

HELGIN

LAUGARDAGUR 9. FEBRÚAR 2019

Helgin



Á morgun sunnudag frumsýnir nemenda-ópera Söngskólans í Reykjavík verkið Þinn Falstaff sem er óperu-flækja um ástir, örlög og brostnar vonir. ➔4



Rósa Guðmundsdóttir fann fyrir bata með því að auka inntöku á vitaminum og fæðubótarefnum frá NOW. MYND/STEFÁN

Doktor.is

- Fræðsla
- Ráðgjöf
- Forvarnir



Fæðubótarefnin björguðu heilsunni

Rósa Vestfjörð Guðmundsdóttir var illa haldin af vefjagigt, slitgigt og liðagigt. Hún leitaði að hjálpi á netinu og fann út að prótín og fleiri bætiefni gætu hjálpað henni. Nú hefur hún ekki tekið gigtarlyf í meira en tvö ár. ➔2

Framhald af forsiðu →

Rósa segir að rekja megi veikindi hennar til þess þegar hún lenti í slæmu reið-hjólalysi á Kúbu fyrir nokkrum árum. „Ég og maðurinn minn, Kári Þórðarson, hjóluðum umhverfis eyjuna. Eftir slysið þurfti ég að fara í nokkrar stórar aðgerðir, þar á meðal þrjár bakaðgerðir sem virtust hafa haft áhrif á ristilinn. Í framhaldinu fékk ég hægðavandamál. Einnig skemmdist taug sem liggur úr bakinu niður í annan fótinn. Ég hef fengið góðan bata með því að taka inn NOW bæti-efni,“ segir Rósa.

Heilsan var í molum

„Það var læknir sem benti mér á að taka inn magnesíum að morgni og aftur að kvöldi. Ég fann strax mun á mér þegar ég byrjaði á því. Ég hef alltaf gætt að mataræðinu, alin upp í sveit. Árið 2012 fór ég í líðskiptaáðgerð á hné. Það kom sýking í það og ég þurfti að fara í þrjár aðgerðir og í framhaldinu í sex vikna erfða sýklalyfjameðferð. Þá virðist ristillinn hafa hætt að vinna eðlilega úr fæðunni og vefjagigtin versnaði mikið. Það var síðan í október 2016 sem ég ákvað að gera eitthvað róttækt í mínum málum. Ég var bæði í vandamálum með blóðþrýsting og hafði viðvarandi járnskort. Slímhúðin í munnum var öll í sárum. Ég var með þrjár gerðir af gigtarlyfjum og tók óhóflega mikið af svefn- og verkjalyfjum. Auk þess var ég á magalyfjum. Í eitt skiptið endaði ég á hjartadeild vegna ofnotkunar á íbúfeni,“ segir Rósa en hún og maður hennar reka bókaútgáfuna Ásútgáfan sem gefur út Rauðu ástarsögurnar.

„Ég átti erfitt með svefn vegna verkja,“ segir hún. „Hendurnar voru verstar, ég gat ekki snúð lykli eða opnað mjólkurfernu. Það var oft erfitt fyrir mig að taka lok af potti þegar ég var að elda mat. Ég fór að velta þessu mikið fyrir mér og ákvað að gúgla til að fá fráðslu og upplýsingar. Gæti verið að mig vantaði einhver bæti-efni, til dæmis prótín? Eftir að hafa vafrað um netið komst ég að því að sumar rannsóknir hafa sýnt samhengi á milli sjúkdómslýsinga hjá mér og prótínskorts. Barnabarn mitt bjó hjá mér um tíma og tók inn prótín. Þegar hann fór skildi hann eftir heilan dunk af prótíninu og ég



Rósa telur að inntaka á Amino Complete geti hjálpað í baráttunni við gigtina. MYND/STEFAN

prófaði að taka þetta inn. Það bara sarnvirkaði. Ég fann strax mun á mér,“ segir Rósa.

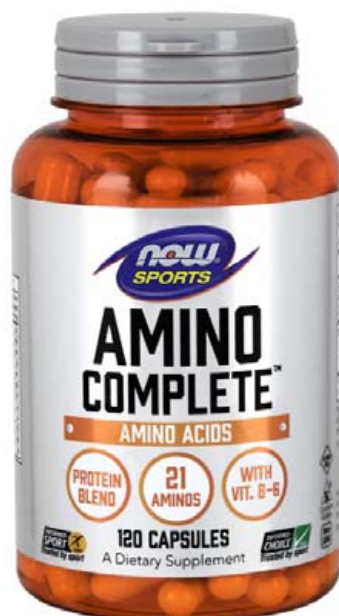
NOW vörur hjálpuðu

„Það var fyrir tilviljun að ég datt niður á NOW vörurnar og þær hafa reynst mér einstaklega vel. Þetta eru góðar vörur og ég get vel mælt með þeim. Rannsóknarstofur hafa gert ýmsar rannsóknir á fæðubótarefnum og vítamínum. Meðal annars hvort merkingar á glösum standist. NOW vörurnar hafa komið mjög vel út úr slíkum könnunum,“ segir hún.

Losnaði við verki með Amino Complete frá NOW

„Ég geng alltaf með Amino Complete töflur í vasanum því þegar verkurinn kemur í löngutöng á hægri hendi þá er það merki þess að ég þarf að taka inn aminósýrur. Það gerist oft þegar lægðirnar koma yfir og kuldinn er svona mikill eða ég hef verið mikið á fundum og drukkið mikið kaffi. Kaffi og stress virðast eyða aminó-

sýrum en eftir 1-2 tíma er verkurinn alveg horfinn úr hendinni. Þetta er alveg undraefni að mínu mati,“ segir Rósa.



„Á kvöldin fæ ég mér búst sem samanstendur af Whey Isolate próteini, Green phytofoods og magnesíum frá NOW. Þegar ég vakna á nóttunni fæ ég mér 2 Amino Complete töflur og 2 spirulína-töflur. Mér finnst best að taka þær á 6-8 tíma fresti allan sólarhringinn,“ útskýrir hún.

„Margir hlæja að mér fyrir að taka öll þessi vítamín en nú eru tvö og hálf ár síðan ég tók síðustu gigtar- og verkjalyfin. Þegar ég finn til í höndunum tek ég aminósýrur og þá er verkurinn horfinn einum til tveimur tímum seinna. Þá finn ég hvað það er mikill lúxus að vera verkjalaus,“ segir Rósa.

„Ég er að verða 72 ára í sumar. Við hjónin gefum út sex bókatitla á mánuði sem við keyrum út og dreifum í búðir. Þetta eru niðþungir kassar sem við berum inn og út úr bílnum. Ég er þakklát fyrir öll þessi bæti-efni og vítamín sem hjálpa mér að halda fullri heilsu, það er ekkert sjálfgefið á þessum aldri.

Heilsa og hreyfing

Ég þurfti að taka fleiri og stærri skammta þegar ég byrjaði en núna er ég farin að minnka við mig. Fyrst voru þetta viðgerðir á líkamanum en nú er ég komin í viðhald. Það kemur þó ekki áþreifanlegur árangur fyrir en eftir 3-6 mánuði. Eftir tvö og hálf ár finn ég að taugin sem liggur niður í fótinn er alltaf að verða betri og betri. Líkaminn er greinilega að lækna sig sjálfur,“ segir Rósa og bætir við að vissulega sé hreyfing líka nauðsynleg fyrir líkamann. „Ég finn mikinn mun ef ég er dugleg að hreyfa mig. Ég fer í leikfimi í Heilsuborg í hverri viku en þar eru frábærir tímar sem heita 60+ og hægt er að velja sér tíma eftir getu. Ég hef líka alltaf hjólað mikið,“ segir Rósa afar ánægð með bættu líðan sína.

Sölustaðir Amino Complete frá NOW: hverslun.is. Fjarðarkaup, Nettó, Lyf & heilsa Kringlunni og Granda og Apótekarinn Austurveri.

Vítamínúrúttína Rósu

Morgunbúst – uppskrift:

Rósa kynntist túrmerik og engifer þegar hún var á Indlandi árið 2003 og hefur notað þessi krydd síðan í heilsudrykki. „Ég tek ræturnar, rif þær niður í blandara og set greip með, síðan frysti ég þetta í klakaboxum. Þegar ég nota klakana set ég heitt vatn yfir og bæti kanil, svörtum pipar og sítrónusafa út í. Þetta drekk ég

við verkjum eftir þörfum,“ segir Rósa og segir hér uppskrift að morgundrykkjum.

- 1 msk. Green Phytofoods frá NOW en það er ofurblanda af grænni fæðu og jurtum. Einnig bætt með vítamínum, steinefnum, trefjum og ensínum.
- Collagen duft frá NOW.
- Whey Isolate prótein frá NOW sem er í hæsta gæðaflokki.

- Út í þetta bæti ég svo túrmerik, engifer og sítrónusafa. Þetta drekk ég á fastandi maga á morgnana með vítamínunum.

Vítamín frá NOW sem Rósa tekur:

- Astaxanthin – kaótóníð sem er litarefni sem finnst í mörgum plöntum. Það er talið gott við bólgum og fleiru.

- Q10 – efni sem myndast í nær öllum frumum líkamans og er talið virka vel gegn einkennum vefjagigtar.
- EVE fjölvítamínblanda með áherslu á allt sem konur þurfa. Bætt með olíum og fleiru.
- Omega 3 – hrein fiskiolía fyrir heilbrigða og sterka liði. Inniheldur DHA- og EPA-fitusýrur.
- D-vítamín – algengasti víta-

mínskortur á Vesturlöndum er D-vítamínskortur

- Probiotic 10 – blanda með tíu mismunandi vinveittum góðgerlum í miklum styrkleika sem styðja við heilbrigða þarmaflóru.
- Spirulína er blágrænn þörungur sem er hlaðinn prótínunum og hefur mjög sterka bólgueyðandi eiginleika.



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

Útgefandi:

Torg ehf

Ábyrgðarmaður:

Kristín Þorsteinsdóttir

Umsjónarmenn efnis: Sólveig Gisladóttir, solveig@frettabladid.is, s. 550 5762 | Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Brynhildur Björnsdóttir, brynhildur@frettabladid.is, s. 550 5765 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 550 5763 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

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,

Betri andleg líðan og gott jafnvægi á náttúrulegan hátt

Saffrox er 100% náttúrulegt og klínískar rannsóknir sýna að það getur haft mikil og jákvæð áhrif á geðslagið án þess að auka verkana eins og þyngdaraukningar og kyndeyfðar verði vart.



Hrönn Hjálmsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan.

Depurð, sorg og vonbrigði eru hluti af eðlilegri líðan mannsins. Þetta eru tilfinningar sem koma og fara og eiga að öllu jöfnu ekki að vera langvarandi. Þó gerist stundum hið gagnstæða og það getur gengið erfiðlega að reisa sig við og finna gleðina og kraftinn sem henni fylgir.

Hreyfing, næring og lífsstíll

Einkenni depurðar eru fyrst og fremst tengd leiða, depurð, áhugalessi og það er oft stutt í pirringinn, hvort sem það er út í sjálfan sig eða aðra, einbeitingarskortur er einnig algengur. Einkennin geta þó verið mismunandi og er t.d. afar erfitt fyrir marga að komast á fætur á morgnana og hlakka til að takast á við daginn og því amstri sem honum fylgir. Ef einungis um væga depurð er að ræða er um að gera að leita fyrst einfaldra leiða til að komast út úr ástandinu og gera eitthvað sjálf(ur):

- Gæta þess að sofa nóg.
- Nærast reglulega og velja hreina fæðu.
- Hreyfa sig daglega.
- Ræða við aðra um líðan sína, s.s. foreldra og/edna vini.

Nauðsynlegt er að huga að lífsstílnum almennt og losa sig út

úr aðstæðum sem valda streitu. Reyna að einfalda lífið svolítið og hafa rútinu á hlutunum. Gott er að læra slökun/jóga eða annað álíka, temja sér þakklæti og æðruleysi en til eru fjölmargar leiðir til að koma sér af stað og það getur verið gott að leita upplýsinga einfaldlega á netinu eða í bókasöfnum og svo eru fjölmörg námskeið og ráðgjöf í boði sem lúta að þessum málum og um að gera að skoða slíkt.

Bætiefni gegn depurð

Til að viðhalda góðri heilsu og þar með geðheilsu getur verið gott að nota bætiefni sér til hjálpar. Þar má fyrst og fremst nefna góða mjólkursýrugerla því þarmaflóran og geðheilsan tengjast sterkum böndum, omega-3 eiga allir að taka sem og D-vítamín. Að lokum kynnum við svo Saffrox til sögunnar en það inniheldur affron® sem er extrakt úr saffran-jurtinni og fjöldi smærri rannsókna staðfestir að þetta náttúrulega efni hefur svipuð áhrif og þunglyndislyfin Prozac (Fluoxetine) og Tofranil (Imipramine). Jafnframt er þetta fyrsta náttúrulegi sem hefur svona mikil áhrif á geðið án þess að aukaverkana eins og þyngdaraukningar og kyndeyfðar verði vart. Rannsóknir hafa sýnt að Saffrox:

- Hefur jákvæð áhrif á geðslag

“Saffrox er fyrsta náttúrulegi sem hefur svona mikil áhrif á geðið án þess að auka verkana eins og þyngdaraukningar og kyndeyfðar verði vart.”

með því að koma jafnvægi á serótónín, dópamín- og glútáminvirk kerfi líkamans.

- Inniheldur virkt form fólínsýru (L-Methyl Folate) sem styður við framleiðslu serótóníns, noradrenalíns og dópamíns og kemur á jafnvægi.
- Inniheldur öflugasta form magnesíum (Magnox™) fyrir bætt starfsemi miðtauga-kerfisins hjá fólki í magnesíumskorti.
- Inniheldur túrmerik fyrir andlegt jafnvægi og heilastarfsemi.
- Inniheldur fólínsýru, B6 og B12 sem styður við sálfræðilega virkni og dregur úr þreytu og lúá.

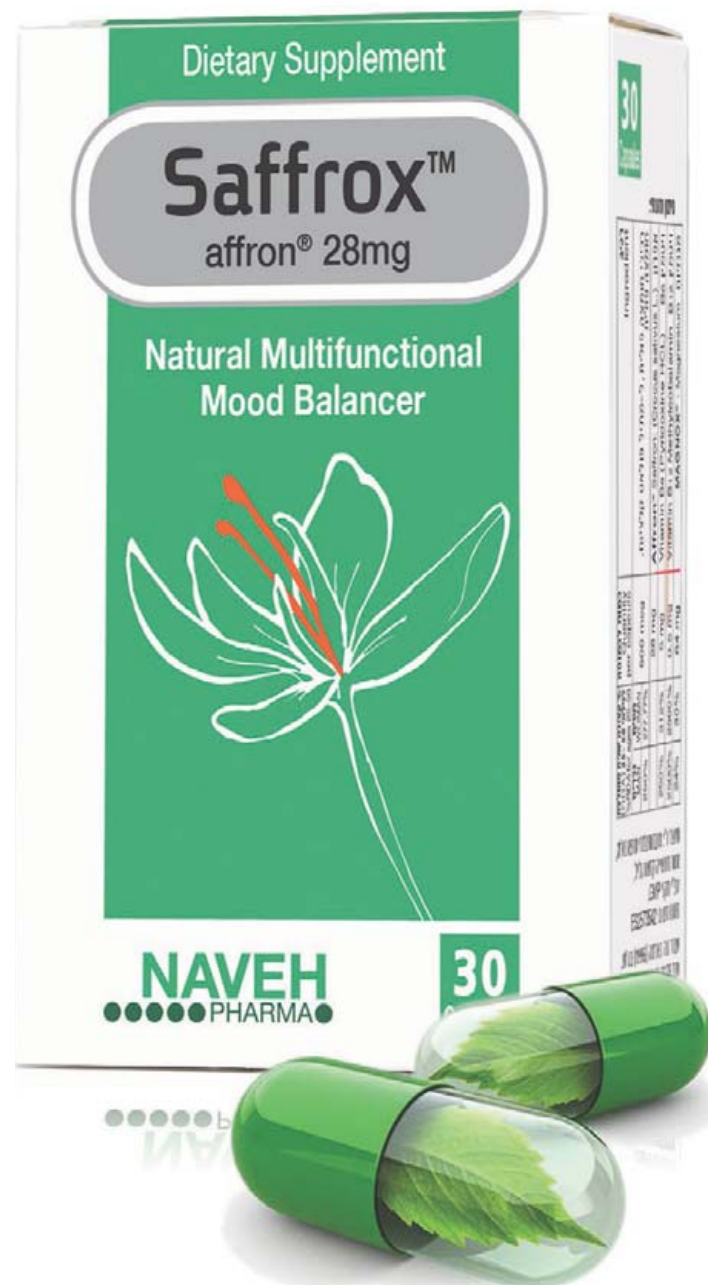
Er Saffrox eitthvað fyrir þig?

Saffrox er bætiefni og ákjósanlegur kostur til að vinna gegn vægum depurðareinkennum. Einungis þarf 1 hylki á dag og það ætti að finnast breyting til hins betra á innan við mánuði. Í stuttu máli þá getur Saffrox:

- Unnið gegn geðsveiflum.
- Haft jákvæð áhrif á kynlíflöngun og getu hjá báðum kynjum.
- Unnið gegn andlegri streitu.

Ekki hika við að leita hjálpar

Ef einkenni depurðar eða jafnvel



Saffrox er bætiefni og ákjósanlegur kostur til að vinna gegn vægum depurðareinkennum. Einungis þarf eitt hylki á dag og breyting finnst fljótt.

Þunglyndis verða langvarandi er nauðsynlegt að leita til fagaðila og fá aðstoð. Birtingarmynd þunglyndis getur verið mismunandi milli einstaklinga og mikilvægt er

að meta hvert tilvik fyrir sig. Setjum okkur sjálf alltaf í fyrsta sæti.

Sólustaðir: Flest apótek

Eplaedik

– lífsins elxír

Eplaedik hefur verið notað sem heilsubótarefni í aldaðir, bæði sem forvörn sem og vegna læknanandi eiginleika.

Auk eplaediks inniheldur Apple Cider ætíþistil, túnffil og kólín sem getur elft meltinguna, haft góð áhrif á lifrina og leitt til eðlilegs niðurbrots á fitu. Svo er króm sem er gott fyrir blóðsykursjafnvægið og slær þannig á sykurlöngun.

Aðeins ein tafla á dag og ekkert bragð!



- Hreinsandi
- Vatnslosandi
- Gott fyrir meltinguna
- Getur lækkað blóðsykur
- Getur dregið úr slímmyndun
- Gott fyrir þvagblöðru, lifur og nýru



NEW NORDIC

Flækja þar sem enginn deyr

Á morgun, sunnudag, frumsýnir nemendaópera Söngskólans í Reykjavík verkið Þinn Falstaff sem er óperuflækja um ástir, örlög og brostnar vonir.

Starri Freyr Jónsson
starri@frettabladid.is



Nemendaópera Söngskólans í Reykjavík frumsýnir á morgun verkið Þinn Falstaff, sem er að sögn aðstandenda sýningarinnar óperuflækja um ástir, örlög og brostnar vonir. Nemendur skólans hafa undanfarnin ár sýnt óperur, eða verk byggð á óperum, en þar sem hópurnir í ár samanstendur af sjö sópransöngkonum, einum barítónsöngvara og einum tenór var einfaldlega ekki til nein ópera

með þessari hlutverkaskipan, segir Sibylle Köll, leik- og verkefnastjóri hjá Söngskólanum í Reykjavík. „Við brugðum því á það ráð að búa til okkar eigin óperuflækju til að hlutverkin yrðu nokkuð jöfn milli nemenda en þeir syngja ariur úr ýmsum ólíkum óperum. Við val á verkum höfðum við í huga að velja verk sem eru bæði þroskandi og krefjandi fyrir unga söngvara.“

Lærdómsríkt ferli

Nemendasýning af þessu tagi er eðlilega mjög lærdómsrík fyrir nemendur, segir Íris Sveinsdóttir, ein nemenda, en hún leikur og syngur hlutverk Lolu, eiganda kaffihússins Kaffi Lolu. „Þetta er í fyrsta skipti sem ég tek þátt með óperudeildinni og undanfarnar vikur eru búnar að vera hreint út sagt stórkostlegt ævintýri. Sibylle er snillingur í að búa til óperuflækjur og laða fram mismunandi karaktera og ná því besta úr okkur. Það er auðvitað allt öðruvísi áskorun að bæði syngja og leika en mér finnst það mjög skemmtilegt.“

Misgóðar hugmyndir

Verkið gerist á kaffihúsinu Kaffi Lolu í miðbæ Reykjavíkur þar sem hópur áhugamanna um sveiflu millistíðsáranna hefur hreiðrað um sig, segir Sibylle.



Íris Sveinsdóttir (t.v.), einn nemenda sem taka þátt í sýningunni Þinn Falstaff, og Sibylle Köll, leik- og verkefnastjóri hjá Söngskólanum í Reykjavík. Niu nemendur taka þátt í sýningunni sem verður frumsýnd á sunnudag. MYND/EYÞÓR

Sibylle er snillingur í að búa til óperuflækjur og að laða fram mismunandi karaktera og ná því besta úr okkur.

Íris Sveinsdóttir

„Þau setja óneitanlega svip á bæinn þar sem þau bæði klæða sig og dansa lindy hop í anda stríðsáranna. Í þessum hópi eru félagarnir Kobbí og Keli sem eru snillingar í að fá „góðar“ hugmyndir sem þeir eru misgóðir í að útfæra og eiga oft sammerkt að hafa þann tilgang að gera þá ríka og fræga.“

Þekktar ariur

Í sýningunni heyrast ýmsar óperuperlur sem flestir ættu að kannast við, þar á meðal ariur úr Carmen eftir Georges Bizet, Brúðkaupi Figarós eftir Mozart, Fidelio eftir Beethoven, Kátu konunum frá Windsor eftir Otto Nicolai, Falstaff eftir Verdi, Der Schauspieldirektor eftir Mozart og Perluköfurunum eftir Bizet. „Sem sagt; grín, gleði, glens og skemmtileg óperuflækja þar sem allir verða vinir í restina og enginn deyr.“

Tækifæri fyrir nemendur

Sýningunni stýrir Gardar Cortes sem Íris segir vera „legend“ í bransanum og mikinn meistara. „Það eru mikil forréttindi að vinna með honum og því góða fólki sem kemur að og tekur þátt í sýningunni með okkur. Um leið er mikilvægt fyrir okkur nemendur að fá tækifæri til að sjá alla vinnuna sem er í kringum svona sýningu. Hrönn Þráinsdóttir hefur til dæmis séð um tónlistarstjórnun af sinni alkunnu snilld en einnig hafa Antonia Hevesi og Sigurður Helgi Oddsson setið við píanóid með okkur á mörgum æfingum. Auk þess hefur Sigurður líka kennt okkur lindy hop-dansinn sem við notum í sýningunni.“

Tvær sýningar eru fyrirhugaðar, báðar á sunnudag, í Iðnó í Reykjavík. Fyrri er kl. 16 og sú síðari kl. 20. Hægt er að kaupa miða á midi.is.



Nemendurnir niu sem taka þátt, ásamt Sibylle Köll, MYND/EYÞÓR



Flestar senur gerast á Kaffi Lolu. Hér er tekin kennslustund í lindy hop.



Það ríkir alltaf góð stemning á kaffihúsinu Kaffi Lolu í miðbæ Reykjavíkur.

SMART BUXUR, FYRIR SMART KONUR

My Style tiskuhús

Holtasmára 1
201 Kópavogur
(Hjartaverndarhúsið)
Sími 571 5464

Flott föt, fyrir flottar konur

Verslunin Belladonna

belladonna

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • www.belladonna.is

Sundlauganótt

Fjör og frítt í sund milli 17 – 22
í laugunum í Reykjavík
í kvöld 9. febrúar

fyrir alla
fjölskylduna

í þínu
hverfi

Frá
17 – 22
í kvöld

► **Grafarvogslaug**

Circus Ísland með glæsilega sýningu fyrir alla fjölskylduna. Hljómsveitin Karma Brigade spilar nokkur lög. Harmónikkutónlist Jóhanns Helgasonar og Bræðrabandsins. Kór Korpúlfa og Korpusystkin undir stjórn Kristínar Guðmundsdóttur. Norðurljósaflof Gyðu Dísar flotþerapista. Wipeout í barnalaug, kósíheit og kyndlar á útisvæði.

► **Sundhöll Reykjavíkur**

Hljómsveitin Karma Brigade, Skólahljómsveit Austurbæjar. Ellý Ármannsdóttir flotþerapisti með Miðbæjarflof í innlauginni. Kyndlar og kósíheit á útisvæðinu.

► **Laugardalslaug**

KR Super Challenge keppni í 50 m flugsundi. Tónlist, sund, skemmtun og ljósasýning verður í aðalhlutverki. Arnbjörg Konráðsdóttir stjórnar jóga í vatni. DJ Kerúlf sér um tónlist.

► **Vesturbæjarlaug**

Létt stemning fyrir alla fjölskylduna. Ljósmyndasýning, tónlistarflutningur Hrafns Bogdan, skemmtilegt fyrir börnin og notaleg vetrarstemning.

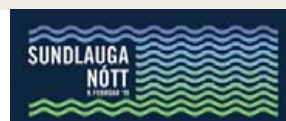
► **Breiðholti-laug**

Lágstemmd og ljúf stemning með kyndlum við potta og tónlist DJ Bjarna. Margrét verður með samflof þar sem gestir geta fengið lánaðar flothettur.

► **Árbæjarlaug**

Lágstemmd stemning, ljúfir tónar og kyndlar. Tilvalið fyrir þá sem vilja koma og njóta kyrrðar og kósíheita í Elliðaárdalnum.

Dagskráin í heild sinni er á vefsíðu Vetrarhátíðar:
www.vestrarhatid.is



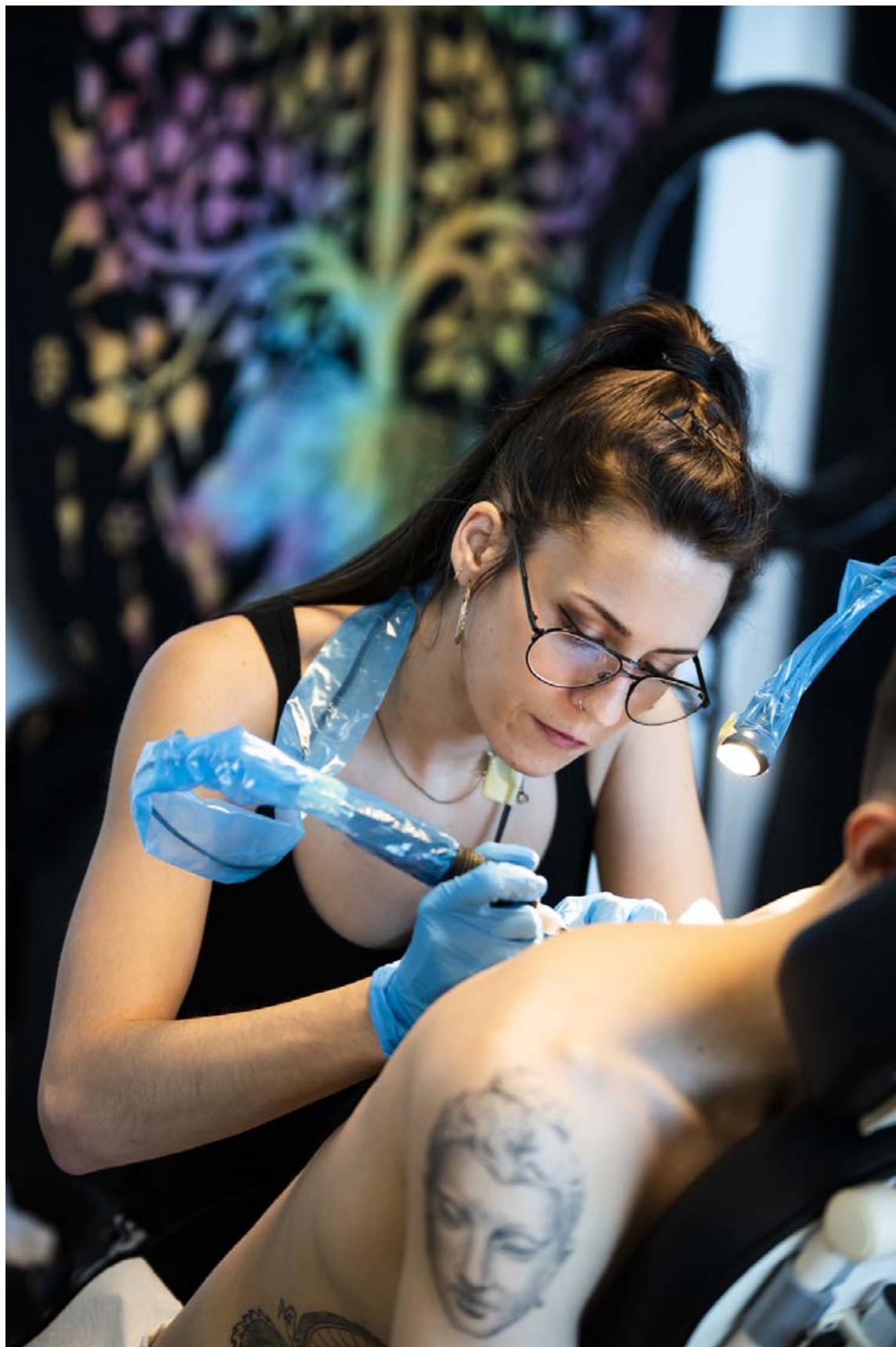
Valkyrjurnar flúrandi

Melissa Johansen, flúrlista-kona og eigandi flúrstofunnar Valkyrie Tattoo Studio á Fiskislóð, vildi gefa konum tækifæri til að þróa sig í flúrlistinni og aðeins kvenkyns flúrarar starfa hjá henni.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is



Ég er alin upp í Seattle og stjúpminn var flúrari þannig að ég hef verið að þvælast um á húðflúrstofum síðan ég var svona fimm ára,“ segir Melissa. „Ég var ellefu ára þegar ég gerði mér grein fyrir að það eru ekki allir með flúr og sumir kjósa að fá sér aldrei flúr og ég man hvað ég var hissa því þetta var svo sjálfsgæður hluti lífsins fyrir mér.“ Eftir að hún varð fullorðin ferðaðist hún um heiminn og flúrandi og kom loks til Íslands 2008 en þabbi hennar er íslenskur þó hann hafi aldrei búið hér. „Ég kom fyrst til að prófa og sjá hvernig mér myndi líka og fannst strax eins og ég hefði alltaf átt heima hér.“ Hún opnaði flúrstofuna Valkyrie Tattoo Studio á Grandanum og setti sér strax ákveðin markmið. „Ég hef unnið í mörg ár á alls konar flúrstofum og oftast en ekki verið eina konan á staðnum. Ég varð leið á dæmigerðum flúrstofum, sérstaklega eftir að ég gerði mér grein fyrir hvað það er erfitt fyrir konur að komast að í þessum karllæga heimi en tölfræðin segir að aðeins einn af hverjum sex flúrlistamönnum sé



Emii Dungal flúrlistakona mundar hér nálina af mikilli nákvæmni. MYNDIR/SIGTRYGGUR ARI



FERMINGAR

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

Fermingin er hjá allflestum einn stærsti viðburður unglingsáranna og mikið er lagt upp úr þeim degi hjá fermingar barninu. Með þessu blaði viljum við kynna allt það sem viðkemur sjálfri fermingunni, allt frá athöfninni, fermingarfatnaðinum, skartinu, sálmaðókinni, veisluföngum, fermingargjöfum og allt þar á milli.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Áhugasamir auglýsendur hafi samband við sérblaðadeild Fréttablaðsins

Sími 550 5078/ serblod@frettabladid.is

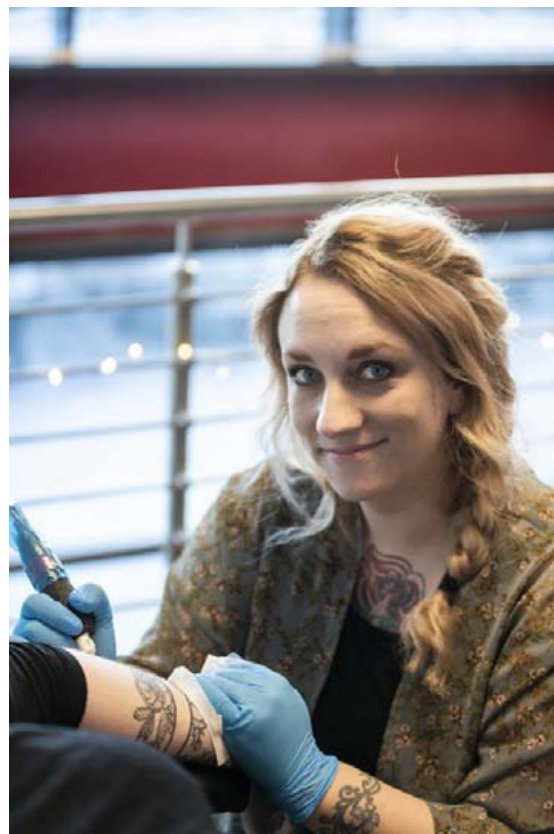
FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

kvenkyns. Samt eru konur alveg jafn mikið að láta flúra sig og karlar. Mig langaði til að stofna flúrstofu til að gefa kvenflúrurum tækifæri og mig langaði jafnframt að hafa meiri fagmennsku þar en á öllum öðrum stofum sem ég hef unnið á, að fólki liði vel og upplifði virðingu og tengsl við flúrarann og að reynslan öll væri eins þægileg og kostur er.“

Melissa fékk sitt fyrsta flúr, sól og tungl, á ristina, þegar hún var þrettán ára. „Sem mér finnst allt of ungt,“ segir hún ákveðin og bætir við: „Ég er flúradri en venjulegt fólk en er ekki með jafn mikið og flestir flúrlistamenn og flest mín er auðvelt að hylja.“ Þegar hún er spurð af hverju það sé segir hún: „Þegar ég fæ mér flúr hefur það persónulega þýðingu og það er svoltið eins og að lesa upp úr dagbókinni minni ef allir geta alltaf séð öll flúrin mín.“

Hún segir viðhorf Íslendinga til húðflúrs frjálslýnd miðað við í Bandaríkjunum. „Hér getur fólk í virðingarstöðum verið með flúr en ég hef unnið á skyndibita-stöðum í Bandaríkjunum þar sem fólk mátti ekki vera með sýnileg flúr. Íslendingar velja gjarna hefðbundin mynstur eins og rósir og hauskúpur og eru hrifnastir af gráu og svörtu á kostnað líta.“

Nú starfa sjö konur við að flúra á Valkyrie Tattoo Studio. „Þær eru allar íslenskar nema ein hálf-



Melissa Johansen opnaði flúrstofuna Valkyrie Tattoo Studio í fyrra en þar starfa aðeins kvenkyns flúrarar.

spænsk og hún er sú eina sem hafði unnið á flúrstofu áður. En þær hafa allar bakgrunn í myndlist og byggja sitt flúr á sinni list svo flúrin þeirra eru einstök, hverrar fyrir sig. Viðskiptavinir okkar eru

mjög ánægðir og við erum með jafnmarga karla og konur. Svo er dásamlegt hvað við erum samheldinn hópur og styðjum hver aðra. Ég er mjög stolt af því hvað okkur gengur vel.“



SMÁRA TIVOLI

LOKAR 28. FEBRÚAR

Nú er síðasti séns að koma
og skemmta sér með okkur
í SMÁRTÍVOLÍ
því við erum að loka.

Sleggjan, klessubílarnir, 7D Bíó með nýjum myndum,
leiktæki, spilakassar, það er allt á útopnu

Skemmtun og fjör fyrir alla fjölskylduna!

**SKEMMTU ÞÉR MEÐ OKKUR OG KOMDU Í FJÖRIÐ
– VIÐ LOKUM 28. FEBRÚAR**

Opnunartími:
Mán- mið 14-20
Fimmtudaga 14-21
Föstudaga 14-23
Laugardaga 12-23
Sunnudaga 13-20



SKEMMTUN FYRIR ALLA!

www.smarativoli.is / Sími 534 1900 / Smáralind

ERTU MEÐ VERKI Í BAKI, MJÖÐMUM, HNJÁM EÐA FÓTUM ?

Komdu í göngugreiningu!
Tímarpantanir í síma 55 77 100



Við höfum tekið yfir **60.000**

íslendinga í göngugreiningu

Eins og Fætur Toga

leggur áherslu á að bjóða

BESTU vörurnar og veita

FAGLEGA þjónustu

Kíktu til okkar í Bæjarlind 4, Kópavogi
eða í Orkuhúsið, Suðurlandsbraut.



EINS OG FÆTUR TOGA

Sími: 55 77 100 www.gongugreining.is

FRÁBÆRIR FYLGIHLUTIR FYRIR ÍPRÓTTA OG ÚTIVISTARFÓLK

NUDDSÁR ?

2skin býr til varnarhúð til að koma í veg fyrir blöðrur og nuddsár.

2.990 kr.



1.990 kr.

VOND LYKT ?

Smell Well pokarnir draga í sig raka eyða vondri lykt t.d úr hlaupaskóm.



1.490 kr

HÁLKUVÖRN

Icespíke eru hágæða hálkuskrúfur úr hertu stáli sem eru skrúfaðar í skóna.

Skrúfurnar skemma ekki skóna og endast allan veturinn. Skrúfum undir skóna á staðnum.



4.990 kr



EINS OG FÆTUR TOGA

Sími: 55 77 100 www.gongugreining.is



Undankeppnirnar verða í Háskólabíói 9. og 16. febrúar og úrslitin verða svo í Laugardalshöll 2. mars.

Fyrra kvöld Eurovision

Stóra stundin rennur upp í kvöld þegar fyrri Eurovision-undankeppnin fer fram í Háskólabíói. Fimm lög keppa um tvö laus sæti á úrslitakvöldinu og byrjar Hatari með lagið sitt Hatrið mun sigra. Þórdís Imsland fylgir svo á eftir með Nú og hér, Daniel Óliver er þriðji á sviði með lagið sitt Samt ekki, svo kemur Kristina Barendsen og lagið Ég á mig sjálf áður en sjálf drottningin Hera Björk lýkur kvöldinu með laginu Eitt andartak.

Sviðið í Háskólabíói samanstendur af LED-skjáum og er hugmyndin að þeir myndi stuðlaberg. Fannar Sveinsson og Benedikt Valsson, betur þekktir sem Benni og Fannar úr Hraðfréttum, kynna herlegheitin en Ragnhildur Steinunn, sem hefur séð um að kynna Eurovision undanfarin ár, gengur með tvíbura. Björg Magnúsdóttir verður þeim félögum til halds og trausts í Græna herberginu.



FÁSES-liðar ætla að hittast og bera saman bækur sínar fyrir fyrri undankeppni Söngvakeppninnar. Flosi Jón vill að keppendur ráði á hvaða tungumáli lagið er flutt.

FÁSES vill endurskoða tungumálareglu

FÁSES, félag áhugafólks um Söngvakeppni evrópskra sjónvarpsstöðva, sendi frá sér yfirlýsingu á dögunum þar sem aðstandendur Söngvakeppninnar eru hvattir til að endurskoða tungumálaregluna. FÁSES er griðarlega stór klúbbur, með um 400 virka félaga, en í Fréttablaðinu í byrjun mánaðarins var tekið viðtal við Flosa Jón Ófeigsson, formann félagsins. Þar kom fram að FÁSES vill að fólk ráði á hvaða tungumáli lagið sé flutt. „Það er mikil aukafyrirhöfn og kostnaður fyrir lagahöfundu að búa til tvær útgáfur af lagi. Árin 2009 og 2010 var leyfilegt að velja tungumálið sjálfur og það gekk mjög vel. Við viljum því ekki meina að íslenskan muni eyðast út ef þessu verður breytt, sjáðu bara flóru laga sem nú eru í forkeppninni! Þar eru t.d. tvö framlög sem eru aðeins í íslensku útgáfu, það er aðstandendur hafa gefið það út að lagið verði flutt á íslensku í lokakeppninni verði það fyrir valinu,“ sagði Flosi.

FÁSES-liðar ætla að hittast og bera saman bækur sínar fyrir fyrri undankeppni Söngvakeppninnar 9. febrúar milli 17 og 19 í Stúdentakjallaranum. Síðan er rölt saman yfir í Háskólabíói á keppnina. Eftir keppni er síðan tilvalið að hittast aftur í Kjallaranum til að ræða úrslitin.

Sundlaugapartí í kvöld

Sundlauganótt verður haldin á höfuðborgarsvæðinu í kvöld. Gleði, ljós og myrkur verða allsráðandi og eru gestir hvattir til að taka þátt með því að slaka á og njóta stundarinnar.

Þessar taka þátt: Laugardalslaug, Vesturbæjarlaug, Sundhöll Reykjavíkur, Breiðholti-laug, Klébergslaug, Grafarvogslaug, Árbæjarlaug, Salalaug, Lágafellslaug, Seltjarnarneslaug, Ásgarðslaug og Ásvalla-laug.

Uppákomur verða af margvíslegum toga og munu gestir fá að upplifa einstaka og óvenjulega kvöldstund í mögnuðu myrkri.



Viðsvegar verður samflot og kveikt á kyndlum í rómantísku vetrarmyrkrinu, tónlistarmenn og hljómsveitir skemmta gestum, töfrabrogð og vatnabolti, sem og sundpóló og dótasund verður sums staðar í boði, líka wipeout. Meðal skemmtiatriða eru Sirkus Íslands, Leikhópurinn Lotta og hægt verður að spreyta sig í vatns-zúmba, sundkeppnum og dilla sér við diskó á sundlaugarbakkanum, svo fátt eitt sé nefnt.

Skoðið dagskrána í hverri laug á vetrarhatid.is. Aðgangur ókeypis frá klukkan 17 til 22 í kvöld.



Innréttingar í öllum stærðum og gerðum



Við aðstoðum þig við að hanna Schmidt eldhúsinnréttingu sem hentar þér og þínum þörfum. Óteljandi möguleikar eru í boði í hæsta gæðaflokki sem völ er á. Komdu og sjáðu úrvalið!

Bjóðum aðeins það besta fyrir þig!

SCHMIDT
Innréttingar

Parki
INTERIORS

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki



PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

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

Bílar til sölu



Toyota Yaris nýskr. 04/09 ek. 99.þ.km. Verð:750.þús. 100% lán í boði. Raðnúmer 178150 á bilasolur.is

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



Fjór hjól



Polaris HD 1000 Buggy 2015 götusk. ek. 1.900 km. Miklið af aukahlutum og til sölu kerra. S. 894 3755

Varahlutir



Sími: 567 6700 | vakahf.is

Þjónusta

Pípulagnir

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

Hreingerningar

VY-PRIF 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.

Málarar

MÁLARAR.

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

Búslóðaflutningar

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

Til sölu

KIA Sorento, árgerð 2006, Ekinn 225 þ. Km. Skoðaður 2020 Reglulegt viðhald hjá umboði. Nýleg heilsárs dekk. Með dr.kúlu. Verð 260 þús. Enginn skipti. Steinar 896 6285



Til sölu

JD FLUTNINGAR.

Flutningaþjónusta fyrir einstaklinga og fyrirtæki: vörufl., búslóðafl., sorpufl. og fl. S: 7868899 jdf lutningar@jdf lutningar.is

Húsaviðhald

HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NYSMIÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

788 8870
eind@eind.is

Eind ehf



- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR

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

FLÍSLAGNIR - 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

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Þjónusta



Vörubílastöðin Silfri ehf hefur 11 trukka, þar af einn ADR bíl og einn 4 öxla vörubíl og kranabíl.

Grunnar, malarkeyrsla, flatvagnar o.fl.

Góð þjónusta - vönduð vinna þaulvanir menn - Ávallt gott verð.

Silfri ehf | S. 894 9690 | silfrieihf.is

Ótrúleg verð - komdu og kíktu við!



Sunlight T 58

Árgerðir 2016-2017. Markísa, hjólagrind, silfurgráar hliðar, álfelgur, 6 gíra, cruise control, snúningsstólar, loftkæling ofl.ofl.

Ótrúlegt verð, frá: 6.490.000.



Sunlight T 64

Árgerð 2016. Markísa, hjólagrind, silfurgráar hliðar, álfelgur, fellirúm í toppi, stór ísskápur, LED lýsing, 6 gíra, cruise control, snúningsstólar, loftkæling ofl. ofl.

Ótrúlegt verð: 7.890.000.



Sunlight T 64 Árgerð 2018. Sjálfskipting, Truma Combi 6, markísa, hjólagrind, silfurgráar hliðar, álfelgur, fellirúm í toppi, stór ísskápur, USB tengi í borðkróki, LED lýsing, cruise control, snúningsstólar, samlit áklæði á framsætum, rafdrifin trappa, loftkæling. Ótrúlegt verð: 10.200.000.



Dethleffs Trend A 6977

Árgerð 2015. Glæsileg háþekja. Truma Combi 6, samlit áklæði á framsætum, kapteinstólar, rafdrifin trappa, stór sjálfvirkur ísskápur með sér frystihólfi, stór lest, hjólagrind.

Ótrúlegt verð: 5.990.000.



LMC Breezer A 694 G

Árgerð 2015. Trumatic Combi 6, samlit áklæði á framsætum, kapteinstólar, stór ísskápur, hjólagrind, markísa, stór geymsla undir rúmi með lestarlúgum beggja vegna, álfelgur, 6 gíra, cruise control, loftkæling. Ótrúlegt verð: 6.290.000.



VW Multivan Startline

Árgerð 2015. Markísa m. hliðum, hjólagrind, útdraganleg geymsluskúffa, rúm, 220 V tengi, blindgluggatjöld fram í bíl, 2 kapteinstólar. Glæsilegt eintak.

Ótrúlegt verð: 3.290.000.



LMC Breezer H 737 G

Árgerð 2017. Markísa, lestarlúga báðum megin, útdrag á milli rúma, fellirúm í toppi, stór ísskápur, LED lýsing, 6 gíra, cruise control, snúningsstólar, loftkæling, bakkmyndavél o.fl. o.fl. Ótrúlegt verð: 9.980.000.



Dethleffs Trend T 7057 DBM

Árgerð 2018. Markísa, hjólagrind, lestarlúga báðum megin, breið inngangshurð með samlæsingu, rafmagnsdrifid fellirúm í toppi, stór ísskápur, LED lýsing, 6 gíra, cruise control, snúningsstólar, loftkæling o.fl. o.fl. Ótrúlegt verð: 10.890.000.

OPID 9. FEBRÚAR FRÁ 12-16



P. KARLSSON EHF.

www.pkarlsson.is

P. Karlsson ehf | Smiðjuvöllum 5a, 230 Reykjanesbæ | 517 5200

Rafvirkjun

RAFVIRKI

Vantar þig rafvirkja strax í smáverk
Gvendarbás ehf. - S. 853 1199

Keypt
& Selt

Til sölu



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



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

Óskast keypt

KAUPUM GULL -
JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verzlun okkar
Laugavegi 61 Jón & Óskar
jonogoskar.is s.552-4910

STAÐGREIÐUM 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

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

Upplýsingar í síma 782 8800

Óska eftir að kaupa Garðhýsi/
verkfæraskúr ekki minni en 15
m2, uppl. í s: 611-4614

Skólar &
Námskeið

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við
endurtökupróf og aksturmat.
S. 893 1560 og 587 0102, Páll
Andrússon.

Námskeið

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

Levels/Stig: 1 - 6: Start/Byrja: 4/3, 1/4,
29/4, 27/5, 24/6, 22/7, 19 8/, 16/9,
14/10, 11/11, 9/12. 4 weeks/4 vikur
x 5 days/5 daga. 2-4 students/nem.
Morn/Aftern/ Evening, Morgna/
Siðd/ Kvöld. Price/Verð: 48.000,-
Most labour unions pay back part
of course price/ Flest stéttafélög
endurgreiða hluta námsgjalds.
www.iceschool.is - ff@icetrans.
is - facebook.com/iceschool.
Fullorðinsfræðslan-IceSchool,
Ármúli 5. 108 s. 5571155 / 8981175.

Heimilið

Barnavörur



SYSTKINA VAGN/KERRA

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

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570
FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116
REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR
990 FM

165 og 285 fm bil með allt að 9 m
lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð
malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir
Sverrir í s. 661 7000

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

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

Vissir þú að...
börn eiga rétt á vernd
gegna kynferðislega ofbeldi.

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Tækniskólinn
skóli atvinnulífsins

Erum að byrja með smáskipa- og skemmtibátanámskeið sem standa
frá 11. febrúar til 23. mars 2019.

Skráning og nánari upplýsingar í sínum 514 9602 og 665 1100 og
einnig á þessum slóðum:

https://tskoli.is/namskeid/smaskipanamskeid/
https://tskoli.is/namskeid/skemmtibatanaamskeid/



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

ABBA OG
BEE GEES
SHOW

LAUGARDAG
KL. 23.45

CATALINA
CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

SÍMI 554 2166 • HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

Bilvogur eh/f

Bifreiðaverkstæði
Auðbrekka 17
200 Kópavogi

Láttu okkur gera bílinn kláran í vetraraksturinn.

Yfir 30 ára reynsla í öllum almennum bílaviðgerðum
og smurþjónustu.

Sími 564 1180 • bilvogurmot@simnet.is • www.bilvogur.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

ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?



Viðgerðir á öllum gerðum af bíla-
mótorhjóla og snjósléðasætum.
Húsbíllaklæðningar og öll almenn
bólstrun. Við erum þekktir fyrir
fljóta og góða þjónustu.

Formbólstrun

Hamraborg 5 kóp, Hamrabrekkegin S. 544 5750 www.hsbolstrun.is

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið

S:566 6000 • Smíðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

Geymsluskúrar /gestahús til sölu

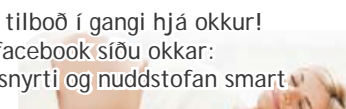
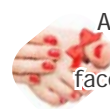


- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bástúl á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

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

Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ



Alltaf frábær tilboð í gangi hjá okkur!

Kíkjið á facebook síðu okkar:

facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Verið hjartanlega velkomin.

Tímabantanir í s. 789 3031 & 897 3035 • helgasig2@gmail.com
og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is