



LAUGARDAGUR 3. OKTÓBER 2020

Helgin

Góður svefn er mikilvægur!

HVERNIG SVAFAST ÞÚ?



EINSTAKT KOLLAGEN RAKAKREM

GEFUR GÓÐA NÆRINGU OG MIKINN RAKA

Fæst í betri apótekum, Heilsuver, www.lyfja.is og www.heilsanheim.is

Anton Ólafsson, þjónustufulltrúi hjá Kletti, segir að bókunarkerfið á netinu hafi slegið í gegn hjá viðskiptavinum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Tími vetrardekkjanna er nú genginn í garð

Klettur er leiðandi fyrirtæki í sölu og þjónustu á breiðri línu vinnuvéla og ýmissa annarra véla, ásamt því að sinna hjólbarðapjónustu fyrir allar gerðir bifreiða og véla. Nú er hentugt að bóka tíma í dekkjaskipti á netinu. ➔2

Framhald af forsiðu ➔

Klettur byggir á gömlum og traustum grunni, en fyrirtækið hefur verið umboðs-, sölu- og þjónustuaðili fyrir Good-year hjólbarða frá árinu 1952. Einnig hefur fyrirtækið verið með umboð fyrir Sava, Dunlop, Hankook, Nexen og Roadstone um árabíl og fyrir vikið býr Klettur að ótrúlega langri reynslu og þekkingu á svona rekstri.

Dekkjaskipti er öryggisatriði

Nú fer að koma að dekkjaskiptum enda er Vetur konungur orðinn alveg ófeiminn við að láta heyra í sér og finna fyrir sér. Klettur er með hjólbarðapjónustu fyrir allt í senn fólksbíla, jeppa, vöru- og flutningabíla, rútur og stærri vélar. Þá býður fyrirtækið fjölbreytt úrval af stærðum og gerðum af hjólbörðum. „Aðalmerki okkar er Goodyear en við bjóðum einnig upp á dekk frá Sava, Dunlop og Fulda. Þar að auki bjóðum við upp á hjólbarða frá Hankook, Nexen og Roadstone,“ segir Anton Ólafsson, þjónustufulltrúi hjá Kletti.

Kostirnir við að skipta árlega um sumar- og vetrardekk eru ótvíræðir, ekki síst öryggisins vegna. „Bestu vetrardekkinn veita framúrskarandi grip í snjó og hálfu. Þau endast vel í vetrarakstri en slitna hraðar á sumrin og veita minna grip á blautu malbiki á sumrin en sumardekk.

Vetrardekk skiptast í þrjár megingerðir. Fyrst skal nefna nagladekk. Svo eru það ónegld vetrardekk sem skiptast í tvo flokka: Annars vegar eru svo kölluð „soft compound“ dekk sem eru mjúk eins og nafnið gefur til kynna og gefa því betra grip í snjó og hálfu. Hins vegar eru þau sem Íslendingar kalla heilsársdekk sem ætluð eru til aksturs allt árið. Við mælum ekki með heilsársdekkjum nema að fólk keyri lítið.

Nagladekkinn grípa einstaklega vel í hálfu en eru háværari en ónegld vetrardekk. Munstrið er grófara og naglarnir eru hannaðir til að höggva sig niður í ísinn þannig að gripið verði betra. Á Íslandi mega bílar vera á nagladekkjum á tímabilinu frá 1. nóvember til 14. apríl en utan þess tíma er bannað að vera á nagladekkjum og varðar við sektir,“ segir Anton.

Dekkjahótel Kletts

Klettur rekur fyrirmyndar dekkjahótel en kostirnir við að nýta sér slíka þjónustu eru ótvíræðir. „Það eykst sífellt að fólk velji að geyma dekkinn sín á dekkjahótel. Fyrir það fyrsta þá kostar ekki nema frá 7.900 krónum að geyma dekk á dekkjahótel yfir veturinn. Þá er líka gríðarlegur kostur að þurfa ekki að rogast með dekk á milli bæjarhluta, skíta út bílinn og jafnvel rispa innréttingu bílsins með nagladekkjum eða grjóti. Svo er víst víða bannað að vera með dekk í sameignum og margir vilja ekki geyma plássfrek dekk í geymslunni heima.“ Dekkjahótel Kletts er innandyra og búið nýjum rekkum sem eru sérstaklega hannaðir til að geyma dekk, en áður voru dekkinn geymd í gámum. „Þetta breytir ásjáð fyrirtækisins og eykur öryggi og þægindi starfsfólks við vinnuna.“

Bókunarkerfið sparar tíma

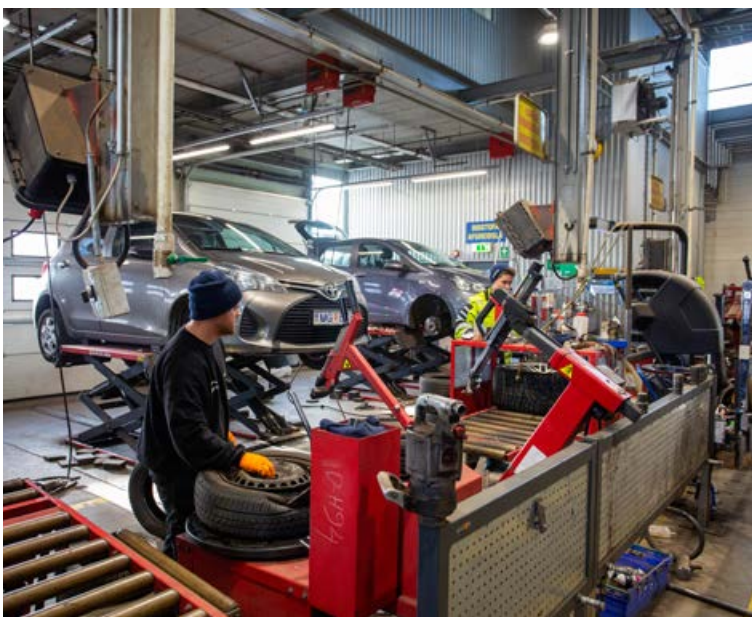
Það er um að gera að panta tímanlega í dekkjaskipti fyrir veturinn, sérstaklega ef fólk er ekki að skipta yfir í nagladekk. Til að einfalda og straumlinulaga ferlið hefur Klettur tekið upp stórsniðugt bókunarkerfi á vefsíðu sinni klettur.is, sem hefur heldur betur slegið í gegn hjá



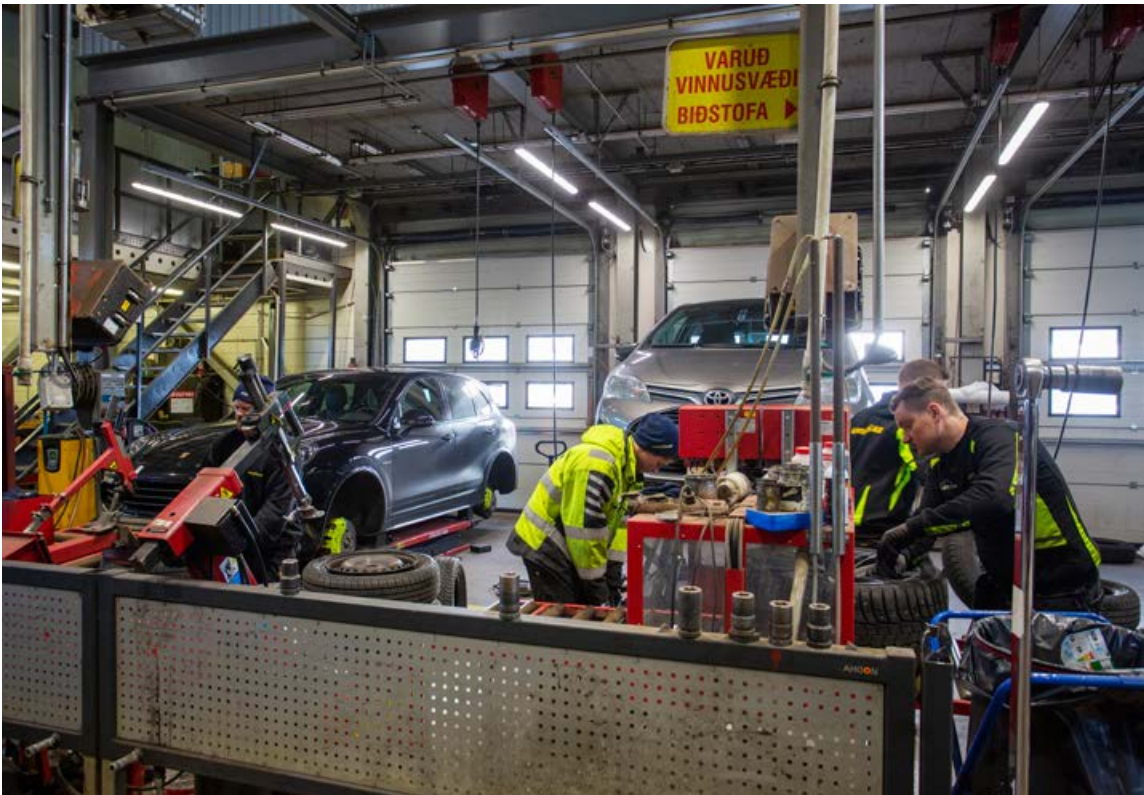
Þeir sem ætla að skipta yfir í ónegld vetrardekk ættu að fara að huga að því að panta tíma í dekkjaskipti fyrir veturinn. Fréttablaðið/Valli.



Vetrardekk skiptast í þrjár megingerðir. Ónegld vetrardekk skiptast í tvo flokka: Heilsársdekk og „soft compound“ dekk sem eru mjúk og gefa betra grip í snjó og hálfu. Síðast eru það nagladekk.



Dekkjaskipti taka allajafna ekki lengri tíma en hálf tíma.



Til þess að hámarka sóttvarnir er viðskiptavinum boðið að biða í bilunum meðan á dekkjaskiptum stendur sem tekur oftast rétt um hálf tíma, en með þessu lágmörkum við óþarfa ráp á biðstofu og snertiflötum fækkar.

Klettur er nú á fjórum stöðum á landinu:

- Klettagörðum 8-10, 104 Reykjavík.
- Suðurhrauni 2B, 210 Garðabæ.
- Hátúni 2A, 105 Reykjavík.
- Klettur er einnig staðsettur að Hjalteyrargötu 8, 600 Akureyri, en þar er ekki hjólbarðapjónusta.

» Klettur er með hjólbarðapjónustu fyrir allt í senn fólksbíla, jeppa, vöru- og flutningabíla, rútur og stærri vélar.

viðskiptavinum. „Á dekkjatarna-tímum var iðulega mikið álag á simkerfinu okkar og oft erfið að ná í gegn. Nýja bókunarkerfið léttir á því og hittir beint í mark, enda mikil hagræðing, tímasparnaður og þægindi bæði fyrir okkur og viðskiptavini.

Þá vinnum við að því að setja nýja og enn betri heimasíðu í loftið, en hún ætti að koma á næstu dögum. Nú geta viðskiptavinir bokað tíma í dekkjaskipti á netinu og þurfa ekki lengur að biða tímunum saman í röð, sem er klárlega kostur á tímum COVID-faraldursins. Í stað þess eiga viðskiptavinir pantaða fastan tíma og geta beðið rólegir í bílnum á meðan verið er að skipta um sem lágmarkar meðal annars smíðaðu við setu á biðstofu. Dekkjaskipti taka allajafna ekki lengri tíma en hálf tíma. Á næstu dögum opnum við svo nýtt verkstæði í glæsilegu húsnæði að Lynghalsi. Þá erum við með opið á laugardögum á verkstæðunum ef fólk vill dropa við án þess að panta tíma,“ segir Anton.

Tímapantanir og nánari upplýsingar á klettur.is
Símanúmer 590 5100.

Eru eymsli í liðum að hrjá þig?

Glúkósamín sem hefur verið eitt vinsælasta liðbætiefnið erlendis um langa hrið fæst nú í bætiefnaformi hérlandis og vinsældir þess færast sífellt í aukana. Það getur dregið úr eymslum.

Eitt af algengustu vandamálum stoðkerfisins eru eymsli í liðum. Mismunandi er hvaðan óþægindin koma en oft eru það hnén eða fingurnir sem láta mest finna fyrir sér. Margir finna líka til í mjóðmum, ökkulum, eða öðrum liðum, en sama hvar er þá skal ávallt hafa í huga að kyrrseta er aldrei til bóta og það er ýmislegt hægt að gera til að láta sér líða betur.

Leiðir til úrbóta

Það er ýmislegt í lífsstílnum sem hefur áhrif á liðheilsu og því er um að gera að huga vel að ákveðnum þáttum sem geta haft jákvæð áhrif og jafnvel dregið úr eymslum. Þar ber helst að nefna mataræði og hreyfingu.

Mikilvægt er að borða sem mest af hreinni fæðu og taka inn bæði D-vítamín og ómega-3. Þegar við tökum mataræðið í gegn getur það leitt til þess að við létumst, sem er í flestum tilfellum jákvætt því ofþyngd reynir meira á liðina. Ofþyngd leiðir oft af sér hreyfingarleysi eða minni hreyfingu en annars og þannig myndast vítahringur þar sem þyngd, eymsli og hreyfingarleysi yta undir hvert annað.

Stundaðu hreyfingu við hæfi og styrktu vöðvana kringum liðina. Köld böð geta einnig hjálpað, en númer 1, 2 og 3 er að hafa mataræðið í lagi því það sem við látum ofan í okkur hefur ótrúlega mikil áhrifin á liðan okkar.

» Samhliða heilbrigðu mataræði, réttri hreyfingu og að sjálfsögðu góðum svefni, getur blanda eins og **Glucosamin & Chondroitin Complex** nýst á jákvæðan hátt.



Talið er að glúkósamín auki viðgerðarhæfni líkamans og geti dregið úr eymslum í liðum.

Glúkósamín og kondróítín bætiefnablanda

Glucosamine & Chondroitin Complex frá Natures Aid er vel samsett liðbætiefnablanda þar sem tekið er á fjölmörgum þáttum sem tengjast aukum liðum. Auk glúkósamíns inniheldur þessi bætiefnablanda kondróítín sulfat sem er byggingarefni brjósks og geta þessi tvö efni því verið afar góð blanda fyrir liðina, en

dagskammtur inniheldur 1.000 mg af glúkósamíni og 200 mg af kondróítíni, ásamt engifer, túrmerik, C-vítamíni og rósaldíni (rosehips). Engifer og túrmerik eru rætur sem hafa verið þekkt fyrir bólgueyðandi eiginleika sína og C-vítamín stuðlar að eðlilegri myndun kollagens fyrir eðlilega starfsemi brjósks.

Líkaminn framleiðir sjálfur glúkósamín, en sú framleiðsla

minnkar þó með aldrinum og því getur verið mikilvægt að taka inn glúkósamín þar sem það eykur framboð þess í líkamanum, sem þýðir að viðgerðarhæfni hans eykst umfram það sem annars væri mögulegt.

Útsölastaðir: Öll apótek, heilsuverslanir og heilsuhillur stórmarkaðanna.

Settu heilsuna í forgang

Ávallt er mikilvægt að huga að heilsunni og sérstaklega núna á tímum kórónaveirunnar. Svefn, hreyfing, mataræði og andleg heilsa skipta þar mestu máli, ásamt því að huga vel að því hvernig styrkja má ónæmiskerfið.

Á tímum sem þessum þar sem mikil óvissa ríkir í umhverfi okkar sem hefur tekið miklum breytingum með tilheyrandi takmörkunum, hefur líklega aldrei verið jafn mikilvægt fyrir okkur að hlúa vel að okkur sjálfum. Öll gerum við okkar besta við að fylgja fyrirmælum sérfræðinga til að verja okkur og þá sem eru viðkvæmir gegn þessari nýju veiru sem hefur breytt okkar daglega lífi frá því sem áður var.

Í þessum streituvaldandi aðstæðum er lykilatriði að missa ekki dampinn og reyna að viðhalda heilsusamlegu lífni og styrkja með því varnir líkamans. Takmarkanir á hreyfingu, útiveru og þess að njóta dagsbirtunnar



Beta-Glucans er ónæmisstyrkjandi blanda sem hefur góð áhrif á heilsuna.

geta haft slæm áhrif á okkur, bæði líkamlega og andlega. Sólin er mikilvægur hlekkur í að tryggja að við fáum nægar D-vítamínbirgðir, en skortur á dagsbirtu getur einmitt verið ávisun á depurð.

Nægur svefn, hollur matur og dagleg hreyfing eru gríðarlega mikilvægir þættir í að byggja upp og viðhalda sterku ónæmiskerfi, en andleg næring spilar einnig stærra hlutverk en marga grunar.

Uppbyggileg samskipti og allt það sem nærir okkur andlega, eins og umhyggja, virðing, skilningur, stuðningur, þakklæti og traust, hefur jákvæð áhrif á heilsuna. Öll þurfum við að upplifa það að við skiptum máli og að okkur sé sýnd virðing og einnig er nærandi að gefa af sér til annarra.

Ef að viljinn er fyrir hendi þá er það bæði einfalt og ódýrt að til-einka sér jákvæðan lífsstíl. Iðkun

hugleiðslu eykur andlega vellíðan og um leið viðnám gegn streitu.

Við berum ábyrgð á heilsu okkar og getum gert ýmislegt til efla okkur:

- Veldu fjölbreytt og hreint mataræði.
- Hreyfðu þig reglulega.
- Njóttu þess að vera úti í dagsbirtunni.
- Hugaðu að andlegri næringu.
- Passaðu upp á góðan nætur-svefn.
- Taktu inn mikilvæg bætiefni

Styður við ónæmiskerfið á náttúrulegan hátt

Heilbrigður lífsstíll og góð næring eru mikilvægustu þættirnir fyrir heilsuna og varnir líkamans. Við þurfum fjölbreyttan og næringar- ríkan mat til að líkaminn fái öll þau næringarefni sem hann þarf

» Beta glúkan getur haft jákvæð áhrif ónæmiskerfið og einnig á kólesteról og hjartaheilsu.

á að halda en einnig er hægt að tryggja það með því að taka inn bætiefni. Jurtir og önnur náttúru- efni hafa verið notuð í gegnum aldirnar til að bæta heilsu okkar og efla varnir líkamans og hafa mörg af þessum náttúru- efnum verið rannsökuð og virkni þeirra staðfest.

Beta Glucan Immune support+ er dæmi um háþróað bætiefni frá Natures Aid sem inniheldur afar öfluga blöndu af jurtum, víta- mínium og steinefnum sem efla ónæmiskerfi líkamans og varnir okkur gegn sýkingum.

Beta glúkan er í aðalhlutverki í þessari ónæmisstyrkjandi blöndu en það er tegund af uppleysanleg- um treffjum sem geta haft jákvæð áhrif á ónæmiskerfið og einnig á kólesteról og hjartaheilsu. Beta glúkan finnst meðal annars í heil- korni, höfrum, bygggi og sumum sveppategundum eins og maitake- og reishi-sveppum.

Beta Glucan Immune support inniheldur einnig aðrar þekktar lækningajurtir eins og hvítlauk sem er þekktur fyrir að veita vörn gegn vírusum og ylli sem hefur öldum saman verið notaður til að styrkja ónæmiskerfið.

Önnur virk innihaldsefni eru til að mynda steinefnin selen og sink, ásamt A-, D-, og C-vítamínum sem öll eiga það sameiginlegt að vera mikilvæg fyrir varnir líkamans.

Fæst í apótekum, heilsubúðum og Hagkaupum.

Meiri orka og minni streita

Adapt Energy Boost er sérstaklega hannað til að auka orku, bæta einbeitingu, draga úr þreytu og auka þol gegn streitu. Varan hefur hlotið frábærar undirtektir og er þegar mörgum ómissandi.

Ragnheiður Brynjólfssdóttir er þjónustufulltrúi hjá Hveragerðisbæ og hefur mikinn áhuga á mótorkross, líkamsrækt og útvíst. Ragnheiður kynntist Adapt Energy Boost fyrir nokkrum mánuðum og segir ávinninginn hafa verið gríðarlegan.

„Ég heyrði af vörðunni í gegnum samstarfskonu og langaði að prófa. Ég hef núna tekið Adapt Energy Boost í fjóra mánuði og finnst það ómissandi. Ég hef jafnari orku yfir daginn og liður almennt betur og á auðveldara með að vakna á morgnana. Ég kem meiru í verk og er full orku í vinnunni og til að stunda áhugamál af krafti.“

Reynsla Ragnheiðar hefur verið svo árangursrik og heilsuþætandi að hún er búin að smita út frá sér og er Adapt Energy Boost nú orðið órjúfanlegur hluti af heimilislífi hennar. „Við fjölskyldan tökum þetta öll. Sonur minn sem er þrettán ára tekur eina töflu í kringum Mótorkross-keppni og þegar það er mikið æfingaálag.“

Heldur mér á floti

Margrét Jóna Bjarnadóttir starfar sem launafulltrúi hjá Hveragerðisbæ og kann best við sig á hreyfingu utandyra. „Ég hef mikinn áhuga á öllu sem við kemur golfi, göngum, skíðum og allri útiveru.“

Kynni hennar af Adapt Energy Boost



Ragnheiður Brynjólfssdóttir er hæstánægð og hefur meiri orku með Adapt Energy Boost. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON



Margrét Jóna Bjarnadóttir segir Adapt Energy Boost einfaldlega virka 100%. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

voru fyrir hálfgerða tilviljun. „Ég rakst á þetta í apótekinu, ákvað að prófa og heillaðist strax.“

Margrét segir Adapt Energy Boost hafa haft veruleg áhrif á orku og einbeitingu sem hefur reynst henni vel í vinnu sem og utan vinnu. „Ég tek Adapt Energy Boost til að hafa orku í vinnudaginn og eftir hann allt það skemmtilega sem mig langar að gera. Ég fann mikinn mun á mér eftir fyrstu

skiptin þar sem mér fannst einbeiting aukast til muna og úthald vera svo mikið meira.“

Þegar Margrét byrjaði að taka inn Adapt Energy Boost

» Ég kem meiru í verk og er full orku í vinnunni og til að stunda áhugamál af krafti.

var hún búin að vera að upplifa orkuleysi. Munurinn hefur verið hreint út sagt ótrúlegur. „Ég fór að taka þetta á þeim tímamarki sem ég hafði ekki næga orku í vinnudaginn og hvað þá eitthvert sport eftir vinnudaginn. Ég fann strax mikinn mun og þá sérstaklega á andlegu hliðinni, fannst einbeitingin mikið betri, fókussinn mikið skýrari og eins svaf ég mikið betur.“

Þá hefur Adapt Energy Boost gert Margréti kleift að takast enn betur á við streitu og álag. „Einnig finn ég

mikinn mun á streitu, þetta slær á óþarfa streitufaktora.“

Eftir að hafa tekið pásu frá Adapt Energy Boost átti Margrét sig svo enn frekar á því hversu öflug varan er. „Um leið og ég tók fri frá þessu þá fann ég mjög fljótlega hvað einbeitingin fór út um gluggann. Ég tek þetta jafn reglulega þessa dagana og önnur vítamín.“

Margrét hvetur aðra til að prófa. „Ég get ekki hætt að mæla með þessum töflum í daglegu amstri, þær halda mér algjörlega á floti. Venjulega hef ég ekki verið ginnkeypt fyrir svona töflum en þessar virka 100%.“

Sjá nánar á raritet.is

Sérhæfð blanda byggð á áratuga rannsóknum

Adapt Energy Boost er sérhönnuð vara fyrir þá sem þurfa að auka orku að halda í dagsins önn og hjálpar til við að draga úr streitu, auka framtakssemi og koma jafnvægi á hugann. Hún inniheldur adaptogen jurtirnar burnirót, schisandra, síberiugins-eng og að auki B-vítamín.

Adaptogen hafa ýmsa eiginleika, eins og að auka líkamlega og andlega orku og þrek, vinna gegn áhrifum svefnleysis, vernda heila og taugakerfi (sem meðal annars bætir minni og skynjun) og draga úr kvíða og streitu. Á meðan orkudrykkir og kaffi gefa tímabundna orku eru áhrifin af adaptogenum jafnari og þau auka árangur og vara lengur.

Adapt Energy Boost hjálpar til við að halda jafnvægi á kortisóli og stuðlar að betri svefni og minni þreytu. Langtíma ójafnvægi eða of hátt magn af kortisóli í blóði er óæskilegt og getur t.d. valdið þreytu, streitu og svefnleysi.

Klínískar rannsóknir benda sterklega til þess að Adapt Energy Boost geti hjálpað líkamnum með því að auka orku, bæta árangur og auka afköst í starfi, leik og íþróttum.

Útsölustaðir

Apótekarinn,
Apótek Suðurnesja,
Apótek Vesturlands,
Hafnarfjarðar apótek,
Heilsuver, Lyf og heilsa,
Lyfjaver, Lyfjaval, Lyfsalinn
og Reykjanesapótek.

Kvikmyndahátíð og hinsegin veruleiki

Alþjóðlega kvikmyndahátíðin RVK Feminist Film Festival (RVK FFF) verður haldin í annað sinn frá 14.-17. janúar 2021. Hátíðin verður í Bío Paradís en einnig verða smærri viðburðir í miðborginni.

Jóhanna María
Einarsdóttir

johannamaria@frettabladid.is



Skipuleggjendur RVK FFF eru kvikmyndaframleiðandinn María Lea Ævarsdóttir og listakonan Nara Walker. Hátíðin var haldin í fyrsta sinn í samstarfi við Reykjavíkurborg, Norræna húsið, nýsköpunarráðuneyti, Kvikmyndasafn Íslands, Goethe Institute, Nordic Film Focus og franska og japanska sendiráðið, í janúar á þessu ári og vakti mikla lukku. Þá voru sýndar myndir eftir kvenkyns leikstjóra og handritshöfunda, sem fjalla um reynsluheim kvenna, frá sjónarhorni sem karlmenn eiga oft erfiðara með að nálgast í raunheiminum.

„Kvikmyndabransinn er enn mjög karllægur og því þarf að breyta, en það er stór partur af því sem RVK FFF stendur fyrir. Feminismi er ekki barátta fárra, útvalinna, hvíttra sis kvenna til að fá að vera til jafns við karla, heldur boðar hann umbýltingu í átt að jafnréttissamfélagi fyrir alla,“ segir Lea.

Fjölbreyttir gestir

„Það var gaman að sjá hve vel hátíðin var sótt í janúar og fjölbreynni gesta. Konur hafa kynnst reynsluheimi karla í gegnum kvikmyndir og listir í gegnum tíðina og af hverju ætti reynsluheimur kvenna ekki að höfða eins



Fyrir á árinu sótti fjölbreyttur hópur áhorfenda hátíðina. Markmiðið var að sýna reynsluheim kvenna. Í janúar verður áherslan á hinsegin veruleika.



Konur hafa lengi kynnst reynsluheimi karla í gegnum kvikmyndir og listir. Hví ætti reynsluheimur kvenna ekki að höfða eins til karla?

til karla? Enda sýndi það sig að það nutu allir kvikmyndanna á hátíðinni, konur, karlar og allt þar á milli,“ segir Sólrún Freyja Sen, upplýsingafulltrúi RVK FFF.

Sólrúnu eru sérstaklega minnisstæðar tvær kvikmyndir sem

sýndar voru í fyrra. „Opnunarmyndin í fyrra var frábær. Myndin heitir Regular woman og er sögð frá sjónarhorni ungrar konu í Þýskalandi. Myndin fjallar um Hatun Sürücü sem er með tyrknesk-kúrdískar rætur og er að flýja



Sólrún Freyja Sen, upplýsingafulltrúi RVK Feminist Film Festival.

heimilisofbeldi. Hún elskar lífið of mikið til að láta bræður sína og foreldra stjórna sér.

Önnur mynd sem ég man eftir hét Maria's Paradise. Sú fjallar um fræga konu, Mariu Åkerblom, í Finnlandi í byrjun 20. aldar sem átti að vera spámaður Jesú. Þessi kona myndaði sértrúarsöfnuð í kringum sig og var markmiðið að komast til Paradísarlandsins, en þau trúðu að heimsendir væri í nánd. Myndin er um samband Mariu við unga stúlku í söfnuðinum en þetta samband endar auðvitað með ósköpum þar sem Maria er snargeðveik.“

LGBTQ+ í forgrunni

Á hátíðinni 2021 verður áhersla lögð á hinsegin málefni og hinsegin fólk í kvikmyndabransinum. Þá verða sýndar kvikmyndir tengdar hinsegin málefnum og fjölbreytt kvenhlutverk og karakterar sem skilgreina sig ekki út frá kyni og gefa áhorfendum tækifæri til að

umbylta fyrirsjáanlegum kynja- viðmiðum. Aðalmarkmiðið er að vekja athygli á kvenleikstjórum og að auka sýnileika LGBTQ+ samfélagsins í kvikmyndabransinum, hérlandis og erlendis. Það verður gert í samstarfi við Trans Ísland og Samtökin '78. Stefnt er á að miðasala á hátíðina hefjist í nóvember.

Skilafrestur í stuttmyndakeppnina Systir

Stuttmyndakeppnin Systir verður haldin á hátíðinni og eru veitt verðlaun fyrir fimm flokka: bestu tilraunakenndu myndina, bestu heimildarmyndina, bestu leiknu myndina, bestu animation myndina og bestu COVID-19 myndina en það eru myndir búnar til í heimsfaraldrinum. Handritshöfundurinn og kvikmyndagerðarkonan Gabrielle Kelly verður í dómarsætinu í þetta sinn. „Kelly er þekkt um allan heim fyrir sín störf og hefur unnið að gerð fjölda kvikmynda, meðal annars Death-trap og Prince of the City,“ segir Sólrún.

„Við erum þegar byrjuð að taka við umsóknum í keppnina en fresturinn til þess að skila inn myndum í stuttmyndakeppnina er í allra síðasta lagi þann 20. desember. Það væri þó langbest, ef hægt er, að skila inn flestum umsóknum fyrir 20. nóvember. Við hvetjum allt kvikmynda-gerðarfólk sem skilgreinir sig sem konur eða utan kynjakerfisins til þess að senda umsókn í keppnina.“

VERSLUN GUÐSTEINS ER
NÚ Á TVEIMUR STÖÐUM.

SEM FYRR Á LAUGAVEGI 34 OG
NÚ EINNIG Í ÁRMÚLA 11.

VERSLUN

GUÐSTEINS

SÍÐAN 1918

LAUGAVEGI 34
ÁRMÚLA 11

101 REYKJAVÍK
108 REYKJAVÍK

SÍMI 551 4301
SÍMI 793 4300

Galdraefni fyrir fjör og frískleika

Steinþóra Þórisdóttir, rannsóknarfulltrúi í klínískum rannsóknum, stundar mikla hreyfingu því þá liður henni vel og hún brosir meira. Hún notar vítamín frá Gula miðanum fyrir orku og velliðan.

Sófakartaflan ég er komin á fullt í hreyfingu; trúessekki! Frá því ég bókstaflega rúllaði út úr sófanum fyrir sjö árum og skakklappaðist út að hlaupa, rauðglóandi í framan eins og bavíani með astma, stif, stíð og verkjuð, hef ég átt miklu betra líf, bæði andlega og líkamlega,“ segir Steinþóra Þórisdóttir, rannsóknarfulltrúi í klínískum rannsóknum.

Hún segir eðlilegt að „næstum því“ miðaldra skrokkurinn finni fyrir auknu álagi.

„Enda ekki vanur því að hann sé keyrður áfram í öllum þessum ævintýrum. Ég hef því aðeins þurft að spyrja mér fróðara fólki sitthvað um vítamín, steinefni og næringu. Hvað þarf „næstum því“ miðaldra skrokkur að setja ofan í sig til að geta haldið áfram þessu brólti því það kemur sko alls ekki til greina að minnka það eða hætta,“ segir Steinþóra, hressleikinn uppmál-aður.

Bætt liðheilsa og liðleiki

Steinþóra tekur inn Magnesíum frá Gula miðanum.

„Það er algjört undraefni og í mínum huga eiginlega galdraefni fyrir endurheimt eftir mikil átök. Magnesíum er steinefni sem sérhver fruma líkamans þarf á að halda, það er fjórða mikilvægasta steinefni líkamans og því gríðarlega þýðingarmikið fyrir almenna heilsu okkar,“ upplýsir Steinþóra sem notar magnesíum til að minnka líkur á að fá krampa



Steinþóra Þórisdóttir vinnur nú að verkefni í tengslum við COVID-19.

í löngum hlaupum, auk þess sem það stuðlar að hraðari endurheimt orku eftir æfingar og tryggir betri svefn og hvíld.

Liðaktín Forte frá Gula miðanum er ný og kraftmikil blanda virkra efna sem vinna að bættri liðheilsu og liðleika.

„Þess vegna er Liðaktín Forte svona mikilvægt fyrir hlaupara og fólk sem er í hreyfingu þar sem álag á liðina er mikið. Blandan inniheldur glúkósamín, kondróítín, MSM, túrmerik og C-vítamín. Rannsóknir styðja að blanda glúkósamíns, kondróítíns og MSM geti dregið úr bólgum og þannig unnið gegn óþægindum

” Magnesíum er algjört undraefni fyrir endurheimt eftir mikil átök. Það er steinefni sem sérhver fruma líkamans þarf á að halda; fjórða mikilvægasta steinefni líkamans og gríðarlega þýðingarmikið fyrir almenna heilsu okkar.

og verkjum, sérstaklega í hnám, mjöðmum og stífum liðum. Eins er blanda mögulega talin geta dregið úr frekara niðurbroti á brjóni í liðum,“ útskýrir Steinþóra.

Almenn og góð heilsubót

„D3-vítamín frá Gula miðanum er nauðsynlegt bætiefni fyrir okkur Íslendinga, þar sem við náum ekki að vinna það úr sólarljósinu nema stuttan tíma á ári. D-vítamín er nauðsyn fyrir eðlilega beinþéttni, ónæmiskerfið, blóðsykurs- og þyngdarstjórnun, taugakerfið, lundina og verkjastjórnun,“ segir Steinþóra sem tekur inn D3-vítamín sem og B-vítamín frá Gula miðanum.

„B-vítamín fyrir fjör og frískleika! Það er eitthvað fyrir mig. Ég

hreyfi mig ekki til að grenna mig; ég hreyfi mig til að liða betur, ég hreyfi mig af því það er svo gaman, af því þá brosi ég meira, af því þá liður mér betur og af því að þá get ég haldið áfram að borða það sem mig langar í. Það skýrtna er að allt í einu, eftir að hafa verið að hreyfa mig rosalega mikið, fór mig líka að langa miklu meira í mat sem er betri fyrir mig.“

Steinþóra tekur líka inn Omega3 frá Gula miðanum.

„Omega3 er gott fyrir liðina en í bónus er það einnig gott fyrir húðina, hormónakerfið, hjartað, æðakerfið og geðheilsuna. Omega3 stuðlar að góðu andlegu jafnvægi og hjálpar til við að halda liðunum mjúkum. Omega3 fitusýrur er mikilvægur hverri frumu líkamans.“



Steinþóra tekur meðal annars inn þessi gæðavítamín frá Gula miðanum.

Nánar um vítamín og steinefni frá Gula miðanum á gulimidinn.is

Erfiðast að geta ekki borðað þrist

Laugardagur er nammidagur en margir vilja spara við sig kolvetnarík sætindi. Þar hefur borgneski bakarinn Bjarni Ívar Waage uppfyllt sætinda- og bakstursþörf landsmanna með ketósætindum.

Þóris Lilja
Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is



Ég kynntist ketó-mataræði fyrir alvöru í gegnum kærustuna mína. Um síðustu áramót fannst mér tími til kominn að taka mig aðeins á eftir að hafa þyngst og fór þá á fullt að stúðera mataræðið,“ segir Bjarni Ívar Waage, 38 ára borgneskur bakari og þriggja barna faðir, sem hefur frá því í sumar glatt ketósinnaða landsmenn með gömsættum ketó brauðbakstri og sætabrauði.

Bjarni segir ýmislegt hægt að gera til að svala nammidagsþörfinni um helgar, án þess að úða í sig kolvetnum í mat, drykk og sætindum.

„Það er alltaf hægt að baka eitthvað gömsætt heima og svo er komið mikið úrval af ketóvænum vörum í búðir sem er freistandi að kippa með sér heim á nammidagi,“ segir Bjarni sem gefur lesendum uppskrift af ómótstæðilegri ketó-pekanbökumús til að maula í helgarfriinu.

„Það er í raun leikur einn að tileinka sér ketó-mataræði því það er bæði ákaflega fjölbreytt og til ógrynna af upplýsingum um það. Mér gekk strax vel að fara eftir því en finnst enn einna erfiðast að geta ekki lengur borðað þrist,“ segir Bjarni og hlær.

Ahrif ketó-mataræðisins létu ekki á sér standa hjá Bjarna.

„Fyrir það fyrsta er ég orku-meiri, mér liður almennt betur á



Bjarni segir einfalt að gera vel við sig á nammidögum með ketó útfærslum á sætindum og eftirréttum. Hann gefur lesendum uppskrift að ljúffengri ketó pekanpæmús.

Bjarni ákvað að prófa ketó-mataræði þegar honum fannst hann orðinn of þungur um síðustu áramót. Í kjölfarið uppskar hann velliðan á líkama og sál, meiri orku og er nú kílóum léttari.

FRÉTTABLAÐIÐ/
VALLI

líkama og sál, og þar að auki hafa nokkur aukakíló fengið að fjúka.“

Vantaði hollara bakkelsi

Í ágúst vatt Bjarni kvæði sínu í kross og opnaði Ketó kompaníið í Hagkaup, Skeifunni, í félagi með öðrum.

„Mér fannst sárlega vanta sykur-, hveiti- og glútenlausar vörur og bakkelsi sem hægt væri að grípa með sér út úr búð sem hollari valkost,“ segir Bjarni sem bakar dýrindis beyglur, hrökkbrauð, músli, rúnstykki, bolla-kökur, brúnkubita, hnetustykki,

” Mér fannst sárlega vanta sykur-, hveiti- og glútenlaust bakkelsi til að grípa með sem hollari valkost.

smákökur og vöfflur og útbýr nokkrar tegundir af is.

„Vinsælustu vörurnar eru músli, beyglur og hrökkbrauð, en af kökunum eru það hnetustykkin. Viðtökurnar fóru strax fram úr björtustu vonum og við erum nú í öllum Hagkaupsverslunum á höfuðborgarsvæðinu,“ upplýsir Bjarni.

Fram undan er áframhaldandi vörubróun og á næstu dögum bætast við ostatertur og ný ístegund.

„Að sjálfsögðu verðum við með sitthvað spennandi og sykurlaust fyrir jólin og við stefnum á að opna í Hagkaup á Akureyri áður en langt um liður.“

Ketó pekanpie mousse

fyrir 2

2 msk. músli frá Ketó kompaníinu
80 g rjómi
60 g mascarpone-ostur
½ tsk. vanilludropar
20 g Sukrin Gold sæta
30 g saxaðar pekanhnetur

Setjið músli í botn á glasi. Setjið því næst allt hráefnið í skál og þeytið saman. Ristið pekanhnetur á pönnu með Sukrin Gold sírópi, kælið og stráið yfir til skrauts.

FALLEGAR NÝJAR EIGNIR Í URRIÐAHOLTI TIL SÖLU



OPIÐ HÚS

SUNNUDAGINN 4. OKTÓBER
FRÁ KL. 12:00–13:00

- Vel hannaðar íbúðir í lyftuhúsnæði
- Tvö bílastæði í bílajakjallara fylgir flestum íbúðum
- Innbyggður ísskápur og uppvottavél í öllum íbúðum
- Aukin lofthæð í öllum íbúðum
- Parket á öllum íbúðum
- Fullkomið loftræstikerfi sem tryggir góða innivist
- Tvö baðherbergi í flestum íbúðum
- Þjónusta og verslanir á jarðhæð
- Húsið með áklæðningu sem tryggir lágmarks viðhald



Til vinstri: Íbúð 210, 107 fm
Til hægri: Íbúð 205, 126,5 fm

NÁNARI UPPLÝSINGAR VEITA:

Hrefna K Þorvaldsdóttir
Markaðs- og sölustjóri ÞG verk
824-8448, hrefna@tgverk.is

Ægir Breiðfjörð
Fasteignasali
896-8030, ægir@borgir.is

tgverk.is



Traustur byggingaraðili síðan 1998

Tölvuleikir bæta lesskilning

Samkvæmt könnunum breskra góðgerðarsamtaka sem beita sér fyrir auknu læsi geta tölvuleikir hjálpað ungmennum að komast inn í lestur, aukið félagsleg tengsl þeirra og bætt geðheilsu.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is



Tölvuleikir geta komið ungmennum inn í lestur og haft jákvæð áhrif á samskipti og geðheilsu þeirra. Þetta er meðal þess sem kom fram í nýrri könnun sem var gerð á sambandinu milli tölvuleikja og lesturs meðal skólabarna í Bretlandi.

Bresku góðgerðarsamtökin The National Literacy Trust, sem vilja auka lestrarkunnáttu, könnuðu nýlega áhrif tölvuleikja á lestrarkunnáttu ungmenna á aldrinum 11 til 16 ára. Könnunin fór fram í nóvember og desember á síðasta ári og 4.626 bresk ungmenni tóku þátt.

Könnunin leiddi ýmislegt áhugavert í ljós sem stangast á við gamaldags hugmyndir um skaðsemi tölvuleikja, en að sjálfsögðu er hér verið að ræða um hóflega tölvuleikjanotkun, sem lýsir sem betur fer notkun langflestra.

Auka jákvæð samskipti og félagsleg tengsl

Fjögur af hverjum fimm ungmennum (79,4%) sem spila tölvuleiki lesa efni sem tengist þeim að minnsta kosti einu sinni í mánuði. Þau lesa samskipti innan leikja (39,9%), gagnrýni og blogg (30,5%),

Ungmennin segja líka að það að spila tölvuleiki hjálpi þeim að byggja upp félagsleg tengsl, bæði í daglegu lífi og á netinu.

bækur (21,8%) og skáldsögur eftir aðra aðdáendur (19,4%).

Eitt af hverjum þremum ungmennum (35,3%) sem spila tölvuleiki telur það líka gera sig betri í að lesa.

Tölvuleikir virðast hafa mest jákvæð áhrif á lestrarkunnáttu hjá strákum og þeim sem eru hikandi við að lesa. Næstum þrjú af hverjum fjórum ungmennum (73,1%) sem finnst ekki gaman að lesa segja að með því að spila tölvuleiki liði þeim frekar eins og þau séu hluti af sögunni en þegar þau lesa bækur.

Tölvuleikir geta líka hvatt ungmenni til skapandi skrifa. Þrjú af hverjum fimm ungmennum (62,5%) sem spila tölvuleiki skrifa eitthvað sem tengist þeim að



minnsta kosti einu sinni í mánuði. Þau skrifa handrit að tölvuleikjum (27,5%), ráð fyrir aðra leikmenn (22,1%), skáldsögur byggðar á leikjunum (10,8%) og blogg eða gagnrýni (8%).

Ungmennin segja líka að það að spila tölvuleiki hjálpi þeim að byggja upp félagsleg tengsl, bæði í daglegu lífi og á netinu, en þrjú af hverjum fjórum ungmennum (76,3%) tala við vini sína um tölvuleiki.

Tölvuleikir geta líka mögulega ýtt undir samkennd, því tvö af hverjum þremur ungmennum (65%) sögðu að það að spila tölvuleiki hjálpaði þeim að ímynda sér

að þau væru einhver annar.

Getur bætt geðheilsu

Góðgerðarsamtökin gerðu svo aðra könnun í maí og júní á þessu ári til að kanna hvort einangrunin vegna heimsfaraldursins hefði breytt sambandi ungmenna við tölvuleiki og lestur. Könnunin náði bæði til ungmenna og foreldra, en 3.817 ungmenni á aldrinum 11 til 18 ára tóku þátt, ásamt 826 foreldrum ungmenna í þessum aldurshópi.

Niðurstöður hennar gefa til kynna að tölvuleikir geti stutt við andlega heilsu ungmenna, en mörg þeirra segja að tölvuleikir hjálpi

sér að glíma við eða sleppa frá álagi og erfiðum tilfinningum.

Meira en helmingur foreldra (55,6%) sögðu að ungmenni þeirra hafi spjallað við fjölskyldu og vini um tölvuleiki í einangruninni. Þrír af hverjum fimm foreldrum (59,6%) töldu að þessi samskipti hefðu bætt andlega liðan þessara ungmenna.

Samkvæmt þessum könnunum eru strákar líklegri en stelpur til að spila tölvuleiki (95,6% á móti 65,2%) og mun fleiri strákar en stelpur (70,5% á móti 39,7%) sögðust hafa spjallað við vini og fjölskyldu í tengslum við að spila tölvuleiki í einangruninni.

Ný rannsókn breskra góðgerðarsamtaka gefur til kynna að tölvuleikir geti meðal annars haft jákvæð áhrif á lestrarkunnáttu ungmenna.

MYND/GETTY

Eirídag

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA

Kemur heilsunni í lag



ÍSLENSKT

gjörir svo vel

CURAPROX
baby

CURAPROX SNUÐIN
ERU HÖNNUÐ AF
TANNRÉTTINGASÉRFRÆÐINGUM



Róar barnið



Tryggir ákjósanlega öndun



Kemur í veg fyrir tilfærslu tanna



Styður við eðlilega þróun
góms og kjálka



SWISS PREMIUM 
ORAL CARE

FÆST Í LYF OG HEILSU OG FÍFU



Grillaður kjúklingur er alltaf í miklu uppáhaldi hjá flestum. MYND/GETTY

Grillaðir leggir

Grillaðir kjúklingaleggir eru frábær helgarréttur. Þessi uppskrift er með kóresku ívafi. Kjúklingurinn á að vera mjúkur og safaríkur og það er gott að bera fram hið kóreska kimchi og ferskt grænmeti með. Uppskriftin miðast við fjóra.

8 kjúklingaleggir
3 msk. sojasósa
2 msk. sesamolía
1 msk. fljótandi hunang
1 msk. púðursykur
1 tsk. hrísgrjónaedik
Safi úr einni límónu
1 hvítlauksrif
1 tsk. rifinn ferskur engifer
Ferskt kóríander
1 grænn chilli
2 tsk. sesamfræ

Blandið saman sojasósu, sesamolíu, hunang, sykri, ediki, límónusafa, hvítlauk og engifer í skál. Setjið kjúklingaleggina í poka með rennilási og hellið maríneringunni yfir þá. Lokið pokanum og hristið allt saman. Látið marínerast í að minnsta kosti 30 mínútur, helst lengur.

Raðið leggjunum á ofnplötu og grillið í 30-40 mínútur. Oft er ágætt að steikja þá aðeins á pönnu fyrst. Einnig má grilla kjúklinginn á útigrilli. Passið að snúa bitunum oft meðan á eldun stendur og gott er að bera maríneringu á aftur. Þegar kjúklingurinn er fulleldaður er honum raðað á disk og kóríander, chilli og sesamfræjum dreift yfir hann.



Janis Joplin lést 27 ára gömul.

50 ár frá dauða Janis Joplin

Á morgun verða liðin fimmtíu ár frá dánardegi tónlistarkonunnar Janis Joplin en hún var ekki nema 27 ára gömul þegar hún lést. Hún var í mikilli eiturlyfjaneyslu og banamein hennar var of stór skammtur af heróíni. Joplin, sem var fædd 19. janúar 1943 í Texas, varð fyrir miklu einelti á skólaárunum en hún var frábrugðin skólasystkinum sínum í útliti, klæðaburði og hugsunarhætti. Árið 1963 flutti hún til San Francisco en tveimur árum síðar flutti hún aftur til Texas um skeið á meðan hún reyndi við edrúmennsku. Hún flutti aftur til San Francisco árið 1966 og gekk til liðs við hljómsveitina Big Brother and the Holding Company. Sveitin kom fram á Monterey Pop tónlistarhátíðinni árið 1967 þar sem Joplin sló í gegn. Hún yfirgaf sveitina ári síðar og hóf sólóferil. Eiturlyfjanotkun hennar fór vaxandi samhliða frægðinni og lést hún 4. október 1970, en einungis 16 dögum áður lést tónlistarmaðurinn Jimi Hendrix, einnig 27 ára. Joplin er minnst sem einnar áhrifamestu tónlistarkonu poppsögunnar.

Frábær súpa í vetrarkulda

Það er ótrúlega gott að fá sér ljúffenga súpu þegar kólnar í veðri. Uppskriftin miðast við fjóra.

2 kg kræklingur
1 tsk. saffran
1 búnt vorlaukur
2 hvítlauksrif
2 msk. smjör
1 lárviðarlauf
2 kvistar timían
½ tsk. chilli-duft

4 dl kjúklinga- eða grænmetissoð
1 dós niðursoðnir tómatar
3 dl rjómi
1 sitróna

Skolið skeljarnar vel í köldu vatni og hreinsið. Ef skelin opnast ekki við hita er hún ónýt og ber að henda henni. Setjið saffran í skál með smávegis sjóðandi vatni. Skerið vorlaukinn og hvítlaukinn smátt. Skiljið eftir smávegs vorlauk til skreytingar. Bræðið smjörið í



Æðislega góð súpa með kræklingi, tómata og saffran. MYND/GETTY

potti og steikið lauk og hvítlauk. Bætið við lárviðarlaufi, timían og chilli. Setjið skelina út í ásamt saffran og soði. Setjið lokið á og látið sjóða í 5-6 mínútur eða þar til skelin hefur opnast.

Bætið við tómötum og rjóma. Sjóðið og bragðbætið með salti og pipar auk sitrónusafa. Setjið súpa á disk og skreytið með vorlauk og timían. Berið fram með góðu brauði og smjöri.

Gjörbreytti lífinu til hins betra



Hulda Stefánsdóttir er Kópavogsbúi sem elskar að ferðast og verja tíma með fjölskyldu og vinum. Hún syngur í kór og fer í fjallgöngur, rennir fyrir silung og nýtur lífsins til hins ítrasta. Hún er gift, tveggja barna móðir og starfar sem bókari og hefur síðustu ár unnið að hluta sem sminka í Borgarleikhúsinu og finnst leikhús og leiklist ótrúlega skemmtileg og áhugaverð. Hulda segir að sér hafi þótt sérstaklega gaman, að skyggjast á bak við tjöldin, ef þannig má að orði komast um starf hennar sem sminku, og upplifa leikhúslífið á örlítið annan hátt en „bara“ sem áhorfandi.

Hulda hefur notað Probi® Mage mjólkursýrugerla frá því að þeir komu fyrst á markað á Íslandi og sleppir ekki degi úr. Hún er alveg á því að varan hafi gjörbreytt lífi sínu, til hins „miklu betra“ eins og hún segir sjálf.

„Ég hef alveg frá barnæsku verið með hægðavandamál og einhversstaðar í minningunni sé ég fyrir mér einhverskonar sprautu sem mamma setti saltvatn eða eitthvað álíka í og sprautaði inn í mig til að reyna að losa, þetta þótti mér auðvitað ótrúlega vont sem krakki og það er í raun lítið skárri þegar ég hugsa til baka. Svo komu einhver hægðalyf til sögunnar og þau litu kannski ekki eins hræðilega út en alltaf fannst mér þetta allt saman hrikalega vont og erfitt.

Ég gat sem sagt verið stopp í marga daga og upp undir viku ef ekkert var að gert og ég man að mamma fór með mig til barnalæknis á þessum tíma til að leita ráða, en lítið hjálpaði.”

Hvímleitt vandamál frá barnsaldri

“Þetta hvímleiða vandamál hefur fylgt mér allt frá barnsaldri og upp fullorðinsárin og hin síðari ár hef prófað ýmis hægðalyf, ef ekki barasta þau öll, því það gefur auga leið að maður verður hreinlega undirlagður að eiga við svona langvarandi ástand og er tilbúin að reyna margt til að hafa magann og hægðirnar í lagi. Hægðalyfin nýttust mér að einhverju leyti en bara til að losa og aldrei leið langt þangað til allt var stíflað aftur og oft var ég með hræðilega magaverki og jafnvel krampa.

Að öðru leyti segist Hulda vera hraust en hefur þurft að huga sérstaklega að járnþúskapnum, eins og margar konur, og passa vel upp á hann auk þess sem hún er blóðgjafi og vill svo gjarna geta haldið áfram að gefa blóð. „Það að þurfa að taka inn auka járn hefur auðvitað hentað manneskju eins og mér mjög illa þar sem járníð hefur farið illa í mig og getur hreinlega valdið hægðatregðunni sem ég hef í svo langan tíma passað mig sérstaklega vel að forðast og vil í lengstu lög ekki lenda í þeim vítahring aftur.

Járngildin orðin góð á ný

Þegar ég sá að það er komin ný vara frá framleiðanda Probi® Mage, sem heitir Probi® Járn, kynnti ég mér hana vel og er nú að prófa hana og hef gert í nokkrar vikur. Meltingin hefur ekki farið úr skorðum og hægðir eru eins reglulegar og áður og ég er ekki frá því að mér finnist ég hressari og liður bara ljómandi vel. Nýjustu mælingar á járngildum hjá mér sýna að ég er komin réttu megin við strikið sem er auðvitað frábært og skiptir mig miklu máli” segir Hulda sem gleðst yfir því að geta haldið áfram að gefa blóð, og hvetur alla sem geta og eru ekki blóðgjafar nú þegar, að íhuga að gerast það.

Probi® Mage og Probi® Járn fæst í apótekum, Heilsuhúsum, Hagkaup, Fjarðarkaup, Melabúðinni og Heimkaup. Probi® mjólkursýrugerlar eru fæðubótarefni. Neysla fæðubótarefna kemur ekki í stað fjölbreyttrar fæðu og heilsusamlegs lífennis.

Probi® Mage mjólkursýrugerlar - fyrir parmaflóruna og varnir líkamans!



“Uppþemba, vindgangur, niðurgangur og/eða hægðatregða er ekki eðlilegt ástand til langs tíma og getur verið merki um ójafnvægi í parmaflóru okkar. Ég mæli með Probi® Mage mjólkursýrugerlum.” - Þorbjörg Hafsteinsdóttir næringarþerapisti

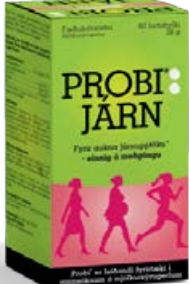
abel heilsuvörur
www.abelheilsuvorur.is

Probi® Járn - mjólkursýrugerlar, járn, C vítamín og fólásín - fyrir aukna uppöku járn og til að viðhalda góðum járngildum



Caroline Montelius
PhD. Probi AB, Svíþjóð

„Probi® Járn vinnur gegn járnskorti á alveg nýjan máta, með því að auka upptöku járn, ekki eingöngu inntöku. Klínískar rannsóknir liggja að baki vörunni og með því að styðja við aukna járnupptöku er inntökupörf járn að sama skapi minni og því minnkar samhliða hættan á mögulegum óþægindum tengdum meltingu sem má ef til vill rekja til notkunar á háskammta járnþæiefnum. Útkoman er því jafnari upptaka járn, magi og melting í jafnvægi og heilbrigðari parmaflóra.“



abel heilsuvörur



www.abelheilsuvorur.is

Auglýsing

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki

Bílar til sölu



BMW M5 árg. 2006 507 Hð, SMG sjálfskipting. Ný dekk ofl. Verð 3.690.000, skoða skipti. Uppl. í 8972323/ j280472@gmail.com

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA

Viðgerðir, viðhald og nýlagnir.

Uppýsingar í síma 868-2055

Garðyrkja



- » Jarðvinna
- » Drenlagnir
- » Hellulagnir
- » Þökulagnir

Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki og húsfélög

 519 7780

prostone@prostone.is

Málarar

REGNBOGALITIR EHF.
Alhliða málningaþjónusta. Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Vönduð vinnubrögð og vanir menn. Sími 8919890 eða malarar@simnet.is

Getum bætt við okkur verkefnum innan og utanhús. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sígurður 896-5758.

Búslóðaflutningar

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

Nudd

NUDD NUDD NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Lausir tímar. Sími 694 7881, Janna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Þjóðum hagstætt verð í töfluskripti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverkta. straumblik@gmail.com

Húsaviðhald



- » Smíðavinna
- » Múrvinna
- » Málningarvinna

Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki og húsfélög

 519 7780

prostone@prostone.is

VIÐHALDSTAK EHF.

S. 780 2838

Múrarar, Málarar og Smíðir
Við vinnum verkið nákvæmlega eftir þinni hugmynd.
Við sérhæfum okkur í öllu sem viðkemur viðhaldi fasteigna innan sem utan svo sem flísalögn, málun, gífsvinna, sandspörslun, lekaviðgerðir, glerisetningar, flötun, múrvinnu og fl.
Gerum tilboð þér að kostnaðarlausu.
Við erum á Facebook
Gerum tilboð þér að kostnaðarlausu.
Við erum á Facebook

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - 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 hreinum allar gerðir lofttræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu fría ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

Get tekið að mér smá til meðalstór verkefni. Öll almenn smíða og jarðvegsvinna. Vönduð vinnubrögð og fagleg ráðgjöf. Uppl. í síma 7618055

Keypt & Selt

Til sölu



Kassagítarar á tilboði

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



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



MAXI - COSI BÍLSTÓLL - POKI - SPEGILL

Maxi-Cosi CabrioFix innan við árgamall. Einstaklega léttur ungbarnastóll vegur aðeins um 3,5 kg. Fyrir 0-13 kg. Ásamt bílstólápoka, Britax spegil og dóti. Verðh.25þús eða tilboð óskast S. 663 3313

Óskast keypt

Kaupi gamla mynt, isl. & erlenda brons, silfur og gullpeninga. Peningaseðla frimerki póstkort. Verðmet heil söfn. S. 615 2715.



GEFÐU VATN

gjofsemgefur.is

907 2003

 Hjálparstarf kirkjunnar

Geymsluskúrar að Álhelli 14, Hafnarfirði



Erum með til sölu geymsluskúra að Álhelli 14 Hafnarfirði. Afhending í desember 2020.

45 fm geymsluskúr á 14.900.000 kr
32 fm geymsluskúr á 9.900.000 kr
26,3 fm geymsluskúr á 8.500.000 kr

Nánari upplýsingar veitir Gunnar Bergmann í síma: 839-1600 eða gunnar@fasteignamidun.is



Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing



FAST

Ráðningar

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

www.fastradningar.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055



Varahlutir í VOLVO Vinnutæki



Vertu vinur okkar á Facebook

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

ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?





FYRIR

EFTIR

Bílsætaviðgerðir, mótorkjóra og snjósléðasæti. Húsbíllaklæðningar og öll almenn bólstrun. Við erum þekktir fyrir fljóta og góða þjónustu. Skoðið video af vinnslu á www.hsbolstrun.is

Formbólstrun

Hamraborg 5 Kóp, Hamrabrekumegin S. 544 5750 www.hs@bolstrun.is

Ferðaþjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.

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

Geymsluskúrar /gestahús til sölu



- Þrjár 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

ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR

ÞÆRT ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?



HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ

FRÉTTABLAÐIÐ

Sími 550 5055 | smaar@frettabladid.is

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið



S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is

Skólar & Námskeið

Námskeið



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

Only/Aðeins 1-3 students/ nemendur/ per course !/hvert námskeið! Einnig Sérnámskeið fyrir Heibrigðisstarfsfólk / Also Special Courses for Health Staff. Enska fyrir Leiðsögumenn/English and Icelandic for Tourist Guides. Start/ Byrja: 5/10, 2/11, 30/11. 2021: 4/1, 1/2, 1/3, 29/3, 26/4, 24/5. 4 weeks/ vikur x 5 days/daga. AM & PM/fh. & eh. Price/Verð: 49.500 Labour Unions/Labour Office pay back 50-90 % of price/ Stéttafélög/ Vinnumálastofnun endurgreiða 50-90% gjalds. www.iceschool.is - ff@icetrans.is - facebook.com/ fullordinsfraedsian - Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108, s. 8981175/5571155

Heimilið

Barnavörur



VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI + SKIPTITASKA

Verð frá 99.900 kr. Barnið Okkar - Hliðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 barnidokkar.is

Húsnæði

Húsnæði í boði

Til leigu 2ja herb. útsýnisbúð m/ innbúi. á sv. 105 Leiga 245þús. per/ mán hiti og raf. innifalið. Trygging 2 mán. Uppl. í s. 893 3475

Til leigu 3. herb.íbúð í Grafarvogi laus 1. okt. leiga 215000 2. mánaða trygging reyklus dýrahald ekki leyft uppl. sendist á habbyhalldors@gmail.com

Geymslúhúsnæði

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

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

Tilkynningar

Einkamál

DEIT.IS
STEFNUMÓTASÍÐA

Finndu félagsskap fyrir framtíðina. 30 daga áskrift kostar aðeins 999 kr.

FYRIR AÐSTOÐ INNLANDS

gjofsemgefur.is
907 2002

Hjálparstarf kirkjunnar

RÁÐNINGAR



Árangur fyrirtækja ræðst af þekkingu, getu og reynslu starfsmanna. Hver einstök ráðning er mikilvæg fjárfesting og er hagur bæði fyrirtækis og viðkomandi einstaklings að vel takist til.

intellecta

Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 intellecta.is



Þarftu að ráða starfsmann?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf. Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

ráðum
ráðningarstofa

RÁÐUM EHF • Sími 519 6770
www.radum.is • radum@radum.is



Erum við að leita **að þér?**

hagvangur.is

HAGVANGUR