

LEIÐ

FÖSTUDAGUR 8. FEBRÚAR 2019

Lífsstíll



Að venju býður Árbæjar-
safn upp á hrollvekjandi
draugagöngur á Safna-
nótt. Í kvöld verða farnar
sex göngur sem fá hárin
til að rísa en sumar eru
aðeins fyrir fullorðna
og þá sem eru sterkir á
taugum. ➔4



Brúðargjafirnar tvöfölduðust

Eyrún Telma Jónsdóttir og Rúnar Geirmundsson
kraftlyftingamaður gengu í hjónaband í ágúst í
fyrra. Þau óskuðu eftir sérstökum brúðargjöfum
sem áttu að hafa ákveðinn tilgang. Þeim tilgangi
hafa þau náð í tvöföldum skilningi. ➔2

Rúnar og Eyrúnu Telmu hlakkar mikið til vorsins þegar fjölskyldan stækkar. MYND/RÚNAR GEIRMUNDSSON



EDGE
BY HAMMEL



LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS



Eins og sjá má á þessari mynd er Rúnar með allt höfuðið húðflúrað. Hann segir að það hafi verið hrikalega vont að fá tattúíð þar. Annars hefur Rúnar orðið fyrir miklum fordómum vegna húðflúrsins. Þessi mynd var tekin á brúðkaupsdaginn í ágúst 2018.

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Framhald af forsiðu →

Rúnar starfar hjá Thor's Power Gym í Kópavogi sem er í eigu Hafþórs Júlíusar Björns-sonar eða „Fjallsins“ eins og hann er oft kallaður. Rúnar er ekkert venjulegur kraftlyftingamaður því hann er margfaldur meistari, hefur unnið jafnt Íslandsmót, Evrópumót sem heimsmeistaramót. Rúnar hefur tekið þátt í keppnum um allan heim og hefur náð gríðarlega góðum árangri. Hann hefur stundað kraftlyftingar nær daglega í ellefu ár og varð heimsmeistari í Las Vegas á síðasta ári.

Rúnar hafði verið að sýna nokkrum frægum útlendum kraftlyftingamönnum stöðina þegar hann gaf sér tíma til að ræða við okkur ásamt eiginkonu sinni, Eyrúnu. Hún hefur stundað kraftlyftingar líka en hefur lagt þær á hilluna í bili.

Tveir fyrir einn

Eyrún Telma og Rúnar gengu í hjónaband í fyrra. Það var Dóri DNA sem gaf þau saman þannig að ekki var um hefðbundið kirkjubrúðkaup að ræða. „Íslendingar hafa það mjög gott og hafa allt til alls. Þegar við hugsuðum um þetta fyrir brúðkaupið og hvað okkur langaði helst í í brúðargjöf var svarið einfalt, efst á listanum hjá okkur var barn. Við vorum búin að reyna í fjögur ár án árangurs. Glasafriðungur er dýr meðferð og þess vegna báðum við gestina að gefa okkur pening sem við gætum notað í hana. Það kostar næstum sex hundruð þúsund að fara í glasafriðungur á Íslandi,“ segir Rúnar og bætir við að það sé ekki á allra færi að útvega þá upphæð. „Nýlega var lögum breytt sem gerir fólki algjörlega ómögulegt að fara í þessa meðferð því hún er ekkert niðurgreidd lengur. Okkur finnst ómurlagt að sumir fái borgaða

læknisþjónustu en aðrir ekki. Á öðrum Norðurlöndunum er þessi meðferð niðurgreidd enda vilja öll þjóðfélög hafa fólksfjölgun,“ segir Rúnar. „Við finnum fyrir reiði og sorg hjá mörgu fólki sem hafði ætlað sér í þessa meðferð en getur það ekki núna,“ segja þau.

„Stærsta óskin okkar var að stofna fjölskyldu og þess vegna ákváðum við að biðja fólk frekar um peninga en hluti. Draumur okkar réttist með hjálp gestanna og nú eigum við von á tveimur drengjum í maí. Brúðargjöfin virkaði því tvöfalt,“ segir Rúnar og Eyrún bætir við að þetta hafi verið svona tveir fyrir einn gjöf. Sem von er eru þau ákaflega hamingjusöm og hlakka mikið til að fá drengina í heiminn. „Það kom skemmtilega á óvart að þetta væru tvíbúrar,“ segir hún. „Það eru spennandi tímar fram undan og það verður nóg að gera. Þetta verður góð breyting á lífi okkar.“

Í jarðskjálfta á Balí

Rúnar og Eyrún Telma hafa verið saman í fimm ár. „Ég lagðist á hnén og bað hennar fyrir tveimur árum. Hún hefur alltaf stutt mig í því sem ég er að gera, bæði kraftlyftingum og tónlistinni, jafnvel þótt þetta tvennt taki mikinn tíma. Maður lætur slíka konu ekki sleppa frá sér,“ segir Rúnar glettinn en hann hefur sungið með hljómsveitinni Endless Dark sem flytur þungarokk.

„Brúðkaupið var í okkar anda, engin kirkja, enginn prestur heldur bara góður matur og skemmtilegt parti. Gestir voru um 150 en við þurftum að skera þá niður um helming. Við vorum komin með yfir þrjú hundruð manns á gestalistann þegar við sáum að við yrðum að skera niður,“ segja þau. „Við eigum marga góða að og stórar fjölskyldur. Brúðkaupsveisl- an tókst einstaklega vel en síðan héldum við til Katar og þaðan til Balí þar sem við áttum yndislega daga fyrir utan jarðskjálftann sem við lentum í. Það kom risaskjalfti upp á rúm 7 stig og það var

“Ég lagðist á hnén og bað hennar fyrir tveimur árum. Hún hefur alltaf stutt mig í því sem ég er að gera, bæði kraftlyftingum og tónlistinni, jafnvel þótt þetta tvennt taki mikinn tíma. Maður lætur slíka konu ekki sleppa frá sér.

skelfileg upplifun. Við ætluðum að eiga rólega daga og undirbúa okkur fyrir væntanlega meðferð. Jarðskjálftinn var sannarlega ekki hluti af því,“ segir Eyrún enda kom flóðviðvörðun í framhaldi skjálftans. „Þetta var í fyrsta skipti sem maður óttaðist um líf sitt,“ segir kraftlyftingamaðurinn sem kallar nú ekki allt ömmu sína. „Um fimm hundruð manns létust í skjálftanum ekki langt frá þeim stað þar sem við vorum. Þetta var hræðileg upplifun,“ segja þau bæði. „Balí er paradís og það breytti okkur andlega að upplifa þennan stað. Það hefðu allir Íslendingar gott af því að kynna lífinu þarna. Fólkið er nægjusamt og kvartar ekki.“

Húðflúr er list

Þau hjón er skreytt með miklu húðflúri. Rúnar fékk sitt fyrsta þegar hann var átján ára og síðan hefur hann ekki stoppað. „Mamma leyfði mér ekki að fá húðflúr fyrr en ég var orðinn átján. Nú er allur líkaminn þakinn,“ segir hann. „Ég byrjaði á því að þekja annan handlegginn hjá Bleksmiðjunni. Síðan rak ég þá stofu í nokkur ár og þá voru hæg heimatökin.“

Þegar Rúnar er spurður hvort ekki hafi verið sárt að húðflúra höfuðið, svarar hann: „Það var eitt af því versta sem ég hef upplifað,“ og viðurkennir að útlit hans sé oft misskilið meðal fólks. „Ég hef aldrei á ævinni prófað vimuefni,

áfengi eða tóbak en fólk heldur oft að ég sé einhver krimmi og er skíthrátt við mig. Ég þarf því að upplifa mikla fordóma,“ segir hann. „Það eru margir hræðilegir hlutir sem fólk hefur sagt við mig,“ bætir hann við. „Einn sagði til dæmis að ég ætti allt illt skilið fyrir að eyðileggja sköpunarverk Guðs og ætti skilið að fá húðkrabba og drepast.“

Eyrún Telma sem er stuðningsfulltrúi fékk líka sitt fyrsta tattú þegar hún var átján ára. Þau þekktust ekki þá. „Þegar Rúnar var með Bleksmiðjuna var auðvelt aðgengi að fá sér meira en ég er í hléi núna á meðgöngunni þótt mig langi í meira. Ég á svoldið langt í Rúnar en er talsvert þakin líka,“ segir hún. „Húðflúrið er list, rétt eins og sumir kaupa málverk,“ segir Rúnar. „Mér finnst þetta ákaflega falleg list.“

Litlir heimsborgarar

Rúnar er alinn upp í Grundarfirði. „Ég hefði ekki viljað alast upp annars staðar. Það var mjög gott að vera í litlu sveitarfélagi. Maður prófaði allt mögulegt, ég vann í fiski, fór á sjó og vann við smíðar.“ Eyrún er alin upp í borginni. Núna hlakka þau mikið til að verða foreldrar. Þau eru byrjuð að undirbúa komu drengjanna enda er

það dýrt að eignast tvö í einu. „Það er spennan og tilhlökkun í fjölskyldunni,“ segja þau.

Ferðalög eru áhugamál þeirra og Eyrún segir að þau ætli ekki að láta börnin stoppa sig. „Við munum gera þá að heimsborgurum. Við gætum til dæmis vel hugsað okkur að fara aftur til Asíu.“ Rúnar hefur keppt víða um heim í kraftlyftingum en hann hefur einnig ferðast með hljómsveitinni sinni. Hún hefur spilað víða. Hljómsveitin er hins vegar að hætta og verður með lokatónleika í apríl.

Ræða þarf ófrjósemi

Ófrjósemi er þeim ofarlega í huga og Rúnar segist vonast til að umræðan eigi eftir að opnast meira um hana. „Við vorum opin með okkar ferli. Ég ræddi meðferðina á Facebook og fékk gríðarlega sterk og góð viðbrögð. Margir hafa leitað til mín um upplýsingar og ráðgjöf sem mér þykir óendanlega vænt um,“ segir Eyrún og Rúnar bætir við að ófrjósemi ætti að ræða miklu meira á opinberum vettvangi. „Þetta er ekkert til að skammast sín fyrir. Ófrjósemi er algengt vandamál.“

Rúnar er margfaldur meistari í kraftlyftingum. Nú eiga þau hjónin von á tvíbúrum í maí.





Elizabeth Arden
NEW YORK

RETINOL
Ceramide Capsules
Line Erasing Night Serum
Sérum de Nuit
Effaceur de Ridules

NÝTT

**RETINOL
CERAMIDE
CAPSULES**
NÆTURSERUM
GEGN LÍNUM

76%

áhrifaríkara en
retinol sem ekki
er í hylkjum*

Draugagangur í Árbæjarsafni

Að venju býður Árbæjarsafn upp á hrollvekjandi draugagöngur á Safnanótt. Í kvöld verða farnar sex göngur sem fá hárin til að rísa en sumar eru aðeins fyrir fullorðna og þá sem eru sterkir á taugum.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is



Árbæjarsafn er yndislegur staður og þar líður öllum vel enda er leitun að fríðsælli stað,“ segir Guðrún Helga Stefánsdóttir, kynningar- og markaðsstjóri Borgarsögusafns.

Ekki er víst að almennur fríður ríki þar í kvöld og dauðir gætu risið.

„Á dimmum vetrarkvöldum er mjög draugalegt um að litast á safninu og heyrst hefur að sumir framliðnir íbúar húsanna fari þá á stjá,“ upplýsir Guðrún en á safninu er hátt á þriðja tug gamalla húsa og í þeim bjuggu margar kynslóðir.

„Flestir íbúanna voru indælís fólk en á því voru þó undantekningar.

Árið 1704 bjuggu til að mynda hjónin Steinunn Guðmundsdóttir og Sæmundur Þórarinnsson í Árbæ en þau voru á miðjum aldri. Á móti þeim bjó ungur maður að nafni Sigurður Arason ásamt móður sinni. Kærleikar munu hafa verið með þeim Sigurði og Steinunni og sagt er að hún hafi eggjað hann til að koma manni sínum fyrir kattarnef. Fór svo að Sigurður banaði Sæmundi kvöld eitt í september við Skútufoss í Elliðaánunum,“ upplýsir Guðrún Helga um ástarglæp sem lifir í minningunni.

Upp komust svik um síðir og voru Steinunn og Sigurður fundin sek og dæmd til dauða en dómnum var fullnægt í Kópavogi.

„Sigurður var höggvinn en Steinunni drekkt. Fengu þau bæði góða iðran og skildu vel við, segir í Vallaannál. Hvort það sé svo reimt eða ekki í Árbæjarsafni vil ég ekki



Guðrún Helga Stefánsdóttir er kynningar- og markaðsstjóri Borgarsögusafns. Hún segir draugagöngurnar í kvöld taka á taugarnar.

MYND/ERNIR

Hvort reimt sé í Árbæjarsafni vil ég ekki fullyrða en því er ekki að leyna að starfsmenn þar hafa orðið varir við eitt og annað sem erfitt er að finna haldbærar skýringar á.

fullyrða en því er ekki að leyna að starfsmenn þar hafa orðið varir við eitt og annað sem er erfitt að finna haldbærar skýringar á. Ég held því að best væri fyrir fólk að koma sjálfst á safnið í kvöld til að komast að hinu sanna,“ segir Guðrún.

Spákonur í Kornhúsinu

Tvær spákonur verða einnig á kreiki í Árbæjarsafni í kvöld, frá klukkan 19 til 22.

„Spákonur þessar sjá lengra en nef þeirra nær og munu spá í spil fyrir gesti í Kornhúsinu. Viðburðurinn er vinsæll og því gætu gestir þurft að bíða í röð eftir að komast að,“ upplýsir Guðrún, en á neðri hæð Kornhússins gefst gestum kostur á að kanna sýninguna Hjáverkin sem fjallar um fjölbreytt störf kvenna á árunum 1900 til 1970.



Árbæjarsafn tekur á sig kynjamyndir í myrkrinu.

„Bábiljur og bögur er yfirskrift viðburðar sem boðið verður upp á í safnhúsinu Lækjargötu. Þar getur fólk unnið við eigið handverk, hlustað á sögur, langspil og kveðskap, og tekið þátt í samsöng; allt eftir því hvað hentar hverjum og einum í sannkallaðri baðstofu-stemningu,“ segir Guðrún og að sjálfsgöðu verður boðið upp á kaffi og með því.

Í safnhúsinu Líkn í Árbæjarsafni er sýningin Veisla í farangrinum sem gestir Safnanætur eru hvattir til að kynna sér.

„Sýningin er innlit í ferðasögur sex nemenda á þriðja ári myndlistardeildar LHÍ en ferðast var um þorp í borg, í gegnum tíma, eld, frost, skin, frásagnir og ryk,“ upplýsir Guðrún.

Í kvöld verður tilboð á kaffi



Sagt er að liðnir íbúar gangi aftur um nætur í safninu.

og kleinu í Dillonshúsi. Allir eru velkomnir og ókeypis aðgangur en fyrstir koma, fyrstir fá. Vegna vinsælda er nauðsynlegt að skrá sig í draugagöngurnar en þegar hafa borist margar umsóknir. Skráningu skal senda á leidsogumenn@reykjavik.is. Fyrstu tvær göngurnar verða kl. 19 og 19.30 og henta líka börnum, en fullorðins draugagöngur verða kl. 20, 20.30, 21.30 og 22.

FERMINGARBLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um ferminguna kemur út þriðjudaginn 26. febrúar.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Áhugasamir auglýsendur hafi samband við sérblaðadeild Fréttablaðsins Sími 550 5078/ serblod@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ



HOUSE
99
BY
DAVID BECKHAM

HOUSE99 er ný vörulína frá David Beckham. Línan heitir House99 því árið 1999 einkenndist af merkisatburðum í lífi Davids. Hann vann meistaradeildartitil, gifti sig og eignaðist sitt fyrsta barn.

Línan inniheldur allt sem karlmaður þarf, hvort sem það er fyrir hár, skegg, líkama eða andlit.

ÚTSÖLUSTADIR: Akranes: Bjarg, Akureyri: Hagkaup, höfuðborgarsvæðið: Hagkaup Kringlu, Smáralind, Garðabæ og Skeifu, Lyf og heilsa Kringlu.

SMOOTH BACK SHAPING POMADE



Þú gerir aldrei mistök með Smooth Back þegar þú vilt ná frjálsllegu og eðlilegu looki með miðlungs haldi og geta endurmótað hárið yfir daginn. Það er fullkomið til að móta stutt til miðlungssítt hár, er matt og veitir viðnám gegn raka, hita og svita og auðvelt að þvo úr.

CHANGE IT UP TEXTURING CLAY



Taktu stjórn á hárinu með Change it up Clay til að ná lookinu þínu. Change it up mótar, gefur fyllingu og veitir stíft hald sem þú getur endurmótað hvenær sem er. Auðvelt að þvo úr, mattar og veitir viðnám gegn raka, hita og svita.

SOFTER TOUCH SKEGG OLÍA



Það er ótrúlega góð tilfinning að koma með nýsnýrt, mjúkt og mótað skegg frá rakaranum. Beard oil skeggolían gefur þér einmitt þá mykt og þægindi, jafnvel þegar þú hefur lítinn tíma. Olían nærir, dregur úr pirringi, er létt og ófitug og skeggið verður mjúkt og meðfærilegt hvort sem það er stutt eða sítt.

BOLD STATEMENT TATTOO RAKASPREY



Ertu með húðflúr? Sprey fyrir húðflúrið sem gefur raka og ljóma í allt að 24 klst, hjálpar við að lífga upp á litinn og verndar gegn skaðlegum UV geislum. Inniheldur vörn SPF 30, hverfur fljótt inn í húðina og hentar fyrir allar húðgerðir.

SERIOUSLY GROOMED SKEGG OG HÁR BALM



Það er sama hvaða stíl eða lengd þú velur fyrir skeggið, það þarf að líta vel út og vera vel snyrt. Beard & Hair Balm er mýkjandi 2-í-1 skegg og hár mótaandi balm. Það gefur skegginu og hárinu fyllingu, þéttleika og létt hald. Með náttúrulega og glansandi áferð.

GREATER LOOK RAKAKREM



Gott ástand húðar er grundvöllur hvaða hár, skegg eða tattoo stíls sem þú velur. Þetta rakakrem hentar öllum húðgerðum, jafnvel viðkværi húð. Það gefur raka, jafnar lit og áferð húðar. Húðin verður heilbrigðari og orkufyllt allan daginn. Einnig til með SPF 20.

GÓÐ ÞJÓNU

INTERFLON

Úrval af efnavörur
Nýjar umbúðir, sömu gæða efnin



OLÍUVÖRUR

Smurolía, glussi, Koppafeiti,
girolía og sjálfskiptivökvi



**SVO ALLT
GANGI
SMURT**

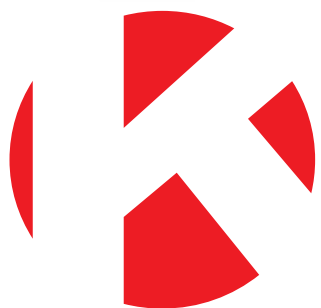
ÖRYGGISVÖRUR

Heyrnarhlifur, öryggisgleraugu,
rykgrímur og andlitshlifar.



KÍKTU Í KEMI OG SKOÐAÐU ÚRVALIÐ!

STA Í 20 ÁR



kemi

Tunguhálsi 10 • www.kemi.is

Þjónusta

Pípulagnir

Pípulagningameistari getur bætt við sig verkefnum á viðhaldi og viðgerðum. Uppl. í s. 778 1604.

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþríf - Þríf eftir iðnaðarmenn thvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

VY-ÞRÍF EHF.

Öll almenn þríf, 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.

Málarar

MÁLARAR.

Faglærðir Málarar. Tökum að okkur alla almenna málningarvinnu. Sanngjarnt verð. S. 696 2748 / loggildurmalari@gmail.com

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningabj. Mikaelis. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

JD FLUTNINGAR.

Flutningabjónusta fyrir einstaklinga og fyrirtæki: vörufl., búslóðafl., sorpuf. og fl. S: 7868899 jdflytningar@jdflytningar.is

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Keypt & Selt

Til sölu



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 MÁLVERKI!

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

www.kaupumgull.is

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

Upplýsingar í síma 782 8800

Atvinna

Atvinna í boði

BÍLSTJÓRI ÓSKAST Í SENDIBÍLAAKSTUR.

Hraustur, þjónustulundaður og íslenskumælandi með hreint sakavottorð. Fjölbreytt vinna, góður félagskapur, nóg að gera. Meirapróf ekki nauðsynlegt.

Frekari uppl. í s. 892 6363 og skutlari@gmail.com



VERKAMAÐUR / BYGGINGARVINNA

Heimaás óskar eftir að ráða verkamann í byggingarvinnu.

Nánari uppl. í s. 8636399 Styrmir

styrmir@heimaas.is merkt "atvinna"

Ýmislegt

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.

www.yaakovswell.net

Þú finnur draumastarfið á **Job.is**



Heilbrigðisþjónusta



Iðnaðarmenn

GLÆNÝ OG FERSK STÖRF Í HVERRI VIKU



Job.is

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



Til sölu

CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

Gullnáman

BOLTINN Í BEINNI

LAUGARDAGUR
12:30 Man.Utd. - Fulham
15:00 Liverpool - Bournemouth

SUNNUDAGUR
13:30 Tottenham - Leicester
16:00 Man.City - Chelsea

LIFANDI TÓNLIST SMELLUR

OPÍÐ FÖS/LAU 00.00 - 03.00

ABBA OG BEE GEES SHOW

LAUGARDAG KL. 23.45

HAPPY HOUR VIRKA DAGA FRÁ 16-19

FRÁBÆR HEIMILISMATUR Í HÁDEGINU

SÍMI 554 2166
HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

WWW.CATALINA.IS