



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

LAUGARDAGUR 5. nóvember 2022

KYNNINGARBLAÐ



Þrjár myndir um Einar Áskel verða sýndar í Bíó Paradís í dag.

Afmælisfögnuður fyrir Einar Áskel

starri@frettabladid.is

Fimmtíu ára afmælisfögnuður Einars Áskels verður haldinn í dag, laugardag, í Bíó Paradís í Reykjavík, en fögnuðurinn er hluti af Alþjóðlegri barnakvikmyndahátíð í Reykjavík. Sýndar verða þrjár myndir eftir bókunum um Einar Áskel með lifandi talsetningu Þórunnar Lárusdóttur leikkonu. Myndirnar byggja á bókunum Flýttu þér Einar Áskell, Engan asa Einar Áskell og Svei-attan Einar Áskell.

„Við fengum þá hugmynd að sýna Einar Áskel á hátíðinni því hann er 50 ára um þessar mundir. Hugsu sér!“ segir Ása Baldursdóttir, dagskrárstjóri Bíó Paradísar. „Rithöfundurinn Gunilla Bergström var mjög nösk á hvernig börn eru og lýsir þeim á næman og raunsannan hátt. Þess vegna held ég að þessar bókmenntir, og kvikmyndir, höfði vel til barna og foreldra þeirra. Það skapast nánd í sögunum sem sýna ekki bara einfalda hluti heldur einnig flókna. Sjónarhornið er líka mikilvægt, það er sem sagt barns-ins.“ Kvikmyndirnar eru svipað og bækurnar ekki mjög textahlaðnar og myndmálið fær að njóta sín að sögn Ásu. „Upprunalega talið mun heyrast óma aðeins undir, en ekki þó þannig að það truflí. Þessi sýning hentar því vel yngstu áhorfendunum og foreldrum þeirra.“

Fyrsta myndin hefst kl. 10 og næstu byrja kl. 11 og 14. Ókeypis er inn á myndirnar en nauðsynlegt er að skrá sig fyrir miðum á tix.is. ■



Einar Bárðarson stundar mikla hreyfingu í lífi sínu og starfi. Hann segist ekki geta verið ánægðari en hann er með árangur af Active Joints.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Active Joints breytti leiknum

Einar Bárðarson, framkvæmdastjóri Votlendissjóðs, segir mikinn létti að geta loks farið út að hreyfa sig eftir að hann fór að taka inn Active Joints frá Eylíf. **2**

POWERFUL NUTRITION
FROM PLANTS

HEILABOKA?

Fæst í helstu apótekum - www.celsus.is

„Ég, eins og aðrir sem komnir eru á minn aldur og stunda hreyfingu, var farinn að finna fyrir stirðleika í liðamótum og sting í hnjónum sem reynir oft mest á þegar klumpar eins og ég eru að reyna að skoppa. Svo varð það mér til happs að ég sá auglýsingu þar sem mér eldri maður, en ágætis kunningi minn, hann Hartmann hjólari, talaði um hversu ánægður hann væri með bætiefnið Active Joints frá Eylíf. Í kjölfarið fór ég og keypti mér glas af Active Joints og hef eiginlega ekki sleppt úr degi, rúmlega hálfu ári síðar.“

Þetta segir Einar Bárðarson, framkvæmdastjóri Votlendissjóðs og tónlistarmaður.

„Ég fann eiginlega strax mun daginn eftir og keypti mér líka Happier Guts frá Eylíf en bæði efnin hafa reynst mér mjög vel. Ég hef nú prófað eitt og annað í gegnum tíðina og konan mín myndi örugglega segja að henni fyndist fullmikið af nýopnuðum dósum af alls konar heima, því ég er alltaf að leita að einhverju sniðugu, sem svo virkar sumt en flest ekki, en þetta virkar svo sannarlega vel og ég gæti ekki verið ánægðari með vöruna,“ segir Einar.

Hann er mikið á faraldsfæti í lífi sínu og starfi.

„Ég hjóla mikið og labba, passa að ganga upp og niður stiga í stað þess að taka lyftuna og finnst Active Joints hafa gjörbreytt leiknum fyrir mig. Fyrir mann eins og mig, sem er í yfirvigt, og þótt ég hafi oft verið í meiri yfirvigt en ég er í dag, þá fylgir mikilli hreyfingu áreynsla á hnén. Ég fann alltaf fyrir seyðingi og sting í hnénu en það er bara alveg farið. Því duga engar afsakanir lengur; bara gjöra svo vel að fara út að hreyfa sig og núna er það bara gaman.“

Þarf að sannfæra hausinn

Einar fer fyrir Votlendissjóði og því fylgja bæði ferðalög og flakk.

„Í vinnunni geng ég mikið úti í náttúrunni til að skoða mýrlendi og þá þyngist oft labbið í þýfðum og blautum jarðvegi og mikið um skröngl og brölt, en nú finn ég ekkert fyrir því. Áhugamálið felst svo í því að ég og smá hópur í kringum mig höldum íþróttar- og afþreyingarmót fyrir fólk á miðjum aldri, svo sem hjólamót, utanvegahlaup og hitt og þetta, og því fylgir líka undirbúningur við að skoða leiðir og þvælast á vettvangi, því á einni slíkri keppnishelgi þarf að djöflast um og labba fleiri tugi kílómetra, og þá er ekki verra að vera með



liðina vel smurðar,“ segir Einar ánægður með árangurinn.

„Þegar maður hefur glimt við verki og er í yfirvigt er ríkt í manni að reyna að komast hjá því að hreyfa sig af því maður veit að því fylgir áreynsla og vont nudd á hnjónum, en þegar það hverfur, eins og hefur gerst hjá mér með Active Joints, þá tekur smá tíma að sannfæra hausinn um að kviða því ekki lengur að hlaupa upp í



Active Joints frá Eylíf er vinsæl vara.

móti eða skjótast það sem þarf. Hausinn þarf að venjast því að hafa ekki lengur áhyggjur af verknum en svo kemur að því að hann segir: „Þetta verður allt í lagi: Verkurinn er farinn. Gott! Hlaupum bara af stað!“ og þá gerir maður einmitt það,“ segir Einar kátur.

Kominn á fullt með gítarinn

Einar segir mikinn lífsstílslétti að finna ekki lengur seyðing eða sting í hnjónum og hann er ekki frá því að Active Joints hafi góð áhrif á fleiri liði líkamans.

„Svei mér ef ég er ekki líka orðinn fimari í fingrunum því ég er farinn að setjast oftari niður með gítarinn og kannski það sé Active Joints að þakka. Hver veit nema maður semji jólalag,“ segir hann glettinn og hlær.

„Undanfarin ár hef ég verið heldur rólegri í tónlistinni en ég vildi, en nú er ég aðeins farinn að spá og spekulera meira og í febrúar ætla ég að halda kassagítarstónleika hér og þar á landinu með þeim sem hafa gert flest lögin mín þekkt. Þar tókum við lagið, ég og Gunni Óla, Magni, Skímó og kannski Klara í Nylon: Fyrst og fremst okkur til skemmtunar og þeim sem hafa gaman af því að hlusta á okkur,“ segir Einar, fullur tilhlökkunar og létt að vera laus við verkina. „Ég mæli hiklaust með Active

Svei mér ef ég er ekki líka orðinn fimari í fingrunum því ég er farinn að setjast oftari niður með gítarinn og kannski það sé Active Joints að þakka.

Joints og Happier Guts frá Eylíf og svo finnst mér ekki verra að vita til þess að bætiefnin frá Eylíf eru framleidd hér heima; úr íslenskum hráefnum úr hreinni, íslenskri náttúru.“

Heilsan er dýrmætust

Vörulína Eylíf býður upp á fjórar frábærar heilsuvörur sem reynst hafa fólki vel. Þær eru Active Joints, Stronger BONES, Smooth-er SKIN & HAIR, Happier GUTS, og Stronger LIVER er nýjasta varan. Vörurnar eru framleiddar á Íslandi úr hreinum, íslenskum hráefnum og engum aukefnum er bætt við. Ólöf Rún Tryggvadóttir er stofnandi Eylíf.

„Hugmyndin að vörulínunni kom til vegna þess að mig langaði að setja saman þau frábæru hráefni sem framleidd eru á Íslandi á sjálfbæran hátt úr íslenskum, náttúrulegum auðlindum og auka þannig aðgengi fólks að þessum

hráefnum,“ upplýsir Ólöf. Framleiðslan fer fram á Grenivík og þróun varanna er í samstarfi við sérfræðinga frá Matis. „Vinsælasta varan okkar er Active JOINTS sem inniheldur fjögur íslensk nær-ingarefni og sýna margra ára rannsóknir fram á jákvæð áhrif þeirra,“ segir Ólöf Rún.

„Við vöndum til verka, sækjum í sjálfbærar auðlindir úr sjó og af landi, og notum hreina, íslenska náttúruafurð og hrein hráefni sem eru framleidd af viðurkenndum íslenskum framleiðendum.“ Hráefni sem notuð eru í bætiefnin frá Eylíf eru ekki erfðabreytt. „Þau stuðla að heilbrigði og sveigjanlegri líkama því þá erum við færari um að takast á við verkefnin í dagsins önn. Við vitum öll að heilsan er okkur dýrmætust og því er svo mikilvægt að gæta vel að henni og fyrirbyggja ýmis heilsufarsvandamál. Heilbrigð melting er grunnur að góðri heilsu og þess vegna vildum við hjá Eylíf bjóða upp á hágæðavöru fyrir meltinguna,“ segir Ólöf Rún. ■

Eylíf vörurnar fást í öllum apótekum, Fjarðarkaupum, Hagkaup, Nettó, Heilsuhúsinu, Krónunni og Melabúðinni. Ókeypis heimsending ef keypt er fyrir 7.000 krónur eða meira á eylíf.is.

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.

Liður betur og er ánægður með Stronger Liver frá Eylíf

„Mér var bent á að prófa Stronger Liver frá Eylíf og ákvað ég að slá til. Ég hef verið í eftirliti hjá læknum mínum vegna heilsufarsins og fer reglulega í tékk og blóðprufur, segir Ragnar Þór Alfreðsson trésmiður.

Eftir að hafa notað Stronger Liver í nokkra mánuði kom í ljós að blóðprufan kom óvenjulega vel út, öll gildin fyrir lifrina voru mun betri en áður. Þetta kom mér skemmtilega á óvart og hef ég verið mjög ánægður með vöruna því að mér liður vel af því að nota hana.

Því get ég sagt með sannni að ég mæli með Stronger Liver frá Eylíf og ætla að halda áfram að nota vöruna.“

Stronger Liver inniheldur uppbyggjand næringarefni frá sjálfbærum auðlindum til sjávar og sveita.



Stronger LIVER stuðlar að viðhaldi eðlilegrar starfsemi lifrinnar.

Eftir að hafa notað Stronger Liver í nokkra mánuði kom í ljós að blóðprufan kom óvenjulega vel út, öll gildin fyrir lifrina voru mun betri en áður.

Íslensku hráefnin í Stronger Liver frá Eylíf eru kítósan, kalkþörungur, kísill, ætihvannarrót en auk þess kólin, mjólkurpistill, kalsíum, C-vítamín og magnesíum.

Best er að taka tvö hylki á dag með mat til að viðhalda heilbrigðum meltingarvegi. ■



Ragnar Þór Alfreðsson hefur tekið Stronger LIVER frá Eylíf og mælir með vörunni.

Allt er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundni ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: Torgehf Ábyrgðarmaður: Jón Þórisson

Umsjónarmenn efnis: Elín Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Guðmundur Hilmarsson, gummih@frettabladid.is s. 550 5766 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Starri Frey Jónsson starri@frettabladid.is, s. 550 5767 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 694 4103.

Auðvelt
Öruggt
Þægilegt



Við varðveitum gögnin þín

- Þú hringir í 587 9800 eða sendir okkur tölvupóst
- Við komum með tóma kassa og strikamerki
- Þú skráir gögnin, setur í kassana, límir strikamerkin á og lætur okkur vita
- Við komum og förum með kassana í örugga geymslu þar sem þú hefur alltaf aðgang að þeim
- Við þössum gögnin í vöktuðu rými við bestu aðstæður þangað til þú vilt fá þau aftur, skoða þau eða taka til þín



Einfalt ekki satt



GAGNAGEYMSLAN

Mitt allra mest uppáhalds C-vítamín

Berglind Gerða Sigurðar-dóttir er sölustjóri hjá KAVITA og hefur starfað í heilsugeiranum í fjöldamörg ár. Berglind býr í Grafarvogi og á þrjú börn. Hún hefur mikinn áhuga á almennri heilsu, mataræði, hreyfingu og fæðubótarefnum.

sandra@frettabladid.is

Berglind hefur stúðerað fæðu-bótarefni, steinefni og allt sem tengist slíkum efnum í mörg ár. Hún segir mikið leitað til sín til að fá ráð varðandi slíkt.

„Þegar vinkonur mínar standa í heilsurekkanum í búðinni og vita ekki hvað þær eiga að velja hringja þær í mig til að fá ráðgjöf,“ segir Berglind.

„Það skiptir líka máli hvenær dags á að taka inn fæðubótarefni og það er umræða sem ég hef mikinn áhuga á og er alltaf til í að ræða.“

„Ég hef tekið vítamín í mörg ár og er líklega búin að prófa meira en flestir. Ég hef tekið mikið af bætiefnum en einhverra hluta vegna er C-vítamínið alltaf mitt uppáhaldsefni. Mér finnst margir gleyma C-vítamíninu, en það er ótrúlega mikilvægt að muna eftir þessu lykilvítamíni bæði út af andoxunarefnum sem eru frábær fyrir húðina og fyrir góðan svefn. Ég legg til dæmis mikla áherslu á að benda vinkonum mínum á að taka C-vítamínið á kvöldin, þannig virkar það langbest. Mér finnst eins og sumir á mínum aldri haldi að C-vítamín sé bara eitthvað sem var trend í gamla daga og fólk jafnvel ekkert að spá í það, en þetta má ekki gleymast.“



Berglind Gerða Sigurðardóttir er sölustjóri hjá KAVITA og hefur starfað í heilsugeiranum í fjöldamörg ár. MYNDIR/ADSENDAR

Hefur ofurtrú á C-vítamíni

Berglind segir að C-vítamín sé mikilvægt næringarefni sem gegnir hlutverki í viðhaldi vefja og framleiðslu á tilteknum taugabod-efnum.

Berglind notar C-vítamín frá GOOD ROUTINE á hverjum degi og hefur alla tíð haft ofurtrú á C-vítamíni.

„Munurinn á þessu C-vítamíni og öðru C-vítamíni er bromelain. Það er efni sem finnst í ananas og hjálpar til við bólgur og styrkir ónæmiskerfið. Það hefur líka

reynst vel fyrir tennur og tannhold.“

Berglind hefur alla tíð stundað mikla hreyfingu og hugað vel að mataræði og almennri heilsu. Berglind er sannfærð um að sá lífsstíll stuðli að mun sterkari andlegri heilsu og komi í veg fyrir lífsstílsjúkdóma.

Berglind var því miður ein af þeim sem lenti illa í Covid, varð mjög lasin og lengi að eiga við leiðinda eftirköst.

„Í bataferlinu áttaði ég mig á því hvað það var mikilvægt að

fá heilsuna til baka. Þá kom skýrt í ljós hvað það skiptir miklu máli að velja réttan mat og fæðubótarefni til að ná heilsu á ný,“ segir hún.

„Það sem mér finnst áhuga-verðast við C-vítamínið er að ég er alveg laus við alla fótaóeirð og almenna óeirð í líkamanum þegar ég er dugleg að taka C-vítamín. Þar afleiðandi verður svefninn miklu betri. C-vítamínið eykur líka upptöku járns í líkamanum. Þegar við erum undir miklu álagi andlega eða líkamlega er mikilvægt að líkaminn fái C-vítamín. Ég er ekki hrædd við að taka of mikið af C-vítamíni því það er þannig vítamín að líkaminn losar sig við það ef maður tekur of mikið“

Framleiðum ekki C-vítamín

Þetta C-vítamín sem ég er að taka er einstök vara sem veitir öfluga vörn fyrir bæði ónæmiskerfið, öndunarferin og taugakerfið.



C-vítamínið í C-YOUR-IMMUNITY® er í sínu náttúrulega formi.

Munurinn á þessu C-vítamíni og öðru C-vítamíni er bromelain. Það er efni sem finnst í ananas og hjálpar til við bólgur og styrkir ónæmiskerfið.

„Þetta er því tilvalin fæðubót fyrir þá sem vilja verjast árstíða-bundnum kvefpestum, bæta C-vítamíni í daglegt mataræði og taka inn góð andoxunarefni,“ útskýrir Berglind.

„Líkaminn getur ekki framleitt C-vítamín sjálfur svo hann þarf að fá það úr fæðu eða með fæðubót. C-vítamínið í C-YOUR-IMMUNITY® er í sínu náttúrulega formi sem gerir það að verkum að upptakan verður mun betri í líkamanum.“

Berglind upplýsir að Quercetin og hesperidin séu náttúruleg efni sem virka einstaklega vel saman við að draga úr kvef- eða ofnæmis-einkennum, styðja við bólguvar líkamans og draga úr virkni skaðlegra efnasambanda í líkamanum. Eins og Berglind minntist á áður, inniheldur varan einnig bromelain. Það tegund ensíms sem kemur úr ananas og hefur eiginleika til þess að styðja við ónæmiskerfið og öndunarferin. ■

Vörurnar frá Good Routine fást í Krónunni, Hagkaup, Fjarðakaup, Lyf og heilsu, Apótekanum og á www.goodroutine.is

Ófyrirsjáanlegir litir sem fanga best andartökin

Vatnslitamyndir móta sig gjarnan sjálfar og öðlast eigið líf í höndum málarans. Nú stendur yfir fjórða samsýning Vatnslitafélags Íslands í Gallerí Göngum við Háteigskirkju í Reykjavík.

starri@frettabladid.is

Fjórða samsýning Vatnslitafélags Íslands hófst 20. október í Galleríi Göngum við Háteigskirkju í Reykjavík og stendur til sunnudagsins 20. nóvember. Eins og á fyrri samsýningum félagsins eru fjölbreytt verk til sýnis en að þessu sinni sýna 45 listamenn samtals 58 verk. „Sýningarnefndin auglýsti í lok maí eftir myndum meðal félagsmanna. Alls bárust 176 myndir frá 63 félagsmönnum sem þýðir að flestir sem sendu inn myndir sendu þrjú verk,“ segir Derek Mundell, formaður Vatnslitafélags Íslands.

Sýningarnefnd skipaði þriggja manna dómnefnd fagmanna utan félagsins, en með reynslu af vatnslitamálun og kennslu í faginu, til að velja inn myndir á sýninguna. Í þetta skipti skipuðu dómnefndina Louise Harris, Sigga Björg Sigurðardóttir og Vicente Garcia Fuente frá Spáni. „Dómnefndin fékk myndirnar sendar án höfundarnafna og þeim var ráðað af handahófi. Sýningarnefndin fól þeim að velja verkin með það að markmiði að verkin mynduðu góða heild og að þau sýndu vel þá fjölbreytni sem vatnsleysanleg efni á pappír geta kallað fram.“

Vinsældir vatnslitunar aukist

Derek segir margt heillandi við



45 listamenn sýna 58 verk á samsýningunni í Galleríi Göngum. MYND/ADSEND

Ég fann líka að vatnslitirnir hentuðu vel til að mála landslagsmyndir og hafið í allri sinni fjölbreytni.

vatnslitun. Vinsældir hennar hafi einnig aukist mikið hér á landi undanfarin ár og telur hann að félagið hafi spilað stórt hlutverk þar. „Ég tel vatnsliti vera besta miðilinn til að fanga andartök og þá uppgötvun gerði ég þegar ég var að fast við módelmálun. En ég

fann líka að vatnslitirnir hentuðu vel til að mála landslagsmyndir og hafið í allri sinni fjölbreytni, þegar birtuskilyrðin eru sifellt að breytast.“

Þá er frumlitunum leyft að renna og blandast í vatnsfilmunni á pappírnum. „Allar tilraunir til að hafa fulla stjórn á litafæðinu og stýra hverjum pensildrætti geta eyðilagt myndina. Í mínum huga felst listin í viðkvæmu jafnvægi þess að stjórna litunum í vatninu á pappírnum og að vinna með vatninu.“

Af því leiðir svo að vatnslitir eru að nokkru leyti ófyrirsjáanlegir, myndirnar móta sig sjálfar og öðlast eigið líf í höndum málarans, að sögn Dereks. „Stöku sinnum tekst svo vel til að vatnið, litirnir og pappírinn blandast með þeim undrum sem aðeins vatnslita-verk geta kallað fram og þá getur

Ég tel vatnsliti vera besta miðilinn til að fanga andartök, segir Derek Mundell, formaður Vatnslitafélags Íslands. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

listamaðurinn verið ánægður með verk sitt.“

Fjölbreytt starfsemi

Vatnslitafélag Íslands var stofnað í febrúar 2019 og í því eru um 230 félagsmenn. Félagið er frjálst félag vatnslitamálara og áhuga-fólks um vatnslitamálun á Íslandi. „Tilgangur þess er að efla stöðu vatnslitamálunar og stuðla að samvinnu félagsmanna á því sviði. Félagsstarfið felst meðal annars í vikulegum málunarstundum sem öllum félagsmönnum er frjálst að sækja, helgarnámskeiðum með innlendum og erlendum meisturum, fræðslufundum um list, og árlegri samsýningu félagsins.“

Fram undan er áframhaldandi starf við að efla félagið og hvetja um leið vatnslitamálara til að koma saman reglulega til að skapa og skiptast á hugmyndum og tækni. „Í vetur fáum við listfræðinga og listamenn til að fræða okkur og það verður haldið grunnnámskeið fyrir félaga með íslenskum kennara. Við erum einnig að undirbúa heimsókn tveggja erlendra vatnslitamálara sem munu kenna þrjú helgarnámskeið næsta sumar. Hægt er að fylgjast með starfsemi félagsins og skoðað verk eftir um 60 félaga á vefsíðu félagsins, vatnslitafelag.is.“

Sýningin er í Galleríi Göngum í Háteigskirkju og er opin virka daga frá kl. 10-16 en frá kl. 13-15 um helgar. ■

Nánari upplýsingar á vatnslitafelag.is og á Facebook-síðu Vatnslitafélags Íslands.

CRAWLER TRC 458 ARCTIC



TARANDUS



Tarandus ehf. selur einnig pallhýsi og topptjöld frá CRAWLER.

Crawler TRC 458 ARCTIC er fyrir þá sem vilja traustan "off road" vagn sem kemst nánast allt, og hefur sárlega vantað á markaðinn hér á landi. Loksins er í boði vagn sem hefur öll þægindi sem ferðalangar þurfa á ferðalögum sínum, en í honum er svefnpláss fyrir fjóra til fimm, inni-eldhús og klósett. Nú er hægt að skoða þá náttúru og skemmtilegu staði sem ekki var hægt með hefðbundnu hjólhýsi. Vagninn er hannaður fyrir íslenskar aðstæður en hann kemur á grófum BF Goodrich 33" dekkjum, fjórum dempum og gormum. Einnig er hægt að fá vagninn á loftpúðum frá verksmiðju.



Frekari upplýsingar er að finna á Facebooksíðu Tarandus ehf. eða á heimasíðunni www.tarandus.is

DROPRACKS®

Fyrstu lárétu, lækkanlegu þakbogarnir á markaðnum

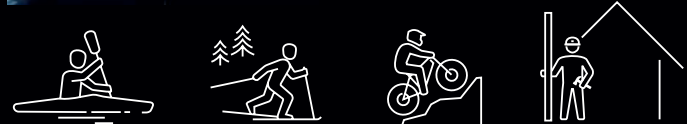


Einstök gæði

Dropracks þakbogarnir hafa verið prófaðir og prófaðir í Noregi til að standast norrænt loftslag.

Dropracks hafa verið prófaðir og samþykktir í samræmi við alþjóðlegar kröfur um öryggi þakboga.

Dropracks eru seldir í Þýskalandi, Bretlandi, Austurríki, Sviss, Bandaríkjunum, Kanada, Noregi og nú á Íslandi.



Taktu með allt sem þú þarft fyrir vinnu og tómstundir

Dropracks þakbogarnir gefa þér tækifæri til að hlaða stærri og þyngri hlutum í þægilegri hleðslustöðu. Fyrir vinnuveitendur dregur Dropracks úr óþarfa álagi á starfsmenn og farartæki, og minnkar þörfina á tengivögnum.

Dropracks fyrir bílinn þinn

Dropracks þakbogar henta á nánast allar bíltegundir. Frekari upplýsingar er að finna á www.tarandus.is



TARANDUS

LÆKKANLEGIR ÞAKBOGAR



Auðvelt að hlaða á þak bílsins

Settu varning á þak bílsins á öruggan og auðveldan hátt

Fullkomið fyrir alla þá sem vilja taka með sér kajak, kanó, hjól, skíði, þakjald, iðnaðarvörur og fleira.

Maður augnabliksins og taumlausrar hamingju

Hver er það sem heldur uppi stuði þjóðarinnar eftir að Siggi Hlö lagði árar í bát? Enginn annar en gleðigjafiinn Páll Sævar Guðjónsson, betur þekktur sem Röddin.

thordisg@frettabladid.is

„Ég er fæddur stuðbolti og hef gaman af augnablikinu, því að lifa í núinu, að hafa það skemmtilegt og brosa. Þá ganga hlutirnir líka miklu betur.“

Þetta segir Páll Sævar Guðjónsson sem tók við keflinu af Sigga Hlö á laugardagseftirmiðdögum Bylgjunnar með þætti sínum Hamingjustund þjóðarinnar.

Páll er fæddur og uppalinn í Vesturbænum, grjótharður KR-ingur og mikill íþróttafikill, að eigin sögn, ekki sist þegar kemur að boltaíþróttum og pilukasti.

„Ég var í körfubolta sem strákur en fæddist með klumbufót og þurfti að hætta á fermingarárinu þegar líkamlegir burðir mínir dugðu ekki lengur til. Ég gat nýtt mér hæðina fram að kynþroska-skeiðinu en þá fóru menn að vaxa í kringum mig og ég varð undir því ég hafði ekki kraftinn í vinstri fætinum. Það var auðvitað sárt því ég þótti góður í körfunni og á meira að segja Íslandsmeistaratitil með Heimi Guðjónssyni, fótbolta-þjálfara í Val og Þormóði Egilssyni, gömlu kempunni úr KR,“ segir Páll, sem lét ekki deigan síga heldur fór að vinna sem sjálfbóðaliði í KR.

„Það vatt upp á sig og varð til þess að ég varð kynnrir á KR-vellinum og þaðan var ég boðaður á Laugardalsvöll þar sem ég hef verið kynnrir síðan um aldamótin 2000. Þaðan kemur viðurnefnið Röddin, því þótt ekki kveiki allir á því hver maðurinn er í útliti þekkjá fótboltaaðdáendur rödd mína vel,“ upplýsir Páll, sem verið hefur kynnrir á öllum opinberum landsleikjum karla- og kvennalandsliðs Íslands á vegum KSÍ, sem og í bikarúrslitum karla og kvenna, þar til fyrir tveimur árum að Hulda Geirsdóttir útvarpskona var fengin sem kynnrir á leikjum kvennalandsliðsins.

„Á Laugardalsvelli les ég upp liðin, segi hverjir skora og frá skipt-



Páll Sævar er Röddin á Laugardalsvelli en líka stuðbolti sem gleður þjóð sína á laugardögum.

FRÉTTABLAÐID/VALLI

ingum og kem með tilkynningar til áhorfenda. Starfið er ofboðslega skemmtilegt og gefandi. Ég hef kynnst mörgu góðu fólki og verið mitt í hringiðunni, sérstaklega í kringum landsliðin og það er gaman að vera í kringum þetta fólk. Í kringum það er jákvæð orka og þetta eru miklar fyrirmyndir sem gefa mikið af sér,“ segir Páll, glaður með sitt hlutskipti.

Allir glaðir á laugardögum

Þótt Páll Sævar sé að gera gott mót í Hamingjustund þjóðarinnar nú er hann langt í frá nýr af nálinni í útvarpsbransanum.

„Ég smitaðist af útvarpsbakteriunni þegar ég sat fyrir hönd Fjölbautaskólans í Ármúla (FÁ) í útvarpsráði Útrásar, útvarpsstöðvar framhaldsskólanna árið 1986. Þaðan lá leiðin á FM 95,7 þegar sú stöð fór í loftið í FÁ með Richard Scobie, Sigga Gröndal, Felix Bergssyni og fleiri góðum og ég hef komið víðar við. Þegar Siggi Hlö ákvað svo að hætta siðsumars spurði Ívar Guðmundsson á Bylgjunni hvort ég væri til í að taka laugardagseftirmiðdagana í september, bara til að prófa. Ég sló til og viðbrögðin voru svo góð að

ég var ráðinn í verkefnið til fram-búðar,“ segir Páll kátur.

Hann segir sumpart áskorun að feta í fótspor Sigga Hlö en það leyni sér ekki að landsmenn séu kátir með Hamingjustundina.

„Þjóðin kemur mér mjög vel fyrir sjónir. Á þessum tíma laugardags er mikil stemning í fólki sem er að koma sér fyrir með fjölskyldu og vinum, heima eða á leið í veislur, og þá eru einfaldlega allir glaðir. Tónninn í fólkinu sem hringir inn smitar af gleði og þetta sannkölluð hamingjustund,“ segir Páll hress.

Sjálfur var hann dyggur hlustandi Sigga Hlö á laugardögum en þeir þekkjast vel.

„Já, og ég bað Sigga oft um óskalög, hvort sem ég var í heitum potti, bústað eða á ferðalagi. Ég veit ekki hvort hann hefur enn hlustað á Hamingjustundina, það er svo mikið að gera hjá honum í ferðabransanum, en hann gerir það eflaust einn daginn.“

Sat við hlið átrúnaðargoðsins

Það sem kemur Páli Sævari í gott skap er skemmtilegt fólk, góð stemning og ekki sist góð tónlist.

„Ég var unglingur á eitis-tímabilinu og mikill Duran Duran-maður.

Eldri bræður mínir hlustuðu mikið á tónlist. Einn er átján árum eldri og annar var sextán árum eldri, en hann lést 36 ára. Þeir kenndu mér að hlusta á Rolling Stones, Bítlanu og Neil Young, en Gylfi sem er fjórum árum eldri lét mig hlusta á Clash, Bob Marley og fleiri góða. Ég fékk því mikið og gott tónlistaruppeldi og er alæta á tónlist, en sérlega áhugasamur um eitis-tónlist. Margir félagar mínir hafa miklar skoðanir á þessu og benda mér á lög sem hafa legið í gleymskunnar dá og ég hef spilað í þættinum við góðar viðtökur,“ segir Páll sem undirbýr þáttinn ekki fyrr en um hádegisbil á laugardögum.

„Þá er ég kominn niður á stöð, fæ mér að borða með Braga Guðmundssyni sem er með þáttinn á undan mér og við spáum og spekulurum. Svo læt ég augnablikið koma til mín, vel lögin og ballið byrjar. Ég er maður augnabliksins og vil því ekki undirbúa þáttinn langt fram í tímann.“

Í Hamingjustund þjóðarinnar eru spiluð lög frá 1975 til 2000.

„Mín uppáhaldslög frá þessu tímabili er Illusion með Imagination og Don't look any further með Dennis Edwards. Svo auðvitað

Ég varð enn lífs-glaðari á eftir og naut augnabliksins enn meir því það er ekki sjálfgefið að draga and-ann og standa í lappirnar á morgnana.

allt með Duran Duran. Þegar þeir spiluðu í Egilshöll 2005 fékk ég að sitja blaðamannafund með hljómsveitinni og sat við borðsendann við hlið Johns Taylor, átrúnaðargoðsins míns. Það var mögnuð upplifun. Ég horfði eftir endilöngu borðinu og þarna voru þeir allir snillingarnir. Ég var eins og krakki í dótabúð og stjórnostjarfur,“ rifjar Páll upp, sællar minningar.

Hamingjan liggur í heilsunni

Páll Sævar greindist með krabbamein í ristli árið 2012 en útskrifaðist hreinn af því 2017.

„Krabbameinið breytti lífsvið-horfi mínu allverulega. Ég varð enn lífsglaðari á eftir og naut augnabliksins enn meir því það er ekki sjálfgefið að draga andann og standa í lappirnar á morgnana. Því segi ég að góð heilsa sé hamingja. Hamingjan í mínum huga felst í því að allt sé í lagi, í góðri fjölskyldu og vinum, góðri heilsu og almennri velliðan. Hún felst ekki í auðæfum né dauðum hlutum heldur fyrst og fremst væntumþykju, góðri vináttu og fjölskyldunni. Þar liggur hamingjan,“ segir Páll sem vill láta gott af sér leiða í Hamingjustundunum.

„Ég ber virðingu fyrir öllum og nýt þess að vera í mannlegum samskiptum. Því er ég hvetjandi og jákvæður að eðlisfari og vil vera góður og glaður í hjarta.“

Spurður hvort hann stefni að því að slá út fjórtán ára úthald Sigga Hlö á laugardagsvaktinni, skellir Páll upp úr: „Ég held að það sé ógjörningur en maður skyldi aldrei segja aldrei. Núna er ég 52 ára og ef ég tek ári meira en Siggi verð ég kominn slétt á eftirlaunaldurinn, 67 ára. Þangað til nýt ég augnabliksins og skemmti mér: þá er svo gaman að vera til.“ ■

Sæbjúgnahylkin eru bylting

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

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

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

Finnur mikinn mun á sér

Á síðustu árum hefur Arctic Star sérhæft sig í þróun á fæðubótarefnum, svo sem framleiðslu, markaðssetningu og sölu á hágæða sæbjúgnahylkjum.

Hylkin eru framleidd úr íslenskum, hágæða, villtum sæbjúgum sem eru veidd í Atlantshafinu.



Magnús er betri í hnjám og finnur minna fyrir liðverkjum eftir að hann fór að taka sæbjúgnahylkin.

MYND/ADSEND

Nú hef ég tekið sæbjúgnahylkin í nokkur ár og fer allra minna ferða án óþæginda. Það er algjör bylting frá því sem áður var.

Magnús Friðbergsson hefur tekið sæbjúgnahylkin frá Arctic Star undanfarin ár. „Vinur minn kynnti mig fyrir sæbjúgnahylkj-

unum og þar sem ég hafði lengi verið slæmur í hnjám, með liðverki og litíð getað beitt mér, ákvað ég að prófa. Tveimur til þremur vikum seinna fann ég mikinn mun.

Nú hef ég tekið sæbjúgnahylkin í nokkur ár og fer allra minna ferða án óþæginda. Það er algjör bylting frá því sem áður var. Nú get ég gert hluti eins og að fara í langar gönguferðir, sem ég gat varla gert áður. Að minnsta kosti gerði ég það ekki með bros á vör og það tók mig langan tíma að



jafna mig eftir álag,“ útskýrir hann. Magnús, sem er 71 árs, hafði fengið að heyra frá lækni að mikið slit væri í hnjám hans og ekki væri von á að það gengi til baka. „Hann sagði mér að kíkjá á fæðingardaginn minn og að ég gæti ekki búist við að fara aftur í tíma. Mér fannst vont að heyra þetta og var því tilbúinn að prófa



ýmislegt sem gæti mögulega lagað þetta. Sæbjúgnahylkin frá Arctic Star virka mjög vel á mig og ég mæli með að fólk prófi þau.“ ■

Arctic Star sæbjúgnahylki+D3 fást í flestum apótekum og heilsubúðum ásamt Hagkaupum, Fjarðar-kaupum og á Heimkaup.is.

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki



Nýr 2022 Peugeot Boxer PRO L3H2 140 hó. Nú fer að koma sá tími þar sem gott er að setja kostnað á fyrirtækið fyrir áramót. Ekki vera of seinn því það er allt að seljast upp og lítið um sendibíla. Verð kr. 5.790.000,- án vsk.

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

Bílar til sölu



VW ID5 GTX 9/22

Umboðsbíll, ek. 2.200 km. Fjór hjóladríf. Innfellt dráttarbeisli, rafdrifinn afturhleri, Comfort Plus, Assistance Plus, varmadæla. Sumar- og nagladekk á 19" á aukafelgum. Verð 8390 þús. s.6918297

Bílar óskast

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

Þjónusta

Garðyrkja



SMÍÐA/VIÐGERÐAVINNA

Tökum að okkur alla helstu smíða og viðgerðarvinnu innandyr. Setja upp milliveggi, hurðir, eldhúsinnréttingar, parketlagning o.s.frv. Einnig tökum við að okkur alla malningavinnu. Góð verð, góð þjónusta. Samband í síma 5395098 eða a.mah@mah.is

Málara

MÁLARAR.

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

MÁLNINGARÞJÓNUSTA

Málningarvinna og viðgerðir innandyr. Unnið af meistara. Ágúst Þ. málaramestari S: 699-4464 malningarthjonusta@gmail.com

REGNBOGALITIR EHF

Getum bætt við okkur verkefnum. Löggiltir málaramestari. Löggiltir málara. Vönduð vinna, vanir menn. www.regnbogalitur.is malarar@simnet.is. Sími 8919890

Búslóðaflutningar

HYGGJA INNBÚSÞJÓNUSTA

Við sjáum um allt tengt dánarbúum: Sorterum og pökkum, tæmum og þrífum heimilið og aðstoðum við endursölu söluvænlegra heimilismuna.

Hyggja.is -sími 8200208

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

Húsviðhald

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Árataka reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Timavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Rúnar Múrari ehf
S. 774 3800

Innimálning
Parketlagning
Gluggaskipti
Múrviðgerðir
Epoxy
Pakskipti

runarmur@gmail.com

Nudd

NUDD NUDD NUDD

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Töfluskripti, myndsimar. 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



Skemmuvegi 34 - 200 Kóp. Sími 554 0661

Til sölu 12 volta leiðiskrossar með rafgeymi, einnig 24 volta og 32 volta vandaðir dióðuljósakrossar á leiði. JS Ljósasmiðjan ehf Skemmuvegur 34 (brún gata) 200 kóp. S. 554 0661, 897 4996 & 699 2502. Opið virka daga 8-17

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



Kassagítarar á tilboði



Gítarar og hljómborð í miklu úrvali

Verð við allra hæfi

Heilsuvörur



Skólar & Námskeið

Námskeið



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

Only 1-4 students per course ! Also Special Icelandic for Thais, Vietnamese and Chinese. Sérnámskeið: Íslenska f. Tælendinga, Vietnama og Kínverja. Einnig Sérnámskeið fyrir Heilbrigðisstarfsfólk/Also Special courses for Health Personnel. Enska fyrir Leiðsögumenn/ Icelandic for Guides. Start: 31/10, 14/11, 28/11, 12/12, 2/1, 16/1, 30/1, 13/2, 27/2.13/3. * 4 weeks x 5 workdays or/eða * 10 weeks/vikur x Sat&Sun-lau&sun. AM & PM/f.h&e.h. Price/verð: 49.500.- Labour Unions pay back 50-90 % of price. Stéttarfélag endurgreiða 50-90% námsgjalds. www.iceschool.is - ff@icetrans.is - [facebook.com/icetrans](https://www.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.гейmslur.is

GEFÐU HÆNU

gjofosemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar



FYRIR AÐSTOÐ INNANLANDS

gjofosemgefur.is
907 2002

Hjálparstarf kirkjunnar



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

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafið samband og við metum ástandið.

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

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?



FYRIR



EFTIR

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

Formbólstrun

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

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



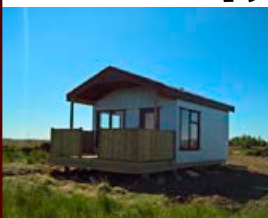
LED leiðiskrossar



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

Upplýsingar í s. 699 6869 og rafeindir.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 bástál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem pola veður og vinda.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is

ÞESSI VIFTA SKYNJAR SKÍTALYKT



TILBOÐ
31.634
VAR 38.119

SKYNJAR LYKT - SKYNJAR RAKA - MJÖG HLJÓÐLÁT - APP EÐA TAKKAR

VIFTUR.IS

 **Íshúsið**

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur

vinnvinn