



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

LAUGARDAGUR 11. mars 2023

KYNNINGARBLAÐ



Jenny Ortega er þekktust fyrir að leika Wednesday Addams.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Jenny Ortega í Beetlejuice

sandragudrun@frettabladid.is

Frést hefur að leikkonan Jenny Ortega sé í samningaviðræðum um að leika í framhaldi af kvikmynd Tims Burtons, Beetlejuice, sem sló í gegn árið 1988. Sagt er að Jenny eigi í viðræðum um að leika dóttur Lydiu Deetz, persónunnar sem Winona Ryder lék í upprunalegu kvikmyndinni. Jenny Ortega er þekktust fyrir hlutverk sitt sem Wednesday Addams í þáttunum Wednesday á Netflix.

Bara einn Beetlejuice

Líklegt er að Michael Keaton muni snúa aftur sem aðalpersónan, Beetlejuice. Orðrómur um að gera framhald af Beetlejuice kom fyrst upp árið 2013 þegar Michael Keaton staðfesti að hann og Tim Burton væru í viðræðum um framhaldið. Árið 2014 sagði Tim Burton að það væri bara einn Beetlejuice, Michael Keaton. Eftir að hafa verið í vinnslu hjá Warner Bros í nokkur ár fékk framleiðslufyrirtæki Brads Pitts, Plan B, verkefnið formlega í sínar hendur fyrir ári. Upprunalega myndin fjallar um Deetz-fjölskylduna. Fjölskyldan flytur í hús þar sem Maitlands-hjónin bjuggu áður. Þau létust í bílslysi en draugar þeirra vilja búa áfram í húsinu og fá Beetlejuice í lið með sér til að fæla Deetz-fjölskylduna í burtu. ■



Það leynast ótrúleg verðmæti í skúffum landsmanna, segir Valur Hólm Sigurgeirsson, bjálfunarstjóri ELKO.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Alla daga
gegn kulda og sólApótek, Hagkaup og Fjarðarkaup
www.celsus.is

Fáðu eitthvað fyrir ekkert

ELKO kaupir gömul raftæki til að gefa þeim nýtt líf og kemur þeim í ábyrga endurvinnslu. ELKO er í samstarfi við Foxway Group í Eistlandi sem endurvinnur hvern einasta smáhlut í tækinu þannig að ekkert fer til spillis. **2**



Finna má endurvinnsluskápa í öllum verslunum ELKO.
MYNDIR/ÞSENDAR



ELKO kaupir gömul raftæki og kemur þeim í ábyrga endurvinnslu.



Nánari upplýsingar má finna á elko.is/eitthvaðfyrirekkert.

„Umhverfismál skipta okkur í ELKO miklu máli og höfum við lagt sérstaka áherslu á hringrásarhagkerfi raftækja í formi 30 daga skilarettar og endursölu á notuðum vörum,“ segir Valur Hólm Sigurgeirsson, þjálfunarstjóri hjá ELKO.

Ábyrg endurvinnsla
ELKO er einnig í samstarfi við Foxway Group í Eistlandi sem tekur við öllum þeim vörum sem með hagkvæmum hætti má koma áfram í hringrásarhagkerfið. Með þessu móti geta viðskiptavinir skilað inn vörum eins og snjallsímum, spjaldtölvum, fartölvum og leikjatölvum og fengið greitt fyrir vörurnar miðað við ástand þeirra og virði samkvæmt þar til

Staðreyndin er sú að það leynast ótrúleg verðmæti í skúffum landsmanna. Á síðasta ári tók ELKO á móti yfir 4.700 snjalltækjum sem færðu viðskiptavinum yfir 10 milljónir króna í formi inneignar.

Valur Hólm Sigurgeirsson

gerðri reiknivél og er greiðslan í formi gjafakorts í ELKO sem rennur aldrei út.

Við móttöku tækjanna er farið yfir tékklista með viðskiptavinum, tækið yfirfarið og séð til þess að búið sé að eyða öllum gögnum af tækinu. Tækjunum er því næst safnað saman og þau send í ábyrgt endurvinnslukerfi þar sem snjalltækin eru annað hvort yfirfarin og endurnýtt eða endurunnin eins og hægt er.

Valur segir að sem leiðandi fyrirtæki á raftækjamarkaði sé gríðarlega mikilvægt að stuðla að því að sem flest raftæki sem ekki eru lengur í notkun skili sér aftur inn í hringrásarhagkerfi raftækja þar sem þau er ýmist endurunnin

eftir ítrustu stöðlum eða endurnýtt á nýjum mörkuðum. Þessi raftæki innihalda ekki aðeins hættuleg, eitruð og umhverfisskaðleg efni heldur innihalda þau einnig dýrmæt efni sem ætti að endurnota. Það er takmarkað magn af þessum efnum til í heiminum og þar sem uppsprettur sumra þeirra eru ekki endurnýjanlegar þurfum við að tryggja að þessi efni séu endurnýtt.

Verðmæti leynast í skúffunum
„Staðreyndin er sú að það leynast ótrúleg verðmæti í skúffum landsmanna. Á síðasta ári tók ELKO á móti yfir 4.700 snjalltækjum sem færðu viðskiptavinum yfir 10 milljónir króna í formi inneignar.

Það má því með sanni segja að það sé hægt að fá eitthvað fyrir ekkert með því einu að gramsa í skúffunum heima,“ segir Valur Hólm.

Með því að koma öllum þessum gömlu raftækjum aftur í hringrásarhagkerfið má áætla að viðskiptavinir ELKO hafi sparað jörðinni árið 2022 ígildi losunar 225.936 kílóa af koltvísýringi sem jafngildir ígildi bindingar tæplega 11 þúsund fullvaxta trjáa í eitt ár, samkvæmt tölum frá Foxway Group, samstarfsaðila ELKO.

Endurvinnsluskápar
Í öllum verslunum ELKO má einnig finna endurvinnsluskápa þar sem viðskiptavinir geta komið með smærri raftæki, rafhlöður, blekhylki, ljósaperur, flúrperur og snúrur svo eitthvað sé nefnt.

„Við hjá ELKO sjáum svo um að koma því sem safnast í skápinn í ábyrga endurvinnslu hjá okkar samstarfsaðilum. Allur úrgangur sem fellur til er mældur ár frá ári og er þar notast við stafrænt umhverfisstjórnunarkerfi frá Klöppum sem gefur okkur kost á að rýna betur í þau umhverfisgögn og markmið sem við höfum sett okkur er varða umhverfismál,“ segir Valur Hólm og bætir við:

„Við hvetjum alla til þess að kíkja í skápa og skúffur og draga fram gömul snjalltæki sem hugsanlega eru ekki lengur í notkun og koma með til okkar í ELKO og sjá hvort ekki sé hægt að fá eitthvað fyrir ekkert. Fáðu eitthvað fyrir ekkert og gefðu snjalltæki þínu framhaldslíf sem skiptir máli.“ ■



**Eplaedik
hefur
verulega
jákvæð
áhrif á
blóðsykur
sem hefur
þar af
leiðandi
jákvæð
áhrif á
daglega
sykur-
löngun og
matarlyst.**



Góðir kostir
eplaediks hafa
ekki leynt sér en
talið er að epla-
edik geti haft
jákvæð áhrif á
hina ýmsu þætti
tengda líkams-
starfsemi okkar.

FRÉTTABLAÐIÐ/
GETTY

Eplaedik er einstaklega góður kostur fyrir heilsuna

Eplaedikið frá New Nordic er fánlegt bæði í töfluformi sem og formi hlaups sem er einstaklega bragðgott og góður kostur fyrir þá sem ekki vilja bragðið af edikinu.

Eplaedik hefur verið notað sem heilsubótarefni í aldanna rás en ekki er það að ástæðulausu þar sem eplaðikinu fylgja hinir ýmsu jákvæðu kostir sem efla líkamsstarfsemi okkar.

Mörgum líkar ekki við bragðið af eplaedikinu og jafnvel sleppa því þá alfarið en þá eru töflurnar og hlaupin frá New Nordic afar góður kostur.

Eplaedik er allra meina bót

Góðir kostir eplaediks hafa ekki leynt sér en talið er að eplaedik geti haft jákvæð áhrif á hina ýmsu þætti tengda líkamsstarfsemi okkar.

Neysla eplaedíks hefur svo afar góð áhrif á meltinguna og hjálpar til við að örva framleiðslu á magsýru sem er mikilvægt fyrir góða meltingu. Að auki hefur eplaedik

verulega jákvæð áhrif á blóðsykur sem hefur þar af leiðandi jákvæð áhrif á daglega sykurlöngun og matarlvst.

Yfir 30 ára reynslu af jurtum og lífsefandi eiginleikum þeirra

Sérfræðingarnir hjá New Nordic eru við þekktir fyrir brennandi áhuga sinn á lækningarmætti náttúrunnar og hefur fyrirtækið yfir 30 ára reynslu af jurtum og lífsefandi eiginleikum þeirra.

Með því að notast við náttúru-
legar jurtir, þróar New Nordic m.a.
hágæða jurtabætifni sem hafa það
að markmiði að stuðla að eðlilegum
efnaskiptum fitu, heilbrigðri lifrar
starfsemi, úthreinsun líkamans og
jafnvægi í blóðsykri. Allt eru þetta
eiginleikar sem geta hjálpað til við
þyngdartap, en þó er mikilvægt að
muna að bætifni koma ekki í stað
fjölbreyttrar fæðu og hreyfingar.

Minni sykurlöngun

Apple Cider töflurnar frá New Nordic innihalda ætipistil og túnfífil sem lengi hefur verið þekkt fyrir

heilsueflandi eiginleika sína ásamt króm sem stuðlar að viðhaldi eðlilegs glúkósamagns í blóðinu og slær þannig á sykurlöngun.

Blandan inniheldur að auki kólin sem stuðlar að eðlilegum fituefnaskiptum sem og viðhaldi eðlilegrar starfsemi lifrar.

Apple Cider í bragðgóðu hlaupformi fyrir alla

New Nordic hefur að auki þróað eplaedik í formi hlaups sem er einstaklega góður kostur. Hlaupin eru með bragðgóðu eplabragði sem gerir upplifunina enn betri dags daglega. Hlaupin eru skemmtileg viðbót við eplaedikstöflurnar og henta þeim sem ekki vilja eða geta af einhverjum ástæðum tekið inn töflur.

Eplaedikshlaupin eru fullkomin fyrir alla sem vilja njóta góðs af heilsuefandi eiginleikum þess án súra bragðsins.

Hlaupin innihalda 400 mg af gæðaeplaedik í hverjum skammti, eru sykur- og glútenlaus og henta 12 ára og eldri. ■



Eplaedik í töfluformi er frábær lausn fyrir þá sem vilja taka eplaedik á bragð-
lausan hátt. Fullkomin blanda fyrir alla. **MYND/ÞSEND**



Ferskari á morgnana með Sofðu rótt

Þuríður Bernódusdóttir var farin að eiga erfitt með svefn og vaknaði reglulega á nótt-unni og átti erfitt með að sofna aftur. Hún hafði prófað ýmis ráð til að fá lausn á vandamálinu þegar vinkona hennar benti henni á Sofðu rótt frá ICEHERBS.

Þuríður ákvað að slá til vegna með-mæla vinkonu sinnar og fann fljótt fyrir breytingu til batnaðar.

„Það var í haust sem ég byrjaði að taka inn Sofðu rótt frá ICEHERBS. Ég tek hylkið inn svona einum og hálfum tíma áður en ég fer upp í rúm og ég finn stóran mun á mér. Ég vakna ekki eins oft upp á nótt-unni og áður og ef ég vakna þá ligg ég ekki andvaka heldur sofna bara fljótt aftur,“ segir Þuríður.

Þuríður segist vera a-manneskja sem finnst gott að fara snemma að sofa og vakna snemma.

„Ég vinn á bæjarskrifstofunum í Vestmannaeyjum og er venju-lega komin fram úr um hálf sex á morgnana og fer í líkamsrækt klukkan sex. Svo mæti ég fersk í vinnu um 7.30. En þetta svefn-vandamál var farið að hafa áhrif á daglegt líf,“ segir hún.

„Þegar ég var alltaf að vakna á nóttunni var ég þreyttari í vinnunni og hafði minni orku í ræktinni. En núna er ég miklu ferskari. Ég finn hvað það er mikill munur að fá góðan svefn upp á það að fara í ræktina svona snemma. Þetta hefur breytt alveg svakalega miklu fyrir mig og þess vegna get ég alveg verið einlæg með það að ég mæli eindregið með Sofðu rótt frá ICEHERBS fyrir þá sem glíma við svefnvandamál.“

Þuríður veit ekki til þess að nein sérstök ástæða hafi legið á bak við svefnvanda hennar. „Ætli þetta



Þuríður sefur miklu betur eftir að hún fór að taka inn Sofðu rótt frá ICEHERBS. MYND/ADSEND

gerist ekki bara með aldrinum, mér finnst það líklegt.“

Hún segir að ekki hafi langur tími liðið frá því hún byrjaði að taka inn Sofðu rótt frá ICEHERBS þar til hún fann mun.

„Áhrifin komu mjög fljótt og ég finn líka strax mun ef ég sleppi að taka inn hylki fyrir svefninn. Ég held þess vegna að ég verði að taka þetta alveg út lífið. En mér finnst það bara gott, ég er alveg sátt við það.“

Náttúrulegt bætiefni

Sofðu rótt frá ICEHERBS inniheldur magnóliubörk og íslensk fjallagrös. Saman virka þessar tvær jurtir einstaklega vel til þess að bæta svefn á náttúrulegan og heilbrigðan hátt. Þessi öfluga blanda hentar vel fyrir þá sem vilja aðstoð við að ná betri, jafnari og samfelldum svefni sem og bæta andlega líðan.

Þessi magnaða jurt, magnólía, hefur verið notuð um aldir við þunglyndi, svefnvandamálum, kvíða og streitu. Hún er þekkt fyrir að virka almennt slakandi og róandi, og á að bæta eðlilegan og samfelldan svefn.

Rannsóknir á magnólíu sýna fram á

að hún inniheldur virk efni, sem vitað er að hafi áhrif á andlegt jafnvægi. Virku efnin í magnólíu-berkinum örva boðefni í heilanum og koma jafnvægi á hormónið kortisón. Þau geta virkað almennt slakandi og róandi og bæta eðlilegan og samfelldan svefn.

Sofðu rótt-blandan inniheldur einnig íslensk fjallagrös, oft nefnd ginseng Íslands. Fjallagrös eru rík af steinefnum, einkum járni og kalsíum. Fjallagrös hafa verið þekkt fyrir vatnslosandi áhrif og geta hjálpað til við að draga úr þjóg. Þau innihalda betaglúk-antrefjar sem hafa reynst vel við þyngdartap, geta bætt meltingu og styrkt þarmana. ■

ICEHERBS fæst í öllum betri mat-vöruverslunum, apótekum og heilsuvöruverslunum og í glæsi-legri vefverslun á iceherbs.is.



Næstum því eins og að fylgjast með Eurovision

Metþátttaka er í Forritunar-keppni framhaldsskólanna sem hefst í dag í Háskólanum í Reykjavík og í Mennta-skólanum á Akureyri.

starri@frettabladid.is

Forritunarkeppni framhaldsskólanna verður haldin í dag, laugardaginn 11. mars, í Háskólanum í Reykjavík og í Háskólanum á Akureyri. Keppnin er ætluð öllum framhaldsskólanemum en ekki eingöngu þeim sem hafa reynslu af forritun. Það er Háskólinn í Reykjavík sem setti keppnina á fót árið 2001 en hún hefur stækkað jafnt og þétt gegnum árin auk þess sem ásókn í hana hefur aukist mikið, segir Ólafur Jónsson, verkefnastjóri á Heilbrigðis-, viðskipta- og raunvísindasviði Háskólans á Akureyri.

„Aðstandendur forritunar-keppninnar hafa alltaf hvatt sem flesta nemendur til að koma og prófa en keppninni er skipt í þrjár deildir eftir erfiðleikastigi, byrjendur (Delta), miðlungs (Beta) og lengra komnir (Alpha). Þannig er keppnin jafnmikil áskorun fyrir nemendur sem eru að taka sinn fyrsta áfanga í forritun og hafa reynslu af henni, og fyrir nemendur sem hafa litla þekkingu. Einn til þrír nemendur geta verið í liði en veitt eru peningaverðlaun fyrir fyrstu þrjú sætin auk þess sem liðið sem hreppir 1. sætið í Alpha-flokki fær niðurfelld skólagjöld eina önn í Háskólanum í Reykjavík. Einnig verða veitt verðlaun fyrir besta nafn á liði.“



Ólafur Jónsson, verkefnastjóri á Heilbrigðis-, viðskipta- og raunvísindasviði Háskólans á Akureyri. MYND/AUDUNN NIELSSON

Metþátttaka í ár

Frá árinu 2016 hefur Háskólinn á Akureyri einnig komið að skipulagi og framkvæmd keppninnar og hafa nemendur því val um að taka þátt á Akureyri eða í Reykjavík. „Þegar við höldum keppnina fyrst hér á Akureyri voru þetta tvö til þrjú lið og kannski kringum tíu keppendur. Í ár er hins vegar metþátttaka á Akureyri eða tæplega 40 keppendur, þar sem um þriðjungur eru stelpur, og um fimmtán lið.“

Upphafið að samvinnu háskól-

anna í tengslum við forritunar-keppnina má rekja til ársins 2015 þegar þeir hófu samstarf með að bjóða upp á fullt B.Sc.-nám í tölvunarfræði á Akureyri. „Keppnis-forritunarfélag Íslands semur síðan allar spurningar og þrautir keppninnar en dómamar verða á svæðinu og fara yfir lausnir.“

Hægt að fylgjast með á netinu

Setningarathöfn fór fram í gær föstudag en keppnin sjálf hefst klukkan 10 í dag. „Keppnin fer

fram í sérstöku kerfi á vefnum sem heitir Kattis en hægt er að nálgast upplýsingar um keppnina á vefsíðu hennar, forritun.is. Almenn-ingur getur farið þar inn og fylgst með stöðu liðanna og framvindu í beinni útsendingu. Um leið og einu liði tekst að leysa þraut þá sést það á vefsíðunni og hversu mörg stig liðið hlaut. Stigataflan upp-færir svo samhlíða þannig þetta er ekki ósvipað og horfa á íþróttakappleik eða Eurovision í beinni útsendingu.“

Það sem við sjáum gerast núna í þessum tölvu- og tæknigeira, til dæmis í tengslum við gervigreind, er bara toppurinn á ísjakanum.

Ólafur Jónsson

Í ár verður í fyrsta skiptið boðið upp á svokallað tækni-spjall (e. Tech talk) frá Men & Mice sem er eitt elsta tæknifyrirtæki Íslendinga. „Það verður vonandi innblástur fyrir framtíðina hjá keppendum í ár.“

Bara toppurinn á ísjakanum

Ólafur segir keppnir á borð við þessa geta haft mjög góð áhrif til að auka áhuga ungs fólks á forritun og tölvunarfræði. „Sumir taka þátt í eitt skipti og hafa gaman af meðan enn aðrir hella sér út í þetta af fullum krafti og gera forritun eða tölvunarfræði að framtíðarstarfi sínu.“

Hann segir vinsældir tölvunarfræðinnar og tæknigreina án efa halda áfram að aukast. „Það sem við sjáum gerast núna í þessum tölvu- og tæknigeira, til dæmis í tengslum við gervigreind, er bara toppurinn á ísjakanum. Það er erfitt að spá fyrir um framtíðina en hún mun gjörbylta öllu samfélagi manna.“ ■



ES&SY Una kvartermabolur
Fleiri litir til
Stærðir 36-46

ES&SY Nila skyrtu
Stærðir 38-46
Verð 8.980 kr

ES&SY Tati kjóll
Stærðir 36-46
Verð 8.980 kr

ES&SY Milan blazer jakki
Til í mörgum litum
Stærðir 36-46
Verð 8.980 kr

YEST/YESTA frakki
Stærðir 42-48
Verð 24.980 kr



STUDIO Alida kjóll með blómum
Stærðir 38-56
Verð 14.980 kr

STUDIO Emilie skyrtu
Fleiri litir til
Stærðir 38-56
Verð 15.980 kr

GOZZIP Johanne skyrtukjóll
Fleiri litir til
Stærðir 36-56
Verð 17.980 kr

GOZZIP Alicia kjóll
Stærðir 38-56
Verð 21.980 kr

GOZZIP Hilde köflótt kápa
Stærðir 38-56
Verð 30.980 kr



FRANDSEN úlpa
Fæst líka í svörtu og gráu
Stærðir 38-54
Verð 29.980 kr

FRANDSEN létt dúnúlpa
Fleiri litir til
Stærðir 38-54
Verð 23.980 kr

FRANDSEN létt dúnvesti
Fleiri litir til
Stærðir 40-54
Verð 18.980 kr



TAMARIS inniskór
Fleiri litir til
Stærðir 37-42
Verð 9.990 kr



TAMARIS Comfort götuskór
Stærðir 37-42
Verð 21.990 kr

TAMARIS casual business skór
Stærðir 37-42
Verð 18.990 kr

Leyndardómurinn er að geta gleymt sér

Við Grandagarði í Vesturhöfn er að finna skapandi smiðju sem ber heitið Noztra sem hefur dregið að sér gesti og gangandi eins og segull frá opnun. Þar getur fólk fengið útrás fyrir leynda sköpunarhæfileika sína og fengið að njóta sín í kyrrð og ró.

sjofn@frettabladid.is

Unnur Knudsen og fjölskylda hennar hafa byggt um Noztru-ævintýrið ásamt vinahjónum sínum. Unnur er listhneigð og hefur alla tíð verið skapandi, full af orku þegar kemur að hönnun og listsköpun.

Unnur er fædd og uppalin í vestur- og miðbæ Reykjavíkur. Hún er stúdent frá Verzlunarskóla Íslands og þaðan lá leiðin í listnám. „Ég er alin upp við mikið af fallegri myndlist í kringum mig, afi og amma áttu heimili sem var þakið málverkum og teikningum. Hef samt ekki hugmynd um af hverju ég lagði af stað í listnám,“ segir Unnur og hlær. „Ég lauk námi í textílhönnun frá MHI og var svo heppin að vera boðið strax að námi loknu að verða hluti af Kirsuberjatrénu, sem er hönnunargallerí á Vesturgötu. Þar kynntist ég ótrúlega skemmtilegum og gefandi konum. Að fara strax eftir nám í að vinna með skapandi fólki með fjölbreyttar hugmyndir og ólíkar skoðanir held ég að hafi gefið mér gott veganesti.“

Unnur byrjaði að kenna myndlist við Verzlunarskólann árið 2007 og fór í framhaldi af því í listkennslunám við LHI. „Ég útskrifast þaðan með M.Ed. í kennslufræði listgreina.

Verzlunarskólinn sem vinnustaður er einstakur og ég var svo lánsöm að fá að vera með í því að móta nýja námsleið við skólann, Nýsköpunar- og listabráut. Ég hef kennt þar hönnunar- og listgreinar síðastliðin ár.“

Eiginmaður Unnar er Þröstur Leósson og eiga þau samtals fimm uppkomin börn. „Þau eru öll best og þótt þau séu jafn ólík og vikudagarnir fimm erum við svo heppin að þau ná vel saman og hafa þau öll, ásamt tengdabörnum fylgt okkur inn í Noztru-ævintýrið,“ segir Unnur og er afar þakklát fyrir hve samhent fjölskyldan hefur verið í rekstrinum á Noztru.

Hefur ástriðu fyrir þessu

Unnur hefur mikinn áhuga á listum og fólki og hvað listiðkun gerir fyrir fólk og í raun samfélög í heild.



Unnur Knudsen er einn eigenda Noztru sem er skapandi smiðja á Grandagarði í sögufrægu húsi, Vesturhöfn. Unnur hefur brennandi áhuga á því sem hún er að gera í Noztru.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK



Úrvalið af keramikhlutum er óendanlegt og allir ættu að geta fundið sér eitthvað við sitt hæfi þar sem persónuleiki hvers og eins fær að njóta sín.



Vinir og fjölskyldur koma gjarnan saman á Noztru og eiga þar saman notalega og skapandi stund.



Viðskiptavinur Noztru velur sér keramikhlut, en innifalið í verði hlutarins er öll málning, verkfæri, tveir tímar í sal og svo glerjun og brennsla.

Léttari liðir

Undraefni fyrir liði brjósk og bein

Einstök virkni **sæbjúgnaextrakts** úr íslensku hafi

partur af lífinu

PROTIS

liðir

VERNDAR LIÐI, BEIN OG BRJÓSK

120 hyki

Íslenskt heilbrigðis

NORDIC NUTRITION

PROTIS

Fæst í helstu matvöruverslunum, apótekum og á www.protis.is

„Ég trúi því að við höfum öll þörf fyrir og öll getu til að skapa. Ég held að ég hafi gert mér grein fyrir þessu þegar ég fór að kenna og fékk að upplifa það að horfa á nemendur gleyma sér í skapandi vinnu. Sjá þau detta inn í eitthvert flæði þar sem allt annað gleymist, ótrúlega gefandi. Ég hef alltaf lagt áherslu á það í kennslunni að skapa rými þar sem ríkir ró því það er svo margt hjá krökkum í menntaskólum sem býr til pressu. Þessi ró ásamt því að fá að vinna að einhverju skapandi er eitthvað sem ég hef fundið að ég brenn fyrir og vil leggja mikla áherslu á hjá okkur á Noztru.“

Þau eru tvenn hjón sem reka Noztru saman. „Upphaflega hugmyndin að Noztru kemur frá meðeigendum okkar sem eru búsettir í Danmörku. En þaðan má segja að fyrirmyndin komi. Það kom svo reyndar í ljós þegar við fórum að grennslast fyrir um smiðjur af þessu tagi að þær þekkja út um víða veröld, bæði í Norður-Ameríku og Evrópu. Það að stofna fyrirtæki er auðvitað langt og dýrt ferli og gengur ekki upp nema með aðkomu margra. Það er tvennt sem

kannski stendur upp úr, annars vegar hversu dýrmætt samstarf við áttum við alla sem komu að framkvæmdinni og hins vegar hversu seinlegt ferli það er að fá leyfi fyrir rekstri,“ segir Unnur og er þakklát fyrir hve vel hefur tekist til.

Aðspurð segir Unnur að Noztra sé skapandi smiðja fyrir alla. „Þar seljum við forbrennda leirmuni og aðstöðu til að mála þá. Hugmyndin snýst fyrst og fremst um það að skapa rými og verkefni þar sem hægt er að gleyma sér um stund í skapandi vinnu. Nafnið Noztra kemur frá grafiska hönnuðinum okkar, en eftir að hann hafði rannsakað hugmyndafræði Noztru stakk hann upp á þessu nafni sem við gætum ekki verið ánægðari með. Passar fullkomlega við.“

Óviðjafnanlegt útsýni

Hlutirnir í Noztru ganga vel fyrir sig. „Þetta virkar þannig að viðskiptavinur velur sér keramikhlut, en innifalið í verði hlutarins er öll málning, verkfæri, tveir tímar í sal og svo glerjun og brennsla. Hlutarinn er svo skilinn eftir hjá okkur í nokkra daga þar sem hann er gler-

jaður og brenndur. Leyndardómurinn er að fá að gleyma sér,“ segir Unnur og bætir við að tilfinningin að sjá fólk gleyma sér í sköpuninni sé ólýsanlega góð.

Staðsetningin fyrir Noztru sé líka ómetanleg, í beinum tengslum við hafið og fallegt útsýni sem er líkt og lifandi málverk. „Þegar við vorum að velja Noztru stað fannst okkur Grandinn eiga vel við og við vorum svo heppin að finna þetta dásemdarhúsnæði. Vesturhöfn er sögufrægt hús, byggt um 1960, teiknað af Gísla Halldórssyni. Núverandi eigendur létu byggja framhliðina á aðalsalnum okkar og bryggjuna sem gefur óviðjafnanlega sýn út yfir höfnina og birtu inn á Noztru.“

Að sögn Unnar hafa viðtökurnar verið góðar. „Noztra hefur vaxið með passlegum hraða frá því við opnuðum fyrir um 16 mánuðum. Það sem hefur verið sérstaklega skemmtilegt er að sjá hversu fjölbreyttur aldur og fjölbreyttir hópar koma og allir virðast hafa gaman af og þannig vonum við auðvitað að það komi til með að vera,“ segir Unnur að lokum. ■



Hrein íslensk fæðubót frá Eylíf

Eylíf vörurnar fást í öllum apótekum, Hagkaup,
Krónunni, Heilsuhúsinu, Fjarðarkaupum og Nettó

Ókeypis heimsending á eylif.is ef keypt er fyrir 7000 kr eða meira



Már Guðnason

Betri lífsgæði með Active JOINTS

Már Guðnason húsasmiður hefur starfað við álagsvinnu í gegnum árin. Nú þegar hann er kominn á eftirlaun hafa komið fram ýmis eftirköst erfiðisins. Már hefur fundið út að **Active JOINTS** frá Eylíf reynist vel til að bæta lífsgæðin.

Már segist hafa verið sérstaklega slæmur í hálsliðum. „Ég er lærður húsasmiður en er eiginlega alt muligt-maður,“ segir hann. „Get eiginlega aldrei verið aðgerðalaus og er alltaf að dunda mér við eitthvað, hvort sem það eru endurbætur hér heima, að hjálpa vinum og vandamönnum eða vinna í garðinum“ segir Már, sem býr í Fljótshlíðinni ásamt konu sinni, Önnu Óskarsdóttur. „Við búum á þessum fagra stað,“ segir hann.

„Ég var alltaf í átaksvinnu, aðallega í verkjunum. Það hefur komið niður á líkamanum en ég hef verið sérstaklega slæmur í hálsinum. Ég vann lengi í járnabindingum og oft með mikil þyngsli í höndunum. Það reynir á skrokkinn og kemur fram þegar maður eldist,“ segir hann. „Ég var með mikla verki í hálsinum og átti erfitt með svefn. Ég hafði leitað til heimilislækna í einhver ár, en það eina sem ég fékk út úr því var að taka verkjalyf. Ég fór í nudd með litlum árangri, verkirnir versnuðu bara ef eitthvað var. Ég var síðan sendur í myndatöku og þá kom fram mikið slit í hálsliðum en því miður á svo vondum stað að ekkert er hægt að gera. Eina ráðið voru verkja- og gigtartöflur það sem eftir er, sem mér hugnaðist ekkert sérstaklega vel,“ útskýrir Már.

**Hrein íslensk óerfðabreytt hráefni
Íslensk framleiðsla
Heilsan er dýrmætust**

Get loksins sofið

„Ég sá auglýsingu frá Eylíf um **Active JOINTS** og hugsaði með mér að það væri nú allt í lagi að prófa þetta. Það var í mars 2020. Eftir fjórar vikur var ég farinn að finna fyrir að eitthvað var að breytast og eftir fjóra mánuði var ég orðinn töluvert betri. Ári seinna var ég hættur að finna fyrir verkjunum í hálsinum. Fyrir mér er þetta kraftaverk og lyginni líkast. Ég fékk nýtt líf. Engar verkjatöflur og mér gekk vel að sofna á kvöldin. Í rauninni er ég laus við verkina,“ segir Már, sem tekur þrjú hylki á dag og ætlar sannarlega að taka **Active JOINTS** frá Eylíf áfram.

Vörulínan frá Eylíf

Vörulínan Eylíf býður upp á fimm vörur, **Active JOINTS**, **Stronger BONES**, **Smoother SKIN & HAIR**, **Happier GUTS** og nýjasta varan er **Stronger LIVER**, allt vörur sem hafa reynst fólki vel.

Vörurnar eru unnar úr hreinum, íslenskum hráefnum, engum aukaefnum er bætt við og framleiðslan er á Grenivík undir GMP gæðastaðli.

Íslensku hráefnin sem notuð eru í allar Eylíf vörurnar eru:

- Kalkþörungur frá Bildudal
- Smáþörungur (Astaxanthin) frá Reykjanesbæ
- GeoSilica frá Hellisheiði
- Kollagen frá Sauðárkróki
- Kítósan frá Siglufirði
- Íslenskar jurtir handtíndar frá fjölskyldufyrirtæki í Hafnarfirði



Már var svo óheppinn að fótbrjóta sig fyrir sex vikum og er viss um að **Active JOINTS** hefur hjálpað beinunum að gróa. Læknirinn er ánægður með hversu vel hefur gengið hjá honum. „Ég var svo óheppinn á leið í Krónuna á Hvolsvelli að detta. Það var rok úti og ég var með tvo nælonpoka sem fuku frá mér. Í flýtinum að ná þeim hrasaði ég með þeim afleiðingum að ég mólbraut á mér fótinn. Ég brotnaði svo illa að læknirinn sagði að í raun áður en aðgerðin fór fram hefði fóturinn verið ónýtur. Aðgerðin hefði hins vegar gengið vel og ég er farinn að stíga í fótinn,“ segir hann og bætir við: „Enda læknirinn, Benedikt Árni Jónsson, algjör snillingur, besti skurðlæknir á landinu að öðrum ólöstuðum,“ segir hann.

Active JOINTS styrkir beinin

Már segir að hann hafi spurst fyrir hjá Eylíf hvort það hentaði að taka **Active JOINTS** á meðan beinin væru að gróa. „Mér var sagt að það væri mjög gott þar sem **Active JOINTS** styrkir beinin. Ég hélt því áfram að taka hylkin og er viss um að það hefur hjálpað þeim að gróa,“ segir hann. „Ég er bara virkilega ánægður með virknina í **Active JOINTS** og hef mikla trú á þessu fæðubótarefni enda eru innihaldsefnin kalkrík sem er nauðsynlegt fyrir viðhald beina. Einnig er C- og D3-vítamín í **Active JOINTS** frá Eylíf. Ég get ekki annað en mælt með vörunni,“ segir Már og bætir við að eiginkonan taki **Smoother SKIN & HAIR** og sé sömuleiðis mjög ánægð með þá vöru.

„Ég hef verið að benda vinum og kunningjum á **Active JOINTS** og veit að margir eru farnir að taka hylkin daglega enda gott fyrir liðina og beinin. Ég er ekki nægilega duglegur að fara í göngutúra þótt ég sé alltaf að hreyfa mig í alls konar stússi. Ég hef gaman af ýmiss konar viðhaldsvinnu og hef ágætis vinnu- aðstöðu í bílskúrnun.“

Syngja í kórum

Már hefur mörg áhugamál og bæði hjónin syngja í kórum. Hann syngur með Öðlingum, sem sungu í vikunni í Áskirkju. „Ég gat ekki verið með félögum mínum, þar sem ég má ekki standa lengi í fótinn,“ segir hann. „Mest erum við að syngja við jarðarfarir, þá átta til tíu/tólf manns. Hins vegar erum við átján á tónleikum. Það er virkilega gefandi og skemmtilegt að vera í kór,“ segir hann, en eiginkonan syngur með kirkjukór Fljótshlíðar. Hjónin hafa verið dugleg að ferðast um Evrópu, gjarnan með Bændaferðum, en hafa bara einu sinni farið til Kanarí. „Mér finnst mjög gaman að fara í rútuferðir, sérstaklega um fjöllin á Ítalíu, aka til Slóveníu og einnig Austurríkis. Við eigum tvo syni og barnabörn í Svíþjóð og förum líka reglulega þangað,“ segir Már, en hjónin eiga einnig eina dóttur sem býr í nágrenni við þau. „Lífið er skemmtilegt og það er bara yndislegt að vera til,“ segir hann.

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.





Bjarni Arason á langan tónlistarferil að baki og er hvergi nærri hættur. Hann hefur verið að semja lög í frístundum, syngur Elvis-lög um helgar og starfar sem hótélstjóri yfir tveimur hótélum.

FRÉTTABLAÐID/ERNIR

Óvænt örlög leiddu Bjarna og Elvis saman


Elin
Albertsdóttir
elin
@frettabladid.is

Bjarni Arason kynntist Elvis Presley-lögum þegar hann var aðeins 14 ára og varð strax hugfanginn af kónginum sem hefur fylgt honum síðan. Bjarni segist ekki geta gert upp á milli laganna en alltaf sé gaman að syngja It's Now or Never.

Bjarni hefur verið að syngja Elvis-lög á Hótél Grímsborgum undanfarnar helgar við frábærar undirtektir jafnt Íslendinga sem erlendra ferðamanna. Allir þekkja lögin og gestir taka gjarnan undir, tryllast á fætur og bregða á dans, eins og hann orðar það. „Enda kynda lögin gjarnan undir lönguninni til að hreyfa sig,“ segir hann og bætir við: „Einhverra hluta vegna hefur Elvis fylgt mér allt frá upphafi ferilsins.“

Bjarni hefur starfað hjá Íslands-hótélum frá árinu 2013 og sem hótélstjóri á Fosshótél Lind og Fosshótél Rauðará frá árinu 2016. „Þetta er sérlega skemmtilegt og lifandi starf ásamt því að vera alveg einstaklega fjölbreytt, hef aldrei áður unnið svona fjölbreyti-legt starf og hef þó viðá komið við. Upp koma alls konar mál sem gaman er að leysa. Maður lærir eitthvað nýtt á hverjum degi í annasömu starfi.“

Látúnsbarki Íslands

Þrátt fyrir að Bjarni hafi nóg að gera gefur hann sér tíma til að syngja enda hefur tónlistin átt hug hans og hjarta frá barnsaldri. Þar utan er hann með tónlistarþætti á útvarpsstöðinni Retró. Það muna það kannski ekki allir að Bjarni var kosinn Látúnsbarki Íslands í

Látúnsbarkakeppni Stuðmanna aðeins 15 ára en hátíðin var haldin í gamla Tívoliinu í Hveragerði. Bjarni söng hið þekkta lag Slá í gegn. Með sigrinum varð Bjarni strax landsfrægur og vann hug þjóðarinnar á svipstundu, ekki síst þar sem hann gat sungið Elvis-lög eins og engill. „Þetta var árið 1987 og mér finnst svo ótrúlega stutt síðan. Þannig liður tíminn,“ segir hann. „Það er mikil blessun að fá að starfa við það sem mér finnst skemmtilegast í allan þennan tíma, að syngja fyrir fólk. Það eru forréttindi,“ segir Bjarni sem hefur tekið þátt í óteljandi viðburðum bæði hér á landi og erlendis. Margir muna eflaust eftir því þegar hann söng lagið Karen í Söngvakeppni sjónvarpsins 1992. Lagið lifir góðu lífi enn í dag þótt ekki hafi það náð að vinna keppnina.

Fundu gamla Elvis-bók

Bjarni hóf nám í tónlistarskóla þegar hann var níu ára. Lærði á trompet og var í lúðrasveit. „Sem unglingar stofnuðum við nokkrir félagarnir í lúðrasveitinni gítarhljómsveit en túbuleikarinn vildi endilega hafa hana þannig þótt við værum ekki að leika á gítar. Ég kunni ekkert á gítar og spurði hvað ég ætti að gera í bandinu. Svarið var að senda mig í Tónkvísl, kaupa rafmagnsgítar og læra á hann sjálfur. Ég fór rakleitt í það verkefni og hóf sjálfsmenntun,“ útskýrir Bjarni en á æfingasvæði lúðrasveitarinnar var geymsla þar sem æfingar fóru fram.

Bjarni segir frá því að þeir félagarnir hafi fundið stóra og mikla bók um Elvis-lög þegar þeir voru

að gramsa í gömlu dóti í geymslunni. Í þessari bók voru öll helstu lög Elvis með myndum af gítargripum. „Þetta var upphafið að samstarfi okkar Elvis og ástæðan fyrir því að ég byrjaði að syngja. Þetta voru einhvers konar örlög,“ segir hann.

Bjarni og félagar byrjuðu að æfa lögin eftir bókinni og eitthvað spurðist það út því stuttu síðar var þeim boðið í unglingaþátt í sjónvarpinu sem nefndist Unglingarnir í frumskóginum. „Það er til upptaka frá þessu augnabliki frá árinu 1986. Ég söng tvö Presley-lög í þættinum. Röddin datt bara óvænt inn eins og kveikt væri á takka,“ segir hann brosandi og neitar því að þeir Elvis séu eitthvað skyldir. „Við erum báðir barítónar,“ segir hann en enginn vafi er á líkindum þeirra raddlega.

Stórmerkileg saga

Bjarni hefur að sjálfsgöðu séð bío-myndina um Elvis en aðalleikari hennar, Austin Butler, er tilnefndur til Óskarsverðlauna sem verða afhent á sunnudaginn. „Ég var reyndar sendur af RÚV til að fjalla um myndina. Þetta er stórkostlegt listaverk og stórmerkileg saga af litlum strák frá Tupelo í Mississippi sem varð nánast heimsfrægur á einni nóttu. Fyrsta lagið sem hann gaf út átti að vera afmælisgjöf til móður hans en þá var hann uppgötvaður. Elvis þótti hafa rödd eins og þekktust var á meðal svartra. Austin Butler var frábær Elvis og ekki síður Tom Hanks sem aðstoðarmaður hans,“ segir okkar eini sanni íslenski Elvis.

”
Þetta var upphafið að samstarfi okkar Elvis og ástæðan fyrir því að ég byrjaði að syngja.

Bjarni söng Elvis-lög öll laugardagskvöld í febrúar og verður út mars í Grímsborgum. „Dagskráin er á annan tíma og ég lagði mikla vinnu í að útfæra hana sem allra best. Það er ekki auðvelt að velja á milli Elvis-laga en maður reynir að blanda saman rólegum ballöðum í bland við þau fjörugustu, vinsælustu og önnur minna þekkt. Margir gestir í Grímsborgum eru Elvis-aðdáendur sem þekkja öll þessi lög. Eftir því sem tempóið eykst með kvöldinu endar það í brjáluðu stuði. Sumir standast ekki mátið, standa upp og dilla sér. Þetta eru lög sem vekja kroppinn til hreyfingar. Síðan á fólk góðar minningar með mörgum þessara laga. Elvis er engum líkur.“

Semur lög í frístundum

Bjarni er þó ekki einungis í Elvis-lögum. Hann gaf út eigið jóla- lag í desember, Allt er gott um jólin, sem var mikið spilað. Þá samdi hann einnig lag sem kom út síðasta sumar. „Ég hef verið að gera þó nokkuð í því að semja lög að undanfórnu. Mér hefur fundist virkilega skemmtilegt að dunda við þetta og sum lögin verða nánast til af sjálfu sér. Kannski bara undir stýri en þá grip ég simann og tek sjálfan mig upp að raula svo laglínan gleymist ekki,“ segir hann. „Jú, jú, það eru fleiri lög á leiðinni,“ upplýsir Bjarni þegar hann er spurður um frekari útgáfu. „Maður situr aldrei auðum höndum.“

Bjarni er mikið beðinn um að syngja við útfarir, afmæli og brúðkaup eða önnur tilefni. „Það eru margvísleg verkefni sem koma á borð söngvarans.“ ■