

ALLT

LAUGARDAGUR 20. nóvember 2021

KYNNINGARBLAÐ



Dásamleg súpa á köldu vetrarkvöldi.

Ekta vetrarsúpa

starri@frettabladid.is

Fátt er betra á köldu vetrarkvöldi en ilmandi og matarmikil súpa.

Kraftmikil súpa fyrir 6

- 2 msk. olía
- 1 laukur, smátt saxaður
- 3 gulrætur, skornar í litla bita
- 2 hvítlauksgeirar, smátt saxaðir
- 450 g kartöflur
- 2 tsk. tómatkraftur
- 2 dósir af tómötum
- 1 bolli brúnar linsur
- ½ tsk. paprikuduft
- ½ tsk. þurrkuð basilíka
- ½ tsk. þurrkað oreganó
- ¼ tsk. svartur pipar
- 4 bollar grænmetissoð
- 2 msk. sojasósa

Setjið lauk, hvítlauk, gulrætur og oliu í stóran pott. Steikið við miðlungshita þar til laukurinn er mjúkur. Á meðan eru kartöflur flysjaðar og skornar í litla munnbita. Bætið tómatkrafti í pottinn og látið krauma í 2-3 mínútur. Bætið næst kartöflum, tómötum, linsum, soði og kryddi út í. Sjóðið við vægan hita í 40 mínútur eða þar til linsurnar eru mjúkar. Í lokin er sojasósan sett út í og súpan smökkuð til með salti. Berið fram með góðu brauði. ■



Guðlaugur Sigurðsson lenti í alvarlegu vinnuslysi þegar hann var til sjós árið 2010. Hann slasaðist illa og hefur barist við slæma verki. Honum liður betur og lífsgæðin hafa batnað til muna eftir að hann fór að taka Active Joints frá Eylíf. Hann mælir með því að fólk sem finnur fyrir verkjum prófi.

MYND/ADSEND

Loksins tekst Guðlaugi að hreyfa sig án mikillar fyrirhafnar

Guðlaugur Sigurðsson segir að eftir að hann kynntist Active Joints frá Eylíf hafi lífsgæði hans breyst mjög til batnaðar. Hann getur staðið upp án fyrirhafnar og gengið óstuddur upp og niður tröppur. Eylíf vörulínan samanstendur af fjórum bætiefnum. **2**



Guðlaugur segist stundum gleyma spelkunni eftir að hann byrjaði að taka inn Active Joints. MYND/ADSEND

Guðlaugur Sigurðsson lenti í alvarlegu vinnuslysi þegar hann var til sjós árið 2010. Hann slasaðist svo illa að hann var óvinnufær á eftir. Afleiðingarnar voru slæmir stoðverkir víðs vegar um líkamann.

„Ég var heppinn að fá spelku frá Össuri þannig að ég gat sinnt daglegum athöfnum. Spelkan var eins konar lífsbjörg fyrir mig á þeim tíma. Eftir slysið var ég stöðugt með verki og átti erfitt með svefn vegna verkjanna,“ útskýrir Guðlaugur.

Það var eiginkona hans sem sá auglýsingu um Active Joints frá Eylif. „Hún ákvað að kaupa fyrir mig þetta fæðubótarefni í haust og ég verð að viðurkenna að eftir aðeins viku var ég farinn að finna mun á líkamlegri getu. Það var í raun alveg ótrúlegt og mér finnst gaman að segja frá þessari bættu líðan minni,“ segir hann.

Guðlaugur segist stundum gleyma að setja á sig spelkuna þegar hann fer út í göngutúr. „Ég get orðið gengið upp og niður stiga án þess að styðja mig við handriðið eða þegar ég stend upp frá borði eða úr sófanum. Ég myndi segja að það væri kraftaverk frá því sem áður var. Frá því ég kynntist Active Joints frá Eylif hef ég tekið þrjú hylki á dag. Ég dreifi inntökunni yfir daginn með máltíðum. Þótt fötlun mín eftir slysið hafi ekki horfið þá er ég engu að síður gangandi um gláður í bragði. Mér líður betur og það er góð upplifun. Ég get því alveg mælt heils hugar með Active Joints,“ segir hann.



Eylif vörulínan samanstendur af þremur mismunandi fæðubótarefnum, Active Joints, Stronger Bones og Smoother Skin & Hair.

Bætir bæði húð og hár

Nýjasta bætiefnið frá Eylif er Smoother Skin & Hair sem styður við heilbrigði húðar og hárs með íslenskum, náttúrulegum hráefnum. Það hefur auk þess góð áhrif á orkubúskapinn og meltingu.

Jóhanna Björnsdóttir hefur prófað Smoother Skin & Hair og segist ekki ætla að hætta að taka það. „Eftir að ég fór að taka inn Smoother Skin & Hair fór ég að finna miklar breytingar á bæði

hári og nöglum, ásamt því að vera orkumeiri allan daginn. Ég fékk staðfestingu á því frá klippar-anum mínum til margra ára, hárið mitt er í extra góðu standi.“

Smoother Skin & Hair

- Mýkir húðina og hárið og styrkir neglur.
- Inniheldur kollagen, smápörunga (Astaxanthin), GeoSilica, vítamín A, B2, B6, C, D3, biótín, niasín, kopar, zink, joð, selen og magnesíum. ■



„Ég get því hiklaust mælt með Active Joints frá Eylif. Það sem ég hef upplifað er stórkostlegt og ég þreytist því ekki á að dásama þessa vöru,“ segir Guðrún. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Mælir heils hugar með Active Joints

Guðrún Jónsdóttir segist hafa fundið fyrir óþægindum í líkam-anum árum saman.

„Þrátt fyrir að ég hafi farið í vel heppnaða hnéaðgerð hef ég verið gjörsamlega ónýt í líkamanum. Gat ekkert gengið vegna mikils sársauka. Ég fór til læknis og var greind bæði með vefja- og slitgigt,“ segir hún.

„Ég hef prófað að taka inn ýmiss konar náttúruefni sem áttu að hjálpa og sömuleiðis hef ég farið í endurhæfingu. Það hjálpaði mér talsvert, en óþægindin héldu áfram að hrjá mig,“ bætir hún við.

Sá umfjöllun frá Eylif

Guðrún sá umfjöllun og ummæli um Active Joints frá Eylif heilsu-vörum. „Ég las innihaldslýsingar og þær hvöttu mig til að prófa. Einnig hafði vinkona mín mælt með Active Joints, svo það var ekkert annað í stöðunni en að prófa. Vá, hvað ég er þakklát, því eftir einungis tvær vikur var eins og ég væri leyst úr fjötrum, eða bönd hefðu verið skorin utan af mér. Allar mínar hreyfingar urðu auðveldari og sársaukalausar,“ segir hún.

Hefur bætt heilsuna

Guðrún segist finna örlítið fyrir öðru hnénu, en að öðru leyti sé þetta nýtt og betra líf. „Undanfarið hef ég ekki getað stundað æfingar vegna Covid-19. Það eru tveir mánuðir síðan ég byrjaði að taka inn Active Joints og ég get gengið um í dag, sem ég gat ekki áður með góðu móti. Fyrr í vetur hélt ég að ég væri útbrunnin, en svo er aldeilis

77 Fyrr í vetur hélt ég að ég væri útbrunnin, en svo er aldeilis ekki. Ég get því hiklaust mælt með Active Joints frá Eylif. Það sem ég hef upplifað er stórkostlegt.

ekki. Ég get því hiklaust mælt með Active Joints frá Eylif. Það sem ég hef upplifað er stórkostlegt og ég þreytist því ekki á að dásama þessa vöru,“ segir hún.

„Ég hef deilt ánægju minni með öllum sem ég þekki og hafa áhuga á að bæta heilsuna. Ég ætla að halda áfram að nota þessar vörur enda finn ég mikinn mun á mér,“ segir hún. ■

Fæst í öllum apótekum, Hagkaup, Heilsuhúsinu, Fjarðarkaupum, Krónunni, Nettó og á eylif.is þar sem er að finna nánari upp-lýsingar, en hægt er að fá fría heimsendingu.

Fæðubótarefni kemur ekki í staðinn fyrir fjölbreytta fæðu. Ekki ætlað börnum eða barnshafandi konum. Ekki er ráðlagt að taka meira en ráðlagður dagskammtur segir til um. Geymist þar sem börn ná ekki til.



Madshus gönguskíðin þín fást í GG Sport!

20%
afsláttur af
gönguskíða-
pökkum!

GG  **SPORT**

Stingum af ...

Fæst einnig í: **Ísfell verslun** & **Útisport**
Húsavík **Akureyri**



@ggsport.is



@gg_sport

Smiðjuvegur 8, Græn gata • 200 Kópavogi • Sími: 571-1020 • ggsport.is
Opnunartími: Virkir dagar 10:30 – 18, Laugardagar 11-15



Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr
@frettabladid.is

Tónlistarmaðurinn Óskar Logi Ágústsson hlakkar alltaf til jólanna og hlustar á fjölbreytta jólatónlist um hver jól. Hann sækir bæði í klassísk jólalög sem allir þekkja og minna þekkt lög, einnig lög sem eru ekki jólaleg en hann tengir samt við hátíðina.

Óskar Logi Ágústsson, gítarleikari og söngvari hljómsveitarinnar Vintage Caravan, er einn hæfileika-rikasta gítarleikari landsins og varð nýlega yngsti handhafi heiðurs-verðlaunanna Gullnöglin. Það er lítið fram undan hjá honum annað en að undirbúa tónleika næsta árs, svo að hann fær gott tóm til að njóta jólanna og hlusta á uppáhalds jólatónlistina sína.

„Ég er með hugann við Evrópu-túrinn okkar í febrúar og mars og að læra öll lögin með Trúbroti fyrir 50 ára afmælistónleika Lifunar í apríl, þar sem Vintage Caravan er að fara að flytja lög sveitarinnar með Magga Kjartans, Gunnari Þórðar, Stefaniu Svavars, Stebba Jak og fleirum,“ segir Óskar. „Trúbrot er uppáhalds íslenska hljómsveitin mín og það var ákveðinn hápunktur á ferlinum þegar við fluttum Lifun á Eistnaflugi 2015 með Magga Kjartans, svo ég er mjög spenntur.

Tónleikaferðalagið er svo fyrir Monuments-plötuna okkar, sem kom út í vor. Við förum með félögum okkar í Volcanova til meginlands Evrópu og Bretlands og spilum á sirka 28 tónleikum á fjórum vikum,“ segir Óskar. „Þetta verður krefjandi, því við erum að spila í um 90 mínútur í hvert skipti og það er krefjandi að spila þetta efni. Á svona tónleikaferðalagi geri ég lítið annað en að spila og hvíla mig til að halda röddinni góðri. Ég þarf líka að beita alls konar brögðum til að viðhalda henni og passa mig að tala ekki of mikið og tala ekki yfir tónlist né í flugvélum. Maður er hljóðfæri og getur ekki bara stillt sig eða skipt um strengi. Ég fæ líka alltaf stórkostlegt ógeð á engifertei eftir hvert tónleika-ferðalagi.“



Óskar er ekki með neitt sérstakt á þrjónunum um þessi jól, hann ætlar bara að eiga gleðileg jól með fjölskyldunni sinni og Hendrix, hundinum sínum.

FRÉTTABLAÐIÐ/
SIGTRYGGUR ARI

Yngstur til að fá Gullnöglin
Óskar varð þess heiðurs aðnjóti að fá Gullnöglin fyrir skömmu.

„Þetta eru gítarheiðursverðlaun á vegum Björns Thoroddsen og Guitarama gítarveislunnar. Margir af mínum uppáhalds gítarleikurum hafa fengið þau á undan mér, þar á meðal Tryggvi Hübner, fyrsti gítarkennarinn minn. Það er ótrúlegur heiður að vera kominn í þennan hóp og ég var eiginlega í hálfgerðu losti þegar mér var sagt að ég fengi verðlaunin,“ segir Óskar. „Ég er ótrúlega ánægður með þetta og þetta er mikil viðurkenning. Ég er vist líka yngsti verðlaunahafinn og það er gaman að fá svona klapp á bakið. Það hvetur vonandi aðra unga gítarleikara til dáða.

Ég er mjög þakklátur Birni Thoroddsen, Þorsteini Gunnarssyni og Gunnari Erni gítarsmiði fyrir þessa viðurkenningu og kann mikið að meta hana,“ segir Óskar.

Elly og Vilhjálmur syngja jólin inn á aðfangadag
Óskar segist vera jólabarn og vera farinn að hlakka til.

„Þetta er alltaf gleðihátíð og hátíð ljóssins, en það er samt alltaf svona smá vísir að einhverri sorg í tengslum við jólin. Þetta er líka í miklu af tónlistinni, það er mörg fræg jólalög moll-leg. En ég kann að meta þetta og það fallegasta við þennan tíma er að maður verður svo tilfinningalega tengdur öllum í kringum sig,“ segir Óskar, sem er með nokkrar jólahefðir sem hann heldur sig við.

„Mér finnst gott að fara í það klukkan 16 á aðfangadag og hlusta á góða jólatónlist. Klukkan fimm skelli ég plötunni Elly og Vilhjálmur syngja jólalög í gang á vínilspilaranum og hún fær að rúlla tvisvar eða þrisvar fram að mat,“ segir hann. „Það er líka hefð hjá mér að vera alltaf ógeðslega seinn í öllu og vera að redda jólagjöfum korter fyrir jól, þannig að það er líklegt að sjá mig á hlaupum á Þorláksmessu.“

Hlustar á alls konar jólatónlist
Óskar segir að hann væri til í að gefa jólatónlistinni frí alveg fram í desember.

„Stundum kemst ég í jólaskap í nóvember eða október því það er byrjað að spila jólatónlist og svo er maður bara orðinn þreyttur á þessu áður en jólin koma. Þess vegna reyni ég að halda mig fjarri jólatónlist þar til í byrjun desember,“ segir hann. „En svo eru líka lög sem ég tengi við jólin og hlusta á um það leyti sem eru ekki jólatónlist. Til dæmis mikið af sólóefninu hans John Lennon. Ég tengi það við jólin 2008 þegar ég fékk Greatest Hits með John Lennon og hlustaði rosalega mikið á hana. Ég tengi þessa tónlist við nostalgíu og góða tíma, en það er líka smá sorgleg nostalgia í þessu og því tikkar þetta í sömu box og mikið af jólatónlist.

Uppáhalds jólagagið mitt er örugglega Jólin alls staðar af jóla-plötunni með Elly og Villa. Það hlýtur að vera jólalegasta lag í heiminum og þegar ég heyri það þá liður mér eins og klukkan sé sex á aðfangadagskvöldi og finn ég strax fyrir hlýju,“ segir Óskar. „Svo er eitt minna þekkt jólalag sem ég er hrifinn af, það er Still There'll be More með Procol Harum. Það er hrikalegur texti í þessu lagi sem er ekki sérlega jólalegur, en þetta er rosa hresst og skemmtilegt jólalag um einhvern geggjaðan einstakling. Ég hlusta alltaf á þetta lag fyrir jólin og það kemur mér í filing.

Ég er líka hrifinn af laginu í skóginum stóð kofi einn. Ég man svo skýrt eftir að vera á leikskólanum svona þrígga ára og búa til bíómynd í hausnum um söguna í þessu lagi og alltaf þegar ég heyri það er ég kominn aftur á Krakka-kot á Álftanesi með þessa bíómynd í hausnum,“ segir Óskar. „Mér þykir vænt um að það sé alltaf sama bíómyndin sem fer í gang.

Happy Xmas, War is Over með Lennon er svo eitthvert fallegasta jólalag sem ég hef heyrt og fer alltaf í gang á aðfangadag. Jólahjól er líka mjög gott, ég man alltaf eftir myndbandinu frá því þegar ég var krakki,“ segir Óskar. „Svo er það Last Christmas, sem er líka með þvílíkt gott myndband. Við systkinin syngjum það oft saman eftir að við börðum, það er mikil hefð fyrir því í fjölskyldunni að spila saman og syngja.

Það er alltaf svona smá vísir að einhverri sorg í tengslum við jólin. Þetta er líka í miklu af tónlistinni, það er mörg fræg jólalög moll-leg. En ég kann að meta þetta og það fallegasta við þennan tíma er að maður verður svo tilfinningalega tengdur öllum í kringum sig.

Óskar Logi Ágústsson

Svo er Fyrirgefðu að ég rotaði þig um jólin alveg geggjað. Ég veit ekki hversu oft ég hef hlustað á það í hláturskasti og það kemur mér líka í mikið jólaskap. Strákarnir í Blöðmör gerðu líka mjög góða ábreiðu af þessu lagi,“ segir Óskar. „Svo er það Run Rudolf Run með Chuck Berry, vini mínum. Öll Chuck Berry lög byrja eins en svo fer hann að tala um Rudolf og þá veit maður að jólin eru komin.“

Erfitt að gera gott jólalag
Óskar segir að það hafi engin ný jólalög heillað hann í seinni tíð. „Þetta er svo viðkvæm formúla. Um leið og þú kemur með bjöllurnar inn eru yfirgnæfandi líkur á að þetta verði hallærislegt. En það eru náttúrulega góð steggjöld í því að gera gott jólalag svo ég skil að fólk geri heiðarlega tilraun,“ segir hann. „Ég á bara eftir að heyra vel heppnaða tilraun.

Ég man samt að mér fannst lagið Do They Know it's Christmas með Band Aid leiðinlegt, en núna fer ég að dilla mér ef ég heyri það. Það er nýjasta viðbótin við jólalagalistann minn,“ segir Óskar. „Við vorum reyndar líka beðnir um að spila jólalag á Xmas-tónleikum X-ins árið 2019 en við leystum það bara með því að kynna lagið Expand Your Mind sem Expand Your Christmas Spirit. Það hlógu allavegana svona fimm í salnum.“ ■

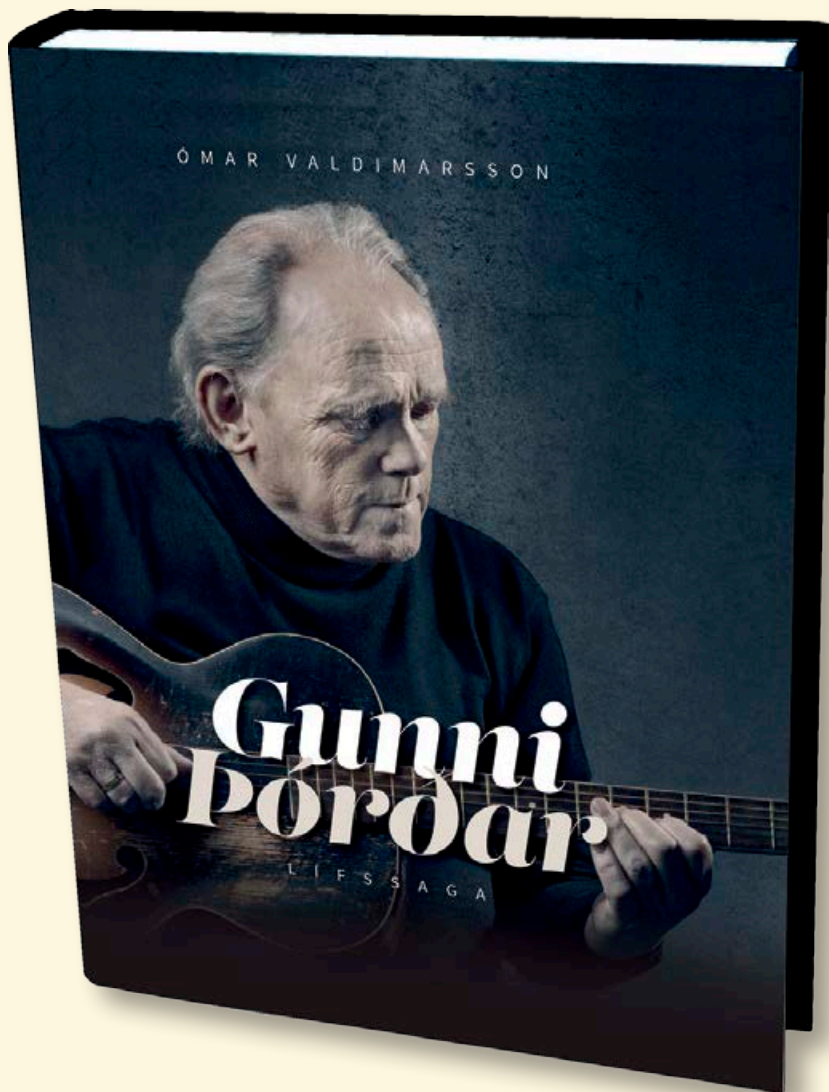
Kjól kr. 9.400.-
Str. S-XXL

Rita

Við erum á Facebook

Bæjarlind 6 • S. 554 7030

Gunni Þórðar – Lífssaga



Gunnar Þórðarson er einn fremsti tónlistarmaður Íslendinga og í þessari bók rekur Ómar Valdimarsson lífshlaup hans, allt frá æskuárum á Hólmavík og í Keflavík til dagsins í dag.

Hljómatíminn, Trúbrot, Lonlí Blú bojs, og klassíkin, allt er á sínum stað og ekkert dregið undan.

Frábærlega vel skrifuð og skemmtileg ævisaga um ævintýralegan lífsferil.

Af nótnaborði náttúrunnar



Stórglæsileg bók sem inniheldur yfirlit yfir verk Páls á Húsafelli: málverk, teikningar, vatntslitamyndir, höggmyndir ofl. o.fl.

Sigmundur Ernir Rúnarsson skrifar texta sem er á íslensku og ensku.

Friðbjófur Helgason tók myndirnar.

Gullfalleg bók um einstakan listamann.

SKRUDDA

skrudda.is

skrudda@skrudda.is

Átak gegn kynbundnu ofbeldi

Soroptimistar um allan heim standa fyrir 16 daga átaki gegn kynbundnu ofbeldi frá 25. nóvember til 10. desember. Þetta er í þrítugasta skiptið sem Soroptimistar hefja slíkt átak á alþjóðlegum baráttu-degi gegn ofbeldi gagnvart konum og stúlkum.

elin@frettabladid.is

Soroptimistar slást í för með um sex þúsund samtökum í 187 löndum sem leidd eru af Sameinuðu þjóðunum til að vekja athygli á kynbundnu ofbeldi með slagorðinu #roðagyllumheiminn eða #orangetheworld. Roðagyllti liturinn er litur átakans og táknar bjartari framtíð án ofbeldis gegn konum og stúlkum. Átakið stendur til 10. desember en sá dagur er alþjóðlegur mannréttindadagur Sameinuðu þjóðanna og jafnframt dagur Soroptimista. Markmið 16 daga átakans er að beina athyglinni að alvarleika kynbundins ofbeldis, fræða almenning og hvetja til að ofbeldi verði stöðvað. Til þess þarf vitundarvakningu. Ein af hverjum þremur konum hefur verið beitt ofbeldi á lífsleiðinni og er það eitt útbreiddasta mannréttindabrot í heimi. Nærri 140 konur eru myrtar á hverjum degi af nánnum fjölskyldumeðlimi. Um 15 milljónir núlifandi unglingsstúlkna, 15-19



ára, hafa verið beittar kynferðislegu ofbeldi. Konur eru 72 prósent allra þeirra í heiminum sem hneppt eru í mansal og kynlífsþrælkun. 200 milljónir núlifandi stúlkna og kvenna hafa verið limlestar á kynfærum. Á hverri mínútu eru 23 barnungar stúlkur þvingaðar í hjónaband. **Áherslan á stafrænt ofbeldi** Sú hefð hefur skapast að ákveðið málefni verður í brennidepli ár hvert. Áhersla íslenskra Soroptimista mun að þessu sinni beinast að



Soroptimistar standa saman.

Soroptimistar um víða veröld standa þétt saman gegn kynbundnu ofbeldi undir slagorðinu #roðagyllumheiminn. **FRÉTTABLAÐID/GETTY**

stafrænu ofbeldi. Stafrænt ofbeldi fer fram gegnum tæki og tækni, svo sem síma, tölvu og samfélagsmiðla. Notkun á samfélagsmiðlum hefur aukist mikið undanfarin ár og sífellt fleiri konur og stúlkur eru áreittar, beittar ofbeldi, ofsóttar, niðurlægðar eða þeim ógnað gegnum þá. Með auknu aðgengi að stafrænum miðlum og útbreiðslu þeirra varð til ný og oft dulin nálgun á ofbeldi gegn konum og stúlkum þar sem oft er erfitt að rekja ofbeldið, verja sig gegn því og

uppræta það. Það getur verið texti eða mynd með skilaboðum eða tölvupósti. Það er líka stafrænt ofbeldi ef einhver er að fylgjast með hvað þú gerir í símanum þínum og hvað þú gerir á netinu. Fólk sem verður fyrir stafrænu ofbeldi upplifir oft ótta, reiði, kvíða, þunglyndi og að hafa ekki stjórn á eigin lífi. Fólki finnst það ekki eiga neitt einkalíf, er líklegt til að einangra sig og upplifa hjálparleysi. Tiunda hver kona hafði orðið fyrir stafrænu ofbeldi fyrir heimsfaraldur Covid-19 en fjöldinn hefur aukist mikið. Ýmislegt verður gert þessa 16 daga til að beina athygli að stafrænu ofbeldi. Íslenskir Soroptimistar, sem nú eru um 600 talsins í 19 klúbbum um allt land, munu vera sýnilegir meðal annars með því að klæðast roðagylltum lit, skrifa greinar í blöð og selja appelsínugul blóm eða annan varning. Byggingar í heimabyggð klúbba verða lýstar upp í roðagylltum lit og einnig sendiráð Íslands víða um heim. Soroptimistar eru alþjóðleg samtök kvenna sem hafa það markmið að stuðla að jákvæðri heimsmynd þar sem samtakamáttur kvenna nær fram því sem sem völ er á. Samtökin vinna að bættri stöðu kvenna, mannréttindum öllum til handa sem og jafnrétti, framförum og friði með alþjóðlegri vináttu og skilningi. Soroptimistar segja nei við kynbundnu ofbeldi. ■

SÆBJÚGNAHYLKI +D3 FYRIR HEILSUNA

Þjáist af liðverkjum og stirðleika? Viðkvæmt ónæmiskerfi? - Of hár blóðþrýstingur?



Í Kína eru sæbjúgu þekkt sem heilsubótarfæði og notuð til bóta á mörgu meini.

Vítamín D:

- Stuðlar að eðlilegri upptöku kalsíums og fosfórs.
- Stuðlar að viðhaldi beina, tanna og vöðva.
- Stuðlar að bættri starfsemi ónæmiskerfisins.
- Eining hefur D-vítamín hlutverki að gegna við frumuskiptingu.

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA, Framleiðandi er Arctic Star ehf. Allar nánari upplýsingar fast á www.arcticstar.is

Arctic Star Sæbjúgnahylki +D3 Varan fæst í flestum apótekum, heilsubúðum, Hagkaupum, Fjarðakaup og Heimkaup.is

info@arcticstar.is - www.arcticstar.is

Síðumúli 31 - 108 Reykjavík - S: 562-9018 / 898-5618







ÞÚ FINNUR GJÖFINA Í VEFVERSLUN VORHÚS

VIÐ PÖKKUM INN, SKRIFUM ÞÍNA KVEÐJU Á KORTIÐ OG SENDUM BEINT TIL VIÐTAKANDA.

Vorhús • Hafnarstræti 71 • Akureyri • www.vorhus.is

Jólabjórinn ljúfi

Það ætti engan að undra að jólabjórshefðin á sér mun dýpri rætur í heimsmenn-ingunni en J-dagurinn í Danmörku, þegar Tuborg brugghúsið hefur sölu á jólabjórnum með frasanum „Glædelig jul og godt Tub’ár“.

jme@frettabladid.is

Fyrir hver jól keppast brugghús víða um heim við að framleiða bragðgóða, áhugaverða og stundum stórskrítna jólabjóra. Flest brugghús halda sig við að bragðbæta bjórinn með jólalegu bragði og kryddi eins og mandarínu, eplum, allrahanda, kardimommum, kanil, stjörnu-anís eða múskaði, á meðan önnur ganga mun lengra en góðu hófi gegnir og skella til dæmis súrum hvalseistum í bruggið eða jafnvel grænum baunum og rauðkáli. Jólabjór er ekki einn sérstakur bruggstill, heldur getur jólabjór verið hvernig bjór sem er. Hann getur verið boch, súrbjór, stout, porter, lager, pale-ale, IPA, eða hvað sem er annað. Flestir eru þó sammála um að jólabjór þurfi að minna á jólna á einhvern hátt eða einskorðast að einhverju leyti við jólatímenn. En hvaðan kemur eiginlega þessi jólabjórahefð? **Vetrarhátíð Satúrnusar** Jólabjórhefðin á rætur sínar að rekja 2.000 ár aftur í tímann, þegar menn brugguðu bjór fyrir Satúrnusarhátíðina í Róm. Hátíðin hófst 17. desember og var haldin til heiðurs Satúrnusi að lokinni vetrarsáningu. Jólabjórhefðin hélt áfram gegnum aldirnar og á miðöldum brugguðu munkar bjór sérstaklega fyrir jólahátíðina. **Godt Tub’ár** Jólabjórhefðin er misveigamikil á milli landa en hún hefur heldur

Því ber að fagna þegar jólabjórinn kemur í krana öldurhúsanna og á hillur vínbúðanna. Jólabjórinn á sér langa og skemmtilega sögu. **FRÉTTABLAÐID/GETTY**

betur skipað sinn sess í dönsku skemmtanalífi. Þar í landi er J-dagurinn haldinn hátíðlegur hvert ár, fyrstu helgina í nóvember. Hefðin hefur haldist allt frá árinu 1981. Þá setur Tuborg-jólabjórinn í sölu með tilheyrandi bláklæddum jólasveinum, fólkskum jólagasöng og jólabjórstöri. Í dag geta Danir valið á milli hundraða ólíkra jólabjórtegunda frá hinum ýmsu brugghúsum, innlendum sem erlendum. Íslendingar vilja síður vera eftirbátur Dana og hafa undanfarin ár haldið J-daginn hátíðlegan þegar Jólatúborginn kemur á öldurhús borgarinnar. Í fyrra þurfti hins vegar að aflýsa hátíðinni í fyrsta sinn vegna Covid-19 faraldursins. **Jólabjórinn á Íslandi** Jólabjórhefðin á Íslandi verður sífellt veigameiri með hverju árinu. Samkvæmt elstu fréttinni á heimasíðu Vínbúðanna sem snýr að jólabjór, frá árinu 2003, kemur fram að heilar átta tegundir af jólabjór hafi

» **Jólabjórhefðin á rætur sínar að rekja 2.000 ár aftur í tímann, þegar menn brugguðu bjór fyrir Satúrnusarhátíðina í Róm.** verið í sölu það árið. Sala á jólabjór hófst í Vínbúðunum fimmtudaginn 4. nóvember og var þá von á 130 ólíkum jólabjórtegundum í rekka Vínbúðanna. Hefðin hefur því tekið miklum stakkaskiptum á stuttum tíma. Íslenskum brugghúsum fjölgar sífellt og eru þau dugleg að taka þátt í jólabjórhefðinni og blanda í áhugaverða bjóra með jólalegum innihaldsefnum og aðferðum. ■

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki



KRÓKUR
ÞARFTU AÐ KAUPA
EÐA SELJA BÍL?
Bílauppbod.is er uppbodsvefur
þar sem þú getur keypt eða selt
bíl á einfaldan og hagkvæman
hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is
Sími 522-4610.

Bílauppbod - Krókur

Sími: 522 4610

www.bilauppbod.is

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA
BÍLINN ?
Kaupi bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu
sms og við höfum samband

Þjónusta

Málarar

REGNBOGALITIR EHF
Getum bætt við okkur verkefnum
innan húss. Löggiltur málarameisteri.
Löggiltir málarar. Vönduð vinna,
vanir menn. www.regnbogalitir.is
malarar@simnet.is. Sími 8919890
Málari getur bætt við sig verkefnum.
Áratuga reynsla. Uppl. í s. 848 8899.

Nudd

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

Búslóðaflutningar

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR.
S. 663 0746.
Töfluskipti, myndsímar. Hagstæð
verð. Straumblik ehf. Löggiltur
Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Húsaveiðhald


LOFTSTOKKAHREINSUNIN
• FYRIRTÆKI
• FJÖLBÝLISHÚS
• SKIP
• VEITINGASTAÐIR


Við hreinsum allar gerðir
lofttræstikerfa. Hafðu samband og
pantaðu fría ástandsskoðun í síma:
557 7000 eða inná www.k2.is

+++ EÐALVERK +++

- Hellulagnir
- Grjóthleðsla
- Húsaveiðgerðir
- Þak
- Gluggaskipti
- Múr
- Málningavinna
- Steinsögun

Fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu
í verkið í síma 786-3211 eða sendu
okkur póst á verk@edalverk.is

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK
- FLOTUN - SANDSPARSL -
MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi
fasteigna.
Áratuga reynsla og þekking skilar
fagmennsku og gæðum.
Timavinna eða tilboð.
Strúctor byggingaþjónusta ehf.
S. 893 6994


FAGLIST
ALLT ALMENNT HÚSAVIÐHALD
OG JARÐVINNA
SMÍÐAVINNA - MÚRVINNA - MÁLNINGARVINNA
DRENLAGNIR - HELLULAGNIR
ÞJÓNUSTUM EINSTAKLINGA,
HÚSFÉLÖG OG FYRIRTÆKI
faglist@faglist.is
Tek að mér allt alm. viðhald
húsa, s.s. málun, múrun, flísa- &
parketlagning og trésmíði. S. 616
1569


GEFÐU
HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
 Hjálparstarf
kirkjunnar

Keypt & Selt

Til sölu

Gítarinn ehf.
Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is

Kassagítarar
á tilboði
Gítarar og
hljómborð
í miklu úrvali
Verð við allra hæfi

Íslensk framleiðsla fyrir íslenskt veðurfar
Vandaðir
krossar á leiði!

JS LJÓSA-SMÍÐJAN
VÉLAVERKSTÆÐI
SLÁTTUVÉLAÞJÓNUSTAN
Skemmuveg 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
Skemmuvegur 34 (brún gata) 200
kóp. S. 554 0661, 897 4996 & 699
2502. Opið virka daga 8-17


GLUGGA
GERÐIN
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


FYRIRTÆKJASALA
ISLANDS
S.773-4700
Gæludýravefverslun

Jólin nálgast!!! Vefverslun með gæludýra-vörur og jólavörur
fyrir gæludýrin, m.a. vörulager, logo, heimasíðu, lista yfir birgja,
lén og netfang. Facebook og Instagram, auk tengingar við
greiðslugátt. Þú getur byrjað að selja strax í dag. Frábært verð.
Sendið okkur fyrirspurnir á netfangið@atveignir.is
eða í síma 773-4700.
Óskar Mikaelsson, löggiltur fasteigna og fyrirtækjasali 773-4700


Öryggis- og fallvarnarbúnaður
lönaðarrryksugur - Öruggar lausnir

VINNUPALLAR EHF
Smíðsbúð 10, 210 Garðabæ - s. 787 9933
vpallar@vpallar.is - www.vpallar.is

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —
Beinn sími: 550 5625
Sölufulltrúar:
Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Arna Rut Kristinsdóttir, arnarut@frettabladid.is


HEIMA ER
BEZT
HEIMA ER BEZT
MÁNUDAGA KL. 19.30
OG AFTUR KL. 21.30

HRINGBRAUT

Til sölu



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



Til sölu antik skápur. Verð 70.000 kr. Nánari upplýsingar í síma 7820040.

Heimilið

Barnavörur



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

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING

á Hringbraut



Heilsa

Heilsuvörur



Skólar & Námskeið

Námskeið



ICELANDIC, ENGLISH, NORWEGIAN, DANISH & SWEDISH F. FOREIGNERS - ENSKA, NORSKA, DANSKA, SÆNSKA
Only 2-5 students per course ! Special Icelandic for Thais, Vietnamese and Chinese. Sérnámskeið: Íslenska f. Tælendinga, Víetnama og Kínverja. Einnig Sérnámskeið fyrir Heilbrigðisstarfsfólk/Also Special courses for Health Personnel. Enska fyrir Leiðsögumenn/ Icelandic for Guides. Start: 22/11, 1/12. 2022: 10/1, 24/1, 7/2, 21/2: * 4 weeks x 5 workdays or/eða * 10 weeks/vikur x Sat/Sun/lau/sun. AM & PM/f.h&e.h. Price: 49.500. Labour Unions pay back 50-90 % of price. Stéttarfélag endurgreiða 50-90% námsgjalds. www.iceschool.is . ff@icetrans.is - facebook.com/icetrans. IceSchool-Fullorðinsfræðslan, Ármúli 5. 108, s. 8981175

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Tilkynningar

Tilkynningar

GETUR EINHVER HJÁLPAÐ MÉR Í SKAMMAN TÍMA UM LÁN 1.500.000,-
Góð þóknun. Uppl. sendist á foreverlove6060@gmail.com

Þú ert ráðin/n!

Uppáhaldssetningin okkar hjá FAST ráðningum

www.fastradningar.is



Við leiðum fólk saman



HAGVANGUR

hagvangur.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

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 bástál 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

LOK Á HEITA POTTA



Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta. Metum ástand og gerum við. www.fjardarbolstrun.is
Fjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com

EYJALIND

Varahlutir í lyftara



- Toyota
- Hyster
- Yale
- Jungheinrich
- Ofl.

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

Ferðapjónustuhús



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





arnarut@frettabladid.is

Alla fimmtudaga og laugardaga