



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

ÞRIÐJUDAGUR 1. nóvember 2022

KYNNINGARBLAÐ



Flutt voru inn 123 tonn af graskerum fyrir hrekkjavökuna í fyrra.

Vinsæl grasker

elin@frettabladid.is

Viða má sjá grasker eftir hrekkjavökuna í gær. Grasker eru ómissandi partur af því að halda illum öndum frá heimilinu á þessum degi. Síðurinn kemur upphaflega frá Keltum sem fögnuðu nýju ári 31. október. Til að halda illum öndum í burtu ristu þeir skelfileg ljósker úr rófum og settu fyrir utan dyr sínar.

Á 19. öld fluttu þúsundir Kelta til Bandaríkjanna og tóku með sér luktarhefðina á þessum degi. Vandamálið var að rófur fengust ekki vestan hafs svo Keltar tóku upp á því að nota grasker í staðinn. Bandaríkjamenn hafa alltaf ræktað mikið af graskerum. Fornleifafræðingar hafa fundið út að grasker voru ræktað þar í landi allt að 4.000 árum fyrir Krist. Langflest grasker eru æt en sum eru betri til matar en önnur. Þess vegna er þeim skipt í tvo flokka, matar-grasker og skrautker.

Risastórt grasker í Tívoliinu

Vinsældir graskera hafa aukist jafnt og þétt og framleiðslan sömu-leiðis. Í október í fyrra voru flutt inn hingað til lands 123 tonn af graskerum fyrir hrekkjavökuna. Stærsta grasker í Danmörku er í Tívoliinu í Kaupmannahöfn. Það er hvítt og vegur um 870 kíló. Heimsins stærsta grasker óx á Ítalíu og vegur 1,2 tonn. Það er hægt að nýta innvolsið úr graskerinu og fræin má þurrka og borða. ■

POWERFUL NUTRITION
FROM PLANTS

QUICK CALM

Velliðan - skerpa
FLJÓTVIRKTFæst í Fjarðarkaup, www.celsus.is

Hjónin Lýður B. Skarphéðinsson og Elva Björk Sveinsdóttir eru eigendur Fætur toga og sérfræðingar í göngu- og hlaupagreiningum.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Skóddoktorinn fagnar sínum 75 þúsundasta viðskiptavini

Það var hátíð í bæ hjá Fætur toga í liðinni viku þegar skóddoktorinn Lýður B. Skarphéðinsson tók á móti viðskiptavini númer 75.000 í göngugreiningu. Fyrirtækið er leiðandi í göngugreiningu og tók á dögunum í notkun fullkomnasta búnað sem völ er á til verksins. **2**

Fætur toga standa á tíma-
mótum því fyrir tæpri
viku tók fyrirtækið á móti
hvorki meira né minna en
75 þúsundasta viðskiptavini
sínunum í göngugreiningu.

„Þann 26. október tókum við
á móti viðskiptavini númer 75
þúsund í göngugreiningu og í dag,
þriðjudaginn 1. nóvember, afhend-
um við innlegg númer 81 þúsund,“
segir Lýður B. Skarphéðinsson,
gjarnan kallaður „skóddoktorinn“
en Lýður er sérfræðingur í göngu-
og hlaupagreiningum.

Lýður hefur unnið sem sér-
fræðingur í göngugreiningum hjá
Stoðtækni, Gísla Ferdinandssyni,
Flexor og Össuri, eða allt þar til
hann stofnaði sitt eigið fyrirtæki,
Fætur toga, árið 2010. Hann hefur
einnig haldið fjölda fyrirlestra,
skrifað greinar og komið fram í
sjónvarpi og útvarpi.

„Frá því Fætur toga opnuðu fyrir
tólf árum höfum við afhent 57.000
innlegg eftir göngugreiningu,
13.400 innlegg sem aukapör og
10.600 innlegg hafa verið smíðuð
eftir tíma í endurkomu. Þeir sem
eru með mislengd ganglima koma
svo allir í endurkomu og öðrum
stendur það til boða,“ upplýsir
Lýður.

Nýr búnaður og 3D-innlegg

Fætur toga tóku nýverið í notkun
nýjar RsScan V9 þrívíddar-þrýsti-
plötur (3D) og hugbúnað frá
hátækni-fyrirtækinu Materialis.

„Plöturnar og búnaðurinn er sá
fullkomnasti sem völ er á,“ greinir
Lýður frá. „V9-þrýstiplöturnar
styðja prentun á þrívíddar-inn-
leggjum og fyrir nokkrum dögum
fengum við fyrstu þrívíddarprent-
uðu innlegginn okkar. Prentun á
3D-innleggjum eru framtíðin og
við erum spennnt yfir því að vera
komin þangað.“

3D-prentuðu innlegginn og
búnaðurinn frá Materialis fengu
fyrstu verðlaun á ISPO, stærstu
íþróttavörusýningu í heimi.

„Nýju 3D-innlegginn okkar eru
sterk, létt og falla fullkomlega að
fæti hvers og eins. Þau eru frábær í
íþrótaskó, gönguskó og vinnuskó,“
segir Lýður.

Höggdempandi innlegg

Í samstarfi við þýskt stoðtækja-
fyrirtæki hafa Fætur toga þróað
nýjar gerðir af höggdempandi inn-
leggjum fyrir börn og fullorðna.

„Innlegginn eru gerð úr PU-efni
sem er sama efni og notað er í mið-
sólann á mörgum hlaupaskóm.
PU-innlegg minnka ekki högg-
dempun í hlaupaskóm en þau auka
hana í öðrum skóm og passa ein-
staklega vel í íþrótaskó, gönguskó
og vinnuskó,“ útskýrir Lýður.

Fjaðrandi innlegg sem eru hituð
og löguð að fæti hvers og eins

Sérfræðingar Fætur toga eru jafn-
framt sérfræðingar í Footbalance
Medical.

„Footbalance-innlegginn hafa
unnið til fjölda verðlauna en þau
eru hituð og mótuð undir fótinn.
Því eru þau sérgerð fyrir hvern
og einn. Footbalance-innlegginn
taka lítið pláss í skóm og passa vel
í skóbúnað sem gefur ekki mikið
pláss, svo sem fótboltaskó og finni
götuskó,“ upplýsir Lýður og þess má
geta að Footbalance-innlegginn eru
afhent á staðnum.

Leiðandi í göngugreiningum

Fætur toga er fjölskyldufyrirtæki
þar sem lögd er áhersla á gæði og
persónulega þjónustu. Fyrirtækið
er leiðandi í göngugreiningum og
í verslunum Fætur toga á Höfða-
bakka 3 og Heilsuhæð Kringlunnar
sér fagfólk um göngugreiningar, fót-
skoðun, skósölu og sölu fylgihluta.



Elva og Lýður reka Fætur toga á tveimur stöðum í höfuðborginni, á Höfðabakka 3 og á heilsuhæð Kringlunnar.



Rut Valsdóttir frá Akureyri er 75.000 viðskiptavinur Fætur toga. MYND/ADSEND



Fætur toga sérhæfir sig í sölu á gæðavörum á sanngjörnu verði.

„Við vinnum náið með íþrótta-
hreyfingunni og fagaðilum í
heilbrigðisstétt. Sérfræðingar á
vegum fyrirtækisins ferðast vítt
og breitt um landið með göngu-
og hlaupagreiningar, kynningar
og sölu á tengdum vörum. Einnig
ráðleggur starfsfólk okkar um

hlaupafatnað og íþróttatoppa og
mælir með vörum fyrir fætur, svo
sem tábergspúða, upphækkarir,
sérsmíðuð og stöðluð innlegg, auk
skóbreytinga. Fyrirtækið sérhæfir
sig í sölu á gæðavörum og leggur
metnað í góða þjónustu og sann-
gjörn verð,“ greinir Lýður frá.

Fagfólk með
gríðarlega reynslu
og þekkingu

Við hlið Lýðs í Fætur
toga starfa reynslu-
miklir sérfræðingar
sem búa yfir mikilli
þekkingu. Þau sem
taka hlýlega og af
fagmennsku á móti
viðskiptavinum eru:

■ Elva Björk Sveinsdóttir, sér-
fræðingur í göngu- og hlaupa-
greiningum. Elva hefur tekið
fjölda Íslendinga í göngugrein-
ingu og smíðaði áður innlegg
fyrir Gísla Ferdinandsson og
Össur. Frá árinu 2010 hefur Elva
smíðað innlegg fyrir sitt eigið
fyrirtæki, Fætur toga.

■ Alexander Harrason, jafnan
kallaður Alex, er sérfræðingur í
göngugreiningum. Hann lærði
íþróttafræði og Footbalance-
innleggjagerð í Noregi; algjör
skósérfræðingur. Hann hefur
tekið fleiri en 15
þúsund Íslend-
inga í göngu-
greiningu.

■ Gunnlaugur
Elsuson, eða
Gulli, er sér-
fræðingur í
göngugreining-
um. Hann er íþróttafræðingur
að mennt og PGA-golfkennari,
vanur að leiðrétta hreyfingar í
golfkennslunni. Gulli passar
því fullkomlega í það hlut-
verk að skoða skekkjur í fótum,
mjóðmum og baki hjá Fætur
toga.

■ Katrín Sara Reyes er íþrótta-
fræðingur og sérfræðingur í
göngugreiningum, og hefur
mikla reynslu í því að
vinna með fólk. ■

Fætur toga eru á
Höfðabakka 3 og í
Kringlunni.
Sími 55 77
100. Netfang:
faeturtoگا@faetur-
toگا.is. Sjá nánar á faeturtoگا.is



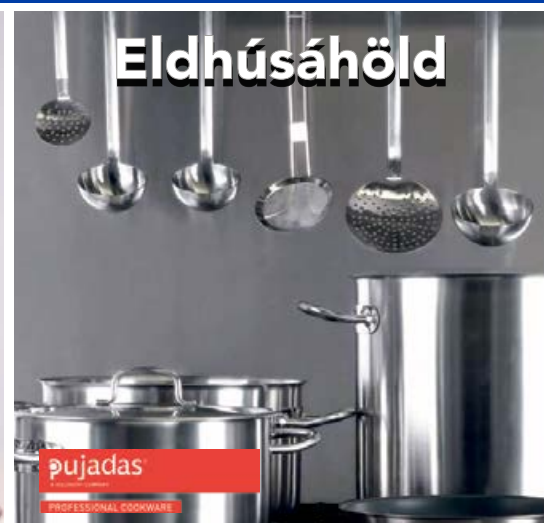
Nýju
3D-prentuðu
innlegginn eru
sterk, létt og falla
fullkomlega að
fætinum.

PU-inn-
legginn eru
höggdempandi og
passa vel í íþrótta-,
göngu- og
vinnuskó.



Fjaðrandi
innlegg eru
hituð og mótuð
fyrir fætur hvers og
eins.





Allt fyrir veitingahús- atvinnueldhús og kaffihús



VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is



geiri
www.geiriefh.is

STÓRELDHÚS
FOODSERVICE DESIGN AND SHOPFITTINGS



www.verslun.is

Syningarsalur - Draghálsi 4 - 110 Reykjavík - Sími: 535 1300 - verslun@verslun.is

Bílar & Farartæki





2022 ónotaður Ford Transit Edition Trend Langur. LED ljós. Stór litaskjár með bakmyndavél. Metallic lakk. ofl. Þessir bílar eru ófánlegir í Evrópu í dag en við eigum þó þennan til afhendingar strax! Verð: 5.680.000 án vsk.

Sparibíll ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

Bílar óskast

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

Þjónusta

Málarar

MÁLARAR.
Faglærðir Málarar. Tökum að okkur alla almenna málningarvinnu. Sanngjarnt verð. S. 782 4540 / loggildurmalari@gmail.com

REGNBOGALITIR EHF
Getum bætt við okkur verkefnum. Löggiltur málarameisteri. Löggiltir málarar. Vönduð vinna, vanir menn. www.regnbogalitir.is malarar@simnet.is. Sími 8919890

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald



Rúnar Múrarí ehf
S. 774 3800

Innimálning
Parketlagning
Gluggaskipti
Múrviðgerðir
Epoxy
Þakskipti

runarmur@gmail.com

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

Spádómar



SPÁMIÐILL
ER BYRJUÐ AFTUR

• SPÁ Í SPIL OG KRISTALSKÚLLU
MEÐ HJÁLPIÐ AD HANDAN
• HEILUN

ÞÓRA FRÁ BREKKUKOTI
S. 5574391

SPÁSÍMINN 908 5666
Stjórnuþá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Rafvirkjun

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

Keypt & Selt

Til sölu



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

MARÁS
Léttar og meðfærilegar brunadælar frá Tohatsu



V20FS
46kg
525 L/min (6 Bar)
Bensín 1cyl / 2 gengis
Sogar 9 metra hæð

Miðhrauni 13 - 210 Garðabæ
S: 555 6444 - www.maras.is

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

Kassagítarar á tilboði



Gítarar og hljómborð í miklu úrvali
Verð við allra hæfi

Heilsa

Heilsuvörur



gottcbd.is

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

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

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

GEFÐU VATN
gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



SAFT



ÚTBOÐ

Skeiða- og Gnúpverjahreppur óskar eftir tilboðum í verkið:
„Vallarbraut 2022“
Verklok eru 15. júlí 2023.

Verkið felur í sér gerð á nýrri götu Vallarbraut í Brautarholti í Skeiða- og Gnúpverjahreppi. Verktaki skal jarðvegsskipta götuna og gangstíga samkvæmt kennisniðum og leggja styrktarlag, burðarlag og malbik á stíga og götur. Verktaki skal einnig leggja fráveitu, vatnsveitu, hitaveitu, ljósleiðaralagnir, ljósastauralagnir, setja upp ljósastaura og aðstoða við lagningu rafveituveitulagna.

Helstu magnbólur eru:

Gröftur	1615 m³
Styrktarlag og fylling í lagnaskurði	3000 m³
Malbik	2020 m²
Fráveitulagnir	789 m
Vatnsveitulagnir	354 m
Hitaveitulagnir	352 m
Ljósastaurar	7 stk

Útboðsgögn verða afhent á rafrænu formi frá og með þriðjudeginum 1. nóvember 2022. Þeir sem hyggjast gera tilboð í verkið skulu hafa samband við Bárð Árnason hjá Eflu Suðurlandi með tölvupósti á netfangið bardur.arnason@efla.is og gefa upp nafn, heimilisfang, síma og netfang og fá í kjölfarið útboðsgögnin send í tölvupósti.

Tilboðum skal skila á skrifstofu Skeiða- og Gnúpverjahrepps Árnesi, 804 Selfossi fyrir kl. 10:00 þriðjudaginn 15. nóvember 2022, en þá verða þau opnuð að viðstöddum þeim bjóðendum sem þess óska.

Sveitarstjórnin í Skeiða- og Gnúpverjahrepp

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —

Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:
Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Arna Rut Kristinsdóttir, arnarut@frettabladid.is

Þú finnur Fréttablað dagsins

- Í aldreifingu á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri
- Í öllum verslunum Bónus
- Í Húsasmiðjunni á höfuðborgarsvæðinu
- Í Firðinum
- Í Kringlunni
- Í Fjarðakaup



FRÉTTABLAÐIÐ

Má bjóða þér blað dagsins?



QR flýtlausn fyrir stafrænar útgáfur