



LAUGARDAGUR 12. SEPTEMBER 2020

Helgin



Unnur Sara Eldjárn tónlistarkona er í Montpellier og við það að hefja þriggja ára bakkalárnám í sviðslistum. Í lok mánaðar er væntanlegt nýtt lag frá henni. ➔6

EINSTAKT KOLLAGEN RAKAKREM

GEFUR GÓÐA
NÆRINGU OG
MIKINN RAKA



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



Lífshlaup með alls kyns draumum

Friðrik Agni Árnason, dansari og listamaður, kann að finna ástriðuna í lífinu. Hann fylgir draumum sínum og markmiðum. Friðrik Agni er fæddur og uppalinn á Íslandi en rætur hans liggja til Indlands og Þýskalands á forvitnilegan hátt. ➔2

Friðrik Agni er fæddur í Reykjavík en móðir hans var ættleidd frá Indlandi árið 1969. Hún fannst úti á götu í Mumbai en ólst upp á Íslandi. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Framhald af forsiðu ➔

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Friðrik Agni er 32 ára en hefur átt viðburðaríka ævi. Hann er forvitinn, tilfinninga-næmur og skapandi enda hika hann ekki við að elta drauma sína og láta þá rætast. Hann hefur haldið fyrirlestra undir heitinu Þín eigin leið, þar sem hann deilir með öðrum uppbyggilegum frásögnum, segir frá því hvernig hann lætur draumana rætast og spyr spurninga með verkefnavinnu. Í fyrstu hélt hann fyrirlestra fyrir fólk í atvinnuleit. Þeir þróuðust áfram fyrir alla sem áhuga höfðu á þeim. Út frá því verkefni urðu til hlaðvarpsþættir undir sama nafni þar sem Friðrik ræðir við áhugavert fólk um lífsspeki þess. Nýlega ræddi hann við Haffa Haff en það samtal vakti mikla athygli. Þátturinn er aðgengilegur á Spotify og öðrum hlaðvarpsmiðlum. „Ég fæ mikinn innblástur frá þeim sem ég ræði við, sérstaklega þeim sem fara eigin leiðir í lífinu og hafa sjálfstrú,“ segir hann. Friðrik Agni kennir zumba hjá World Class og Kramhúsinu ásamt því að starfa sem verkefnastjóri hjá Listahátíð í Reykjavík. Hann situr því ekki auðum höndum.

Friðrik Agni lærði ungur að dansa samkvæmisdansa og er margfaldur Íslandsmeistari, auk þess að hafa lent í úrslitum í Norðurlandadanskeppni og náð langt í öðrum mótum erlendis. Friðrik lærði dans hjá Adam og Karen Reeve. Adam er ástralskur og kemur úr þekktri dansfjölskyldu þar í landi. Þegar Friðriki bauðst að fara til Ástralíu til að dansa og kenna hjá fjölskyldunni hikaði hann ekki, heldur hætti í menntaskóla til að fylgja draumum sínum. Þá þegar hafði hann eignast kærasta á Íslandi, Davíð Rósenkrans Hauksson, og er giftur honum í dag. Friðrik hefur búið í Ástralíu, Svíþjóð, á Ítalíu þar sem hann lauk námi í listrænni stjórnun og í Dúbaí. Hann lauk meistaranámi í menningarstjórnun frá Háskólanum á Bifröst með dúx-einkunn. „Það má segja að ég hafi farið óhefðbundna leið í námi,“ segir hann.

Ættleiðdu götubarn

Friðrik er fæddur í Reykjavík en saga móður hans, Mayu Jill Einarsdóttir, er afar sérstök. „Mamma var götubarn í Mumbai á Indlandi og var fyrsta ættleidda barnið frá Asíu sem kom til Íslands. Þetta var árið 1969 og ættleiðingar frá útlöndum nánast óþekktar hér á landi,“ útskýrir Friðrik. Þegar hann er spurður um söguna á



Friðrik hefur aldrei komið til Indlands en það er á dag-skrá að fara þangað. Hann hefur hins vegar búið í Ástralíu, á Ítalíu, Svíþjóð og í Dúbaí.



Friðrik Agni og móðir hans, Maya Jill, á góðri stundu.

bak við ættleiðinguna, svarar hann: „Amma mín var hjúkrunarfræðingur frá Þýskalandi sem starfaði hjá nunnunum á Landakotsspítala. Þangað barst bréf frá munaðarleysingjahæli á Indlandi með myndum af þremur stúlku-börnum sem höfðu fundist á götunni í Mumbai. Spurt var hvort einhver á Íslandi gæti tekið við

þessum börnum til ættleiðingar. Amma mín og afi, sem er íslenskur, voru barnlaus og ákváðu að taka eitt barnið að sér. Þetta var eiginlega svona úllen dúllen doff val,“ greinir Friðrik frá. „Saga móður minnar og ömmu er afar merkileg,“ bætir hann við. „Amma býr núna í Ungverjalandi og ég heimsótti hana í sumar. Amma og afi skildu árið 1976 og hún flutti þá aftur til Þýskalands. Það kom í hlut afa að ala móður mína upp, en hún fór oft í heimsókn til Þýskalands og er altalandi á þýsku. Það er magnað að hlusta á ömmu segja sögu sína frá Íslandi, en það var aldrei á dagskrá hjá henni að eignast barn. Hún spurði nokkur hjón hvort þau vildu ættleiða barn frá Indlandi en það var enginn áhugi fyrir því á þessum tíma. Indland var eitt-hvert land sem var langt í burtu og fjarri fólki að taka barn þaðan. Það er mjög fyndið að heyra sögur frá þessum tíma. Móðir mín var tveggja ára þegar hún kom til landsins og íslensk börn héldu að hún væri dúkka úr súkkulaði. Börn með dökka húð sátust almennt ekki á Íslandi árið 1969. Amma og afi þurftu að fá undirskrifað bréf frá forseta Íslands, Kristjáni Eldjárn,



Friðrik Agni ásamt eiginmanni sínum, Davíð Rósenkrans.

með leyfi fyrir ættleiðingunni. Það má því segja að ég sé til út af einhverju úllen dúllen doff,“ segir Friðrik og hlær. Amma hans eignaðist ekki önnur börn í Þýskalandi svo Maya er einkadóttir hennar og þær halda góðu sambandi. Friðrik Agni hefur ekki farið á slóðir móður sinnar í Indlandi en stefnir á það. „Þótt ég hafi farið víða á ég eftir að fara til Mumbai. Ég hef fundið aukna þörf fyrir að fara þangað á síðustu árum. Mér finnst ég alltaf hafa þurft að berjast fyrir því að vera viðurkenndur Íslendingur sem ég er fyrst og fremst þótt ég sé hálf indverskur. Mamma fór til Indlands í fyrsta og eina skiptið eftir að hún kom til landins þegar hún varð fimmtug. Hún fór í skipulagðri hópferð og það var mikil upplifun fyrir hana. Mamma hefur enga hugmynd um hverjir ættingjar hennar eru og mun sennilega aldrei komast að því, þar sem hún fannst á götunni. Það er mjög sérstakt að vita ekkert um uppruna sinn,“ segir Friðrik.

Flakkað um heiminn

Foreldrar Friðriks skildu þegar hann var sautján ára en hann á tvö systkini. „Ég var byrjaður að

”Mamma hefur enga hugmynd um hverjir ættingjar hennar eru og mun sennilega aldrei komast að því, þar sem hún fannst á götunni. Það er mjög sérstakt að vita ekkert um uppruna sinn.

dansa áður en ég fór að labba. Foreldrar mínir sendu mig því snemma í dansskóla. Það var rétt ákvörðun. Ég var dansandi alla mína barnæsku. Eftir að ég byrjaði í menntaskóla fann ég að ástríða mín var ekki í stærðfræðitímum. Ég tók þá ákvörðun að hætta í skólanum og helga mig dansinum. Það leiddi mig og dansdömunna mína til Ástralíu þar sem við dönsuðum og kenndum dans. Leið mín lá síðan til Ítalíu þar sem ég lærði listræna stjórnun en þá lagði ég dansskóna á hilluna. Ég hef ekki stundað samkvæmisdansa síðan en helgað mig zumba-dansinum í staðinn,“ segir hann.

Friðrik segist hafa opnað sig gagnvart samkynhneigðinni þegar hann var fimmtán ára. „Ég var aldrei í neinum skáp heldur var ég alltaf opinur fyrir sjálfum mér. Ég var í stuðningsríku umhverfi og það var ekkert mál þegar ég tilkynnti mömmu að ég væri skotinn í strák. Ég þurfti aldrei að glíma við mótlæti varðandi kynhneigðina. Hins vegar glímdi ég við átröskun sem unglingur og þurfti sálfræðihjálp til að komast yfir það. Átröskunin var hluti af fullkonnunarárættu sem fylgir mér. Þetta er huglægur sjúkdómur og snýst mikið um að ná tökum á hugsunum sínum. Ég er mikil tilfinningavera. Það er gott að vera opinur fyrir því að skoða sjálfan sig. Fólk sem er listrænt og skapandi er oft líka tilfinningaríkt.“

Ævintýri í Dúbaí

Eiginmaður Friðriks, Davíð, er verkfræðingur. Hann fór með honum til Ítalíu á sínum tíma en flutti síðan til Stokkhólms þar sem hann fékk vinnu. Friðrik fór þangað eftir námið í Milanó. „Ég hélt að það yrði auðvelt að fá vinnu í Stokkhólmi en það reyndist erftitt þangað til ég gekk inn á líkamsræktarstöð og spurði hvort ég mætti kenna zumba. Ég kynntist mörgum og áður en langt um leið var ég farin að kenna zumba víðs vegar allt að þrettán tíma á viku. Meðal annars á skemmtiferðaskipi og á risastórri ráðstefnu á Flórída.“

Mágkona Friðriks starfaði sem arkitekt í Dúbaí og þeir Davíð fóru í heimsókn. Dúbaí heillaði Friðrik gjörsamlega upp úr skónum, sem endaði með því að hann leitaði að vinnu þar og fékk starf hjá nýju tiskufyrirtæki sem listrænn stjórnandi, en Davíð varð eftir í Svíþjóð. „Þetta reyndist rosalega mikil vinna og ég keyrði mig gjörsamlega út. Ég gafst upp eftir hálf t. ári. Þetta var spennandi ævintýri sem ég lærði mikið af. Frá Dúbaí lá leiðin aftur heim til Íslands, sem kallaði á mig á þessum tíma. Við Davíð höfum verið hér í fimm ár og höfum fest rætur. Ég hef kynnst fjölda fólks í gegnum störf mín hér. Á Íslandi hef ég tækifæri til að blómstra. Það er mikilvægt að fylgja eigin sannfæringu. Að skapa sér vettvang til að njóta og læra. Hér eru mér allir vegir færir,“ segir Friðrik Agni.



Birgir Þórðarson, leiðsögumaður, teblöndunarmeistari og afi með meiru, veit hvað það skiptir miklu máli að hafa meltinguna í lagi og huga að heilbrigði parmaflórunnar fyrir heilsuna alla. Hann fann fljótt hvað **Probi Mage** gerði honum gott og tekur 1 hylki á dag.

www.abelheilsuvorur.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.

Útgefandi: **Ábyrgðarmaður:** Jóhanna Helga Viðarsdóttir

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,

Umsjónarmenn efnis: **Elin Albertsdóttir**, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | **Hjórdís Erna Þorgeirsdóttir** | hjordiserna@frettabladid.is s. 550 5767 | **Oddur Freyr Þorsteinsson**, oddurfreyr@frettabladid.is s. 550 5768 | **Sandra Guðrún Guðmundsdóttir**, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | **Þórdís Lilja Gunnarsdóttir**, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Fótaóeirðin er alveg horfin og ég fæ góðan nætursvefn

Soffía Káradóttir hafði lengi verið með fótaóeirð sem jókst með árunum og hún átti erfitt með að sofa vegna þess. Eftir að hún byrjaði að taka inn Melissa Dream er vandamálið úr sögunni.

Melissa Dream er vísindalega samsett jurtablanda, hönnuð til að stuðla að djúpri slökun og værum svefni. Blandan inniheldur jurtir, aminosýrur, vítamín og steinefni sem hafa ekki sljógandi áhrif.

Svefninn er okkur gríðarlega mikilvægur til þess að við getum tekist á við eril dagsins og staðist þá streitu sem fylgir daglega lífinu. Svefninn er að stærstum hluta eins uppbyggður og á sama formi hjá öllum sem sofa eðlilega og ótruflað. Álitid er að REM-svefn og djúpsvefn séu mikilvægustu svefnstigin en þau ætti að ná yfir um það bil 45-50% af öllum nætursvefni. Fullorðinn einstaklingur þarf að meðaltali 7-8 klukkustunda svefn og ef það gengur ekki eftir getur það haft neikvæð áhrif á almenna líðan, fjölskyldu-, félags- og atvinnulíf.

Loksins góður nætursvefn

Soffía Káradóttir notar Melissa Dream og ber því vel söguna:

„Ég hef lengi verið með fótaóeirð sem hefur aukist með árunum og mér hefur reynst erfitt að sofa nógu vel vegna þess. Eftir að ég byrjaði að taka Melissa Dream hefur þetta algjörlega breyst. Ég tek tvær töflur fyrir svefninn og innan hálf tíma er öll fótaóeirð farin og ég fæ góðan nætursvefn. Að mínu mati eru þetta töfratöflur sem ég gæti ekki verið án og hef ég nú tekið Melissa Dream reglulega í nokkur ár.“

Orsakir svefnleysis

Afhverju sofnum við ekki, erum andvaka eða vöknum upp um miðjar nætur og getum ekki sofnað aftur? Það eru fjölmargar ástæður fyrir því að við getum ekki sofnað eða sofði þannig að við hvílumst og vöknum endurnærð. Vakta- vinna, ferðalög, kvíði og áhyggjur eru algeng orsök svefnleysis en ýmsir sjúkdómar geta einnig haft mikil áhrif á svefninn. Streita er mjög algeng orsök en það er allt of algengt að fólk vinni of mikið, sé með fjárhagsáhyggjur, vanti hreyfingu og/eða eigi í erfiðum samböndum, hvort sem er við maka, vini eða aðra. Mataræði, upptaka



„Ég tek tvær töflur fyrir svefninn og innan hálf tíma er öll fótaóeirð farin og ég fæ góðan nætursvefn.“

Soffía Káradóttir

næringarefna og venjur geta líka átt stóran þátt í svefnleysi.

Einbeitingarskortur og offita

Langvarandi röskun á svefni og svefnmynstri getur haft mjög alvarlegar heilsufarslegar afleiðingar í för með sér. Einkenni svefnleysis eru meðal annars þreyta yfir daginn, skapsveiflur og jafnvel þunglyndi og kvíði. Einbeiting versnar, slysaþætta eykst og ýmis andleg og líkamleg vandamál. Sum einkenni geta líka dregið þann dilk á eftir sér að þau ýti undir frekara svefnleysi sem þýðir að við erum kominn í vítahring sem þarf einhvern veginn að rjúfa.

Vilt þú sofa betur?

Það er ýmislegt sem hægt er að gera til að vinna bug á svefnleysi og gott að byrja á því að breyta einföldum hlutum í nærumhverfi okkar ef það á við. Gott getur verið að borða ekki



Það er ýmislegt sem hægt er að gera til að vinna bug á svefnleysi og gott að byrja á einföldum breytingum.



tveimur til þremur tímum áður en lagst er til hvílu og passa að drekka ekki of mikinn vökva, bæði til að gefa meltingarfærunum pásu og að losna við klósettferðir. Ekki taka

tölvur eða síma með í rúmið og lágmarka alla notkun rafmagnstækja í svefnherberginu sem á að vera vel loftað, myrkvað og hljóðlætt. Náttúruleg bætiefni reynast mörgum vel og hefur Melissa Dream alveg slegið í gegn. Þetta bætiefni hefur meðal annars fengið viðurkenningu frá National Nutrition í Kanada í flokki bestu fæðubótarfna gegn streitu.

Aminosýra sem stuðlar að slökun

Melissa Dream inniheldur sitrónumelissu sem hefur verið notuð í aldir meðal annars til að bæta svefn. Þar er einnig að finna L-theanine, aminosýru sem finnst í svörtu og grænu tei og hafa rannsóknir* sýnt að hún hefur bein áhrif á heilann þar sem hún stuðlar að slökun án þess að hafa

sljógandi áhrif. Melissa Dream inniheldur einnig fjölda vítamína og steinefna, þar á meðal:

B-6 vítamín sem stuðlar að því að halda reglu á hormónastarfsemi.

B-12 sem stuðlar að eðlilegri starfsemi taugakerfisins sem og eðlilegri sálfræðilegri starfsemi ásamt B1, B2, og B3.

Magnesium sem stuðlar að eðlilegri vöðvastarfsemi sem og viðhaldi eðlilegra beina.

Svefnleysi getur þó verið alvarlegra vandamál en svo að einföld ráð dugi. Þá er best að ráðfæra sig við lækni. Þess ber þó einnig að geta að rannsóknir hafa sýnt að bestur árangur næst með hugrænni atferlismeðferð (HAM) sem er nokkurra vikna námskeið sem fólk getur sótt.

KETÓ

HÁMARKAÐU ÁRANGURINN MEÐ PAKKANUM

Ketógenískt mataræði (KETÓ) er lággolvetna- og fituríkt mataræði. Það felur í sér að draga úr kolvetnaneyslu og skipta henni út fyrir fitu.

Keto pakkinn inniheldur tvær vörur, KRILL OIL OG KETO ÞVAGSTRIMLA, ásamt fróðleik og uppskrift frá Hönnu Þóru matarbloggara sem geta hjálpað þér að ná góðum árangri.

Fæst: í Fjarðarkaup og Nettó



KRILL OIL

– öflugustu omega-3 fitusýrurnar og nauðsynlegar á ketó.

KETÓ þvagstrimlar

– greina fljótt og auðveldlega hvort lífrin sé að framleiða ketóna og hvort líkaminn sé kominn í ketósu.

Meiri orka og minni streita

Adapt Energy Boost er sérstaklega hannað til að auka orku, bæta einbeitingu, draga úr þreytu og auka þol gegn streitu. Varan hefur hlotið frábærar undirtektir og er þegar mörgum ómissandi.

Ragnheiður Brynjólfssdóttir er þjónustufulltrúi hjá Hveragerðisbæ og hefur mikinn áhuga á mótorkross, líkamsrækt og útivist. Ragnheiður kynntist Adapt Energy Boost fyrir nokkrum mánuðum og segir ávinninginn hafa verið gríðarlegan.

„Ég heyrði af vörunni í gegnum samstarfskonu og langaði að prófa. Ég hef núna tekið Adapt Energy Boost í fjóra mánuði og finnst það ómissandi. Ég hef jafnari orku yfir daginn og liður almennt betur og á auðveldara með að vakna á morgnana. Ég kem meiru í verk og er full orku í vinnunni og til að stunda áhugamálin af krafti.“

Reynsla Ragnhildar hefur verið svo árangursrik og heilsuþætandi að hún er búin að smita út frá sér og er Adapt Energy Boost nú orðið órjúfanlegur hluti af heimilislífi hennar. „Við fjölskyldan tökum þetta öll. Sonur minn sem er þrettán ára tekur eina töflu í kringum Mótorkross-keppniir og þegar það er mikið æfingaálág.“

Heldur mér á floti

Margrét Jóna Bjarnadóttir starfar sem launafulltrúi hjá Hveragerðisbæ og kann best við sig á hreyfingu utan-dýra. „Ég hef mikinn áhuga á öllu sem við kemur golfi, göngum, skíðum og allri úti-veru.“

Kynni hennar af Adapt Energy Boost



Ragnheiður Brynjólfssdóttir er hæstánægð og hefur meiri orku með Adapt Energy Boost. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

voru fyrir hálfgerða tilviljun. „Ég rakst á þetta í apótekinu, ákvað að prófa og heillaðist strax.“

Margrét segir Adapt Energy Boost hafa haft veruleg áhrif á orku og einbeitingu sem hefur reynst henni vel í vinnu sem og utan vinnu. „Ég tek Adapt Energy Boost til að hafa orku í vinnu-daginn og eftir hann allt það skemmtilega sem mig langar að gera. Ég fann mikinn mun á mér

eftir fyrstu skiptin þar sem mér fannst einbeiting aukast til muna og úthald vera svo mikið meira.“

Þegar Margrét byrjaði að taka inn Adapt Energy Boost



» Ég kem meiru í verk og er full orku í vinnunni og til að stunda áhugamálin af krafti.

var hún búin að vera að upplifa orkuleysi. Munurinn hefur verið hreint út sagt ótrúlegur. „Ég fór að taka þetta á þeim tímapunkti sem ég hafði ekki næga orku í vinnu-daginn og hvað þá eitthvert sport eftir vinnudaginn. Ég fann strax mikinn mun og þá sérstaklega á andlegu hliðinni, fannst einbeitingin mikið betri, fókusinginn mikið skýrari og eins svaf ég mikið betur.“

Þá hefur Adapt Energy Boost gert Margréti kleift að takast enn



Margrét Jóna Bjarnadóttir segir Adapt Energy Boost einfaldlega virka 100%. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

betur á við streitu og álag. „Einnig finn ég mikinn mun á streitu, þetta slær á óþarfa streitufaktora.“

Eftir að hafa tekið pásu frá Adapt Energy Boost áttiði Margrét sig svo enn frekar á því hversu öflug varan er. „Um leið og ég tók fri frá þessu þá fann ég mjög fljótlega hvað einbeitingin fór út um gluggann. Ég tek þetta jafn reglulega þessa dagana og önnur vítamín.“

Margrét hvetur aðra til að prófa. „Ég get ekki hætt að mæla með þessum töflum í daglegu amstri, þær halda mér algjörlega á floti. Venjulega hef ég ekki verið ginnkeypt fyrir svona töflum en þessar virka 100%.“

Sjá nánar á raritet.is

Sérhæfð blanda byggð á áratuga rannsóknum

Adapt Energy Boost er sérhönnuð vara fyrir þá sem þurfa að auka orku að halda í dagsins önn og hjálpar til við að draga úr streitu, auka framtakssemi og koma jafnvægi á hugann. Hún inniheldur adaptogen jurtirnar burnirót, schisandra, síberiugins-eng og að auki B-vítamín.

Adaptogen hafa ýmsa eiginleika, eins og að auka líkamlega og andlega orku og þrek, vinna gegn áhrifum svefnleysis, vernda heila og taugakerfi (sem meðal annars bætir minni og skynjun) og draga úr kvíða og streitu. Á meðan orkudrykkir og kaffi gefa tímabundna orku eru áhrifin af adaptogenum jafnari og þau auka árangur og vara lengur.

Adapt Energy Boost hjálpar til við að halda jafnvægi á kortisóli og stuðlar að betri svefni og minni þreytu. Langtíma ójafnvægi eða of hátt magn af kortisóli í blóði er óæskilegt og getur t.d. valdið þreytu, streitu og svefnleysi.

Útsöluastaðir

Apótekarinn,
Apótek Suðurnesja,
Apótek Vesturlands,
Hafnarfjarðar apótek,
Heilsuver, Lyf og heilsa,
Lyfjaver, Lyfjaval, Lyfsalinn
og Reykjanesapótek.

Klínískar rannsóknir benda sterklega til þess að Adapt Energy Boost geti hjálpað líkam-anum með því að auka orku, bæta árangur og auka afköst í starfi, leik og íþróttum.

Skyggnst inn í liðna tíma

Tvær sýningar verða opnaðar í Þjóðminjasafninu í dag. Önnur á teikningum Halldórs Péturssonar og hin á ljósmyndum Vigfúsar Sigurgeirssonar. Þjóðminjasafnið býður gestum frían aðgang í dag.

Sandra Guðrún

Guðmundsdóttir
sdragudrun@frettabladid.is



Sýningarnar bera yfirskriftirnar Teiknað fyrir þjóðina, Myndheimur Halldórs Péturssonar og Tónlist, dans og tíska en Þjóðminjasafnið býður gestum ókeypis aðgang í dag á fyrsta degi þeirra.

„Halldór Pétursson, einn þekktasti teiknari þjóðarinnar á 20. öld og Vigfús Sigurgeirsson, landsfrægur ljósmyndari og kvikmyndagerðarmaður. Ungt fólk í dag þekkir kannski ekki verk þessara manna og það er kjörið að kynnst tveimur frábærum fagmönnum í einni safnaheim-sókn,“ segir Linda Ásdisardóttir, sérfræðingur hjá Þjóðminjasafni Íslands.

Á blómatíma Halldórs sem teygði sig yfir marga áratugi voru verk hans alltumlykjandi í íslensku samfélagi. Langlífasta verk hans er sennilega teikningar við kvæði Vísnaðarinnar sem kom fyrst út árið 1946. Á þessari yfirlitssýningu á verkum Halldórs eru sýndar teikningar, skissur og fullunnin verk hans frá barnæsku til æviloka.

„Sýningin er stútfull af fáséðu efni bæði úr safneign Þjóðminjasafnsins en líka efni sem er fengið að láni frá ólíkum stofnunum sem sýningarstjórnin, Unnar



Ljósmyndirnar eftir Vigfús eru fágætur gluggi inn í fortíðina á Íslandi.

Örn, hefur fundið. Skissur af myndskreytingu, peningaseðlar, frímerki og myndir úr frægum barnabókum eru til dæmis gott dæmi um það. Sjón er sögu ríkari,“ segir Linda.

Árið 2017 færðu börn Halldórs Þjóðminjasafninu teikningar föður síns til varðveislu. Linda segir einstakt fyrir safnið að fá að varðveita þennan stóra hluta af myndasafni Halldórs.

Á sýningunni Tónlist, dans og tíska kemur andrúm menningar-lífsins í Reykjavík sterkt fram í

Þessar myndir eru þess vegna mikið fágæti og dýrmætt að fá þennan glugga inn í fortíðina.

sérvöldum ljósmyndum Vigfúsar Sigurgeirssonar ljósmyndara frá árum seinni heimsstyrjaldarinnar. Þarna má greina erlenda strauma í íslenskri menningu og skemmtanalífi og sviðsmyndin fær á sig heimsborgarablæ.

„Myndirnar eru allar teknar á árunum 1938-1944, sumar á Hótel Borg og annars staðar á vettvangi listamanna bæði í útvarpssal, Iðnó og Gamla bíó, en einhverjar líka á ljósmyndastofu,“ útskýrir Linda.

Hún segir ekki mikið til af viðlíka efni frá þessum árum um og eftir stríð enda bauð ljósmynda-tæknin ekki upp á miklar mynda-tökur innanhúss í salarkynnum skemmtistaða.

„Þessar myndir eru þess vegna mikið fágæti og dýrmætt að fá þennan glugga inn í fortíðina, þær gefa okkur líka aðra og glæsilegri sýn á veröld langömmu og -afa. Það er sonur Vigfúsar ljósmyndara, Gunnar Geir, sem kom með þessar myndir til okkar og Ívar vann meira með það efni, en þeir tveir eru sýningarhöfundar,“ segir Linda.



Þvagleki er falið vandamál

Þvagleki er nokkuð algengt vandamál og talið er að um 30% kvenna glími við hann á einhverjum tíma. Þvaglekinn getur verið frá því að vera í dropatali til þess að einstaklingurinn rennblotnar.

Þvagleki getur byrjað hvenær sem er en líkurnar fara vaxandi með aldri og ofþyngd að sögn Hildar Sólveigar Ragnarsdóttur, hjúkrunarfræðings og ljósmóður. „Þvagleka er skipt niður í þrjár tegundir; áreynsluþvagleka, bráðaþvagleka og blandaðan þvagleka. Áreynsluþvagleki er algengastur og lýsir sér þannig að viðkomandi missir þvag við áreynslu eins og hnerra, hósta eða líkamlega áreynslu,“ segir Hildur.

„Helsta ástæða þess er slappir grindarbotnsvöðvar og er meðganga og fæðing algengasta ástæða slappra grindarbotnsvöðva.“ Hildur segir að tíðni áreynsluþvagleka aukist þegar kona hefur fætt mörg börn en einnig hefur aldur og offita áhrif á þvagleka.

Bráðaþvagleki lýsir sér þannig, að sögn Hildar, að það mikil og sterk þvaglátsþörf verður að viðkomandi nær ekki að fara á salerni í tæka tíð. „Talað er um að í þessum tilvikum sé blaðran ofvirk eða óróleg. Ekki er alveg vitað um orsökina og er þetta vandamál að finna hjá öllum aldurshópum.“ Þriðja tegundin af þvagleka, blandaður þvagleki, er blanda af áreynslu- og bráðaþvagleka.

Þvagleka er hægt að meðhöndla á ýmsa vegu. Hildur nefnir að grindarbotnsæfingar styrki vöðvana í grindarbotninum og því ættu allar konur að huga að því að gera grindarbotnsæfingar reglulega. Bæði til að fyrirbyggja þvagleka og meðhöndla hann. Einnig er hægt að meðhöndla þvagleka með blöðrustjórnnun, raförvun, lyfjum og aðgerð. Meðhöndlunin fer eftir tegund og alvarleika að sögn Hildar.

Þvagleki er mikið feimnismál á meðal kvenna og oft ekki eitt-hvað sem rætt er um í vinkvennahópum. „Svo virðist einnig vera að konur eigi erfitt með að bera þetta vandamál upp við heilbrigðisstarfsfólk. Allt of fáar konur ræða um þetta vandamál sem leiðir til þess að þær fá ekki rétta meðferð,“ segir Hildur og bætir við að þvagleki geti skert lífsgæði verulega. „Þvagleki hefur mismikil áhrif á daglegt líf kvenna og andlega líðan. Hjá sumum konum er þvagleki meiri háttar vandamál á meðan aðrar takast á við



Hildur Sólveig Ragnarsdóttir segir þvagleka geta byrjað hvenær sem er.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Helstu kostirnir við Discreet:

- Tvöföld hliðarvörn
- Lyktin læsist inni
- Extra rakadræg miðja breytir vökva í gel
- Fyrirferðarminni þvaglekavörur
- Gott aðgengi að vörum

» **Always hefur sett á markað nýja vörulínu Always Discreet sem samanstendur af bindum og buxum sérhönnuðum fyrir konur með þvaglekavandamál.**

hann með lítilli fyrirhöfn.“

Það getur verið mikil hjálp í því að þvaglekavörur fáið sem víðast og aðgengið sé sem best. „Always Discreet vörurnar eru í svipuðum pakkningum og venjuleg dómubindi en eru sérstaklega hönnuð til að taka við þvagi,“ segir Hildur. „Þannig eru þær ekki aðgreindar frá öðrum vörum og ætti aukið aðgengi að hjálpa til við að opna

Hvað er Always Discreet?

- Bindi og buxur sérstaklega hannaðar fyrir konur með þvaglekavandamál
- Bindi og buxur með nýja tækni, þorna fyrir og læsa lykt inni



Það er mikilvægt að hafa gott aðgengi að þvaglekavörum.



Bindin eru sérhönnuð fyrir þvagleka eru rakadræg og læsa lyktina inni.

Af hverju Always Discreet?

- Stór og vaxandi markaður
- Opnari umræða um vandamálið minna tabú
- Fólk leitar frekari lausna
- Konur þekkja Always og treysta því merki

umræðuna um þetta vandamál. Þvaglekavörur geta stuðlað að betri lífsgæðum hjá konum sem glíma við þvagleka.“

Sérhannað fyrir þvagleka

Always vörumerkið þekkja flestir sem leiðandi merki í dómubindum. Always hefur sett á markað nýja vörulínu Always Discreet sem samanstendur af bindum

og buxum sérhönnuðum fyrir konur með þvaglekavandamál. Þessi vörulína er fánleg í helstu apótekum og stórmörkuðum landsins.

Við framleiðslu á vörum voru þvaglekavandamál skoðuð til hlitar til að koma með vörum sem uppfyllti kröfur og bætti við því sem vantaði í það úrval af vörum sem þegar voru fánlegar.

Mikið er þetta frönsk laglína

Tónlistarkonan Unnur Sara Eldjárn er nú stödd í franska bænum Montpellier og við það að hefja þriggja ára bakkalárnám í sviðslistum. Í lok september kemur út eftir hana nýtt lag af nýrri plötu.

Jóhanna María
Einarsdóttir

johannamaria@frettabladid.is



Unnur hefur vakið athygli síðustu misseri með flutningi sínum á franskri tónlist. Þar má telja tónleikaröð hennar á Petersen-svítunni „Frönsk kaffihúsaðstæmning“ þar sem hún flytur lög listamanna eins og Edith Piaf, Serge Gainsbourg og Véronique Sanson. „Ég var mjög ánægð með menntunina sem ég fékk á sínum tíma í Tónlistarskóla FÍH en mig langaði til að fara aðeins út fyrir tónlistina sjálfa í þetta skiptið. Þessi fög eru náskyld og sviðslistin er frábær viðbót við tónlistarnámið,“ segir Unnur Sara.

En hvað er það við Frakkland og franska tónlist sem heillar hana svo? „Frakkland vakti fyrst áhuga minn þegar ég var unglingur og ég byrjaði að hlusta á franska tónlist. Ég elska dramatíkuna í tónlist Edith Piaf og öðrum frá sama tímabili. Franska tónlistin er eitthvað svo laus við alla tilgerð, hún er full af elegans og fegurð. Það er líka gaman að hlusta á samsuðu ólíkra menningarheima eins og einkennir tónlist listamanna á borð við Serge Gainsbourg. Mér finnst ég oft geta heyrt lag og hugsað „mikið er þetta eitthvað frönsk laglína“. Það er eitthvað alveg sérstakt einkenni sem ég skynja en kann ekki alveg að setja puttann á.“

Fegurð í auglýsingaskiltum

„Ég gleymi því aldrei þegar ég fór í fyrsta skipti til Frakklands með fjölskyldunni sautján ára gömul. Við keyrðum frá Bretlandi og ég fékk fiðring í magann þegar við vorum komin yfir landamærin og ég sá fyrsta auglýsingaskiltið á frönsku. Franska tungumálið er ótrúlega fallett og það er algerlega þess virði að ná tökum á því. Frakkarnir eru líka góðir í að njóta lífsins, gera vel við sig í mat og drykk og hafa fallett í kringum sig. Það er mikil fegurð í náttúrunni og byggingum hér í Suður-Frakklandi og fólkið vinallegt.“

Árið 2018 gaf hún út breiðskífuna „Unnur Sara syngur Gainsbourg,“ sem hefur fengið frábær viðbrögð bæði á Íslandi og erlendis en vinsælasta lagið „La javanaise“ er til dæmis komið með yfir milljón spilanir á Spotify. Nýjasta lagið



Frakkland, franska og frönsk menning hefur heillað Unni lengi, allt frá því hún var litil stelpa að hlusta á franska tónlist. MYND/BIRTA RÁN BJÖRGVINSDÓTTIR

frá Unni Söru heitir „Á Laugavegi“ og er hennar útgáfa af því sem margir kannast við sem Champs-Elysées eða Waterloo Road.

Lagið á sér fastan stað í hjarta Söru. „Ég syng þetta lag alltaf á frönsku með nemendum mínum í tónmennt, þau elska þetta! En ég hef verið að kenna síðustu ár hjá Tóney, fyrirtæki Guðna Franzsonar. Fyrir ári síðan spurði einn nemandi mig af hverju ég semdi ekki íslenskan texta við lagið. Ég hafði aldrei áður íhugað að fara út í textaþýðingar en nokkrum dögum síðar fékk ég skyndilega hugmynd að texta og tveimur tímum seinna var hann alveg tilbúinn. Mig langaði ekki til að þýða upprunalega textann, heldur vildi ég nota tækifærið til að fjalla um miðbæ Reykjavíkur í allri sinni dýrð. Það var alveg kominn tími á að Laugavegurinn, okkar Champs-

Elysées fengi sitt lag!“ segir Unnur og hlær. Lagið má nálgast á Spotify og öllum helstu streymisveitum. Einnig má nálgast lagið á Facebook- síðu Unnar og kennsluefni sem hún hefur útbúið fyrir þá sem vilja syngja lagið í tónmennt og öðru barnastarfi. Textinn í laginu er á þessa leið:

Á Laugavegi

Ég arka um þann fræga stað,
sem kenndur er við gamalt bað.
Og hugsa um allt sem er að ske,
sem gleður mig.
jazzinn dunar út um allt,
og mér finnst það ansi snjallt.
Hér vil ég vera alla tíð, í Reykjavík.

Ó Laugavegur, ó Laugavegur,
kannski verður þínu kalt, en það er
allt í lagi samt,
því stemningin er engu lík á Laugavegi.



Unnur Sara og samstarfsmenn hennar eftir vel heppnaðan upptökudag í júní. Frá vinstri: Sindri Freyr Steinsson, Birgir Þórisson, Kjartan Kjartansson, Þorvaldur Kári Ingvaldason og Baldur Kristjánsson.

Hjólabettanörðarnir og götuleik-húshóparnir
setja svip á bæinn þegar sumra fer.
Með ís í hönd við Ingólfstorg, líkt og
ég sé í stórborg.
Að fá sér bjór á Austurvell' er
toppurinn.

Ó Laugavegur, ó Laugavegur,
kannski verður þínu kalt, en það er
allt í lagi samt
því stemningin er engu lík á Laugavegi.

Í gleðigöngu glöð ég fer, því lita-
dýrðin er alger.
Reykjavíkurmaraþon, ég fylgist
spennt með!
Skautadans í desember, jólaljós og
falleg hrós.
Alltaf sömu töfrarnir á Laugavegi.

::Ó Laugavegur, ó Laugavegur,
kannski verður þínu kalt, en það er
allt í lagi samt
því stemningin er engu lík á Laugavegi::

Ný plata í bígerð

Næst á dagskrá hjá Unni Söru er að gefa út nýja plötu á komandi mánuðum sem inniheldur franska tónlist frá sjöunda áratugnum og var tekin upp í sumar. „Á síðustu plötu var þemað tónlist Serge Gainsbourg, en í þetta skiptið tók ég aðeins aðra nálgun. Þetta er allt tónlist sem mér finnst ótrúlega gaman að syngja og kemur frá söngkonum á borð við France Gall, Françoise Hardy og Véronique

Sanson. Það fyndna er að stór hluti þeirra er einmitt það sem var upphafið að þessu öllu fyrir mig. Ég féll fyrir franskri tónlist þegar ég heyrdi þessi lög í fyrsta skiptið fjórtán ára gömul. Þá reyndi ég að syngja með þótt ég kynni vita-skuld ekkert í frönsku á þeim tíma. Mér finnst mikilvægt að halda í þessa tengingu við fjórtán ára sjálfið. Að vera ekkert að taka sig of alvarlega eða ætla sér eitthvað svakalegt, heldur gera hlutina bara af því manni finnst þeir skemmtilegir.“

Fyrsta lagið af þessari plötu kemur út á öllum helstu streymisveitum 23. september. Aðdáendur Mad Men-þáttanna eiga eflaust eftir að muna eftir þessu skondna lagi en Unnur kys að afhjúpa ekki meira um það að svo stöddu, heldur hvetur fólk til að fylgjast með fimmtudaginn 23. september.

Hlakkar til að drekka í sig menninguna

Unnur segist hlakka til að kynnst franskri list og menningu miklu betur í náminu og njóta þess að búa í þessari æðislegu borg. „Þetta er að sjálfsögðu frekar skritinn tími að flytja erlendis til að fara í nám. En ég finn svo sem ekki mikið fyrir því eins og er. Frakkarnir virðast frekar ákveðnir í því að halda sem mestri starfsemi gangandi og láta þetta ekki hafa áhrif á daglegt líf. En hér er reyndar mikil áhersla á grímunotkun og handsprittun.“

LJÓS OG LAMPAR

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um ljós og lampa kemur út 25. september nk.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Jón Ívar Vilhelmsson markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 550 5654 / jonivar@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki

**KRÓKUR**

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

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

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

Kaupi bíla 25-350þús

Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Húsbílar



Ford 125/350.árgerð 2004, aftur hjóla drifin, ekinn 132.000 km. Hús: Blu camp Sky 202. Mest allur hús búnaður fylgir með. Aukabúnaður: Sólarsella. Inverter 12v í 220 v. Dráttarkrókur. Uppl. í s. 690 1353 og vatnskot@gmail.com

Hjólhýsi

POWRTOCH FREEDOM HJÓHÝSAMOVER

Verð 179.000,-
Aðeins 2 eftir.

Upplýsingar í sími 863-4449 eða hjá kriben@simnet.is

Þjónusta

Húsaviðhald

**PROSTONE**

» 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.

Timavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Meistarar að verki

- Viðhald fasteigna
- Eldhús – Baðherbergi
- Múr- og steypuviðgerðir
- Málningarvinna inni/úti
- Gólfloðn parket/flísar

Vönduð vinna-Vanir menn

Mávar Verktakar ehf.
780 3344 • mavarehf.is

**k2**
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

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagning og trésmíði. S. 616 1569

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Þjóðum hagstætt verð í töfluskripti. 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

**MT Ísland**
Tjónaviðgerðir • Innivist

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

Pípulagnir

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA

Viðgerðir, viðhald og nýlagnir.

Upplýsingar í síma 868-2055

Nudd

NUDD NUDD NUDD

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

Garðyrkja

**PROSTONE**

» 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. Mikael. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Til sölu

**myranaut**

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

**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

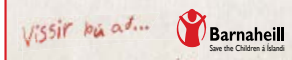
**Superdual X 650**

Ítölsk ferðahjól hlaðin aukabúnaði, ABS bremsur, vindhlíf, handahlifar, 12 v. tengi, led kastarar, miðju- og hliðarstandara, stillanlegri fjóðrun.

Kynningarverð
1.590.000,-

**NITRO**

Nitró - Úrðarhvarfi 4 - 557 4848 - nitro.is

**Barnaheill**
Sveit Chlönn & Sönn

Vissir þú að...
börn ega rætt að leika sér

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.



Snorrallaug 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

Óskast keypt

STADGREIÐUM OG LÁNUM
ÚT Á: GULL, DEMANTA,
VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERKI!

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, Skípholt
27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Heimilið

Barnavörur



SYSTKINA VAGN/KERRA

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

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
- Fullorðinsfræðslan-IceSchool,
Ármúli 5. 108, s. 8981175/5571155

Húsnæði

Húsnæði í boði

Laus herbergi til leigu í 105. Einnig
3ja herb íbúð. Uppl. í s 860 0360

ÚTSÝNISÍBÚÐ Í 101. RVK

50 FM m. 2. stofum, aðst.+ gangi.
Aukaherbergi m. séraðstöðu, um 25
FM. S.651-6527 og 651 0118

Atvinnuhúsnæði

FRÍSTUNDABIL.

TIL LEIGU EÐA SÖLU 50 m2 bil.
Lofthæð 4 m. Hurð 3,7 m.
Lager eða geymsla.
Leiga: 99 þús. Sími: 661-6800

Til leigu 470fm atvinnuhúsnæði í
Reykjanesbæ með möguleika á 2
einstaklingsíbúðum. Uppl. í s. 898
6902

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

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



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

Nýsmíði á gluggum og hurðum,
ásamt ísetningum og viðhaldi.

Halðu samband og við metum ástandið.

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

FERÐAVAGNAGEYMSLA

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

Tilkynningar

Tilkynningar

HARALDUR ARI KARLSSON
33JA ÁRA

Til hamingju með afmælið ástin
mín

P.S. Pabbi skilar kveðju og minnir
á að þú átt ennþá eftir að bera á
pallinn

WWW.YAAKOVSWELL.NET

Here you will find a series of
studies of the Blessed Torah. All
the material is completely free. you
may download it, copy it and give
it away.

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

Geymsluskúrar /gestahús til sölu



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

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

Ferðapjónustuhús



Vönduð hús sem henta
vel í ferðapjónustuna,
afhendast fullkláruð.

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

viftur.is
Viftur • Blikkrör • Aukahlutir
ishúsið
S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is

Sérfræðingar
í sauna!

Í Sauna Spa færðu úrval af þurrufu-, blautufu-
og infraklefum ásamt fylgihlutum. Við kappkostum
að veita einstaklingum og fagmönnum sérfræðiráðgjöf
varðandi allt sem snýr að hönnun og smíði saunaklefa.
Veldu gæði!

Velkomin í sýningarsalinn
að Smiðjuvegi 11

TYLÓHELO

SAUNA SPA

Fjárfesting í velliðan

Smiðjuvegi 11 s. 571 3770, pall@sauna.is, sauna.is