



LAUGARDAGUR 5. SEPTEMBER 2020

Helgin



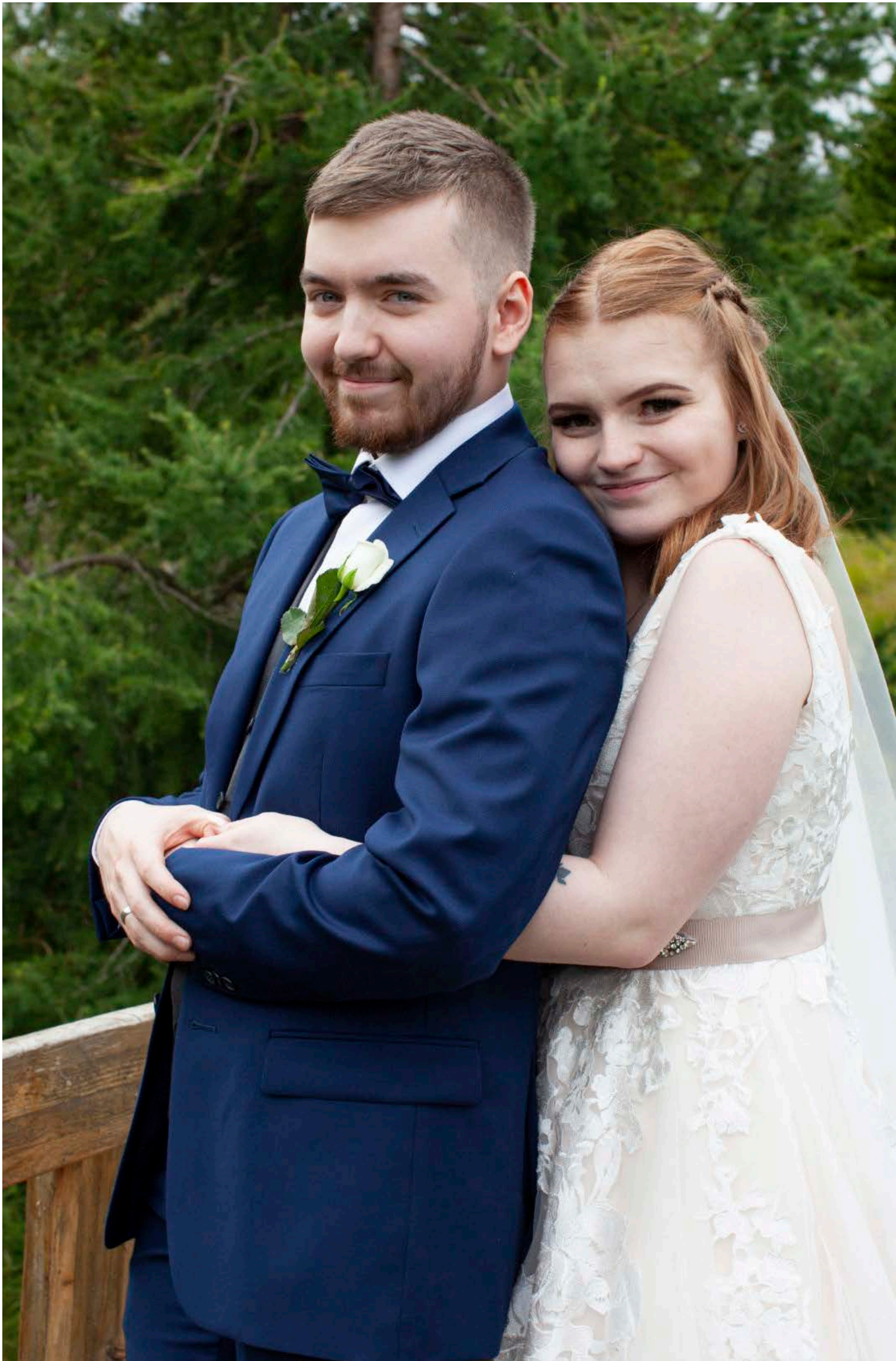
Helgi Freyr Rúnarsson fór að stunda hreyfingu af miklum krafti fyrir nokkrum árum og hefur náð undraverðum árangri. Hann byrjar því alla daga á að hreyfa öll liðamót í allar mögulegar áttir. ➔4

**EINSTAKT
KOLLAGEN
RAKAKREM**

**GEFUR GÓÐA
NÆRINGU OG
MIKINN RAKA**



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



Brúðhjónin Mikael Snær Gíslason og Lilja Sveinsdóttir segja bestu framtíð í heimi biða sin, nú þegar þau eru loks gift. MYND/ÍRIS ÖSP SVEINBJÖRNSDÓTTIR

Urðu ástfangin sex ára

Lilja Sveinsdóttir og Mikael Snær Gíslason ákváðu að verða kærustur fyrsta daginn í sex ára bekk. Þau gengu í hjónaband um síðustu helgi. ➔2

Framhald af forsiðu ➔

Þórdís Lilja
Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is



Mínum huga hefur aldrei komið upp efi. Það er bara Mikael sem á hjarta mitt. Hann hefur alltaf verið sá eini og ég hef aldrei verið skotin í öðrum. Hann er svo yndislegur, aðlaðandi og skemmtilegur, gerir mig endalaust glaða og kemur mér alltaf til að hlæja. Það er enginn betri en Mikael og ég fæ aldrei leiða á honum. Þetta er einlæg og sönn ást,” segir Iðunn Lilja Sveinsdóttir, sem gafst æskuástinni sinni, Mikael Snæ Gíslasyni, í Sauðárkróskirkju fyrir viku.

Þau Iðunn Lilja og Mikael Snær bjuggu beint á móti hvort öðru í sömu götu á Sauðárkróki frá því þau voru á fjórða árinu.

„Við vorum í sitthvorum leikskólanum en lékum okkur saman í götunni heima og mér fannst hann alltaf svo skemmtilegur. Á fyrsta deginum í sex ára bekk í Árskóla ákvað ég svo að við yrðum kærustupar og það hefur haldist allar götur síðan,” segir Iðunn Lilja, yfir sig hamingjusöm.

„Ég hreinlega get ekki hætt að hugsa um yndislegan brúðkaupsdaginn og skoða myndirnar. Þetta var besti dagur lífs míns. Loksins erum við hjón og höfum undanfarna hveitibrauðsdaga ekki getað hætt að kalla hvort annað eiginmann og eiginkonu; að segja maðurinn minn og konan mín með réttu,” segir Iðunn Lilja.

Draumadísín eina

Mikael Snær hugsaði ekki mikið út í alvöruna þegar hann samþykkti að þau Iðunn yrðu kærustupar fyrsta skóladaginn í Árskóla.

„Mér fannst þetta bara skemmtileg hugmynd, en man að ég vildi ólmur verða kærasti Iðunnar Lilju. Þegar við urðum unglingar tók sambandið á sig alvarlegri blæ þótt við vissum ekkert hvað við værum að pæla, né að það þyrfti vinnu í að viðhalda ástarsambandi. Allt kostaði það alls kyns tilfinningarót en þá hjálpaði hvað við vorum góðir vinir. Við fundum sterkt að á milli okkar var ekki eingöngu sak-



Fyrsti kossinn sem nýgift hjón var einstakur. MYND/ÍRIS ÖSP SVEINBJÖRNSDÓTTIR

laus vinátta heldur raunveruleg ást á hvort öðru,” útskýrir Mikael.

Hann veit upp á hár hvers vegna hann elskar Iðunni Lilju.

„Mér finnst hún skemmtileg, fyndin og falleg. Hún er hjartahlý, ofurlítið feimin og það er mjög gaman að vera í kringum hana. Það er sannur heiður að þekkja Iðunni Lilju og komast að því í alvöru hver hún er. Það er alltaf meira og meira að elska. Hún er draumadísín mín og ég þurfti ekki að leita lengra.“

Ástarjátningar í 8. bekk

Iðunn Lilja segir þau Mikael hafa

áttað sig á því í 6. bekk að tilfinningar þeirra til hvors annars væru ósviknar.

„Þá fór ég í tveggja vikna utanlandsferð og þegar ég kom til baka fundum við hversu heitt við söknuðum hvors annars. Því varð fljótt mikil alvara í unglingasambandinu og við urðum enn vissari í okkar sök. Í 8. bekk bættust við einlægar ástarjátningar og það var stórt skref að segjast elska hvort annað,” segir Iðunn Lilja, sem flutti í burtu frá Sauðárkróki í 7. bekk og ekki aftur norður fyrr en eftir útskrift frá listnámsbraut Fjölbrautaskólans í Breiðholti.



Kærustuparið Iðunn Lilja og Mikael Snær á barnsaldri. MYND/ÚR EINKASAFNI

„Allan tímann vorum við samt par, héldum miklu sambandi og hittumst eins oft og við gátum. Það var auðvitað erfitt að geta ekki verið saman hvern dag þegar Iðunn Lilja bjó á Akureyri eða fyrir sunnan, en sambandið var aldrei í hættu, þótt sem unglingur hafi maður stundum gert of mikið úr litlu tilefni,” segir Mikael.

„Á unglingsárunum vildi pabbi líka passa upp á stelpuna sína og Mikael fékk að vita að hann mætti ekki særa mig eða fara illa með mig. Mikael er ekki þannig gerður; hann fékk gott uppeldi hjá móður sinni og reyndist þess verðugur að eiga mig,” segir Iðunn Lilja og brosir að minningunni.

Fyrsta bónorðið í Kringlunni

Tilhugalíf brúðhjónanna ungu, sem nú eru 22 ára, hefur staðið yfir í sextán ár.

„Við vissum alltaf að við yrðum hjón og vildum eiga ævina saman,” segir Iðunn Lilja. „Því var óþarfi að bera fram bónorð en Mikael bað mín nú samt í tvingang, þegar við vorum sautján ára og nítján ára.“

Mikael tekur við: „Fyrsta bónorðið átti sér stað þegar við vorum í Kringlunni. Þá varð mér lítið inn í hringabúð og hugsaði með mér að ég vildi biðja Iðunnar Lilju. Þetta var um sumar, ég nýbúinn að fá útborgað og tilbúinn að kaupa handa henni dálítið dýran hring. Þegar ég kom út úr búðinni spurði Iðunn mig hvað ég hefði verið að gera þar inni. Ég fór með það sama niður á annað hnéð, í eina sekúndu því við erum bæði feimin og mér fannst það aðeins of neyðarlegt í miðri Kringlunni, en ég rétti fram hringinn og spurði hvort hún vildi ekki einhvern tímann verða konan mín. Iðunn Lilja svaraði strax játandi og þessu fylgdi hvorki stress né óvissa hjá mér, því svarið lá fyrir. Við vorum bara sautján ára, yfir okkur ástfangin, og ekkert lá á ef hún bara vildi einhvern daginn verða mín,” segir Mikael, sællar minningar.

Seinna bónorðið fékk Iðunn Lilja þegar Mikael kom heim úr útskriftarferð með Fjölbrautaskóla Norðurlands vestra.

„Þá hafði hann keypt fallegan hring með mánaðarsteininum mínum úti og bað mig að giftast sér í herberginu mínu, sem var allt í drasli. Fyrir mér var það afar rómantískt og ég sagði vitaskuld strax já,” segir Iðunn Lilja sæl.

Fara aldrei ósátt að sofa

Brúðkaupsdagurinn var 29. ágúst.

„Við völdum 29. ágúst því það er dagurinn sem Mikael bað mín fyrst. Það er líka brúðkaupsdagur langömmu minnar og langafa. Ég heiti eftir langömmu, en þegar hún dó lét langafi pabba minn fá giftingarhringinn hennar með þeim orðum að ég ætti að bera hann þegar ég gifti mig,” upplýsir Iðunn Lilja af væntumþykju.

Þau Mikael ákváðu að efna til gleðistundar og gera alvöru úr brúðkaupinu í sumar, þar sem árið væri búið að vera óvenjuleiðinlegt og erfitt vegna heimsfaraldursins.

„Við skipuðum brúðkaupsgestunum á annan hvern kirkjubekk til að tryggja tveggja metra regl-

una, en brúðkaupsveislan biður betri tíma þegar bóluefni verður komið eða veiran hverfur. Fólkið hans Mikael fékk tertu og drakk með okkur kaffi eftir athöfnina og um kvöldið snæddum við kvöldverð með fólkinu mínu sem kom að sunnan,” segir Iðunn Lilja, sem klæddist dýrindis brúðarkjól í bleikum tón sem hún fann í versluninni Loforði í Hafnarfirði.

„Brúðkaupsdagurinn var mjög skemmtilegur og það er mjög góð tilfinning að vera orðin hjón,” segir Mikael. „Því fylgir meiri dýpt og þótt maður hafi oft sagt það áður, að við yrðum saman að eilífu, þá er allt önnur upplifun að gifta sig og staðfesta þá áætlan lífsins með heilögu hjónabandi,” segir Mikael.

Iðunn Lilja tekur undir orð eiginmanns síns.

„Okkar daglega líf hefur kannski lítið breyst en mér finnst samband okkar nú innihalda enn meiri ást og umhyggju, sem og mikla velliðan og sælu. Því fylgir líka öryggi og traust að vera komin á þennan stað, að hafa ákveðið að vera saman um aldur og ævi. Við erum mjög góðir vinir og þótt við verðum stöku sinnum ósátt, eins og á við um flesta, höfum við sett okkur eina reglu sem við hvikum ekki frá, og það er að leggjast aldrei til hvílu að kvöldi ósátt við hvort annað. Við berum líka mikla virðingu fyrir hvort öðru sem er mikilvægt veganesti í hjónabandi.“

Voru að vísu marggift fyrir

Brúðkaupsferðin biður þar til hægt verður að ferðast áhyggjulaust um heiminn á ný.

„Okkur langar í brúðkaupsferð til Nýja-Sjálands. Það er drauma- staður okkar beggja því þar voru uppáhaldsbíómyndir okkar hjóna teknar upp, Lord of the Rings. Við erum samstíga og einhuga par, en andstæður þegar kemur að áhugamálum að öðru leyti, Mikael er visindamaður og ég myndlistarmaður,” segir Iðunn Lilja, sem hefur áframhaldandi myndlistarnám í næstu viku á meðan Mikael lærir líftækni við Háskólann á Akureyri.

Þau eiga margar rómantískar minningar eftir langa samfylgd.

„Við erum til dæmis marggift,” segir Mikael. „Minn besti vinur, sem var svaramaður í brúðkaupinu, stundaði að gefa okkur saman í gegnum æskuárin þegar við Iðunn báðum hann að gifta okkur æ ofan í æ. Þá fór hann í skikkju, sagði nokkur vel valin orð og gifti okkur í litlum krúttlegum athöfnum úti í skógi og víðar,” segir Mikael og horfir ástleitnum augum á eiginkonu sína.

„Í dag er ég búinn að vera eiginmaður í eina viku. Það er aðeins meira fullorðins en að vera kærasti. Upp úr stendur sú yndislega tilfinning að vera kvæntur góðri konu. Framtíðin er svo bara hús, krakkar og hundur, líklegast á Akureyri eða heima á Króknum.“

Iðunn Lilja hefur lokaorðið: „Það er ólýsanlegt að vera orðin ráðsett frú með sína einu sönnu ást samferða út lífið. Ég hlakka mikið til framtíðarinnar og held að við eigum besta líf í heimi fram undan, umvafið eldheitr ást og umhyggju.“



Aðalfundur Heyrnarhjálpar

félags heyrnarskertra á Íslandi

verður haldinn þriðjudaginn 15. september 2020

í Safnaðarheimili Langholtskirkju kl. 20.00

Dagskrá:
Venjuleg aðalfundarstörf
Lagabreytingar
Önnur mál

Rittúlkur á staðnum og boðið upp á kaffi og meðlæti

Allir velkomnir.

Stjórnin.

Settu heilsuna í forgang

Mikilvægt er að huga að heilsunni, sérstaklega á tímum kórónaveirunnar. Svefn, hreyfing, mataræði og andleg heilsa skipta mestu máli, ásamt því að huga vel að því að styrkja ónæmiskerfið.

Á tímum sem þessum þar sem mikil óvissa ríkir í umhverfi okkar, sem hefur tekið miklum breytingum með tilheyrandi takmörkunum, hefur líklega aldrei verið jafn mikilvægt fyrir okkur að hlúa vel að okkur sjálfum. Öll gerum við okkar besta við að fylgja fyrirmælum sérfræðinga til að verja okkur og þá sem eru viðkvæmir gegn þessari nýju veiru, sem hefur breytt okkar daglega lífi frá því sem áður var.

Í þessum streituvaldandi aðstæðum er lykilatriði að missa ekki dampinn og reyna að viðhalda heilsusamlegu lífni og styrkja með því varnir líkamans. Takmarkanir á hreyfingu, útveru og því að njóta dagsbirtunnar geta haft slæm áhrif á okkur, bæði líkamlega og andlega. Sölin er mikilvægur hlekkur í að tryggja að við fáum nægar D-vítamín birgðir, en skortur á dagsbirtu getur einmitt verið ávisun á þepurð.

Nægur svefn, hollur matur og dagleg hreyfing eru gríðarlega mikilvægir þættir í að byggja upp og viðhalda sterku ónæmiskerfi, en andleg næring spilar einnig stærra hlutverk en marga grunar.

Uppbyggileg samskipti og allt það sem nærir okkur andlega eins og umhyggja, virðing, skilningur, stuðningur, þakklæti og traust hefur jákvæð áhrif á heilsuna. Öll þurfum við að upplifa það að við skiptum máli og að okkur sé sýnd virðing og einnig er nærandi að gefa af sér til annarra.

Ef viljinn er fyrir hendi þá er það

bæði einfalt og ódýrt að tileinka sér jákvæðan lífsstíl. Iðkun hugleiðslu eykur andlega vellíðan og um leið viðnám gegn streitu.

Við berum ábyrgð á heilsu okkar og getum gert ýmislegt til efla okkur:

- Veldu fjölbreytt og hreint mataræði
- Hreyfðu þig reglulega
- Njóttu þess að vera úti í dagsbirtunni
- Hugaðu að andlegri næringu
- Passaðu upp á góðan nætur-svefn
- Taktu inn mikilvæg bætiefni

Beta glúkan styður við ónæmiskerfið

Heilbrigður lífsstíll og góð næring eru mikilvægustu þættirnir fyrir heilsuna og varnir líkamans. Við þurfum fjölbreyttan og næringaríkan mat til að líkaminn fái öll þau næringarefni sem hann þarf á að halda, en einnig er hægt að tryggja það með því að taka inn bætiefni. Jurtir og önnur náttúru-efni hafa verið notuð í gegnum aldirnar til að bæta heilsu okkar og efla varnir líkamans og hafa mörg af þessum náttúruefnum verið rannsökuð og virkni þeirra staðfest.

Beta Glucan Immune support+ er dæmi um háþróað bætiefni frá Natures Aid sem inniheldur afar öflugan blöndu af jurtum, vítamínum og steinefnum sem efla ónæmiskerfi líkamans og varnir okkar gegn sýkingum.



Beta glúkan getur haft jákvæð áhrif á ónæmiskerfið og einnig á kólesteról og hjartaheilsu.

Beta glúkan er í aðalhlutverki í þessari ónæmisstyrkjandi blöndu, en það er tegund af uppleysanlegum treffjum sem geta haft jákvæð áhrif á ónæmiskerfið og einnig á kólesteról og hjartaheilsu. Beta glúkan finnst meðal annars í heil-korni, höfrum, byggi og sumum

sveppategundum eins og maitake- og reishi-sveppum.

Beta Glucan Immune support+ inniheldur einnig aðrar þekktar lækningajurtir eins og hvítlauk, sem er þekktur fyrir að veita vörn gegn vírusum, og ylli sem hefur öldum saman verið notaður til að styrkja ónæmiskerfið.

Önnur virk innihaldsefni eru til að mynda steinefnin selen og sink, ásamt A-, D-, og C-vítamínum sem öll eiga það sameiginlegt að vera mikilvæg fyrir varnir líkamans.

Fæst í apótekum, heilsubúðum og Hagkaupum.

Eru eymsli í liðum að hrjá þig ?

Glúkósamín hefur lengi verið vinsælt liðbætiefni erlendis. Það fæst nú í bætiefnaformi hér á landi. Glúkósamín er talið geta aukið viðgerðarhæfni líkamans og dregið úr eymslum í liðum.

Eitt af algengustu vandamálum stoðkerfisins eru verkir í liðum. Mismunandi er í hvaða liðum verkirnir eru en oft eru það hnén eða fingurnir sem láta mest finna fyrir sér. Margir finna líka fyrir í mjöðmum, ökkjum eða öðrum liðum, en sama hvar er þá skal ávallt hafa í huga að kyrrseta er aldrei til bóta og það er ýmislegt hægt að gera til að láta sér liða betur.

Leiðir til úrbóta

Það er ýmislegt í lífsstílnum sem hefur áhrif á liðheilsu og því er um að gera að huga vel að ákveðnum þáttum sem geta haft jákvæð áhrif og jafnvel dregið úr eymslum. Þar ber helst að nefna mataræði og hreyfingu.

Mikilvægt er að borða sem mest af hreinni fæðu og taka inn bæði D-vítamín og Omega-3. Þegar við tökum mataræðið í gegn getur það leitt til þess að við létumst, sem er í flestum tilfellum jákvætt því ofþyngd reynir meira á liðina. Ofþyngd leiðir oft af sér hreyfingarleysi eða minni hreyfingu en annars og þannig myndast vítahringur þar sem þyngd, eymsli og hreyfingarleysi yta hvað undir annað.

Stundaðu hreyfingu við hæfi og styrktu vöðvana kringum liðina. Köld böð geta einnig hjálpað, en númer 1, 2 og 3 er að hafa mataræðið í lagi, því það sem við látum ofan í okkur hefur ótrúlega mikil áhrif á liðan okkar.



Glucosamine & Chondroitin Complex frá Natures Aid er vel samsett lið-bætiefnablanda þar sem tekið er á fjölmörgum þáttum sem tengjast liðeymslum.

Glúkósamín og kondrótin bætiefnablanda

Glucosamine & Chondroitin Complex frá Natures Aid er vel samsett lið-bætiefnablanda þar sem tekið er á fjölmörgum þáttum sem tengjast liðeymslum. Auk glúkósamíns inniheldur þetta bætiefni kondrótin-súlfat sem er byggingarefni brjósks og eru þessi tvö efni því afar góð blanda fyrir liðina en dagsskammtur inniheldur

Samhliða heilbrigðu mataræði, hreyfingu og góðum svefni, getur blanda eins og Glucosamine & Chondroitin Complex nýst á jákvæðan hátt.

ur 1000 mg af glúkósamíni og 200 mg af kondrótiní, ásamt engifer, túrmeríki, C-vítamíni og rósaldíni (rosehips).

Engifer og túrmerik eru rætur sem hafa verið þekktar fyrir bólgueyðandi eiginleika og C-vítamín stuðlar að eðlilegri myndun kollagens fyrir eðlilega starfsemi brjósks. Líkaminn framleiðir sjálfur glúkósamín, en sú framleiðsla minnkar þó með

aldrinum og því getur verið mikilvægt að taka inn glúkósamín þar sem það eykur framboð þess í líkamanum, sem þýðir að viðgerðarhæfni hans getur aukist umfram það sem annars væri mögulegt.

Útsölustaðir: Öll apótek, heilsuverlanir og heilsuhillur stórmarkaða og verslana.



Liðkun liðamóta jafn mikilvæg og tannburstun

Helgi Freyr Rúnarsson fór að stunda hreyfingu af miklum krafti fyrir nokkrum árum og hefur náð undraverðum árangri. Helgi leggur áherslu á styrk og liðleika og byrjar því alla daga á að hreyfa öll liðamót í allar mögulegar áttir.

Hjördís Erna Þorgeirsdóttir
hjordiserma@frettabladid.is



Það er ekki einungis líkaminn sem Helgi Freyr ræktar af kappi, en hann er hámenntaður og skartar tilkomumikilli doktorsgráðu. „Ég er eðlisfræðingur að mennt, en ég kláraði doktorsgráðu í eðlisfræði á sviði svarthola og tölvueðlisfræði árið 2017. Síðan þá hef ég rekið líkamsræktarstöðina Primal Iceland og sérhæft mig í hreyfingu-þjálfun og því að standa á höndum. Áhugamálin fara um víðan völl en fyrir utan vinnuna

(hreyfingu og eðlisfræði) þá eru helstu áhugamál ævintýrabókmenntir, tölvuleikir og nýverið hef ég verið á kafi í þrívíddarprentun.“

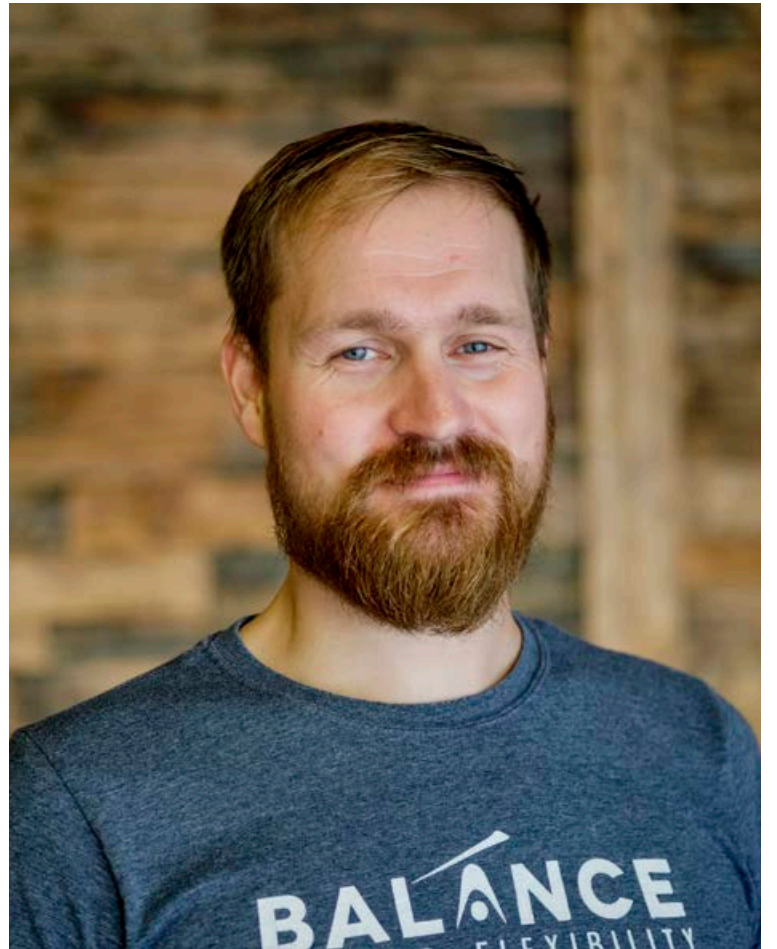
Skortur á hreyfingu stuðlar að stoðkerfisverkjum

Helgi Freyr, sem gekk nýverið Fimmvörðuháls berfættur, er í undraverðu formi. Hann stendur á höndum eins og enginn sé morgundagurinn, og býr yfir fádæma liðleika. Það hefur þó ekki alltaf verið tilfellið.

„Ég hreyfði mig mjög mikið sem krakki en eftir mikil meiðsl í fótbolta á unglingsárunum gaf ég það algjörlega upp á bátinn og

stundaði fátt annað en háskólanám og tölvuleikjaspilun til 26 ára aldurs. Upp úr því fór ég aftur að hreyfa mig, en átti mjög erfitt með það vegna stoðkerfisverkja. Í stuttu máli komst ég að því að skert hreyfigeta var að valda þessum verkjum og kviknaði þá áhuginn á þeim fræðum og að miðla því til annarra. Síðan þá hef ég lagt eðlisfræðiskóna á hilluna og sankað að mér mikilli þekkingu varðandi hreyfigetu.“

Helgi Freyr byrjar alla daga á markvissum hreyfigetuæfingum. „Fyrir utan þessa hefðbundnu hluti í morgunrútinu eins og morgunmat og annað, þá geng ég úr skugga



Helgi lagði eðlisfræðiskóna á hilluna og kys heldur að vera berfættur.



Helgi byrjar alla daga á að hreyfa og virkja liðamót. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON



Helgi segir brýnt og fyrirbyggjandi að viðhalda hreyfigetu.

um að ég hreyfi öll liðamót í allar mögulegar áttir á morgnana. Ég hef gert einhvers konar útgáfur af því eiginlega frá því að ég byrjaði að hreyfa mig aftur, en tók það fastari tókum á síðasta ári og fer nú skipulega í gegnum hver liðamót fyrir sig og hreyfi þau í stóra hringi og takmarka hreyfingu frá öðrum liðamótum.“

Hann er ekki í nokkrum vafa um ávinning þess að liðka líkamann á hverjum degi. „Fyrir mér er þetta jafn mikilvægt og að bursta tennurnar, enda krefst nútímalífsstill alls ekki fjölbreyttrar hreyfigetu af liðamótunum og verður það oft uppspretta margra stoðkerfisverkja og kvilla,“ útskýrir Helgi.

„Þetta er kallað liðamótahringir með stjórn (eða Controlled Articular Rotations á ensku). Hugmyndin með þeim er að hreyfa hver liðamót fyrir sig í stóra hringi án áhrifa frá öðrum liðamótum en það reynist flestum erfitt til þess að byrja með, því að flestir tengja saman mörg liðamót í hreyfingum.“

Helgi Freyr segir brýnt að viðhalda hreyfigetunni, enda sé hún afurð þróunar mannslíkamans yfir margra alda skeið. „Líkaminn okkar þróaðist yfir milljónir ára til þess að geta framkvæmt vissar hreyfingar og ef við notum þær ekki, þá töpum við þeim. Með þessum hringjum göngum við því úr skugga um að við hreyfum liðamótin okkar eins og þau þróuðust til þess að gera og við höldum þeirri hreyfigetu sem við höfum.“

Ráð að byrja rólega

Bláðamaður spyr Helga Frey hvort

„Í stuttu máli komst ég að því að skert hreyfigeta var að valda þessum verkjum og kviknaði þá áhuginn á þeim fræðum og að miðla því til annarra.

hann sé líka með kvöldrútinu, sem hann svarar játandi. „Ég í raun renni aftur í gegnum öll liðamótin fyrir svefn, en geri það þá töluvert rólegar en á morgnanna því að þá vil ég frekar róa þau niður fyrir svefninn heldur en að vekja þau á morgnana.“

Eins og margir vita er hægara sagt en gert að tileinka sér nýjar venjur, enda eigum við það til að festast í rútinu í tilheyrandi þægindaramma. Helgi Freyr hvetur fólk til að nálgast morgunrútinuna á afslappaðan hátt, þannig séu meiri líkur á að hún taki sér varanlegan sess.

„Mér finnst best að setja mér raunhæf markmið og byrja frekar rólega. Morgunrútinu sem tekur oflangan tíma er mun ólíklegri til þess að vera framkvæmd og þess vegna finnst mér liðamóthringirnir vera einstaklega sniðugir, enda er hægt að stilla lengdina á þeim eins og maður vill með fjölda hringja sem framkvæmdir eru. Eftir það er oftast auðveldara að byrja og koma sér af stað. Áður en að maður veit af þá verður lítið mál að lengja rútinuna.“

Hvað á að gera um helgina?

„Pabbafrí með æskuvinum í sumarbústað.“

Byrjaðu daginn með



Kælitækni
Rauðagerði 25 ·
108 Reykjavík ·
Sími 440 1800 ·
www.kaelitækni.is

Vitamix blandarar eiga sér fáa jafningja.
Hraðastillir og prógröm sjá til þess að blandan
verði ávallt fullkomin og fersk!

Curvy

NÝ SENDING AF SPENNANDI HAUSTVÖRUM

Þú getur skoðað úrvalið og
pantað í netverslun www.curvy.is

Opið í verslun Curvy alla virka daga
frá kl. 11-18 og laugardaga frá kl. 11-16



Peysa
8.990 kr
Stærðir 14-28



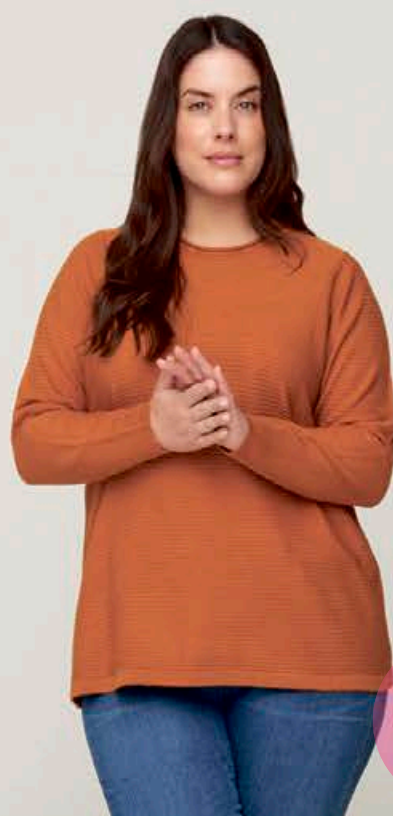
Gallabuxur
7.990 kr
Stærðir 14-26



Gallatúnika
10.990 kr
Stærðir 14-28



Peysa
8.990 kr
Stærðir 14-28



Peysur
6.990 kr
Stærðir 14-28



Kjöll
10.990 kr
Stærðir 14-28

Hver mynd tekur marga mánuði

Harpa Jónsdóttir byrjar daginn oft á handavinnu. Hún saumar út fallegar og listrænar myndir, en hugmyndirnar að þeim sækir hún í íslenska náttúru. Í haust sýnir hún útsaumsverkin sín á alþjóðlegri sýningu í Sviss.

Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sandrugudrun@frettabladid.is



Harpa segist lengi hafa haft áhuga á handavinnu, en hún er dóttir handavinnukennara og því alin upp við alls konar handavinnu.

„Ég byrjaði að sauma út í alls konar fyrir nokkrum árum. Mjög mikið í húfur. Ég gerði það lengi. Svo á sýningu á handverki og hönnun fyrir allmörgum árum kom til mín myndlistarmaður. Það var Þorvaldur Þorsteinsson heitinn. Hann stoppaði lengi hjá mér og eftir mikið hrós og hvatningu þá sagði hann við mig að ég ætti að hætta að sauma í húfur og nytjahluti, ég yrði að fara að gera myndir. Annars myndi enginn taka mark á mér,“ segir Harpa.

Hún segist aðeins hafa þurft að melta þetta, en nokkrum mánuðum síðar fór að hún að sauma myndir og hefur gert það síðan.

„Þetta tekur ægilegan tíma. Ég er náttúrulega í fullri vinnu, þetta er rosalega smábert og ég er mjög lengi með hverja mynd. En ég fylgi sem sagt ráðum hans.“

Harpa segist reyna að sauma eitthvað á hverjum degi, þó að full vinna geri það að verkum að hún hafi ekki endalausan tíma til að sinna útsaumnum.

„Ég reyni að sauma alltaf eitt-

Eftir mikið hrós og hvatningu frá honum sagði hann við mig að ég yrði að hætta að sauma í húfur og nytjahluti, ég yrði að fara að gera myndir.

hvað pínulítið áður en ég fer út í daginn. Bara til að byrja á einhverju sem er bara fyrir mig. Mér finnst það rosalega gott, jafnvel þó það séu bara nokkrar mínútur. Ég sauma mjög oft á kvöldin og er þá annað hvort að hlusta á sjónvarpið eða hljóðbók. En þetta er allt mjög smátt, ég er marga mánuði með hverja mynd, ég er ekki mjög afkastamikil,“ segir Harpa og hlær.

„Ég hef reynt að sauma stærra og hugsað að það væri nú óskynsamlegt að gera þetta svona smátt. En svo fannst mér það ljótt. Ég verð bara að vera ég sjálf, það er bara minn stilli að gera þetta bara svona pínulítið.“

Lífið í umhverfinu

Harpa er núna í haust að fara að taka þátt í sýningu á vegum svissnesku textílsamtakanna og gallerísins Vielfaeltig-Produzent-engalerie í Sviss. Á sýningunni



Harpa vill leyfa fólki að túlka verkin á sinn eigin hátt. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Útsaumurinn er undir áhrifum frá íslenskri náttúru.

verða verk eftir 29 listamenn frá 13 löndum.

„Ég ákvað að þá myndi ég fara að gera eitthvað í því að koma verkunum mínum á framfæri. En 2020 er kannski svolítið sérstakt ár til þess,“ segir Harpa hlæjandi.

„Ég sótti um að vera félagi í alþjóðlegum samtökum útsaumslistamanna og var tekin inn og var mjög ánægð með það. Á síðunni þeirra fann ég þessa sýningu, sótti um að vera með á síðustu stundu

og var tekin inn þar líka, svo þetta hefur gengið ágætlega þrátt fyrir allt.“

Myndirnar sem Harpa er að gera núna eru hluti af seríu og þær heita allar Líf eða Life á ensku. Hún segist oft hafa í huga eitthvað ákveðið sem myndirnar eiga að tákna. Hún vill samt ekki útskýra það sérstaklega, svo fólk hafi möguleika á að sjá það út úr myndunum sem það vill.

„Fólk sér kannski eitthvað allt



Verkin sem Harpa er að gera núna eru hluti af seríu og kallast Líf.

annað en ég var að hugsa. En þetta eru sem sagt áhrif af umhverfinu og íslenskri náttúru. Þess vegna heita þær Líf. Þetta er svona lífið í umhverfinu.“

Harpa útskýrir að sýningin hafi upphaflega átt að vera hluti af stórra textílmessu í Þýskalandi en það er nýbúið að aflýsa henni, eða í það minnsta fresta henni.

„En sýningin verður örugglega í Sviss. Það kemur svo í ljós hvar og hvenær hún verður í Þýskalandi,“ segir hún.

A vefsíðunni hoopatunframed.wordpress.com má skoða verkin eftir Hörpu sem verða á sýningunni í Sviss og verk hinna þátttakendanna.

REXTON
Jeppi ársins 2020

- + 181 hestöfl, 420 Nm
- + 3ja tonna dráttargeta
- + Hátt og lágt drif
- + Byggður á grind
- + 7 manna
- + Sjálfstæð fjöðrun
- + Sjálfvirk öryggiskerfi
- + Fimm ára ábyrgð

Verð: 8.990.000 kr. sjálfskiptur

Aukabúnaður á mynd: 33" hækkun - 30 cm. veghæð
Verð aukabúnaðar: 650.000 kr.

Nánari upplýsingar um búnað á
benni.is

Reykjanesbær
Njarðarbraut 9
Sími: 420 3330

Bílaríki, Akureyri
Glerárgötu 36
Sími: 461 3636

Reykjavík
Krókháls 9
Sími: 590 2020

Opið í dag!

Bílaúð
Benni
Sérfræðingar í bílum

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki



LAND ROVER Range rover sport
hse dynamic p400e. Árgerð 2019,
ekinn 14 þ.KM, bensín, sjálfskiptur 8
girar. Verð 14.880.000. einn m. öllu
Rnr.214512.



HONDA Cr-v executive hybrid.
Árgerð 2019, ekinn 20 þ.KM, bensín,
sjálfskiptur kókur leður glerbak og fl.
Verð 6.690.000. Rnr.117507.



KIA Niro eco plug in. Árgerð 2018,
ekinn 24 þ.KM, bensín, sjálfskiptur 6
girar. Verð 3.950.000. Rnr.117520.



MMC Outlander plug in instyle.
Árgerð 2019, ekinn 20 þ.KM, bensín,
sjálfskiptur. krókur Verð 4.990.000.
Rnr.117490.

Nýja bílahöllin
Eirhöfða 11, 110 Rvk.
Sími: 567 2277
www.nyja.is

KRÓKUR

PARFTU 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

Bílar til sölu



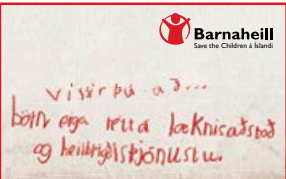
MERCEDES-BENZ SPRINTER
Fallegur og góður bill, vel umgengin
. Með gott viðhald. Rúmgóður,
fallegur kassi og lyfta. Nýskoðaður í
toppformi. Innfluttur frá Þýskalandi
'17. Verð aðeins : 2.3 m. Uppl. í Síma
: 868-3144.



GLANSANDI GÓÐUR - HONDA
CRV
Árg.2005, ek. 167þús km í finu
ástandi. Nýjar bremsur o.fl. Sami
eigandi í langan tíma. Verð 690 þús.
Uppl. í s.699-3210.

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA
BÍLINN ?
Kaupi bíla 25-350þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu
sms og ég hringi til baka



Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA
Viðgerðir, viðhald og nýlagnir.
Uppýsingar í síma 868-2055

Garðyrkja



- » Jarðvinna
- » Drenlagnir
- » Hellulagnir
- » Þökulagnir

Þjónustum einstaklinga,
fyrirtæki og húsfélög

519 7780
prostone@prostone.is

Búslóðaflutningar

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

Húsaveiðhald



- » Smíðavinna
- » Múrvinna
- » Málningarvinna

Þjónustum einstaklinga,
fyrirtæki og húsfélög

519 7780
prostone@prostone.is

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK
- FLOTUN - SANDSPARSL -
MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi
fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar
fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.
S. 893 6994



- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR

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

Nudd

NUDD NUDD NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur.
Lauris tímar. Sími 694 7881, Janna.

Skemmtanir

ÓSKA EFTIR SÖNGKONU OG
GÍTARLEIKARA.

Söngkona og gítarleikari á góðum
aldri óskast í hljómsveit, 70'
músik.

Uppl. á antonben@simnet.is og
s. 895 9376

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S.
663 0746.

Þjóðum hagstætt verð í töfluskipti.
Straumblik ehf. Löggiltur
Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Önnur þjónusta

ERT ÞÚ Í
VANDRÆÐUM
MEÐ RAKA
OG MYGLU?

Hafðu samband, án
allra skuldbindinga
S. 862-6310
www.mtisland.is



JÁRNABINDINGAR

Vanir menn óska eftir verkefnum.
Upplýsingar í s. 899 7431.

Hártoppar-Hárigræðsla-
Höfuðrótartatto. 25 ára
sérfræðikunnátta. Raunverulegra
verður það ekki. Frí ráðgjöf.
Apollohar.is, S:552 2099

Keypt & Selt

Til sölu



Hastens Superia hjónarúm (tvö
rúm 1mx2m). Tæplega árgamalt,
annað rúmið er "Firm", hitt er "Soft".
Yfirdýna sem nær yfir bæði rúmin.
Uppl. í síma 8944343.



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



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



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



Fyrir 13 ára og eldri.
12 tommu felgur, EURO-4
minni eyðsla, minni mengum!
FERMINGATILBOÐ
Kr. 234.900,-



Nitró - Úrðarhvarfi 4 - 557 4848 - nitro.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.

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

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?



FYRIR



EFTIR

Bílsætaviðgerðir-, mótorkjóra og
snjósléðasæti. Húsbílaflæðningar
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

Geymsluskúrar /gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbrí.
- Pappi og bárustál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

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

Ferðaþjónustuhús



Vönduð hús sem henta
vel í ferðaþjónustuna,
afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is
eða í síma 899 0913 Friða
www.reisum.is

MÁLUN & MEIRA



Öll almenn málningarvinna.
Smáviðgerðir og smíði.
Ýmis smáverk innan
og utanhúss.
Sjáum um allt frá A-Ö.
Góð þjónusta, vönduð og
þrífaleg vinnubrögð.

Getum bætt við okkur verkum.

Sími 839 6301 og tölvupóstur
malunogmeira@gmail.com

ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR

ÞARFT ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?



HAÐU SAMBAND OG VIÐ
GERUM ÞÉR TILBOÐ

FRÉTTABLAÐIÐ

Sími 550 5055 | smaar@frettabladid.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is



Humar, Ferskur Lax, Risarækjur og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW.HUMARSALAN.IS S. 867 6677

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is

Opið mán - fös 11-16, Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Heilsa

Nudd

NUDD

Heilnudd, slökun, íþróttanudd og snyrting. Afslappandi og gott umhverfi á sv. 101 rvk. og einnig opið kvöld og helgar. S. 896-0082

Skólar & Námskeið

Námskeið



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

Only/Aðeins 1-3 students/ nemendur/ per course/hvert námskeið! Einnig Sérnámskeið fyrir Heibrigðisstarfsfólk / Also Special Courses for Health Staff. Enska fyrir Leiðsögumenn/English and Icelandic for Tourist Guides. Start/ Byrja: 7/9, 14/9, 5/10, 2/11, 30/11. 2021: 4/1, 1/2, 1/3, 29/3, 26/4, 24/5. 4 weeks/vikur x 5 days/daga. AM & PM/fh. & eh. Price/Verð: 49.500 Labour Unions/Labour Office pay back 50-90 % of price/ Stéttafélög/Vinnumálastofnun endurgreiða 50-90% gjalds. www.iceschool.is - ff@icetrans.is - facebook.com/fullordinsfraedslan - Fullordinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108, s. 8981175/5571155

Heimilið

Barnavörur



VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI + SKIPTITASKA

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

Húsnæði

Húsnæði í boði

Mjög góð íbúð með innbúi. Allt að 3 svefnbergi. Er í 105. Uppl. í s 860 0360

Til leigu 50 fm húsnæði á götuhæð við Reykjavíkurveg í Hafnarfirði. Leigist sem íbúð, skrifstofa, verslunarrými eða fyrir annað léttan atvinnurekstur. Uppl. í s. 899 7004

ÚTSÝNISÍBÚÐ Í 101. RVK - 4. HÆÐ

Um 50 FM. V. 175þ./mán. Auka herb. m. sér aðstöðu. Um 25 FM. V. 90þ./mán S.651-6527 og 651 0118

Stúdíóíbúð til leigu í Stórholti. Uppl. 8993749

Húsnæði óskast

LANGTÍMALEIGA ÓSKAST!

Óska eftir rúmgóðri 2ja herb.íbúð með góð meðmæli. Skilvisum greiðslum heitið S. 699 0555

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

FERÐAVAGNAGEYMSLA

Til leigu vetrargeymsla fyrir felli- og hjólhýsi á besta stað í Reykjavík. Uppl. í s. 846 2986.

Tilkynningar

Einkamál

SÍMADÖMUR 908 5500

Við erum mjög heitar, langar til að heyra í þér. 100% trúnaður.



Erum við
að leita
að þér?

NORMX.IS

ÍSLENSK
FRAMLEIÐSLA
Í YFIR 35 ÁR



Þökkum frábærar viðtökur í sumar!

Núna eru okkar vinsælustu pottar til á lager!



Sigurlaug 550 L
124.500 kr.



Snorralaug 2000 L
278.000 kr.



Unnarlaug 1850 L
285.000 kr.



Grettislaug 1400 L
239.000 kr.

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