

HELGIN

LAUGARDAGUR 10. ÁGÚST 2019

Helgin



Hinsegin dagar í Reykjavík hófust á fimmtudaginn og standa yfir til 17. ágúst. Dagskráin er fjölbreytt og eitthvað í boði fyrir alla aldurshópa. Dragdrottningin Starína ætlar að lesa fyrir börn í dag. ➔4

EINSTAKT KOLLAGEN RAKAKREM

GEFUR GÓÐA
NÆRINGU OG
MIKINN RAKA



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



Hafrún Ósk er að fara í annað skipti á Ed Sheeran tónleika. Hún segir að upplifunin sé mögnuð og algjörlega meiriháttar að sjá hann á sviði. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Hver mínúta með Ed Sheeran dásamleg

Hafrún Ósk Sigurhansdóttir varð heldur betur undrandi þegar hún tók upp jólagjöf frá eiginmanninum 2017. Þar leyndist ferð til Dyflinnar á tónleika með stórstjörnunni Ed Sheeran. Í kvöld fær hún að upplifa þá aftur. ➔2

Framhald af forsiðu →

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Hafrún Ósk segir að jólagjöfin hafi komið henni stórkostlega á óvart. Hún hafi verið mikill aðdáandi Eds Sheeran og tónleikarnir voru fyrirhugaðir 18. maí 2018. „Ég gat varla beðið. Raunar er ég óendanlega mikill Eurovision-aðdáandi og var dauðhrædd um að þetta myndi skarast en svo reyndist ekki vera. Hafði hugsað mér að fara til Portúgal og sjá keppnina með eigin augum en fékk ekki miða sem betur fer. Ed Sheeran tónleikarnir voru algjörlega ógleymanleg lífsreynsla og Eurovision-lögin í fyrri urðu að láta í minni pokann þar sem Ed var alltaf á fóninum hjá mér,“ segir Hafrún. „Mig hafði lengi dreymt um að sjá hann á sviði þannig að ósk mín var að rætast. Með gjöfinni fylgdi mynd af mér og Ed sem eiginmaðurinn hafði haft fyrir að fótósjöppa. Sagan er reyndar hálsögð því ég gleymdi að opna þennan pakka og var farin að taka til eftir pakkaflóðið með sópinn í hendinni þegar gjöfin uppgötvaðist. Ég fór bara að gráta með kústinum upp við öxlina,“ segir Hafrún og skellihlær þegar hún rifjar þetta upp.

Með stjörnunni í návígi

„Það eru ekki til nein orð sem lýsa því nógu vel hversu geggjáðir þessir tónleikar voru, fóru langt fram úr væntingum. Þeir fóru fram í stórum garði, Phoenix Park, í Dyflinni. Við mættum snemma, upp úr eitt eftir hádegi en svæðið var ekki opnað fyrr en klukkan hálf fimm. Við settumst bara niður og höfðum það notalegt í rosalega góðu veðri,“ útskýrir hún. „Reyndar vissum við ekki þá að þeir sem myndu mæta fyrstir á svæðið fengju besta staðinn fyrir framan sviðið. Fimm hundruð manns komust þangað og þar á meðal við.“

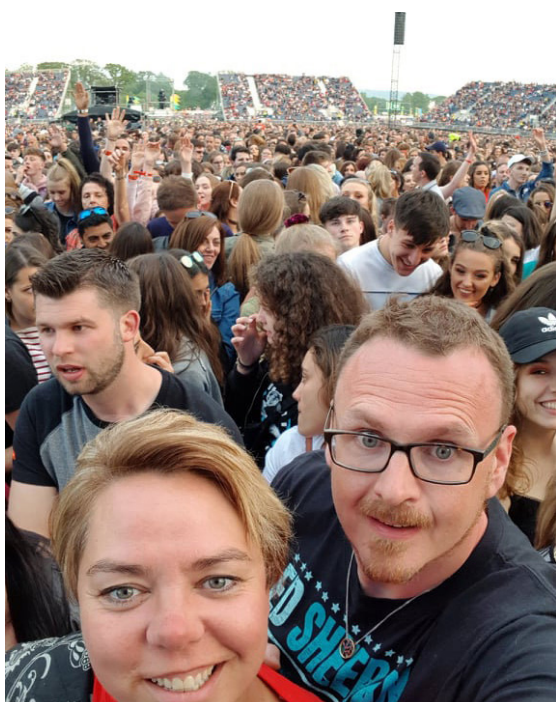
Hafrún segir að eiginmanninum, Birni Albertssyni, hafi ekki litist á blikuna fremst við sviðið. Vildi helst ekki taka pláss frá öllum unglingsstelpunum. „En við vorum þarna allt til enda. Fórum hvorki á salerni né að kaupa bjór. Satt að segja var hver einasta mínúta dásamleg. Á tónleikunum voru um 60 þúsund manns. Það voru þrennir tónleikar í Dyflinni og sami fjöldi á þeim öllum,“ upplýsir Hafrún.

Allir sungu með

Þeir sem komu fram með Ed á tónleikunum voru hin vinsæla Anne-Marie, Jamie Lawson og Beoga.



Áhorfendur geta átt von á stórkostlegum tónleikum að því er Hafrún Ósk segir og hún hefur reynsluna.
FRÉTTABLAÐIÐ/
ERNIR



Á tónleikum Eds Sheeran í Dyflinni. Þar voru sextu þúsund áhorfendur.

Hafrún segir að upphitunin hafi því einnig verið stórkostleg. „Það var geggjáð að sjá Anne-Marie. Hún er stórkostleg söngkona. Flutti meðal annars hið vinsæla lag Rockabye. Um leið og tónleikarnir hófust með upphitun fór fjórið í gang og ótrúleg stemming strax meðal áhorfenda. Allt gekk ótrúlega vel fyrir sig. Ed sjálfur var alveg á réttum tíma og ég minnst þess ekki að hann hafi tekið

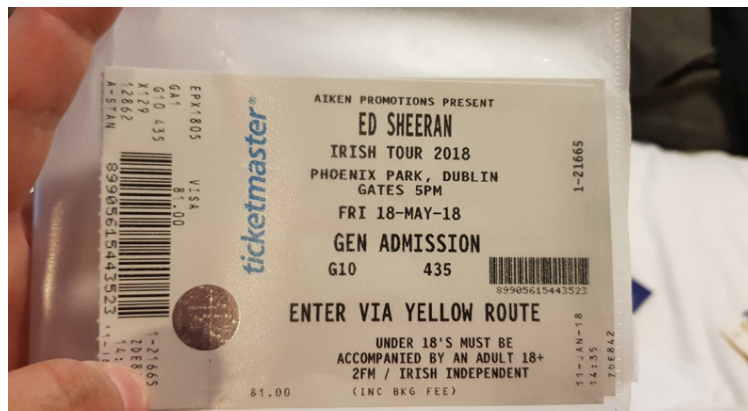
nokkra pásu. Eiginlega trylltist allt þegar hann mætti. Það er svo stórkostlegt að sjá manninn einan á sviðinu allan þennan tíma og hann hélt áhorfendum heilluðum allan tímann. Ég held að hver einasti maður á svæðinu hafi sungið með honum, allir kunnu textana og lögin. Ég fæ enn gæsaþúð yfir því hvað þetta var æðislegt og hlakka rosalega til að sjá hann aftur,“ segir Hafrún og er greinilega orðin mjög spennt. „Ég er samt búin að lofa mannum mínum að standa ekki upp við sviðið að þessu sinni,“ bætir hún við í gamansömum tón. Hafrún segist hafa verið með þeim fyrstu sem keyptu miða á tónleikana á Laugardalsvelli. „Ég hefði getað fengið miða í stúkunnunni en langaði frekar að geta hreyft mig og labbað um.“

Magnaður á sviði

Ed Sheeran hefur lengi verið í miklu uppáhaldi hjá Hafrúnu og hún segir að það hafi fyrst og fremst verið lögin hans sem heilluðu. „Ég þekki öll lögin og finnst þau æðisleg. Sum lög sem maður tekur ekkert sérstaklega eftir á Spotify verða mögnuð þegar hann flytur þau á sviðinu. Hann skiptir um gítar eftir hvert lag og það er mjög gaman að fylgjast með honum á sviðinu.“



Sviðið var glæsilegt hjá Ed Sheeran.



Miðarnir sem Hafrún fékk í óvænta jólagjöf frá eiginmanninum.

Hafrún hafði ekki áður farið á tónleika erlendis en hún hefur séð nokkrar þekktar hljómsveitar hér á landi, meðal annarra Duran Duran. „Mig hefði langað til að sjá Adele en hún hefur ekki verið með tónleika lengi. Núna hugsa ég bara um Ed Sheeran tónleikana í kvöld. Þeir sem eru með miða eiga eftir að fá stórkostlega og ógleymanlega upplifun. Maðurinn minn var ekkert spenntur fyrir Ed áður en við fórum til Dyflinnar en núna hlakkar hann líka mikið til. Þetta er rosalegt „show“ og algjörlega einstakt,“ segir Hafrún sem hefur alltaf verið mikill tónlistarunnandi.

Algjör Eurovision-nörd

„Ég hef náttúrlega alltaf verið rosalegur Eurovision-nörd og er ákveðin í að fara á keppnina áður en hún verður haldin á Íslandi. Ég er þess fullviss að það verður einhverntíma,“ segir hún. „Ég hef fylgst með Eurovision síðan ég var barn og ætlaði einu sinni að giftast

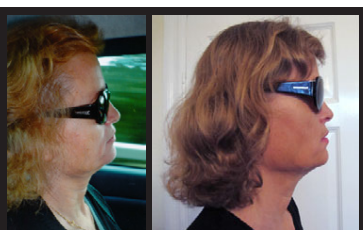
Johnny Logan,“ segir hún hlæjandi og þakkar fyrir að úr því hafi ekki orðið. Hafrún er 47 ára og segir að hún hafi alls ekki verið elst á Ed Sheeran. „Fólk á öllum aldri er hrifin af lögum hans. Það er einmitt skemmtilegt hvernig hann höfðar til breiðs aldurshóps. Við erum að fara nokkur saman og ætlum að helga tónleikum daginn, mæta snemma og upplifa. Ég ætla að njóta alla leið,“ segir hún.

Æðislegt sumar

Hafrún sem starfar í tölvudeild Heklu og Björn, maður hennar, sem er matreiðslumaður, hafa verið í sumarfrí sem endar um þessa helgi. Þau hafa notið sumarsins og meðal annars siglt um Suður-Frakkland. „Það var mjög afslappað frí auk þess sem við sáum Frakkland frá nýju sjónarhorni, vínekrur, kastala og litla, fallega bæi. Þetta er búið að vera æðislegt sumar og hápunkturinn verður núna um helgina.“

Evonia

Evonia eykur hárvöxt með því að veita hárrótinni næringu og styrk.



Evonia er hlaðin bæti-efnum sem næra hárið og gera það gróskumeira. Myndirnar hér til hliðar sýna hversu góðum árangri er hægt að ná með Evonia.

Fyrir

Eftir

www.birkiaska.is

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

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Benedikt Bóas Hinriksson, benediktboas@frettabladid.is, s. 550 5763 | Ásta Eir Árnadóttir, astaeir@frettabladid.is, s. 550 5764 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Sólrún Freyja Sen, solrunfreyja@frettabladid.is, s. 550 5765 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 550 5653, Kristín Þorsteinsdóttir@frettabladid.is

Að léttast á heilbrigðan hátt

Fat Burner™ inniheldur sérvalin innihaldsefni sem styðja við heilbrigða og skilvirka fitu-brennslu. Jurtir, rætur og fræ ásamt kólíni sem getur stuðlað að eðlilegu niðurbroti á fitu.

Flestar jurtir, rætur og fræ hafa verið notaðar í lækninga-skyni í aldir og jafnvel árbúsundir. Vestræn samfélög hafa á síðastliðnum áratugum kannski ekki verið nógu dugleg að leita í þennan „lyfjabrunn náttúrunnar“ þar sem kröfur um faglega þekkingu og viðurkenndar rannsóknir hafa aukist mikið. Sem betur fer hefur bæði þekkingu og fræðslu fleytt fram og er nýting okkar nútímafólks á þessum efnum alltaf að aukast og notkun að verða almennari.

Innihaldsefnin í Fat Burner™ eru sérvalin með tilliti til meltingar og örvunar á líkamsstarfsemi, sérstaklega fyrir þá sem vilja léttast á náttúrulegan hátt. Eins og með öll önnur þyngdarstjórnunarefni, þá dugir ekki að taka þau inn og viðhalda fyrri venjum því að sjálf-sögðu er grundvallaratriði að laga mataræðið og stunda heilbrigðan lífsstíl. Það getur þó verið gott að fá örhlitla hjálp, til dæmis við að draga úr bólgum, losna við þjúg, örva líkamsstarfsemi og niðurbrot fitu.

Örvandi og hreinsandi innihaldsefni

- Yerba mate: Trjátegund sem vex víða í Suður-Ameríku og hafa greinar og stíkar yfirleitt verið notuð í te í hinum ýmsu útgáfum. Þar er það drukkíð bæði heitt og kalt en þar sem það inniheldur koffín er það örvandi. Yerba mate er afar ríkt af öðrum innihaldsefnum en það inniheldur 196 efnasambönd og þar af eru 144 þeirra einnig að finna í grænu tei. Þar á meðal eru öflugir andoxarar, pólifénólur, vítamín og steinefni þannig að það getur haft góð áhrif á ónæmiskerfið, aukið einbeitingu og orku ásamt því að geta stutt við þyngdartap samhliða heilbrigðu mataræði.
- Nigella-fræ: Hafa verið notuð til heilsuþótar allt frá tímum faraóa í Egyptalandi. Þau eru oft notuð til matargerðar en þau innihalda yfir 100 efnasambönd sem geta nýst okkur til heilsuþótar og þar á meðal er til dæmis bætt lifrarstarfsemi og lækun á blóðsykri. Engu að síður þarf viðtækari rannsóknir til að staðfesta það.
- Grænt te: Ýmsar verkanir hafa verið tengdar grænu tei og má til að mynda nefna jákvæð áhrif



Innihaldsefnin í Fat Burner™ eru sérvalin með tilliti til meltingar og örvunar á líkamsstarfsemi, sérstaklega fyrir þá sem vilja léttast á náttúrulegan hátt.



Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfari.

á blóðfitu (lækkun þriglyseríða og kólesteróls), hressandi og örvandi ásamt því að hjálpa fólki í yfirþyngd að léttast. Betri rannsóknir er þó þörf til að staðfesta þetta.

Þegar við erum komin á þann stað að vera í nægilegu jafnvægi til að taka á mataræðinu af krafti, það er að segja, ef við ætlum að léttast, þá er Fat Burner™ eitt af því sem getur hjálpað til. Það inniheldur kólín sem getur stuðlað að eðlilegu niðurbroti á fitu og stutt við þyngdartap.

Hrönn Hjálmarsdóttir heilsumarkþjálfari

- Mjólkurpistill: Er fyrst og fremst þekktur fyrir að vera sérlega uppbyggjandi og nærandi fyrir lifrina og getur því stuðlað að bættri lifrarstarfsemi. Í gegnum tíðina hefur þetta einnig verið notað gegn gallblöðruvandamálum, til að stuðla að framleiðslu brjóstamjólkur og vernda lifrina gegn snákæitri, alkóhóli og ýmsum öðrum eiturefnum.
- Kólín: Kólín er nauðsynlegt næringarefni sem er oft flokkað með B-vítamínunum vegna eiginleika þess og áhrifa á líkamsstarfsemina. Það er lifrænt, vatnsleysanlegt efnasamband sem við framleiðum í litlum mæli og því þurfum við einnig að fá það úr fæðunni. Kólín er nauðsynlegt til að minnka kólesteról í lifrinni og því getur skortur á kólíni valdið fitu- og kólesteróluppsöfnun í lifur.

Heilbrigður lífsstíll

Þegar líf okkar er ekki í jafnvægi, verður mataræðið oft verra og allt hefur þetta áhrif á heilsu okkar og líðan. Að sofa nóg, borða hreina fæðu, stunda hreyfingu, góður félagsskapur og tómstundaiðja er eitthvað sem er nauðsynlegt til að okkur líði sem allra best. Ýmislegt getur valdið því að við eigum erfitt með að ná jafnvægi og má þá til dæmis nefna streitu sem getur verið afleiðing fjárhagsáhyggja, of mikillar vinnu, vandamála í samskiptum o.fl. Gott er að horfa vel inn á við og finna út hvað það er sem við viljum breyta eða þarf að vinna í til að okkur líði betur. Þetta getur verið afar erfitt fyrir suma en alltaf er best að takast á við rót vandans til að ná sem bestum árangri. Þegar við erum komin á þann stað að vera í nægilegu jafnvægi til að taka á mataræðinu af krafti, það er að segja, ef við ætlum að léttast, þá er Fat Burner™ eitt af því sem getur hjálpað til.



Astaxanthin

Eitt öflugasta andoxunarefni náttúrunnar

Astaxanthin er unnið úr örþörungum. Þetta öfluga andoxunarefni getur dregið úr bólgum og verndað gegn sterkum útfjólubláum geislum sólar en aðrir góðir kostir eru m.a. að það getur:

- Stuðlað að heilbrigðri hjartastarfsemi og bætir ónæmiskerfið
- Stutt heila-, húð-, lið-, vöðva- og augnheilbrigði
- Verndað frumur gegn oxunarskemmdum



Astaxanthin frá Algalíf er 100% náttúrulegt hágæða bætiefni, framleitt á sjálfbæran hátt við kjöraðstæður sem tryggja að innhaldið skili sér til neytenda.

Útsöluastaðir: Öll apótek, heilsuverlanir og heilsuhillur stórmarkaðanna

Dragdrottningin Starína les um fjölbreytileika fyrir börn

Hinsegin dagar í Reykjavík hófust á fimmtudaginn og standa yfir til 17. ágúst. Tuttugu ár eru liðin frá því hinsegin hátíðahöld hófust í Reykjavík og verður dagskráin í ár fjölbreytt sem aldrei fyrr og eitthvað er í boði fyrir alla aldurshópa. Dragdrottningin Starína ætlar að lesa fyrir börn í dag.

Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sdragudrun@frettabladid.is



Dragdrottningin Starína, sem leikin er af Ólafi Helga Ólafssyni, verður með sögustund í Bókasafni Kópavogs í dag þar sem hún les bókina Fjölskyldan mín fyrir börn. „Ég hef alltaf verið frekar barnvæn dragdrottning. Mig hefur alltaf langað að gera meira fyrir krakka sem Starína og fékk þessa hugmynd að hafa samband við bókasöfnin og bjóða upp á lestur,“ segir Ólafur Helgi.

Bókasafn Kópavogs hafði svo samband til baka og úr varð þessi sögustund. „Ég hef heyrt að þetta sé vinsælt í Bandaríkjunum. Mér skilst að það sé hópur af dragdrottningum sem vinna við það að lesa fyrir börn á bókasöfnum, í dragi. Þau reyna að lesa hinseginvænar bækur, ef svo má að orði komast en mér skilst samt að þau lesi líka bara alls konar bækur.“

Ólafur Helgi segist halda að þetta verði í fyrsta sinn sem dragdrottning les fyrir börn á bókasöfnum á Íslandi en hann vonar þó að þetta verði ekki í síðasta skiptið. „Þetta er eitthvað sem ég er mjög spenntur fyrir,“ segir hann.

„Bókin Fjölskyldan mín er eftir Ástu Rún Valgerðardóttur og Lára Garðarsdóttir myndskreytti. Hún fjallar um mismunandi fjölskyldumynstur. Friðjón á tvær mömmur, hann er í leikskóla og þar kemur

í ljós að krakkarnir eiga mismunandi fjölskyldur. Sumir eiga tvær mömmur, sumir eiga mömmu og pabba, sumir eiga mömmu, pabba og stjúpfóreltra og sum börn eru ættleidd frá útlöndum en eiga mömmu og pabba frá Íslandi. Þannig að ég er að lesa fyrir börnin um fjölbreytileika. Þetta er auðlesin og þægileg bók sem ég hef heyrt að krakkar elski.“

Ólafur segir að þó þetta sé í fyrsta sinn sem Starína lesi fyrir börnin á bókasöfnum sé þetta ekki í fyrsta sinn sem hann komi fram fyrir börn. „Allir vagnarnir mínir á Pride frá því árið 2010 hafa verið hugsaðir fyrir börn. Ég var með Disney-þema á vagninum mínum árið 2010 og eftir það ákvað ég að framvegis yrðu vagnarnir mínir spennandi fyrir börn.“

Ólafur segist líka hafa gaman af að koma fram fyrir ungt fólk en hann kemur einnig fram á öðrum viðburði á Hinsegin dögum sem er skipulagður af jafningjafræðslunni í Hafnarfirði. Viðburðurinn kallast Ung og hinsegin „Þetta er hinsegin kvöld, haldið af ungu fólki fyrir ungt fólk og ég verð einn af listamönnum sem koma fram þar.“ Frítt verður inn en allur ágóði af viðburðinum rennur til hinsegin félagsmiðstöðvar Samtakanna '78.

“Allir vagnarnir mínir á Pride frá því árið 2010 hafa verið hugsaðir fyrir börn.“



Starína vill gera meira fyrir börnin.
MYNDIR/LOVISA SIGURJÓNSDÓTTIR



Dragdrottningin Starína verður með sögustund fyrir börn í Kópavogi.

Blindrafélagið, samtök blindra og sjónskertra á Íslandi

80 ára BOÐSKORT

Þann 19. ágúst næstkomandi verða liðin 80 ár frá stofnun Blindrafélagsins. Af því tilefni býður stjórn Blindrafélagsins til hátíðarsamkomu kl. 16:00 á Hilton Reykjavík Nordica.

Á dagskrá verða ávörp frá forseta Íslands, hr. Guðna Th. Jóhannessyni, og formanni Blindrafélagsins, Sigþóri U. Hallfredssyni. Félags- og barnamálaráðherra Ásmundur Einar Daðason skrifar undir samstarfssamning við Blindrafélagið um fjármögnun leiðsöguhundaverkefnis.

Samfélagslampi Blindrafélagsins verður afhentur. Nokkrir af framúrskarandi tónlistarmönnum meðal félagsmanna munu sjá um tónlistarflutning á samkomunni.

Allir félagsmenn, bakhjarlar, stuðningsmenn og velunnarar Blindrafélagsins eru boðnir velkomnir á samkomuna á meðan húsrúm leyfir.

Til að geta gert nauðsynlegar ráðstafanir varðandi veitingar óskum við eftir því að þeir sem hyggjast mæta skrái sig í síma 525 0000 eða í afgreidsla@blind.is.

Fyrir hönd stjórnar Blindrafélagsins, samtaka blindra og sjónskertra á Íslandi.

Sigþór U. Hallfredsson
formaður



43 börn hafa skrifað skilaboð í flöskuskeytið sem rekur vonandi á land.

Senda flöskuskeyti á Töfragöngu

Hin árlega Töfraganga verður haldin á Ísafirði í dag. Gangan hefst klukkan 10.45 við Byggðasafnið í Neðsta Kaupstað og endar við Edinborgarhúsið. Eftir gönguna verður boðið upp á töfrasýningu, söng og leiki. Síðan verða bornir fram réttir frá Pakistan, Írak, Þýskalandi, Nígeríu, Tailandi, Bandaríkjunum, Króatíu, Póllandi og Íslandi. Fólk er hvatt til að mæta í litríkum klæðnaði eða búningum.

Gangan er haldin af skipuleggjendum Tungumálatöfra, sem er námskeið ætlað 5-11 ára gömlum börnum. Tilgangur námskeiðsins er að efla íslenskukunnáttu barna af erlendum uppruna sem búa á Íslandi og íslenskra barna sem hafa alist upp annars staðar en hér á landi.

Á töfragöngunni munu 43 börn af 10 þjóðernum, sem hafa tekið þátt í Tungumálatöfranámskeiði, fleyta flöskuskeytum. „Það verður sent eitt, stórt flöskuskeyti

sem þessi 43 börn eru búin að búa til saman,“ segir Anna Hildur Hildibrandsdóttir, formaður framkvæmdastjórnar Tungumálatöfra. Þau senda skilaboð sem þau eru búin að teikna og skrifa á renning sem verður settur í flöskuskeytið. „Í skeytinu verða upplýsingar um Tungumálatöfra svo hver sá sem finnur skeytið getur haft samband. „Við vitum ekki hvert það rekur en erum spennt að vita hvort það komi einhvers staðar á land.“

Vaída Braziúnaité er verkefnastjóri göngunnar og námskeiðsins sem var haldið í sumar, hún segir það spennandi hvernig bæði námskeiðið og gangan sé að þróast. „Börnin læra íslensku í gegnum söng og myndlist og í ár bættist töframaður við í kennarahópinn,“ en það er töframaðurinn Einar Mikael Mánason. „Þema ársins á námskeiðinu og í göngunni á morgun er því töfrar og töfrabrogð.“

Við notum Probi Mage LP299V[®] mjólkursýrugerla



Sigríður Rita Ragnarsdóttir

Ég hef alla tíð verið mjög viðkvæm í maganum og var búin að prófa ýmislegt. Ég fann fljótt mikinn mun þegar ég byrjaði að nota **Probi Mage LP299V[®]** mjólkursýrugerla. Það er frábært að hafa loksins fundið eitthvað sem virkilega hjálpar mér og ég tek 1 hylki á dag og mun svo sannarlega halda því áfram því þetta bjargar mér algjörlega.
- **Sigríður Rita Ragnarsdóttir**

Ég hef notað **Probi Mage LP299V[®]** mjólkursýrugerla um nokkurt skeið með mjög ápreifanlegum árangri. Meltingin er mun betri og mér líður allri betur, þess vegna hika ég ekki við að mæla með þessari góðu vöru. Sjálf tek ég hana daglega og sleppi ekki degi úr.
- **Þórunn Kristjónsdóttir**



Þórunn Kristjónsdóttir



Þorbjörg Hafsteinsdóttir

Einkenni eins og niðurgangur, hægðatregða, vindgangur eða uppþemba er ekki eðlilegt ástand til langs tíma og getur verið til marks um ójafnvægi í þarmaflóru okkar. **Þorbjörg Hafsteinsdóttir** næringarþerapisti notar **Probi Mage LP299V[®]** mjólkursýrugerla fyrir sig og sína.

Birgir Þórðarson, leiðsögumaður, teblöndunarmeistari og afi með meiru, veit hvað það skiptir miklu máli að hafa meltinguna í lagi og huga að heilbrigði þarmaflórunnar fyrir heilsuna alla. Hann fann fljótt hvað **Probi Mage LP299V[®]** gerði honum gott og tekur það inn daglega.



Birgir Þórðarson



Fríða Britt Bergsdóttir

Ég er allt önnur og betri í maganum eftir að ég fór að nota **Probi Mage LP299V[®]** mjólkursýrugerlana. Ég á þeim að þakka að þeim dögum sem ég finn fyrir ónotum tengdum meltingu hefur fækkað stórlega. Þetta skilar sér hreint út sagt í betri lífsgæðum finnst mér því mér líður almennt allri betur þegar ég tek þetta inn. - **Fríða Britt Bergsdóttir**

Söluhæsta fæðubótarefnið í sínum flokki í Svíþjóð og hefur fengið frábærar móttökur á Íslandi!

Fæst í apótekum, heilsuverslunum, Fjarðarkaup, Melabúðinni, Hagkaup og Heimkaup.

abel heilsuvörur



Lífrænir og vegan ávaxta- og jurtdrykkir!



abel heilsuvörur

Fæst í Heilsuhúsinu, Hagkaup, Fjarðarkaup, Melabúðinni, Heimkaup og völdum apótekum um land allt.

BIO RAW VEGAN

Auðvelt að vera vegan í dag

Vegan hátíðin verður haldin á morgun af samtökum grænkera á Íslandi, á Thorsplani í Hafnarfirði eins og vanalega.

Sólrún Freyja Sen
solrunfreyja@frettabladid.is



Benjamín Sigurgeirsson, gekk til liðs við samtök grænkera árið 2017 og er formaður þeirra. „Tilgangur okkar er að veita fræðslu um hvaða ávinningur felst í því að borða frekar plöntur en dýr. Ávinningurinn er allt í senn siðferðislegur, umhverfislegur og heilsufarslegur.“

Stærstu viðburðirnir sem samtökin halda eru Vegan hátíðin og Veganúar sem sífellt fleiri taka þátt í að sögn Benjamíns. „Með því að halda þessa viðburði viljum við vekja almenning til vitundar um þessi mál og auka eftirspurn eftir plöntufæði. Þannig minnkum við samverkandi eftirspurn eftir fæðu sem er unnin úr dýrum eða dýraafurðum.“

Auðvelt að vera vegan í dag

Benjamín segir að í boði verði alls kyns vegan matur á hátíðinni, bæði heitur og kaldur. Á hátíðinni verða Anamma, Junkyard, Ramen Momo, Restaurant A. Hansen og Murica Iceland með matarvagna. Auk þess verður súrkál, sveppir, kaffi og fæðubótarefni til sölu. „Við höfum oft verið með vegan pylsur í boði og svo verða líka ýmis fyrirtæki að kynna sínar vegan vörur. Yfirleitt höfum við líka boðið listamönnum að koma sem vinna verk sín út frá vegan sjónarmiðum.“ Yllir og Birki, Jurtaetan og Hjartahraun verða með list sína til sýnis og plötusnúðurinn Bróðir Big heldur uppi stemmingunni.

Benjamín telur það mun auðveldara í dag að gerast vegan heldur en fyrir nokkrum árum. „Það er hægt að fá vegan vörur út í búð og vegan rétti á veitingastöðum, svo eru meira að segja komnir nokkrir veitingastaðir á



Benjamín segir það ekki erfitt að tileinka sér vegan lífsstílinn í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Anonymous for the Voiceless stunda friðsamleg mótmæli úti á borgargötum heimsins. NORDICPHOTOS/GETTY



Á hátíðinni eru oftast vegan pylsur í boði.



Súrkál, sveppir, kaffi og fæðubótarefni verða til sölu á hátíðinni.

landið sem eru alfarið vegan. Það gengur ekki lengur fyrir fólk að segja að það sé of erfitt að tileinka sér þennan lífsstíl. Það eru einfaldlega rök sem gilda ekki í dag, allavega ekki hér á Íslandi.“

Standa fyrir Sannleikskubbum í Reykjavík

Stjórnendur í Samtökum grænkera á Íslandi verða á hátíðinni með bæklinga og fræðslu. Hópur úr alþjóðlegu hreyfingunni Ano-

nymous for the Voiceless, sem hefur staðið fyrir svokölluðum Sannleikskubbamótmælum hér í Reykjavík, munu koma og fræða hátíðargesti. Mótmæli Anonymous for the Voiceless felast í því að nokkrir úr hreyfingunni standa úti á götu með skjái. Á skjánum eru sýndar myndir af dýrum í verksmiðjubúgörðum og sláturhúsum. „Sjálfur er ég ekki meðlimur í þessum hóp en sumir í stjórn Samtaka grænkera á Íslandi eru það,“ segir Benjamín. „Þau hafa staðið að þessum mótmælum í hverri einustu viku hátt í tvö ár.“

Vigdís Þórðardóttir er einn skipuleggjandi Anonymous for the Voiceless hér á landi. Hún segir að hreyfingin hafi verið stofnuð í Ástralíu árið 2016 og eigi nú deildir í yfir þúsund borgum um allan heim. Mótmælendur í hreyfingunni fylgja ströngum reglum frá stjórnendum hreyfingarinnar, þeir eru alltaf í svörtum fötum með grímur og mega hvorki vera of fírir eða of margir í einu. „Fólk getur labbað fram hjá okkur ef það vill ekki tala við okkur eða skoða þetta,“ segir Vigdís. Ef einhver stoppar hjá mótmælendum fær viðkomandi fræðslu og hvers kyns spurningum svarað.

Íslendingar kaldir yfir þessu

Hér í Reykjavík hafa Anonymous for the Voiceless haldið yfir 80 viðburði frá árinu 2017 þegar hreyfingin var stofnuð á Íslandi. Vigdís segir að margir sem stoppa hjá mótmælendum hafi aldrei séð annað eins, en oftast eru það ferðamenn. Vigdís telur marga Íslendinga þekkja úrvinnsluferli kjöts og dýraafurða að allavega einhverju leyti. „Ég myndi halda að fjölmargir Íslendingar þekki þetta. Þeir eru flestir frekar kaldir yfir þessu.“ Sjálf var hún í sveit og hefur komið í sláturhús þannig að hún þekkir það ferli vel sem kjöt fer í gegnum áður en því er pakkað snyrtilega í plastumbúdir. „Hvort manni finnst þetta ferli ógeðslegt eða ekki fer algjörlega eftir einstaklingnum.“

Vigdís segir að Anonymous for the Voiceless stundi alltaf friðsamleg mótmæli. „Þessi samtök stunda engar truflanir. Það eru mjög stífar reglur um hvernig mótmæli á þeirra vegum fara fram. Mótmælin eru mjög friðsamleg og mild. Það eru engin læti eða neitt.“ Á Vegan hátíðinni verða Anonymous for the Voiceless með fræðslubás um hreyfinguna og málefni sem hún stendur fyrir.

MAGNESÍUM frá BetterYou

Getur verið slakandi, dregið úr krömpum og fótapirringi ásamt því að bæta svefn.



Olíuúði

Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum stórmarkaða.

Fyrir alla sem finna fyrir eymslum og þreytu í vöðvum.



Olíuúði

Fyrir íþróttafólk og þá sem stunda mikla hreyfingu. Flýtir endurheimt vöðva.



Olíuúði

Fyrir svefninn. Stuðlar að meiri ró og hefur reynst vel við fótáæirð.



Gel

Fyrir þreytta og auma vöðva. Hátt magnesíum innihald og hröð upptaka.

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki

Bíla & FerðavagnaMarkaður



Til sölu Plymouth special deluxe árg 1948 nýtt lakk, nýuppt. vél ek 100p m eðal fornbiill í góðu standi. Lækkad verð 1.950 þús. raðn. 122646

Ferðavagnamarkaður
Breiðhöfða í húsn. Bilalindar,
Sími: 659 2452
Sérhæfum okkur í ferðavögnum.
www.ferdavagnamarkadur.is

KRÓKUR

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bilauppbod - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is



SUZUKI FJÓRHJÓL. Fjórhjólín eru með power stýri, 100% driflæsingu. Létt, lípur, meðfærileg í notkun og eyða auk þess afar litlu eldsneyti.

SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@suzuki.is
Suzuki.is

Bílar til sölu



Til sölu M.Bens C-280 V6 árgerð 1997 ekinn 239 þús. í góðu lagi og ný skoðaður. Verðhugmynd 350 þús. Upplýsingar í síma 892-8825.

Ford Focus árg. 04. Ek: 141þ.km. Skipt um tímareim í 100þ. Smá ryð. Góður bíll á góðum dekkjum. Tilboð óskast. Staðgreiðsla. S: 611-3868 Bjarni.

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

Kaupi bíla 25-350þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Vörubílar



VAGNASMIÐJAN AUGLÝSIR:

Eigum nú á lager okkar grimmsterku skúffur úr Hardox 450 stáli, bæði á 4ra öxla bíla og trailer vagna. Gott verð. Getum einnig afgreitt samskonar palla, með sturtgrind, tjakk og öllu, tilbúna að setja á bæði notaða og nýja 3ja og 4ra öxla bíla á grind. Gerum líka við palla.

Vagnasmiðjan Eldshöfða 21 R.vík
s. 894-6000.

Bátar



BÁTUR, MÓTOR OG KERRA.

Selva 4,5m langur, 15hp fjörgengismotor og kerra. Mjög flottur, nýr bátur. Verð kr.900þús. S:897-3464

Hjólbarðar



TECHKING VINNUVÉLADEKK

Vorum að fá nýja sendingu af hinum frábæru vinnuvéla dekkjum frá Techking Búkolludekk-hjólaskófludekk Ofi. Ýmsar algengar stærðir. O.K.Varahlutir ehf. Fyrirsp. sendist á okspares@simnet.is

Varahlutir



Altenatorar & Startarar



ljosboginn@ljosboginn.is
s. 553-1244

Vissir þú að... Barnaheill
holl og góð fæða stuðlar að líkamlegu heilbrigði sem börn eiga rétt á

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA

Viðgerðir, viðhald og nýlagnir.
Upplýsingar í síma 868-2055

Hreingerningar

Hreinsun á:

- sófasettum • stólum
- dýnum • rúmum
- allar gerðir af mottum
- mygluprifum
- ozonhreinsum
- lygtareyðingum



Við erum á facebook
Eldshöfði 8, 110 Rvk. S: 577-5000

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Garðyrkja

SMÁVÉLAVIÐGERÐIR



Smávélaviðgerðir, Garðsláttuvélar, sláttuorfl, sláttutraktorar, jarðvegsþjöppur, dælur, kerrusmiði, Gokart þjónusta, keðjusagur, rafstöðvar, einnig úrval af notuðum sláttuvélum. Vélverk JS S. 554 0661. www.velaverkjs.is

Hef opnað læknaströf sem sérfræðingur í háls-, nef- og eyrnalækningum í Klíníkinni í Ármúla.

Tímabókanir í síma 519 7000 og mottaka@klinikin.is. Einnig er hægt að bóka tíma í gegnum Heilsuvera.is.

Nánari upplýsingar á www.klinikin.is



Emil Árni Vilbergsson



www.normx.is



Það er alltaf rétti tíminn að eignast vandaðan heitan pott á hagstæðu verði.

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA Í YFIR 30 ÁR

NormX hitaveitupottar

Við hjá NormX höfum framleitt heita potta fyrir íslenskar aðstæður í yfir 30 ár. Við bjóðum fjölda gerða og lita ásamt öllu því sem tilheyrir til að koma sér upp glæsilegum heitum potti á verði sem kemur skemmtilega á óvart.

Við seljum lok á alla okkar potta.



Snorrulaug



Gvendarlaug



Grettislaug



Unnarlaug



Geirslaug



Auðbrekku 6 · Kópavogi · Sími 565 8899 · www.normx.is

Lárkot ehf

Sandur, mold og jarðvinna.

Mætum og gerum tilboð.

Uppl. í s. 892 2257

Geymið auglýsinguna.

HELLULAGNIR

LÓÐAFRAMKVÆMDIR

- Jarðvinna
- Drenlagnir
- Hellulagnir
- Þökulagnir

☎ 788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

Tek að mér slátt fyrir húsfélög og einstaklinga, klippingar og umhíru á gördum. Uppl. í s. 616 1569.

Málarar

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

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafi., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningabj. Mikael's. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsviðhald**FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK**

Ásamt öllum almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994



LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR

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

HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

☎ 788 8870
eind@eind.is

*Eind ehf***Spádómar**

SPÁSÍMINN 9086116.

Ástir, Fjármál, Heilsa. Opið alla daga.

Keypt & Selt**Til sölu****Kassagítarar á tilboði**

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

HITAVEITU-SKELJAR**HEITIRPOTTAR.IS**

HÖFÐABAKKA 1 SÍMI 777 2000

Til sölu stórt eldhúsbord, isskápur og borðstofuskápur. Selst ódyrt ef selst strax. Má koma og sækja uppl. s: 843-6599.

Skólar & Námskeið**Námskeið****ICELANDIC, ENGLISH, NORWEGIAN & DANISH F. FOREIGNERS - ENSKA, NORSKA, DANSKA, SÆNSKA**

Levels/Stig: 1 - 6: Start/Byrja: 19/8, 16/9, 14/10, 11/11, 9/12. 2020: 13/1, 10/2, 8/3, 6/4, 4/5. 4 weeks/vikur x 5 days/daga. 2-4 students/nem. AM & PM/fh & eh. Price/Verð: 49.500.- Most labour unions pay back 75-90 % of course price/Flest stéttafélög endurgreiða 75-90% námsgjalds. www.iceschool.is - ff@icetrans.is - facebook.com/iceschool. Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108 s. 8981175/5571155

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

Barnavörur**SYSTKINA VAGN/KERRA**

Verð frá 165.900 kr. Barnið Okkar - Hlíðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 barnidokkar.is

Húsnæði**Húsnæði í boði**

Til leigu ca 70 fm 3ja herb efri hæð í kópavogi frá 15. ágúst. Langtímaleiga. Uppl. s:899-4941

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

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

Atvinna**Atvinna í boði**

Öskum eftir vönum vörubilstjórnum og grófumönnum. Uppl. í s. 869 4162 milli kl. 08:00 - 19:00 Snorri.

Help needed on Restaurant, CV send on magnusingi@gmail.com

Atvinna óskast

Getum bætt við okkur verkefnum, öllum málningarvinna. Áratuga reynsla. Einar S: 832-6017. Tölvup. malarinnmikli@gmail.com

Ábendingahappinn má finna á www.barnaheill.is



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.

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

Síðumúli 13 - 108 Reykjavík - S. 577 5500 - ibudaeignir.is

Halldór Már Sværissón

Viðskiptafræðingur
Löggiltur fasteignasali
Löggiltur leigumátlari
898 5599

halldor@ibudaeignir.is**KIRKJUSANDUR 1 - 93,6 FM ÍBÚÐ Á 2. HÆÐ**

Til sölu glæsileg 3ja herbergja 93,6 fm íbúð á 2. hæð við Kirkjusand 1 í 105 Reykjavík með fallegu útsýni yfir sjóinn.

Komið er inn í lokað sameiginlegt fremra anddyri. Forstofa með góðum skápum úr maghonyvíð. Gengið inn í bjart og fallett alrými sem saman stendur af eldhúsi, borðstofu og stofu.

Eldhúsið er opið og bjart með vandaðri maghonyinnréttingu, ljósum flísum og borðplötu, ofn í vinnuhæð, flísar á milli efri og neðri skápa. Fallett útsýni er frá eldhúsi með opnalegum rennanlegum gluggum. Hjóna-herbergi og auka svefnherbergi með skápum.

Baðherbergi er vandað með sturtuklefa með nuddi. Þvottahús er innan íbúðar. Sérgeymsla og sameiginleg hjólageymsla, sameiginleg líkamsræktarstöð. Stæði í bílageymslu.

Með eigninni fylgir hluti í séreign sem er í eigu húsfélagsins sem er húsvarðaríbúð, svo og rými sem er leigt út fyrir snyrtistofu og fara leigutekjur upp í hússjóð. Mjög stór lóð er í kringum húsnæðið, þar er m.a. púttvöllur. Húsvörður er í húsinu. Falleg og vönduð eign á góðum stað í Reykjavík. Verð 57,9 millj.

Allar nánari upplýsingar veita á og utan opnunartíma:

Halldór Már, löggiltur fasteignasali í síma 898-5599 eða halldor@ibudaeignir.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

Ferðapjónustuhús

Vönduð hús sem henta vel í ferðapjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 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.isFjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com**Dáleiðsla**

Hætta að reykja, betri svefn, léttast/þyngjast, og láta sér líða betur á margan annan máta.

Ingibjörg Bernhöft hjúkrunarfr. og dáleiðslukennari

s. 864 2627 • bernhof@gmail.com

www.bernhof.is**Geymsluskúrar /gestahús til sölu**

- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 tímbrí.
- Pappi og bástal 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

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

**Snyrti & Nuddstofan Smart**

Kirkjulundi 19 - 210 Garðabæ

- Andlitsbað, litun og plokkun
- Tilboð 9.500.-
- Meðferð tekur 60 mín

Verið hjartanlega velkomin.
Tímabantanir í s. 789 3031 • snyrtiognuddstofansmart@gmail.com og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart



Alla fimmtudaga og laugardaga

gudruninga@frettabladid.is