

# LÍFSSTÍLL

FÖSTUDAGUR 1. SEPTEMBER 2017

## Lífsstíll



Æ fleiri rannsóknir benda til þess að betra sé að borða vel á morgnana, minna í hádeginu og minnst á kvöldin. Einnig að gefa eigi líkamanum frí frá áti öðru hvoru með föstu.

[Lífsstíll](#) ➔4



Boðið verður upp á hönnunar- og myndlistarveislu í miðbæ Reykjanesbæjar á Ljósanótt. Þar munu m.a. hönnuðir af Suðurnesjum sýna framleiðslu sína og kynna fyrir gestum hátíðarinnar.

[Lífsstíll](#) ➔6



Valborg Rut Geirsdóttir er einhleyp kona sem ákvað að eignast barn með glasafrjövgun. Hún er nú orðin móðir sjö og hálfmánaða þrjúra. Hér heldur hún á Bergdisi Köru og í sófanum hjá þeim sitja Brynjar Kári og Briet Karitas. MYND/AUÐUNN NIELSSON

# Þreföld gleði alla daga

Akureyringurinn Valborg Rut Geirsdóttir hló endalast þegar hún komst að því að hún ætti von á þrjúrum eftir að hafa fengið þá hugdettu að eignast barn ein. Hún upplifði bæði sorg og gleði á leið sinni að því að verða móðir. ➔2

**Þórdís Lilja Gunnarsdóttir**  
thordisg@365.is



**Framhald af forsiðu** →

Ég hélt að lækni væri að grínast og trúði varla eigin augum þótt ég sæi sjálf þrjú kríli á sónar skjánum,“ segir Valborg sem átti í mesta basli með að halda andlitinu á meðan hún var í sónarum. „Um leið og ég kom út af sjúkrahúsinu sprakk ég úr hlátri, alein. Ég hló endalaust. Ég hafði þrisvar farið í sónar áður og alltaf sást einn hjartsláttur. Þrátt fyrir það spurði ég alltaf hvort fóstrið væri örugglega bara eitt, og jú, það var pottþétt bara eitt. Innri tilfinning sagði mér þó annað og þess vegna þótti mér svo fyndið og skondið þegar hið rétta kom í ljós.“

Valborg hefur alltaf verið viss um að móðurhlutverkið ætti vel við hana. Árið 2012, þá 25 ára, fékk hún hugdettu um að eignast barn ein, með aðstoð tæknifróvgvunar, en taldi skynsamlegt að hika aðeins með framkvæmdina.

„Ég vildi biða og sjá hvort ég áttaði mig á hvað hugmyndin væri klikkuð og hvort ég hætti ekki við. Það gerðist ekki og með tímanum varð ég æ vissari um að þetta væri það rétta. Af hverju, veit ég ekki. Þetta var bara týpískt ég.“

Meðganga Valborgar með þrjú börn í maganum gekk furðu vel þótt hún hafi vissulega reynt mikið á líkamann.

„Það er ótrúleg upplifun og kraftaverk að fá að ganga með öll þessi börn og að það gangi svona vel. Að finna þau öll sparka, hvert á sínum stað, var yndislegt og ég fann fljótt hvað þau voru ólíkir karakterar. Þau komu svo í heiminn eftir 33 vikna meðgöngu og voru 5, 6 og 8 merkur. Börnin voru óskaplega dugleg, voru bara í tvo daga í hitakassa á vökudeildinni þar sem við vorum í þrjár vikur.“

### Fæddi fyrst andvana son

Það var sannkölluð hamingjustund þegar Valborg fékk hvítvöðungana sína þrjá í fangið þann 19. janúar síðastliðinn.

„Það var ótrúleg tilfinning og mjög langþráð að heyra grát lifandi barna þegar þau komu í heiminn. Mér var mjög létt að þau væru loks komin öll lifandi. Börnin voru tekin með keisara og fóru beint á vökudeildina. Ég fékk þau svo í fangið nokkrum tímum síðar, sem var auðvitað besta tilfinning í heimi. Ég var lengi að trúa því að ég ætti þau í alvörinni öll,“ segir Valborg og brosir sæl að minningunni.

Valborg varð fyrst barnshafandi eftir tæknifróvgvun árið 2014 en í desember sama ár fæddist drengurinn Pétur Emanúel andvana eftir



tæplega 30 vikna meðgöngu.

„Að missa barnið sitt er lífsreynsla sem breytir manni fyrir lífstíð og ætti ekkert foreldri að þurfa að jarða barnið sitt. Ég vissi þó að ég ætlaði ekki að gefast upp og ákvað strax að leggja mig alla fram til þess að Pétur Emanúel fengi systkini sem vonandi fengi að lifa. Þessi erfiða reynsla setti mikið mark á meðgönguna núna og ég var aldrei róleg. Ég held að ég hafi andað eðlilega í fyrsta skipti í marga mánuði þegar ég heyrði þriðja barnið gráta á skurðstofunni. Þá vissi ég að ég færi heim af sjúkrahúsinu með lifandi barn, og meira að segja þrjú,“ segir Valborg, þakklát læknum og ljósmæðrum Landspítala; og sannfærð um að hún hefði aldrei komist í gegnum þrjú barn meðgönguna ef ekki hefði verið fyrir þétt eftirlit þeirra og stuðning.

### Ólíkir einstaklingar

Tilvera Valborgar tók stakka-skiptum við að fá þrjú ungbörn inn á heimilið. Hún er Akureyringur og hafði undanfarin þrettán ár starfað í Sumarbúðum KFUM og KFUK í Vatnaskógi.

„Það breyttist auðvitað allt við daglegt líf, líkt og gerir hjá öllum foreldrum með tilkomu barns. Hér

„Að missa barnið sitt er lífsreynsla sem breytir manni fyrir lífstíð. Sú reynsla setti mikið mark á seinni meðgönguna og ég var aldrei róleg. Ekki fyrr en ég heyrði þriðja barnið gráta á skurðstofunni.“

vakna allir brosandir um klukkan sex á morgnana og þá förum við fram úr og hefjum daginn. Börnin vaka yfirleitt í tvo til þrjú tíma áður en þau taka fyrsta lúr dagsins. Þau sofa mismikið enda mjög ólíkir einstaklingar þótt þau séu þrjú börn. Hér eru matartímar á þriggja tíma fresti og leik- eða svefntími þess á milli. Það er aldrei dauður tími og alltaf líf og fjór allan daginn,“ segir Valborg og kann því svo sannarlega vel.

„Það gengur bara vel að vera einstæð móðir þriggja ungbarna. Ég reyni allavega mitt besta og held að mér farist þetta bara nokkuð vel úr hendi. Vitaskuld er verkefnið krefjandi en jafnframt svo skemmtilegt. Sem betur fer erum við heppin með fólkið okkar og eru foreldrar mínir og móðursystur duglegar að hjálpa til. Fyrir það erum við mjög þakklát; hér er alltaf hægt að nota auka hendur.“

Móðir Valborgar sér til þess að dóttir hennar fái stundum náðarstund.

„Eðlilega hef ég litinn tíma fyrir sjálfa mig sem stendur, en mamma kemur stundum og fer með börnin í gönguferð svo að ég geti kannski sofíð í tvo tíma án truflunar, skroppið í búðina eða sinnt einhverju sem þarf að græja.“

Valborg verður í fæðingarorlofi í sextán mánuði en fæðingarorlof lengist um þrjú mánuði fyrir hvert barn og þegar börn eru getin með aðstoð gjafa fær móðirin rétt til að nota mánuðina sem fadírinn annars fengi. Þá á móðir, sem á barn sitt ein, rétt á barnalífeyri sem greiddur er af ríkinu og er upphæðin sú sama og ef um meðlag væri að ræða.

„Því fylgir auðvitað mikill kostnaður að eignast barn. Við fengum

bílstólana og þrjú buravagninn að gjöf, sem munaði heilmiklu. Þessir hlutir eru dýrir en eitthvað sem verður að eiga. Þetta gengur allt saman upp enn sem komið er og ég vona að það muni ganga jafn vel áfram,“ segir Valborg.

### Samúðargrátur í kór

Valborg er full tilhlökkunar fyrir framtíðinni og nýtur hvers dags með þrjú börn.

„Það eru algjör forréttindi að fá að eiga þrjú börn. Það er svo gaman að sjá þau þroskast og uppgötva heiminn. Þau sýna hvert öðru mikinn áhuga og eru strax byrjuð að rífa dót og snuddur hvert af öðru. Þau eru rosalega ólíkir karakterar en jafnframt mjög samrýnd. Ef eitt grætur fara til dæmis hin tvö oft líka að gráta, bara til að vera með í kórnum!“

Systkinin heita Bergdís Kara, Briet Karítas og Brynjar Kári.

„Ég fór í marga hringi með nafnavalið enda er mikil ábyrgð fólgin í því að velja barni sínu nafn. Eitt nafnanna hafði ég ákveðið fyrir mörgum árum, svo ég horfði út frá því. Ég vildi til dæmis ekki að þau yrðu á mjög ólíkum stöðum í stafröfnu og fannst leiðinlegt ef eitt væri alltaf framarlega en eitt síðast, upp á skóla og slíkt. Mér fannst líka að annaðhvort þyrftu öll eða ekkert að heita í höfuðið á einhverjum, svo ég ákvað að öll skyldu fá nöfn sem ekki voru fyrir í fjölskyldunni. En fyrst og fremst valdi ég nöfn sem mér þykja falleg og að mörgu leyti var það tilviljun að þau áttu svona vel saman,“ útskýrir Valborg.

Hún segist vissulega vekja athygli með börnin þegar þau fari í spásittir um bæinn.

„Mér fannst það rosalega óþægilegt fyrst, en það er að venjast. Það kemur oft fyrir að fólk stoppi mig og spyrji hinna og þessara spurninga og hvort ég eigi öll þessi börn. Ég viðurkenni að mig langar stundum að fá að vera í friði og vera venjuleg mamma sem þarf ekki að svara spurningum þegar ég fer í gönguferð. Við erum voða venjuleg fjölskylda þótt börnin hafi öll fæðst á sama degi,“ segir hún kankvís.

### Karlar verði ekki óþarfir

Valborg vakti athygli fyrir gagnrýni á háan kostnað, lélegan tækjabúnað og slaka þjónustu Art Medica, sem var eina læknastöðin sem sinnti tæknifróvgvunum hér á

landi þar til sænska fyrirtækið IVF Sverige keypti hana og lagði niður. Í staðinn var opnuð ný stofa, IVF Klíníkin, sem býður upp á nýjustu aðferðir í ófrjósamismæðferðum.

„Ég sagði skilið við Art Medica en er ánægð með að tæknin hér heima hefur tekið miklum framförum með nýjum tækjum. Mér skilst líka að skipulagið hafi breyst til hins betra en kostnaður við meðferðirnar hefur því miður hækkað enn frekar,“ segir Valborg, sem eftir mikla umhugsun fór til Danmerkur í tæknifróvgvun.

„Það var eiginlega svolítið gott að fara í annað umhverfi þar sem maður gat einbeitt sér að því að upplifa og njóta, því það fer mikið í gegnum hugann í meðferðunum. Tæknifróvgvunum fylgir mikið andlegt og líkamlegt álag, sérstaklega ef meðferðirnar eru orðnar margar. Ég fór fjórar ferðir til Danmerkur sem að lokum skiluðu mér þessum frábæra árangri.“

Valborg telur einstaklingsbundið hvort tæknifróvgvunarleiðin henti konum í barneignarhugleiðingum.

„Þessi leið var sú rétta fyrir mig og hentaði mér vel, en ég myndi ekki mæla með þessu við hvern sem er, alls ekki. Mér finnst líka mikilvægt að það verði ekki að tiskubylgju að konur eignist börn sín einar með gjafa. Ég vil ekki að karlmenn verði óþarfir og það er mikilvægt að hafa hugfast að uppleldi er að sjálfsgöðu auðveldara fyrir tvo en einn, ef um samhenta einstaklinga er að ræða.“

Spurð hvort hana langi í fleiri börn segist Valborg ekki viss um að mega svara þeirri spurningu játandi.

„Ég geri ráð fyrir að fæstir sem eignast þrjú börn eignist fleiri börn og ætli flestum þyki ekki nóg komið. En ég jata að ég gæti vel hugsað mér eitt eða tvö í viðbót, svona eftir nokkur ár. Ég veit þó ekki hvað verður, enda ekki sjálf-sagt að eignast börn. Ég er bara yfir mig þakklát fyrir þetta flotta þrjú þing mitt.“

Og hamingjan er við völd hjá Valborgu og gleðigjöfunum þremur.

„Að vera þrjú barnamamma er frábært hlutverk. Það eru algjör forréttindi að fá að fylgjast með þessum litlu einstaklingum á hverjum degi og vakna með þeim brosandir á hverjum morgni. Þetta er eiginlega þreföld gleði.“

Þrjú börnir Bergdís Kara, Brynjar Kári og Briet Karítas. Systurnar eru eineggja og segir Valborg þær geta verið ansi líkar í útliti þótt henni finnst þær líka afar ólíkar. „Ef ég er að flýta mér get ég alveg ruglast á þeim en ég er nú fljót að átta mig!“ segir hún og hlær. MYND/ AUDUNN NIELSSON

# Heilsu Qigong

5 helstu ástæður þess að líða qigong  
Qigong (borið fram "tsi-gong") er yfir 5.000 ára gamalt æfingakerfi í heilsurækt þar sem saman fer qí, sem merkir "lífskraftur", og gong, sem merkir "nákvæmar æfingar".

- 1. Aukin vellíðan og lífsþróttur**  
Minnkar blóðþrýsting, bætir hjarta- og æðastarfsemi, jafnar hjartsláttartíðni og minnkar kólesteról.
- 2. Dregur úr þrálátum sársauka**  
Með hjálp sjónar og stjórnaðar huga og líkama getur þú dregið úr þrálátum sársauka frá lídagigt.
- 3. Betra blóðstreymi**  
Með sérstökum öndunaræfingum getur þú aukid súrefnisflæði í líkamannum.
- 4. Dregur úr spennu**  
Með því að minnka viðbrögð við spennuvekjandi álagi. Hjálpar gegn þráhyggju- og áráttuþegðun, þunglyndi og kvíða og persónuleikaeinkennum af A-gerð.
- 5. Byggir upp sjálfsvirðingu**  
Með því að leyfa þér að líða vel og þægilega.

Skráning  
í síma  
553 8282

Þú finnur okkur  
á Facebook



Skeifan 3j | Sími 553 8282 | www.heilsudrekkinn.is



# Taktu skrefið, ekkert einnota plast í september!

## Hvað getum við gert?



Afþakkað rör, plastlok og einnota plastglös.



Komið með margnota mál og eigin ílát til áfyllingar. Æ fleiri staðir bjóða upp á það.



Skilað öllu plasti í endurvinnslu í stað þess að henda því í almennt rusl.



Notað margnota poka, pappakassa, bakpoka eða önnur margnota ílát í stað plastpoka.

Fleiri lausnir á [plastlausseptember.is](http://plastlausseptember.is)

#plastlaus

Plastlaus september er árvekniátak sem er ætlað er að vekja fólk til umhugsunar um ofgnótt og skaðsemi plasts í umhverfinu og benda á leiðir til að draga úr notkun á einnota plasti. Við hvetjum fólk til að taka þátt í Plastlausum september, og vonum að þátttaka í átakinu leiði til minni plastnotkunar til frambúðar.

**PLASTLAUS**  
**SEPTEMBER**

# Stærsta máltíðin að morgni

Margir kannast við að skófla í sig skál af morgunkorni og kaffi í flýtinum á morgnana en borða svo vel í hádeginu og jafnvel mest á kvöldin. Æ fleiri rannsóknir benda til þess að betra væri að snúa dæminu við. Eins virðist gott að gefa líkamanum frí frá áti með föstu inni á milli.

Vera  
Einarsdóttir  
vera@365.is



Svo virðist sem líkaminn ráði betur við stórar máltíðir í upphafi dags en að sami kaloríufjöldi þegar líður að kvöldi safnist fremur upp í formi fitu. Nýlegar rannsóknir á bæði dýrum og mönnum benda með öðrum orðum til þess að ekki þurfi aðeins að horfa á kaloríur heldur líka klukkuna þegar kemur að mat og þyngdarstjórnun.

## Halda frekar kjörþyngd

Nýleg rannsókn á matarvenjum 50.000 sjöunda dags aðventista yfir sjö ára tímabil sýndi að þeir sem borða stóra máltíð að morgni, minni í hádeginu og léttan eða jafnvel engan kvöldmat koma efnaskiptunum fyrr í gang og draga þannig úr líkum á offitu. Þeir þátttakendur sem borðuðu stærstu máltíðina að morgni áttu með öðrum orðum auðveldast með að halda kjörþyngd. Lægsta BMI hafði svo átta prósent hópsins sem borðaði síðustu máltíðina snemma eftirmiðdags og síðan ekkert fyrr en morguninn eftir, eða föstuðu í 18 til 19 tíma á sólarhring.

„Svo virðist sem líkami okkar sé hannaður til að borða vel og fasta á vixl í stað þess að vera stöðugt að narta,“ segir dr. Hana Kahleova, ein þeirra sem standa að baki rannsókninni sem var birt í The Journal of Nutrition í sumar. Hún segir það að borða stærstu máltíðina að morgni jafnframt virðast hafa jákvæð áhrif á þyngdina. „Ástæðan er líkast til sú að virkni insúlíns, sem myndast í brisinu og heldur blóðsykrinum í skefjum, virðist vera mest í upphafi dags. Maturinn nýtist okkur því best á þeim tíma.“

Ísraelski vísindamaðurinn dr. Daniela Jakubowicz Wolfson við Heilsustofnun Tel Aviv, hefur rannsakað þetta frekar. Hún skipti konum með offitu upp í tvo hópa. Hvor hópur fyrir sig neytti 1.400 hitaeininga á dag. Annar helmingurinn neytti 700 kaloríur að morgni, 500 í hádeginu og 200 á kvöldin. Hinn sneri dæminu við. Eftir 12 vikur höfðu konurnar í báðum hópnum grent en þær sem borðuðu stærstu máltíðina að morgni um tvisvar sinnum meira.

Ameríska hjartaverndarsamtökin hafa bent í sömu átt en í upphafi árs gáfu þau út yfirlýsingu þess efnis að með því að tímasetja mál-



Flestir eru stilltir inn á að setjast niður að snæðingi á kvöldin og á það sér djúpar menningarlegar rætur. Ýmislegt bendir til þess að það sé þó ekki endilega líkamanum fyrir bestu.

## ÆFINGARFATNAÐUR

Stærðir 14-28 eða 42-56

Sjáðu úrvalið í netverslun [www.curvy.is](http://www.curvy.is) eða komdu í verslun okkar að Fákafeni 9  
Opíð alla virka daga frá kl. 11-18 og Laugardaga frá kl. 11-16

Toppur 5.990 kr Stærðir 14-28

Buxur 6.990 kr Stærðir 14-28

Sport Toppur 6.990 kr Stærðir 14-28

tíðir betur megi mögulega draga úr hættu á hjarta- og æðasjúkdómum. Þar er mælt gegn því að fólk sleppi því að borða morgunmat, líkt og 20-30 prósent Bandaríkjamanna gera, enda hefur það verið tengt aukinni hættu á insúlínónæmi og sykursýki. Samtökin hafa einnig bent á að stöku föstur geti dregið úr offitu, í það minnsta til skamms tíma.

## Áhrif líkamsklukkunnar

Dr. Satchidananda Panda, prófessor við Salk stofnunina í San Diego og einn fremsti vísindamaður heims í rannsóknum á áhrifum líkamsklukkunnar á heilsu, hefur komist að sömu niðurstöðu, en hann heldur fyrirlestur á heilsuráðstefnunni Who Wants to Live Forever, sem verður haldin í Hörpu föstudaginn 8. september næstkomandi.

„Ef þú gæfir heilbrigðum einstaklingi stóran skammt af glúkósa í upphafi dags myndi blóðsykurinn haldast hár í einn til tvo tíma þar til hann nærði jafnvægi á ný. Ef þú gæfir sama einstaklingi sama magn seint að kvöldi, þegar insúlínvirknin er í lágmarki, myndi blóðsykurinn haldast hærri mun lengur, eða í allt að þrjá tíma.“ Þetta hefur verið kallað kvöldsykursýki, en þeir sem eru haldnir sykursýki mynda of lítið insúlín og geta þar af leiðandi ekki haldið blóðsykrinum eðlilegum sem aftur hefur verið tengt við fjölda annarra lífsstílsjúkdóma.

Dr. Panda hefur líka bent á að gott sé að gefa líkamanum lengri hvíld frá áti. Hann bað sjálfbodaliða að mynda allt sem þeir borðuðu

» Mýs sem fá óheftan aðgang að ís, osti og flögum allan sólarhringinn þróa með sér insúlínónæmi og sykursýki á tíu vikum.



og drukku yfir daginn og komst að því flestir borðuðu yfir 15 tíma tímabil og tóku sér aðallega hvíld á nóttunni. Hann hafði áður komist að því í músatilraunum að með því að gefa dýrum óheftan aðgang að ís, osti og flögum allan sólarhringinn þróuðu þær með sér insúlínónæmi og offitu á tíu vikum. Þær sem fengu sama kost yfir átta tíma tímabil og föstuðu það sem eftir lifði sólarhringsins urðu hins vegar ekki feitar og hafa ýmsar fleiri dýrarrannsóknir í gegnum árin bent í sömu átt.

Að mati Kahleova bendir margt til að fólk ætti að hafa það í huga að stækka morgunverðinn og minnka kvöldmáltíðina. Að það ætti að fylgja gamla máltækinu að borða morgunmat eins og kóngur, hádegismat eins og prins og kvöldmat eins og sveitarámagi. „Þessu kann þó að vera erfitt að snúa við enda flestir stilltir inn á að setjast að snæðingi á kvöldin. Það á sér einfaldlega djúpar menningarlegar rætur.“ Hún segir þó ekki úr vegi að reyna að hafa þetta í huga eins oft og kostur er.

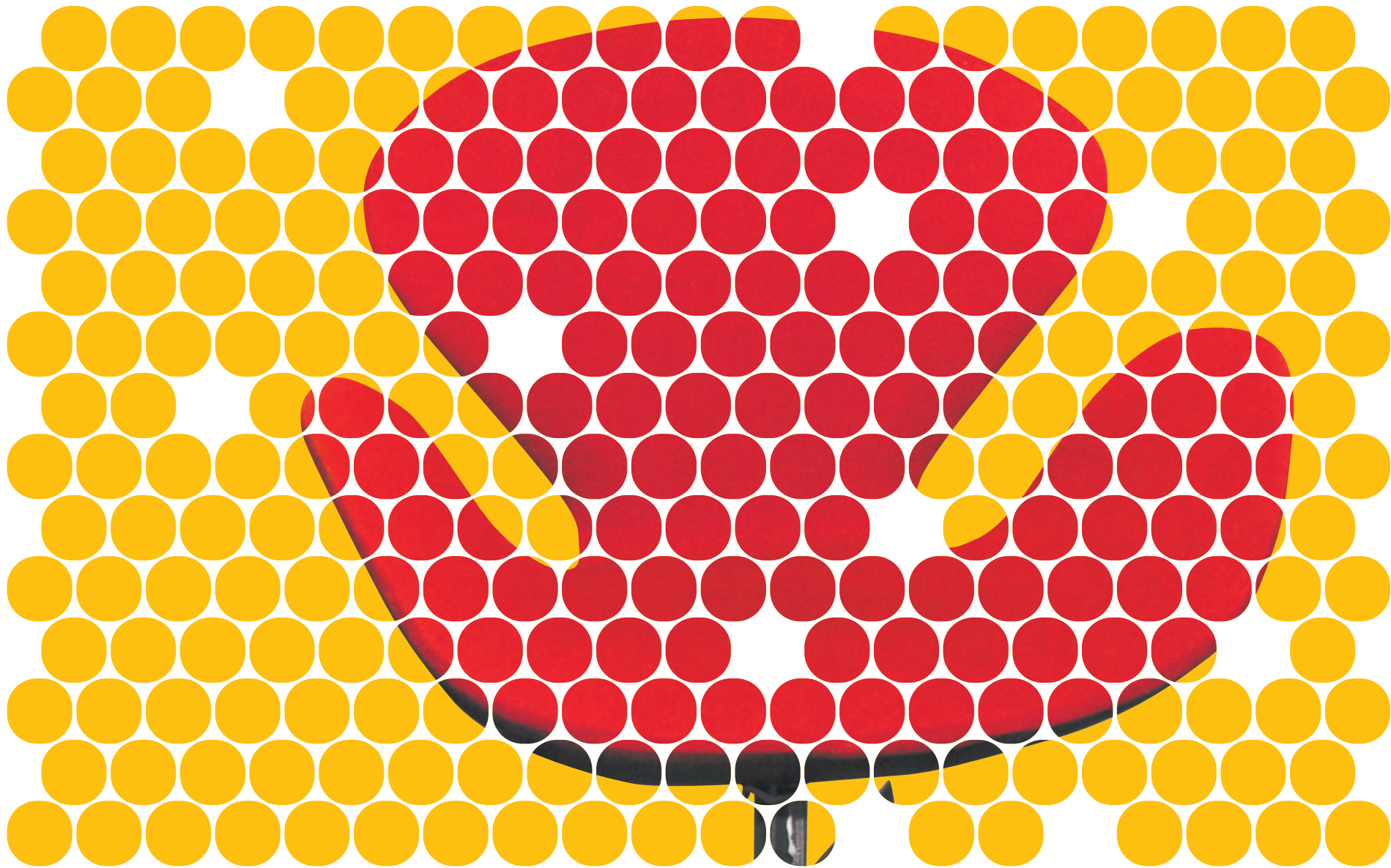


Virkni insúlíns virðist vera meiri í upphafi dags en seint á kvöldin.

Curvy.is

Fákafeni 9, 108 RVK | Sími 581-1552 | [www.curvy.is](http://www.curvy.is)

SENDUM FRÍTT  
HVERT Á LAND  
SEM ER!

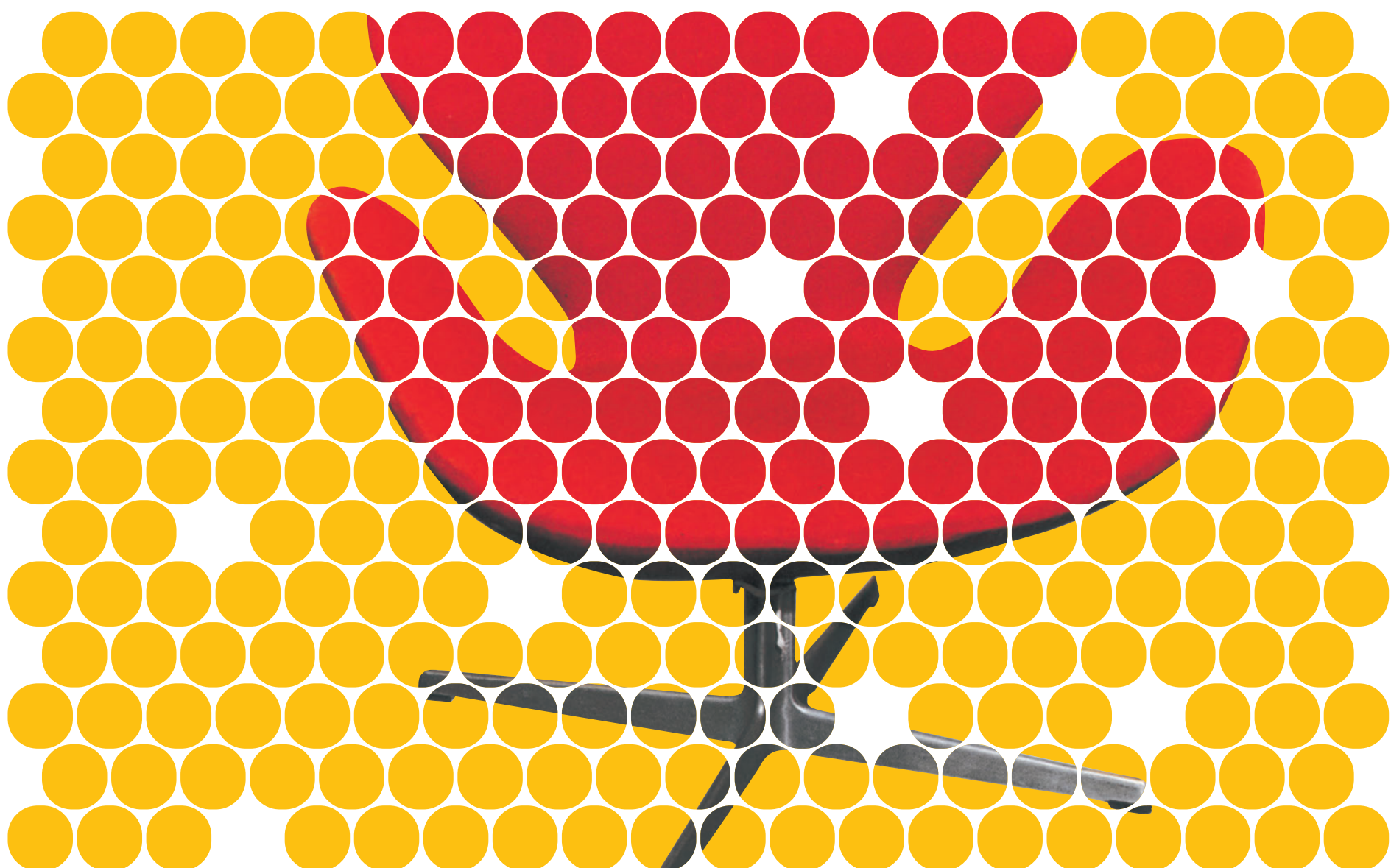


Allt að sjötíu prósentu  
afsláttur af sýningarvörum

**Í DAG, Á MORGUN LAUGARDAG  
OG SUNNUDAG, 1. TIL 3. SEPTEMBER**

HANS J. WEGNER,  
ARNE JACOBSEN,  
BORGE MOGENSSEN,  
PHILIPPE STARCK,  
ERIK MAGNUSSEN, OFL.

Skeifan 6 / 5687733 / [www.epal.is](http://www.epal.is)



# Hönnunarveisla á Ljósanótt

Boðið verður upp á hönnunar- og myndlistarveislu í miðbæ Reykjanesbæjar á Ljósanótt. Þar munu m.a. hönnuðir af Suðurnesjum sýna framleiðslu sína og kynna fyrir gestum hátíðarinnar.

Starri Freyr  
Jónsson  
starri@365.is



Bæjarhátíðin Ljósanótt hófst í Reykjanesbæ á miðvikudag og stendur yfir fram á sunnudag, 3. september. Meðal fjölmargra áhugaverðra viðburða þessa dagana er hönnunar- og myndlistarveisla sem haldin er á Park Inn By Radisson Keflavík hótelinu sem stendur í miðbæ Reykjanesbæjar.

Þar munu hönnuðir af Suðurnesjum, auk nokkurra frá höfuðborgarsvæðinu, sýna og kynna hönnun sína fyrir gestum hátíðarinnar. Meðal þeirra eru fatahönnuðurinn Helga Björg Steinþórsdóttir hjá Mýr Design og Eva Hrund Gunnarsdóttir sem rekur skartgripafyrirtækið Bambaloo.

Báðar eru þær Suðurnesjakonur og segjast lítið finna fyrir því að vera staðsettar utan höfuðborgarsvæðisins enda selja þær hönnun sína að mestu leyti gegnum Facebook. „Sala gegnum Facebook hefur gengið mjög vel hjá mér. Skartgripirnir eru ekki þungir og því eru þetta léttar og litlar pakkningar sem ég er að senda. Fyrir vikið er enginn sendingarkostnaður hjá viðskiptavinum mínum,“ segir Eva Hrund. Vinsælasta vara hennar um þessar



Helga Steinþórsdóttir hjá Mýr design.

mundir er hálsfesti fyrir auðkenniskort en einnig framleiðir hún svipaðar hálsfestar án króks en með dúski og veglegri hálsfestar, armbönd í stíl auk þess sem hún hóf nýlega framleiðslu á lykklakippum.

#### Selja gegnum netið

Helsti markhópur Evu Hrundar eru konur sem starfa á vinnustöðum þar sem auðkenniskort eru notuð. „Einnig stíla ég inn á konur sem vilja krydda upp á flikurnar sínar,



Nýjar og fallegar vörur tilbúnar fyrir gesti Ljósanætur.



Falleg og sigild hönnun frá Mýr design.



## RÚNAR RÓBERTS



SJÓNVARP



BYLGJAN.IS



ÚTVAÐIÐ



FM 98.9

Rúnar Róberts stytir þér stundirnar með bestu tónlistinni.

ALLA VIRKA DAGA  
MILLI 13:00 OG 16:00.

**BYLGJAN**  
98.9



Eva Hrund hjá Bambaloo.

eða eins og ég segi oft, að „blinga“ sig aðeins upp. Aldursbilið er breitt en aðalaldurshópurinn er á bilinu 35-55 ára.“

Helga Björg tekur undir orð Evu Hrundar og segir litlu máli skipta hvar hún er staðsett. „Ég sel út um allt land í gegnum netið, þá aðallega Facebook. Einnig er mjög vinsælt hjá bæði hópum og einstaklingum að koma við hjá okkur á vinnustofunni á Ásbrú en þar er öll okkar hönnun framleidd af fagfólki. Ég hanna einungis kvenmannsföt, þá helst kjóla, jakka og pils og er markhópurinn konur á aldrinum 30-70 ára.“

#### Byrjuðu smátt

Upphafið að Bambaloo er nokkuð skondin saga segir Eva Hrund. Á Ljósanótt fyrir tveimur árum var hún að rörlta í miðbænum og tók eftir fönndurbúð sem seldi fallegar perlar sem hún heillaðist af. Hún keypti slatta og bjó til nokkrar hálsfestar fyrir sjálfa sig. „Ég var svo ánægð af fraksturinn að ég póstaði myndum af fönndrinu mínu á Facebook síðuna mína. Mér til mikillar undrunar urðu viðbrögðin sú að vinir og vandamenn báðu mig um að gera hálsfestar fyrir sig. Áður en ég vissi af var ég byrjuð að framleiða fyrir aðra og komin með aðstöðu hjá frumkvöðlasetrinu Eldey fyrir síðustu jól.“

Helga Björg byrjaði sjálf með



Fallegar hálsfestar, armbönd og lykklakippur frá Bambaloo.

eina saumavél fyrir nokkrum árum og gat því einungis framleitt eina og eina flik í einu. „Ég hafði því takmarkaðan tíma til að hugsa út hönnunina á þessum tíma. Eftir að ég réði fyrst saumakonu og síðar kjólameistara í fullt starf gat ég leyft mér að einbeita mér að hönnuninni. Fatnaðurinn okkar er frekar klassískur og úr vönduðum efnum. Sum sniðin halda sér ár eftir ár með breytingum þó og við leikum okkur með efni og líti. Samt sést strax að þessi fatnaður er frá Mýr Design.“

#### Nóg af vörum

Helga Björg mun sýna nýja línu af kjólum á Ljósanótt. „Þetta eru

kjólur sem henta við öll tækifæri, síðkjólur og jakkar í stærðum 36-54.“

Eva Hrund segist hafa nýtt allan frítíma síðustu þrjár vikurnar í framleiðslu. „Það ætti því að vera nógu mikið úrval af hálsfestum fyrir auðkenniskortin, slatti af annars konar fallegum hálsfestum, armbönd og svo að auðvitað lykklakippurnar.“

Upplýsingar um alla sýnendur má finna á Facebook (ljosanottkef). Sýningin verður opin í dag milli kl. 16 og 21, á laugardag milli kl. 13 og 19 og á sunnudag milli kl. 13 og 17.

# ÚTSALA



Full búð af spennandi útsöluvörum fyrir útivistarfólk



## OSPREY BAKPOKAR 30-50%

Hágæða bakpokar frá Osprey • Eitt mesta úrval landsins

Klifurbakpokar • Leiðsögumannabakpokar • Fjallgöngubakpokar  
Krakkabakpokar • Fjallaskíðabakpokar • Hjólabakpokar • Ferðatöskur

afsláttur



## SANDALAR

### KEEN Venice Women's

Frá fjöru að fjalli. Frábært grip á breytilegu undirlagi, sandalarnir anda vel en eru jafnframt með lokaða tá sem að verndar tærnar fyrir hnjaski. Sólinn nær upp fyrir tærnar. Léttir en áreiðanlegir. Venice sport sandalarnir frá KEEN fylgja þér hvert sem ævintýrið er.

~~15.990 kr.~~ **11.193 kr.**

FÆTUR OG TÆR ÖÐLAST NÝTT LÍF Í KEEN



### KEEN Newport

Lokuð tá sem að verndar tærnar fyrir hnjaski, sólinn nær upp fyrir tærnar. Gott grip á sóla, hvort sem er á þurru eða blautu undirlagi. Innleggið mótast eftir fætinum og veitir góðan stuðning. Þetta eru sandalar sem að þú getur notað allan daginn, alla daga, í nánast hvaða aðstæðum sem er.

~~15.990 kr.~~ **11.193 kr.**



30%  
afsláttur

patagonia®

live simple.  
live extreme



20-40%

afsláttur

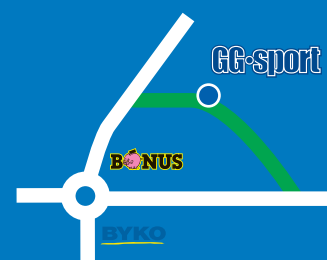


icebreaker®  
MERINO

## ICEBREAKER ULLARFATNAÐUR 30% afsláttur

100% Merino ull, stingur ekki, lyktar ekki, hlýrri. Peysur, bolir, húfur, jakkar, sokkar, vettlingar, leggings, nærföt

# GGSport



Opnunartími:  
virka daga 10-18,  
laugard. 2. sept. 11-16  
sunnud. 3. sept. 11-16

Smiðjuvegur 8, Græn gata, 200 Kópvogi, sími: 571 1020 [www.ggsport.is](http://www.ggsport.is)



„Finndu okkur á Facebook“

# Smáauglýsingar

512 5000

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

**BORGARBÍLASALAN**  
580 8900 • borgarbilasalan.is



**GERÐU TILBOÐ!!!**

2004 HONDA CR-V. EK 249 Þ.KM, BENSÍN, SJÁLFSK. ÁSETT 499P #480367. S: 580 8900



**GERÐU TILBOÐ!!!**

2005 NISSAN MURANO. EK 305 Þ.KM, BENSÍN, SJÁLFSK. ÁSETT 499P #480595. S: 580 8900



**GERÐU TILBOÐ!!!**

2005 VW PASSAT HIGHLINE. EK 169 Þ.KM, BENSÍN, SJÁLFSK. ÁSETT 699P #480648. S: 580 8900



**GERÐU TILBOÐ!!!**

2012 PEUGEOT 206+. EK 129 Þ.KM, BENSÍN, 5 GÍRAR. ÁSETT 780P #471679. S: 580 8900



**100% LÁN Í BOÐ!!!**

2008 OPEL ANTARA. EK 174 Þ.KM, DÍSEL, SJÁLFSK. ÁSETT 999P #452995. S: 580 8900



**GERÐU TILBOÐ!!!**

2016 HYUNDAI I10. EK 71 Þ.KM, BENSÍN, SJÁLFSK. ÁSETT 1.390P #480456. S: 580 8900



**GERÐU TILBOÐ!!!**

2008 SUBARU FORESTER. EK 178 Þ.KM, BENSÍN, SJÁLFSK. ÁSETT 1.280P #480531. S: 580 8900

**Borgarbílasalan**  
Funahöfða 1, 110 Reykjavík  
Sími: 580 8900



SUZUMAR gúmmibátar. Uppblásnir slöngubátar með algólfi og mikla burðargetu. Til í stærðum frá 2,9m - 4,2m. Verð frá 255.000.- kr.

**SUZUKI UMBOÐIÐ ehf**  
Skeifunni 17, 108 Reykjavík  
Sími: 565-1725  
suzuki@suzuki.is  
Suzuki.is / suzukisport.is

**bilaborg.is**  
Sími 517-1111



VW Bjalla 1300 árg 1973, ekinn 46 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur 2 gírar. Tilboð óskast Rnr.121431. Billinn er á staðnum Tilboð óskast í netfang bilaborg@bilaborg.is Sími 5171111

**Bilaborg**  
Stórhöfða 26, 112 Reykjavík  
Sími: 517 1111  
<http://www.bilaborg.is>



**HÖFÐABÍLAR**  
... þar sem bílar seljast



**GLÆSILEGT EINTAK**  
VOLVO S60 R-Design. Árgærd 2014, ekinn 31 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 8 gírar. Verð 4.290.000. Rnr.212036.



**SÁ FLOTTASTI.**  
LAND ROVER Discovery Sport HSE BLACK LINE. Árgærd 2017, Nýr bill., dísel, sjálfskiptur 9 gírar. Verð 7.690.000. skiptiverð 8190.- Rnr.212024.



**GLÆSILEGUR BÍLL**  
NISSAN Leaf Tekna +. Árgærd 2015, ekinn 14 Þ.KM, rafmagn, sjálfskiptur. Verð 2.590.000. Rnr.222982.

**Höfðabílar**  
Fossháls 27/ Dragháls megin,  
110 Reykjavík  
Sími: 577 4747  
[www.hofdabilar.is](http://www.hofdabilar.is)

**Bílar til sölu**



Toyota Avensis 2005. Ek. 165þ. Nýskoðaður. Í toppstandi. Verð 650þ. S. 8969819

**Bílar óskast**

**BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.**  
Má þarfnast lagfæringa.  
Hringdu S. 615 1815  
eða sendu sms.

**Tjaldvagnar**



Til sölu COMBI CAMP tjaldvagn. Skráður nýr 13.06.1989. Fylgihlutir: fortjald - varadekk- gólfteppi - finar svampdýnur. Verð: tilboð. Uppl. í s. 8921570 email hellas@simnet.is

**Hjólbarðar**



**NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.**  
Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppi ný. Vaka s. 567 6700

**Þjónusta**

**Pípulagnir**

**PÍPULAGNIR**  
Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 663 5315

**Hreingerningar**



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn þveggillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

**VY-ÞRIF EHF.**  
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 [www.vy.is](http://www.vy.is)

**Garðyrkja**

**GARÐAUMSJÓN**  
Greniúðun, sláttur og klippingar ofl. Halldór garðyrkjumaður. S: 698 1215

**Bókhald**

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

**Búslóðaflutningar**

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 [www.flytja.is](http://www.flytja.is) flytja@flytja.is

**Húsaviðhald**

**RH SMÍÐAR**  
**Byggingarstjórn.**  
**Getum bætt við okkur verkefnum.**  
Rúnar S: 663 4844  
Hermann S: 896 9819  
[rhmidar@gmail.com](mailto:rhmidar@gmail.com)

## STRÁ

Starfsemi STRÁ ehf. býr að aldarfjórðungs reynslu og þekkingu á sviði starfsmanna- og ráðningarmála en stofan hefur unnið fyrir mörg helstu og leiðandi fyrirtæki landsins um árabíl.

Rík áhersla er lögð á trúnað varðandi vörslu gagna og upplýsinga bæði gagnvart umsækjendum, sem og vinnuveitendum.

Ánægðir viðskiptavinir til margra ára hafa notið þjónustu STRÁ, en stofan hefur jafnframt umsjón með ráðningum í sérfræði- og stjórnunarstöður.

[www.stra.is](http://www.stra.is)



## Til hvers að auglýsa ?

Ef þú auglýsir sjálf-/ur eftir starfsmanni eyðir þú verulegum tíma í úrvinnslu innsendra umsókna.

Okkar styrkur er öflugur gagnabanki og yfir tveggja áratuga reynsla við að þjónusta fyrirtæki við leit að starfsmanni.

Sparaðu þér tíma, kostnað og fyrirhöfn - leitaðu aðstoðar fagmanna með langvarandi reynslu af ráðningarmálum.

STRÁ Starfsráðningar ehf. - Suðurlandsbraut 30 - sími 588-3031  
[stra@stra.is](mailto:stra@stra.is) - [gudny@stra.is](mailto:gudny@stra.is) - [www.stra.is](http://www.stra.is)