar og kolféll fyrir þeim. Ytra byrðið er úr 460 þráða bómullar-percale efni með Aloe vera-áferð og það gerist ekki mýkra né flottara," segir Björn og hjá Rúmföt.is er í nógu að snúast hjá Möggu saumakonu við að sauma dásamleg vöggusett úr 600 þráða ítölskum satinefnum sem eru tilvalin vöggugjöf eða jólagjöf handa hvítvöðungum.

#### Sanngjarnt verð

Þegar kemur að innkaupum á rúmfatnaði hefur verð lítil áhrif á val Björns.

„Ég spyr aldrei hvað sé ódýrt; bara hvað sé það besta. Sumir sætta sig við 200 þráða rúmföt en ég vil aðeins það flottasta, 300 til 600 þráði úr bestu fáanlegu efnum. Sængurföt eru fremur áhugamál en bisness í mínum huga og því reyni ég að hafa álagningu í lágmarki. Verð á rúmfötunum eru því ekki há miðað við einstök gæðin," upplýsir Björn um yndisleg rúmföt sem fást í úrvali lita og fallegum



Einstök rúmföt frá Ítalíu, Þýskalandi og Kína biða nýrra eigenda í Rúmföt.is.

mynstrum við allra hæfi.

Rúmföt.is selur einnig vönduð, kínversk rúmföt.

„Í Kína látum við framleiða fyrir okkur gæðarúmföt úr 300, 600 og 800 þráða satín- og damask-efnum. Gæðin eru mikil og verðin enn betri," segir Björn og bætir við að hægt sé að fá mjög glæsilegan satín-rúmfatnað á 10.900 krónur fram að jöllum. „Það eru gæði sem aðrar búðir rukka mun meira fyrir og jafnvel selja ekki," segir Björn.

#### Frábærar viðtökur

Verslunin Rúmföt.is hefur fengið frábærar viðtökur og salan hefur

farið fram úr björtustu vonum síðan hún var opnuð á Nýbýlavegi 28 í fyrra.

„Ég er innilega ánægður með viðtökurnar og sérstaklega hversu margir hafa komið aftur til að eignast fleiri gæðarúmföt. Það leynir sér ekki að þeir kunna að meta gæðin og láta mig vita af því sem er alltaf gefandi og gaman," segir Björn.

Rúmföt.is er á Nýbýlavegi 28. Sími 565 1025. Opnið alla virka daga frá klukkan 12 til 18 og á laugardögum frá klukkan 11 til 15. Skoðið úrvalið á rumfot.is.





hjá  
**Hrafnhildi**

Engjateigi 5 // 581 2141 // [hjahrafnhildi.is](http://hjahrafnhildi.is)





## FLOTT FÖT, FYRIR FLOTTAR KONUR

NETVERSLUN WWW.BELLADONNA.IS

Verzlunin Belladonna



**belladonna**

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • www.belladonna.is



## Túnukur Kr. 7.900.-

Str. 40/42-56/58  
Fleiri litir og munstur

**Rita**



Við erum á Facebook

Bæjarlind 6 • S. 554 7030

## Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

**89%**

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



\*Fréttablaðið og Morgunblaðið

Heimild: Prentmæling Gallup, jan. - jun. 2019. Lesendur dagblaða á Höfuðborgarsvæðið á aldrinum 18-49 ára.



Emilia Clarke þykir alltaf líta vel út á rauða dreglinum. NORDICPHOTOS/GETTY

# Hæfileikarík og heillandi

Leikkonan Emilia Clarke hefur verið þekkt fyrir að bera af á rauða dreglinum. Leikkonan sem er þekktust fyrir að leika hlutverk Daenerys Targaryen í sjónvarpsþáttunum vinsælu Game of Thrones mætti nýlega á frumsýningu myndarinnar Last Christmas í London.

Sandra Guðrún Guðmundsdóttir sandragudrun@frettabladid.is



Emilia Clarke fer með eitt aðalhlutverk myndarinnar en hún er einnig sýnd í kvikmyndahúsum hér á landi. Á frumsýningunni skartaði Clarke svörtum millisiðum Prada-kjól með kristalsskreyttum kraga sem var opin frá hálsi og niður að mitti.

Emilia Clarke er mjög ólík persónunni sem hún lék í Game of Thrones og oft erfitt að átta sig á að hún sé sama manneskjan þegar hún birtist á rauða dreglinum. Hún hefur birst með ólíkar hárgreiðslur og háralit og sama hvernig hún klæðir sig, greiðir sér eda litar á sér hárið, allt virðist fara henni vel.

Leikkonan sagði í viðtali við kvikmyndavefinn Indiewire að hún hefði verið tilbúin að segja skilið við Game of Thrones og snúa sér að öðrum verkefnum. Persónan sem leikur í Last Christmas er mjög ólík persónunni í þáttunum, hún hefur lifað af lífshættulegan sjúkdóm rétt eins og leikkonan sjálf.

„Það var ótrúlegt að lesa handritið því það er líf mitt á þessu augnabliki,“ sagði Clarke í viðtalinu við Indiewire. Hún segir að persónan Kate í Last Christmas upplifi óttann sem hellist yfir fólk þegar líkaminn bregst því. Leikkonan sjálf segir að í slíkum tilvikum upplifi fólk óttann við að deyja og geti verið hrætt við einföldustu hluti í mörg ár.

Emilia Clarke fékk blæðingu inn á heila meðan hún lék í Game of Thrones og þurfti að fara í tvær heilaskurðaðgerðir. Hún var 24 ára þegar hún veiktist fyrst en



Emilia Clarke í Prada-kjól á frumsýningu Last Christmas í London. NORDICPHOTOS/GETTY

hún hefur nú stofnað góðgerðarsamtökin SameYou sem hafa það að markmiði að hjálpa fólki sem hefur hlotið heilaskaða eða fengið heilablóðfall að fá betri aðgang að endurhæfingu.

Fyrir utan Game of Thrones og Last Christmas lék Emilia Clarke nýlega í spennutryllinum Above Suspicion og stjórnustríðsmyndinni Solo: A Star Wars Story. Það verður áhugavert að sjá hvaða hlutverk þessi hæfileikaríka unga leikkona mun taka að sér í framtíðinni.



Leikkonan á margt sameiginlegt með persónunni sem hún leikur í Last Christmas. NORDICPHOTOS/GETTY



Leikkonan hefur gengið í gegnum erfiða lífeyrslu sem hún nýtti til góðs. NORDICPHOTOS/GETTY





GLÆSILEGUR FATNAÐUR FYRIR HÁTÍÐARNAR



TRAUST Í 80 ÁR

Skipholti 29b • Sími 551 4422 • [www.laxdal.is](http://www.laxdal.is)





## SMART BUXUR FYRIR SMART KONUR

NETVERSLUN WWW.TISKUHUS.IS

My Style tiskuhús

Holtasmára 1  
201 Kópavogur  
(Hjartaverndarhúsið)  
Sími 571 5464

## FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Lifandi fréttamiðill með nýjustu fréttum allan sólarhringinn ásamt ítarlegri umfjöllun um málefni líðandi stundar.



## SAFNIÐ

Blaðið í dag og safn eldri blaða á [frettabladid.is](http://frettabladid.is)

# Sturlaðar tiskustaðreyndir

Það er ekki öll vitleysan eins og á það ekki síst við um heim tiskunnar. Hér eru nokkrar furðulegar staðreyndir tengdar tisku.

Hjördís Erna Þorgeirsdóttir  
hjordiserna@frettabladid.is



- Sagt er að faðir Jordans hafi verið myrtur af manni, sem klæddist Jordan-ból.
- Litli vasinn sem er oft fyrir ofan þann stærri á gallabuxum var notaður undir úr áður fyrr.
- Það á að fjarlægja litla X-laga sauminn sem er gjarnan aftan á nýjum frökkum og kápum.
- Sama gildir um vasa á kápum og frökkum sem eru saumadír saman. Ástæðan fyrir því að saumað er fyrir þá er einfaldlega til að vernda þá gegn ágangi þeirra sem máta flikina.
- Til er brjóstahaldari sem er einnig hægt að nota sem gasgrímu.
- Þá er rithöfundurinn Mark Twain talinn hafa fundið upp krókinn á brjóstahöldurum.
- Á sjöunda áratug 18. aldar voru svokallaðir „pannier“ kjólar vinsælir en þeir voru stundum svo breiðir að konur festust í dyrum.
- Eftir sjóorrustu á milli franska og breska sjóhersins árið 1778 varð um stund vinsælt meðal þjóðernissinnaðra franska kvenna að nota hatta sem voru hannaðir til þess að líta út eins og skip með seglin uppi.



Skórnir sem Dórótea klæddist í Galdrakarlinum í Oz eru sennilega einhverjir þekktustu skór allra tíma.

- Eftir að unglingsstúlku í Michigan var vikið úr skólanum fyrir að klæðast kojn bol, ákvað hljómsveitin að gefa hundruð bola í skólanum og sagt er að lögreglan hafi aðstoðað þá við að dreifa þeim.
- Til eru skór með GPS-sóla sem virkjast með því að slá saman hælunum þrisvar, rétt eins og Dórótea gerði í Galdrakarlinum í Oz.
- Dýrustu skór allra tíma eru einmitt innblásnir af rauðu rúbínskónum sem Judy Garland klæddist og gerði ódauðlega í hlutverki Dóróteu og kosta þeir



„Pannier“ kjólar voru ansi breiðir.



„Chopines“ skór voru um tíma vinsælir í Fenejnum.

hvorki meira né minna en þjár milljónir dollara.

- Hvítur var talinn sorgarlitur fram að „hvítu“ brúðkaupi Viktoríu Englandsdrottningar. Hvítur liturinn er ennþá talinn sorgarlitur í Kína.
- Rússneskir hermenn byrjuðu ekki að nota sokka fyrr en árið 2007. Fram að því vöfðu þeir bara taui utan um fætur sína.
- Karlmenntá Viktoríutímanum geymdu stundum skapahár elsk-

huga sinna í höttum sínum.

- Á 17. og 18. öld voru svokallaðir „chopines“ skór vinsælir í Fenejnum en þeir gátu verið allt að 60 cm á hæð. Skórnir áttu að varna því að kjólar yrðu skítugir auk þess sem það þótti eftirsóknarvert að vera hávaxin/n.
- Á miðöldum klæddust fátækir vettlingum en þeir efnameiri hönskum.
- Talið er að konur kaupi sér allt að 145 töscur yfir ævina.



# KJÓLAVEISLA Í BÓEL

## 25% AFSLÁTTUR

14. til 20. nóvember

Glæný sending af kjólum  
frá meistara **RUNDHOLZ**

Tækifæri að krækja sér  
í uppáhalds- eða jóla-  
kjólinn frá **RUNDHOLZ**,  
**STUDIOB3** eða **YAYA**



SKÓLAVÖRÐUSTÍG 22, 101 REYKJAVÍK  
Sími 8341809  BOEL  boeliland  
[www.boel.is](http://www.boel.is)





# Vörur undir nafni Billie Eilish

Söngkonan Billie Eilish hefur náð mjög langt á stuttum ferli, en hún hefur líka fengið mikla athygli fyrir óhefðbundinn fatastíl sinn. Hún var að setja á markað vörur í samstarfi við Urban Outfitters.

Oddur Freyr Þorsteinsson  
oddurfreyr@frettabladid.is

**B**illie Eilish hlýtur eiginlega að vera nýliði ársins í poppheiminum. Hún gaf út fyrstu breiðskífuna sína í mars og síðan þá hefur hún skotist upp á stjörnuhimininn á ógnarhraða og er strax orðin ein frægasta poppstjarna heims.

Hún hefur ekki bara vakið athygli með tónlist sinni, heldur líka með heillandi persónuleika og sérstökum fatastíl. Þessi stíll hefur að sjálfsögðu áhrif og margir aðdáendur vilja klæða sig eins og hún. Í vikunni varð mun auðveldara að sýna aðdáun sína á Eilish með fatavalinu því Eilish var að setja á markað varning sem er merktur henni í samstarfi við tiskumerkið Urban Outfitters.

## Í Eilish-stílum

Varningurinn er kominn í sölu á vef Urban Outfitters og alls eru sextán flikur í boði. Það fer ekkert á milli mála að þær eru svo sannarlega allar í Eilish-stílum. Það er boðið upp stuttermaboli, húfur, hatta, grímur, hettupeysur, stuttbuxur, lambhúshettu og síðerma peysur og boli og allar flikurnar eru merktar Billie Eilish á skrautlegan hátt.

Peysurnar og bolirnir eru frekar hefðbundin, en það er óalgengt að hattar, andlitsgrímur og lambhúshettu séu seld sem varningur tónlistarmanna.

Litirnir eru líka í Eilish-stílum og fötin fást í hvítum, svörtum, gráum, ljósbrúnum og neon litum. Merkingarnar eru í ýmsum blæbrigðum, en Eilish er sjálf dugleg að klæðast fötum með alls kyns skrautlegum merkingum.

## Vann með Calvin Klein

Þetta er ekki í fyrsta sinn sem Eilish starfar með tiskumerki. Í maí á þessu ári vann hún með Calvin Klein og í júlí var hún andlit haustlínu lúxusvörumerkisins MCM.

Annars er það að fréttu af Eilish að í þessari viku kemur út nýtt lag frá henni, sem nefnist Everything I Wanted.



Þessar neongrænu stuttbuxur eru svo sannarlega í Eilish-stílum.

Linan inniheldur líka þessar buxur sem líta út fyrir að vera mjúkar og þægilegar.

Flikurnar eru merktar Eilish á skrautlegan og fjölbreyttan hátt.

Það eru ekki margir tónlistarmenn sem selja sínar eigin lambhúshettu og grímur.

Meðal þess sem er í boði eru síðerma bolir og peysur.  
MYND/URBAN-OUTFITTERS.COM

Poppstjarnan Billie Eilish byrjaði að gefa út tónlist árið 2015 og gaf út fyrstu plötuna sína í vor. Hún er nú orðin ein frægasta poppstjarna heims.  
NORDICPHOTOS/GETTY

## JÓLABLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

Kemur út þriðjudaginn 26. nóvember.

Skemmtilegt blað sem kemur inn á allar hliðar jólaundirbúningsins. Uppflettirit sem lesendur leita í aftur og aftur.

Vilt þú auglýsa í mest lesna jólablaði landsins?

Hafðu þá samband við auglýsingadeild Fréttablaðsins.  
Sími 550 5077 – serblod@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ





Oasis Crewe barna  
6.990 kr.

Oasis Leggings barna  
6.990 kr.

Tech bolur barna  
7.590 kr.

Tech leggings barna  
7.590 kr.

Tech lite herra  
9.990 kr.

Tech lite dömu  
10.990 kr.

Tech lite dömu  
9.990 kr.

Tech lite dömu  
9.990 kr.



Oasis Crewe herra  
13.990 kr.

# icebreaker® MERINO

Icebreaker Merino ull - fyrir alla þá sem vilja hlýjan ullarfatnað sem stingur ekki og dregur ekki í sig lykt.



Hanskar með vindvörn  
7.490 kr.



Oasis hálfrennd herra  
14.990 kr.

Náttúruleg vörn gegn bakteríum

Hnökrar lítið sem ekkert

Stingur ekki

Dregur ekki í sig lykt

Saumar sem koma í veg fyrir núning

Fljótt að þorna

Parf ekki ullarþvott, má þvo á 40°



Lumista Hybrid peysa herra  
42.990 kr.



Oasis hálfrennd dömu  
15.990 kr.



100% Merino ull  
Bolir, leggings, pils, jakkar, úlpur, sokkar, vettlingar, nærföt, skyrtur og húfur.



Fjölbreytt úrval lita og mismunandi þykktir



Helix vesti herra  
26.990 kr.



Oasis Crewe herra verð frá 13.990 kr.



Helix pils dömu  
14.990 kr.



Sport Bra long  
9.990 kr.



Anatomica Zone Boxers herra  
6.590 kr.



Oasis Leggings dömu  
12.990 kr.



Vertex hálfrennd dömu  
18.990 kr.



Vertex leggings dömu  
15.990 kr.



Helix Jakki herra  
34.990 kr.



Zone hálfrennd dömu  
18.990 kr.



Tech hálfrennd dömu  
15.990 kr.



Oasis Crewe dömu  
14.990 kr.



Tech Trainer leggings dömu  
23.990 kr.



Everyday Crewe dömu  
11.990 kr.



Everyday hálfrennd herra  
12.990 kr.



Helix Jakki dömu  
34.990 kr.

Smíðjuvegur 8,  
Græn gata  
200 Kópavogi,  
sími: 571 1020  
www.ggsport.is

# GG-sport



Fylgstu með okkur á Facebook og á Instagram





Stella McCartney notar ekki leður í hönnun sína. NORDICPHOTOS/GETTY

## Sjálfbær Stella

**M**edvitund um umhverfis-áhrif og sjálfbærni hefur aukist í tiskuheiminum enda er það þekkt að kolefnis-spor iðnaðarins á heimsvísu er gríðarlegt. Stella McCartney hefur verið með fatalínu undir eigin nafni síðan árið 2001. Hún hefur næmt auga fyrir sterkum sniðum og gæðaflikum sem geta gengið fyrir hvaða árstíð sem er. Eins og flestir vita er hún grænmetisæta og notar því ekki leður í hönnun sinni. Til að stuðla að sjálfbærni notar hún lifræna bómull, þræði sem stuðla ekki að eyðingu skóga, endurunnið pólýester og endurnýtt kasmírull í þau fót sem hún hannar.



Laverne Cox hefur ekkert að fela. NORDICPHOTOS/GETTY

## Nær nakin meðal engla

**B**andaríska leikkonan Laverne Cox mætti nánast allsnakin á frumsýningu kvikmyndarinnar Charlie's Angels í Los Angeles á mánudag. Þar sýndi hún glæstan vöxtinn undir svörtum gegnsæjum netkjól sem skartaði þó síðri en efnislitilli flauelssvuntu til að hylja það allra heilagasta.

Laverne er 47 ára og hvað þekktust fyrir hlutverk Sophiu Buset í sjónvarpsþáttunum Orange Is the New Black. Hún er fyrsta transkonan sem hefur verið tilnefnd til Emmy-verðlauna í flokki sjónvarpsþátta en áður var hún fyrsta transkonan til að vinna Daytime Emmy-verðlaunin sem framleiðandi heimildamyndarinnar Laverne Cox Presents; The T Word árið 2015. Hún er líka fyrsta transmanneskjan til að prýða forsíðu timaritsins Time, árið 2014, og hefur setið fyrir á forsíðu suður-afrikska Cosmopolitan. Laverne er líka fyrsta transmanneskjan sem á sér vaxmynd á Madame Tussaud-vaxmyndasafninu.

# Heimagerður kaffiskrúbbur

**Þ**að er ekki gaman að henda því sem hægt er að nýta en ef það er eitthvað sem til er nóg af er það kaffikorgur, enda er kaffi einn vinsælasti drykkur veraldar og ómissandi að mati margra. Korginn er hægt að nota í heimagerðan líkamsskrúbb sem gerir húðina silkimjúka og því um að gera að geyma hann og prófa sig áfram í gerð líkamsskrúbbs. Kaffiskrúbbur eru taldir auka blóðflæði, draga úr

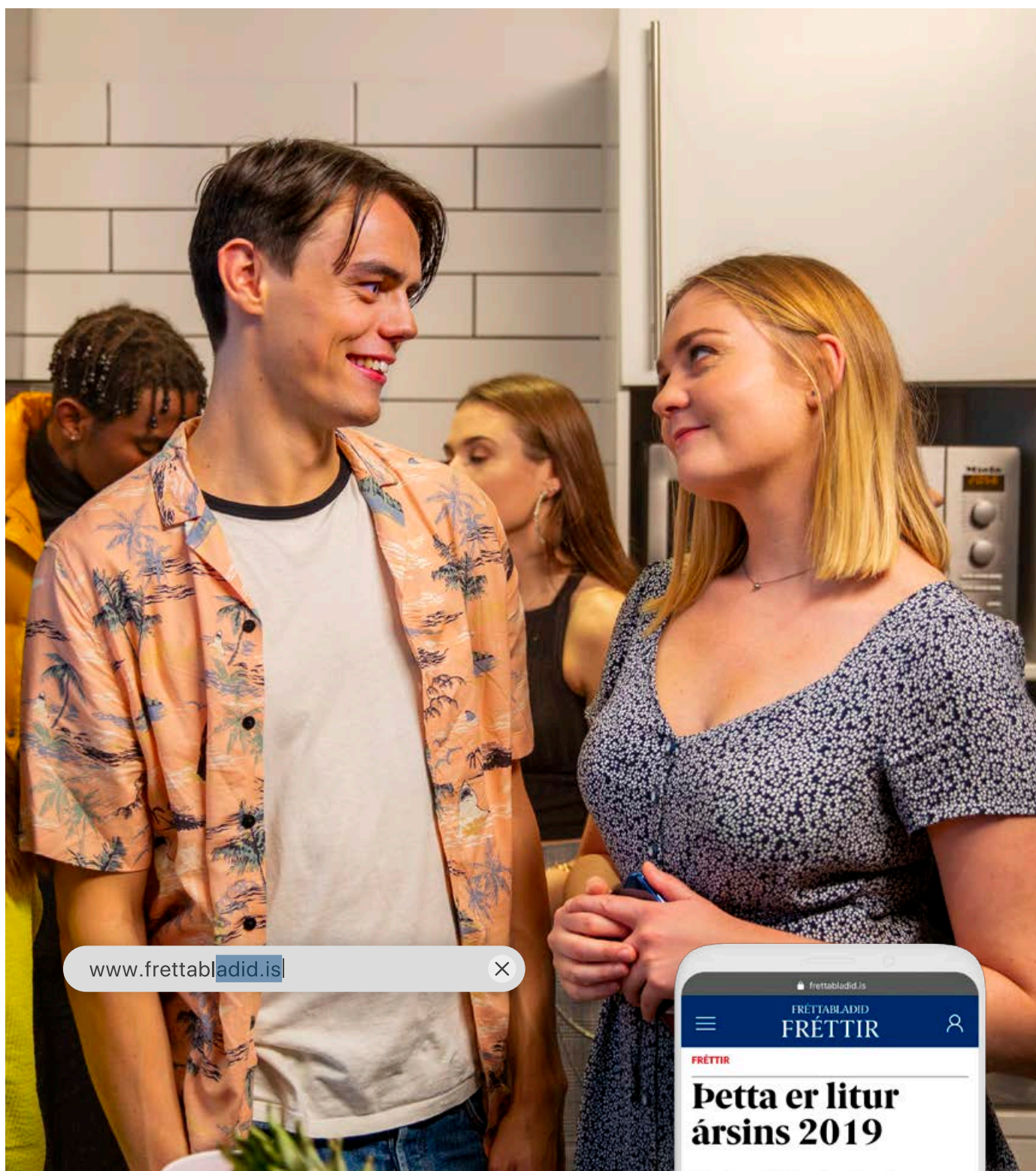
bólgu og þrota ásamt því að fjarlægja dauðar húðfrumur og jafnvel draga úr sýnileika appelsínuhúðar.

**Einn bolli kaffikorgur**  
**Hálfur bolli olía (t.d. lárperu-, ólífú- eða möndluolía)**  
**Örfáir dropar af ilmkjarnaolíu (t.d. piparmynta)**

Þá er hægt að bæta við ýmsu í skrúbbinn eins og til dæmis sykri.



Heimagerður kaffiskrúbbur kostar lítið en virkar vel.



www.frettabladid.is

Við getum ekki komið í veg fyrir að þú breytist í foreldra þína ...

En við getum tryggt að þú vitir hvað er að fréttu!

FRÉTTABLAÐIÐ.IS





# Smáauglýsingar

550 5055

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

## Bílar & Farartæki

### Bílar óskast

#### VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

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

## Þjónusta

### Hreingerningar

#### VY-PRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. 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.

### Málarar

#### REGNBOGALITIR EHF.

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

### Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafi., pianófl. ofl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikaelis. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

### Húsaviðhald

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

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

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

### Nudd

#### NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

### Viðgerðir

#### VERKTAKAÞJÓNUSTA ÍSLANDS

Glerjun og gluggaviðgerðir. Allt viðhald á einum stað S: 766-0656 eða verktakais@gmail.com

### Heimilið

### Barnavörur



#### SYSTKINA VAGN/KERRA

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

### 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



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



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

### Vélar og verkfæri

#### VERKFÆRI TIL SÖLU

Esab argon rafsuðuvél 180. Girkassatjakkur, Hjólatjakkur. Lítil loftpressa. Naglabýssa fyrir timbur 75 mm. Ýmis loftverkfæri. Oliubrýstimælasett, giroliúdæla ofl. Uppl. í s: 893-3475

### Húsnæði

#### Húsnæði í boði

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

### Geymsluhúsnæði

#### GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. 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

# Er verið að leita að þér?

Viðskiptavinir Ráðum fela ráðgjöfum okkar oft að finna starfsmenn án þess að auglýsa stöðuna og með stuttum fyrirvara.

Skráðu þig í gagnagrunninn okkar til að tryggja að við finnum þig þegar rétta starfið býðst.

# ráðum

ráðningarstofa

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

# Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

## Ferðaþjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða  
www.reisum.is

## EYJALIND



## Gúmmibelti

- Fyrir smágröf



Vertu vinur okkar á Facebook

Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.is

## 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



- Prjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bærustál 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 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



## ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR

ÞAREFT ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?



HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ

FRÉTTABLAÐIÐ

Sími 550 5055 | smaar@frettabladid.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

gudruninga@frettabladid.is



## Kamsvegur 16

104 Reykjavík



**Falleg og vel skipulögð íbúð á 2 hæð**

- Stærð 84 fm, 3ja herbergja
- Nýlega búið að endurmúra og mála húsið
- Góð staðsetning þar sem stutt er í skóla og alla helstu þjónustu

Verð: **41,9 millj.**

Nánari upplýsingar:  
**Gunnar S. Jónsson**, lögg. fasteignasali  
 gunnar@miklaborg.is sími: 899 5856

**MIKLABORG** 569 7000 • Lágmúla 4 • miklaborg.is  
 Óskar R. Hérðarson og Jóni Guðmundsson, löggjafir fasteignasalar



**VILT ÞÚ SELJA HÚSIÐ ÞITT?**

**STAKFELL**  
 FASTEIGNASALA | 1984

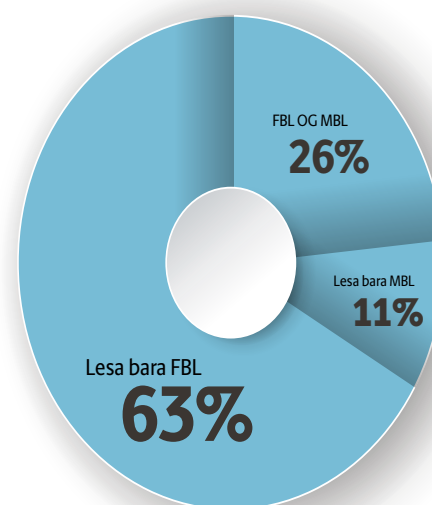
☎ 535-1000

# Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

# 89%

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



**Beinn sími: 550 5625**

**Sölufulltrúar:**

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



## SKIPULAGSMÁL Í GARÐABÆ

### BREYTING Á AÐALSKIPULAGI GARÐABÆJAR 2016-2030 OG DEILISKIPULAGSBREYTING ÁSAR OG GRUNDIR.

Bæjarstjórn samþykkti tillögu skipulagsnefndar um að auglýsa samkvæmt 1. mgr. 31. gr. skipulagslaga, sbr. 36. gr. sömu laga, tillögu að breytingu á aðal-skipulagi Garðabæjar 2016 - 2030 vegna svæðis á Grundum. Samhliða skal auglýst tillaga að breytingu á deiliskipulagi Ása og Grunda samkvæmt 2. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Í aðal-skipulagstillögunni er m.a. afmarkað nýtt svæði fyrir samfélagsþjónustu (2.19 S) í tengslum við skóla-svæði Sjálandsskóla. Öpið svæði við Hraunsholtslæk er minnkað og mörkum aðliggjandi íbúðarsvæðis er breytt lítillega. Í deiliskipulagstillögunni er áformað að reisa á svæðinu skólabyggingu fyrir Alþjóðaskólann auk lítillar stækkunar á íbúðarsvæði Grunda. Að öðru leyti er vísað í kynnt gögn.

Húsakönnun og fornleifaskráning eru einnig lagðar fram til kynningar.

Tillögurnar liggja frammi á bæjarskrifstofu Garðabæjar, Garðatorgi 7, frá 14. nóvember 2019 til og með 6. janúar 2020. Einnig eru þær aðgengileg á vef Garðabæjar. Þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á að senda inn athugasemdir við tillögurnar.

Frestur til að skila inn athugasemdum rennur út mánudaginn 6. janúar 2020.

Skila skal athugasemdum á bæjarskrifstofu Garðabæjar eða [skipulag@gardabaer.is](mailto:skipulag@gardabaer.is) og skulu þær vera skriflegar og undirritaðar.

Arinbjörn Vilhjálmsson  
 skipulagsstjóri

**GARÐABÆR**  
 GARDATORGI 7 • SÍMI 525 8500 • GARDABAER.IS

**EFLA**  
 VERKFRÆÐISTOFA



### Umhverfismat fyrir breikkun Vesturlandsvegur

Vegagerðin, í samvinnu við Reykjavíkurborg og Mosfellsbæ, hefur undanfarið unnið að undirbúningi vegna breikkunar Suðurlandsvegur. Framkvæmdin er matsskyld samkvæmt lögum nr. 106/2000 um mat á umhverfisáhrifum og hefur verkfræðistofunni EFLU verið falið að vinna umhverfismatið.

Drög að tillögu að matsáætlun hafa nú verið lögð fram til kynningar á heimasíðu verkfræðistofunnar EFLU; [www.efla.is](http://www.efla.is), Vegagerðarinnar; [www.vegagerdin.is](http://www.vegagerdin.is), Reykjavíkurborgar; [www.reykjavik.is](http://www.reykjavik.is) og Mosfellsbæjar; [www.mos.is](http://www.mos.is) Allir geta kynnt sér drögin og lagt fram athugasemdir.

### Athugasemdafrestur er frá 14.-28. nóvember 2019

Athugasemdir skal merkja „Breikkun Suðurlandsvegur“ og senda með tölvupósti á netfangið [ragnhildur.gunnarsdottir@efla.is](mailto:ragnhildur.gunnarsdottir@efla.is) eða með bréfpósti á:

EFLA Verkfræðistofa  
 B.t. Ragnhildar Gunnarsdóttur  
 Lynghál 4, 110 Reykjavík



**FISKISTOFA**

### Auglýsing eftir umsóknum um aflaheimildir fyrir opinber sjóstangaveiðimót, skv. 2. mgr. 6. gr. laga nr. 116/2006 um stjórn fiskveiða

Auglýst er eftir umsóknum um vilyrði vegna aflaskráningar á opinberum sjóstangaveiðimótum sem áætlað er að halda á yfirstandandi fiskveiðidag, sbr. reglugerð nr. 295/2018 um skráningu afla á opinberum sjóstangaveiðimótum.

Skilyrði þess að afli sem veiðist á opinberu sjóstangaveiðimóti skráist ekki til aflamarks eða krókaflamarks skips er að vilyrði Fiskistofu vegna aflaskráningar hafi verið aflað.

Umsóknarfrestur er til og með 1. desember nk.

Umsóknir ásamt fylgiskjöllum skulu berast Fiskistofu, Dalshrauni 1, 220 Hafnarfirði eða á netfangið [fiskistofa@fiskistofa.is](mailto:fiskistofa@fiskistofa.is). Umsóknareyðublaðið má finna á heimasíðu Fiskistofu <http://www.fiskistofa.is/>.

**Snyrti & Nuddstofan Smart**  
 Kirkjulundi 19 - 210 Garðabæ

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

Verið hjartanlega velkomin.  
 Tímáptanir í s. 789 3031 • [snyrtiognuddstofansmart@gmail.com](mailto:snyrtiognuddstofansmart@gmail.com) og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart




**job**  
 Finnnum draumastarfið saman

**Erum við að leita að þér?**