



PRÍÐJUDAGUR 30. JANÚAR 2018

Heilsa



Aron Freyr Stefánsson hefur gengið á fjöll frá því hann var krakki og á hátt í hundrað fjöll að baki. Hann segir samveru fjölskyldunnar í útivist ómetanlega og vill fá fleiri unglinga á fjöll. Hann fer fyrir gönguverkefninu Svalur á fjöllum. ➔4



Kristmundur Gíslason, Taekwondo maður ársins 2017, átti frábært ár í fyrra. MYND/VILHELM

ENZYMEDICA®

Áttu við
meltingar-
vandamál að
stríða?



*Frábærar veislur
fyrir hópa*

Lambalæri bernaise og lambakótelettur 3.600 kr.
Porramatur og heit og köld sviðaveisla 3.600 kr.
Siginn fiskur og saltfiskur með hömsum 2.900 kr.

Sjávarréttasúpa, smáréttir, salatbar og viðeigandi
meðlæti, kaffi og hjónbandssæla innifalið

Lágmark 10 manns.
Nánari upplýsingar á sjavarbarinn.is



SEAFOOD RESTAURANT
Grandagarði 9 - Sími 517 3131 - sjavarbarinn.is

Spennan heillar mest

Taekwondo maður ársins 2017, Kristmundur Gíslason, á sér það helsta markmið að komast á Ólympíuleikana í Japan árið 2020. Hann vann alla bardaga sína hér á landi í fyrra og stefnir á gott keppnisár. ➔2

Starri Freyr Jónsson
starri@365.is



Framhald af forsiðu ➔

Fyrr í þessum mánuði var hinn 22 ára gamli Kristmundur Gíslason útnefndur Taekwondo maður ársins af Taekwondosambandi Íslands. Kristmundur er vel að útnefningunni kominn en hann varð Íslandsmeistari í bardaga á nýliðnu ári auk þess sem hann vann alla bardaga sem hann keppti í innanlands á árinu 2017. Fram undan eru annasamir tímar hjá þessum öfluga Keflvíkingsi sem tekur m.a. þátt í nokkrum stórum mótum utan landsteinanna á næstunni. „Síðan er stefnan sett á Evrópumótið í maí og Heimsmeistaramótið árið 2019. Stóra markmiðið er hins vegar að komast á Ólympíuleikana í Japan árið 2020 svo þangað til mun ég æfa og keppa eins og ég get til að komast þangað.“

Síðasta ár var annasamt hjá Kristmundi. Hann var m.a. einn

þriggja íslenskra keppenda sem unnu sér inn keppnisrétt á heimsmeistaramótinu í Suður-Kóreu síðasta sumar og komst einnig áfram á Evrópumótinu sem haldið var í Búlgaríu í desember auk þess sem hann náði 5. sæti á Paris Open. Í upphafi síðasta árs var hann í 411. sæti á heimslistanum en er nú í 146. sæti sem þykir ansi eftirtektarverður árangur á svo skömmum tíma.

Byrjaði átta ára

Kristmundur byrjaði að æfa taekwondo átta ára gamall hjá Taekwondodeild Keflavíkur. Hann segist ekki hafa verið neinn afburða íþróttamaður á þeim tíma en hafði hins vegar mikinn áhuga. „Ég tók taekwondo þó ekki allt of alvarlega á unglingsár-unum, þrátt fyrir að hafa komist í unglingalandsliðið tólf eða þrettán ára gamall. Síðan þá hef ég verið fastamaður í landsliðinu og keppti m.a. á heimsmeistaramóti unglinga og á Evrópumótinu fyrir 21 árs og yngri.“

Það var ekki fyrr en árið 2014 sem hugarfar hans breyttist og



„Við höfum ekki marga heimsklassa keppendur en það eru nokkuð margir góðir yngri keppendur að komast upp í eldri flokka á næstunni,“ segir Kristmundur Helgason taekwondo kappi úr Reykjanesbæ. MYND/VILHELM

Ekki kvefast á skíðum



PreCold® getur komið í veg fyrir kvef og stytt kveftíma um allt að helming.

PreCold® má nota fyrirbyggjandi eða þegar kvefeinkenna verður fyrst vart. PreCold® er auðvelt í notkun, hefur skjóta verkun og hentar fullorðnum og börnum frá 4 ára aldri.

Fæst í apótekum og Fríhöfninni - www.precold.is



ZYMETECH

Dreifingaraðili: Vistor hf. Hörgatúni 2 - 210 Garðabæ - S. 535 7000

NÝ SENDING AF VORVÖRUM



ÚTSALA
50%
AFSLÁTTUR

Tískan

Skipholti 21, 105 Reykjavík
Sími 551 0770 | www.tiskan.is

B/A/S/L/E/R MaxMara BRAX

hann hóf að leggja mun meiri tíma og metnað í íþróttina. „Ég komst á heimsmeistaramótið 2015 og er búinn að vera að einbeita mér að stórum opnum mótum síðan. Á þessum tímamarki tók ég ákvörðun um að leggja allt í taekwondo og stefna á Ólympíuleikana 2020. Síðan þá hef ég keppt eins mikið og ég get til að koma mér upp um sæti á heimslistanum.“

Heillandi íþrótt

Utan þess að æfa og keppa í taekwondo er Kristmundur þjálfari hjá Taekwondodeild Keflavíkur og starfar sem einkaþjálfari í Sport-húsinu. „Helstu áhugamál mín eru ferðalög, matur, þjálfun og svo hef ég líka gaman af því að fylgjast með öðrum íþróttum. Þegar ég var yngri var ég eitthvað í körfubolta-boltanum og svo prufaði ég eina og eina æfingu í öðrum íþróttum. Ég hef þó ekki tolað í neinu öðru en taekwondo.“

Hann segir taekwondo mjög heillandi og skemmtilega íþrótt. „Það sem heillar mig mest er spennan sem fylgir því að keppa og áskoranir sem fylgja því að æfa og verða betri. Taekwondo er mjög fjölbreytt íþrótt þar sem hver getur farið á sínum hraða með sínar áherslur. Í henni er keppt í bæði bardaga og tækni og svo er líka æft hefðbundið taekwondo svo fólk með ólík áhugasvið getur fundið eitthvað fyrir sig.“

Vaxandi íþrótt

Hann segir íþróttina enn vera að stækka hér á landi og iðkendur hennar verða betri og betri. „Við höfum ekki marga heimsklassa keppendur en það eru nokkuð margir góðir yngri keppendur að komast upp í eldri flokka á næstunni. Sífellt fleiri sækjast eftir meiri reynslu og þjálfun utan Íslands, bæði með því að æfa og keppa erlendis og með því að fá erlenda keppendur og þjálfara til landsins. Fyrr í janúar urðu nokkrir Íslendingar Norðurlanda-meistarar en þrátt fyrir það eigum við enn langt í land og því er verkefni fram undan að halda áfram að bæta stöðu taekwondo á Íslandi enn frekar.“

Hvernig er dæmigerð helgi hjá þér? Það er ekki til neitt sem heitir dæmigerð helgi hjá mér. Yfirleitt er ég sjálfur að keppa, æfa með landsliðinu eða fylgja liði Keflavíkur á önnur mót. Þegar liðið er að gera þá æfi ég sjálfur á daginn og eyði kvöldunum með vinum.



Kristmundur varð Íslandsmeistari í bardaga á nýliðnu ári auk þess sem hann vann alla bardaga sem hann keppti í innanlands á árinu 2017.



„Það sem heillar mig mest er spennan sem fylgir því að keppa og áskoranir sem fylgja því að æfa og verða betri,“ segir Kristmundur Helgason.

Hvað færðu þér í morgunmat? Ristað brauð með hnetusmjöri eða hafragaut.
Hvað finnst þér gott að fá þér í kvöldmat þegar þú ætlar að gera vel við þig? Þá finnst mér mjög fínt að fá mér góðan hamborgara eða útbúa kjúklingavefju.
Hvað finnst þér gott að fá þér í millimal? Ég fæ mér yfirleitt Hámark eða Hleðslu og banana.
Hvernig kemur þú þér í girinn fyrir mót? Dagurinn fyrir mót er mikilvægur hluti af því að koma sér í girinn en þá þarf ég að ná vigt og fæ yfirleitt að sjá keppnisvöllinn. Á keppnisdeginum sjálfum er það góður morgunmatur og góð upphitun sem kemur mér í girinn.

Ertu morgunhani eða finnst þér gott að sofa út? Mér finnst mjög gott að sofa út þó að ég komist ekki oft upp með það.
Ertu nammigrís? Já, ég er þó nokkur nammigrís og elska is og súkkulaði.
Hver eru helstu persónulegu markmið ársins í einkalífínu? Að eyða meiri tíma með vinum og fjölskyldu.
Er gott að búa í Reykjanesbæ? Já, það er mjög fínt.
Er Villaborgari besti hamborgari landsins? Hann er klárlega besti sjoppuhamborgarinn. Ég fæ mér Villaborgara með öllu sem er allt sem fer á pulsuna plús rauðkál og súrar gúrkur.

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnar-efni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: 365 miðlar Elmar Hallgríms Hallgrímsson

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 512 5368 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@frettabladid.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is s. 512 5338

Sölumenn: Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@frettabladid.is, s. 512 5433 | Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 512 5439 ,

Meira úthald og þrek eftir 2 vikur

Organic Beetroot frá Natures Aid er lífræn þurrkuð rauðrófa í hylkjum og talin 100% náttúrulegt bætiefni. Hún getur aukið blóðflæðið og þannig stuðlað að betri líðan og betri heilsu.

Hollusta rauðrófunnar hefur lengi verið þekkt. Hún er mjög rík af andoxunarefnum og hafa rannsóknir á rauðrófu sýnt að hún er æðavíkkandi. Aukið blóðflæði hefur góð áhrif á hjarta- og æðakerfi líkamans, það lækkar blóðþrýsting, eykur snerpu, orku og úthald,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan.

Meira úthald og orka

Ingveldur Erlingsdóttir er mikill maraþonhlaupari og fer hún fögrum orðum um lífrænu rauðrófuhylkin frá Natures Aid:

„Ég er búin að vera að hlaupa undanfarin sex ár. Ég hef hlaupið mörg hálfmaraþon, tvö maraþon og tvisvar hlaupið Laugavegin. Ég fór að taka rauðrófuhylkin þegar ég var að æfa fyrir Þriggja landa maraþonið. Áhrifin fóru ekki á milli mála, um það bil tveimur vikum eftir að ég fór að taka rauðrófuhylkin þá jókst úthaldið og þrekið á hlaupum og ég fann bara almennt fyrir meiri orku. Ég tók pásu á að taka rauðrófuhylkin eftir það og þegar æfingar fyrir Laugavegin byrjuðu í mars sl. ár fór ég að taka hylkin aftur og þá fann ég greinilega aftur þennan mun á úthaldinu og þrekinu. Hér eftir tek ég engar pásur í að taka rauðrófuhylkin, enda engar pásur fyrirhugaðar á hlaupunum.“



Ingveldur að hlaupa við Landmannalaugar. MYND/SIGURJÓN PÁLSSON

Gott gegn hand- og fót kulda

Lífrænu rauðrófuhylkin frá Natures Aid eru 100% náttúrulegt bætiefni og góð fyrir alla sem vilja viðhalda góðri heilsu. Það er mikill hæðarauki fyrir marga að geta tekið inn rauðrófuhylki því ekki eru allir jafn hrifnir af bragðinu af rauðrófunni eða rauðrófusafanum. Viðtökur Íslendinga við Organic Beetroot frá Natures Aid hafa verið ótrúlega góðar og flestir kaupa þessa vöru aftur og aftur vegna þeirra áhrifa sem þeir finna. Margir tala um að úthald við íþróttaiðkun aukist en einnig eru margir á því að hand- og fót kuldi minnki til muna. Vegna æðavíkkandi áhrifa er það

Áhrifin fóru ekki á milli mála, um það bil tveimur vikum eftir að ég fór að taka rauðrófuhylkin þá bættist úthaldið og þrekið á hlaupum og ég fann bara almennt fyrir meiri orku.

Ingveldur Erlingsdóttir

einnig algengt að blóðþrýstingur lækki.

Regluleg inntaka getur haft fjölmarga kosti í för með sér en hún getur stuðlað að:

- Auknu blóðflæði
- Lækkun blóðþrýstings
- Bættri súrefnisupptöku
- Jafnari blóðsykri
- Auknu úthaldi, þreki og orku
- Betri heilastarfsemi og betra minni
- Eflingu ónæmiskerfisins
- Heilbrigðu hjarta- og æðakerfi

Almennt um rauðrófur

Rauðrófur eru af sömu plöntuætt og spinat, skrauthalætt (Amaranthaceae) og tilheyra tegundinni Beta

vulgaris. Þær eru sneisafullar af næringar- og plöntuefnum og innihalda m.a. ríkulegt magn af járn, A-, B6- og C-vitami, fólínsýru, magnesium og kalíum. Þar að auki innihalda þær góð flókin kolvetni, trefjar og öflug andoxunarefni. Rauðrófur eru oft ráðlagðar fólki sem glímir við blóðleysi og slappleika vegna járninnihalds og nú hafa rannsóknir leitt í ljós að þær innihalda einnig efni (nitröt, e. nitrates) sem leiða til meira úthalds og atorkusemi.

Fæst í flestum apótekum, heilsu-búðum og heilsuhillum stórmarkaða og verslana.

Náttúruleg lausn við bólgu og verkjum í vöðvum og liðum

Einstök blanda af virkum plöntukjörnum í gelformi án alkohóls og kemískra íblöndunar- og geymslu efna.

SORE NO MORE eru náttúruleg hita- og kæligel sem henta vel við tímabundnum vöðvaeymslum, bólgum, harðsperrum og þreytu eftir stífar æfingar.

SORE NO MORE kæligel

- Línar bráða verki vegna byltu eða höggs.
- Frábært á vöðvabólgu.
- Kælir rólega og djúpt inn í vöðvann.
- Upplagt til að minnka harðsperrur og vöðvaverki.



SORE NO MORE hitagel

- Gott á þráláta verki eins og liðagigt, sinabólgur og vefjagigt.
- Örvar blóðrásina.
- Hitar og hjálpar til við að auka hreyfigetu.
- Mjög hentugt til að hita og mýkja upp stífa vöðva fyrir æfingar.





Aron stýrir gönguverkefninu Svalur á fjöllum hjá Ferðafélaginu. Opin kynningarganga fer fram í dag á Úlfarsfelli.

Ómetanleg samvera

Aron Freyr Stefánsson hefur gengið á fjöll frá því hann var krakki og á hátt í hundrað fjöll að baki. Hann segir samveru fjölskyldunnar í útivist ómetanlega og vill fá fleiri unglunga á fjöll. Hann fer fyrir gönguverkefninu Svalur á fjöllum.



Samveruna í útivist segir Aron afar dýrmæta og vill fleiri unglunga í fjallgöngur með foreldrum sínum.



„Við fræðumst um fjallgöngur, útivist og hvernig á að undirbúa sig fyrir lengri göngur. Ætlum líka hafa gaman,“ segir Aron.

Ragnheiður Tryggvadóttir
heida@frettabladid.is



Ég hef verið að ganga á fjöll síðan ég var níu ára með mömmu minni, Hönnu Grétu Pálsdóttur, með Ferðafélagi Íslands. Það sem dregur mig aftur og aftur á fjöll er hreyfinginn og góður félagskapur,“ segir Aron Freyr Stefánsson, sautján ára útivistargarpur en hann fer fyrir gönguverkefninu Svalur á fjöllum.

„Ég er að gerast fararstjóri hjá Ferðafélaginu með mömmu en við vorum beðin um að setja saman verkefni fyrir foreldra og unglunga að ganga saman á fjöll. Það hafa ekki margir unglingar verið að ganga með mér í skipulögðu verkefni en ég veit samt um nokkra sem eru að ganga með foreldrum sínum. Það er ómetanlegt að vera

saman og þetta er svo miklu meira en bara gangan. Það þarf að undirbúa ferðina saman, ákveða nesti og fleira. Eftir gönguna er síðan hægt að spjalla um hvað fyrir augu bar í ferðinni. Í verkefninu verður gengið á mín uppáhaldsfjöll og við fræðumst um fjallgöngur, útivist og hvernig á að undirbúa sig fyrir lengri göngur. Við ætjum líka hafa gaman,“ segir Aron og rifjar upp eltingaleik á eftir samloku niður fjallshlíð. „Í göngu á Grimmansfelli missti ein kona samlokuna sína sem rann niður brekkuna. Ég stökk af stað á eftir henni og náði henni á endanum, enda vildi ég alls ekki skilja plast eftir úti í náttúrunni.“

Hvað hefurðu gengið á mörg fjöll? „Úff, þau eru orðin ansi mörg. Órugglega að verða hundrað,“ segir hann. „Snæfellsjökull er í sérstöku upphaldi vegna þess að gangan á hann var mín fyrsta ganga á jökla-

broddum og í línu. Það var ekki gott veður svo gangan var þínu erfið. En þegar ég fór á Snæfell var 18 stiga hiti og við gengum í svo flottu umhverfi. Í þeirri ferð sá ég Herðubreið og Hvannadalshnúk. Ég hef ekki gengið í útlöndum enn þá og stefni ekkert á Everest, tel það aðeins of hættulegt,“ segir Aron.

Opin ganga í dag

Kynningarganga fer fram á Úlfarsfelli í dag og eru allir velkomnir. „Það er hálka á fjallinu svo við mælum með broddum og að fólk taki með sér höfuðljós, vatn og eitt-hvert nasl,“ segir Aron.

Brottför verður frá Ferðafélagi Íslands í Mörkinni 6 klukkan 17.30. Einnig er hægt að mæta beint á stærra bílastæðið í Úlfarsárdal klukkan 17.45. Nánari upplýsingar um verkefnið Svalur á fjöllum er að finna á fi.is.

OptiBac probiotics



„Bestu meltingargerlar sem ég hef prófað“



Víðir Þór Prastarsson, íþrótta- og heilsufræðingur frá Háskóla Íslands.

Fæst í apótekum og heilsubúðum

@OptiBac

www.facebook.com/optibaciceland

39.990 KR.

ÁRSKORT Í LÍKAMSÆRÆKT & SUND
ENGIN BINDING

STINGDU ÞÉR TIL SUNDS Í KÓPAVOGI

Kortin fást í afgreiðslum sundlauga Kópavogs.

Salalaug · Kópavogslaug · reebokfitness.is

Reebok
FITNESS

Ný meðferð við vægum gigtarverkjum frá Florealis

Íslenska lyfjafyrirtækið Florealis kynnir Harpatinum, nýtt jurtalyf sem hefur hlotið samþykki Lyfjastofnunar sem jurtalyf sem hefur er fyrir til að draga úr vægum gigtarverkjum.

Florealis hefur á undanföllum misserum kynnt fjölbreytta línu viðurkenndra jurtalyfja og lækningavara við ýmsum vægum, algengum sjúkdómum. Enn bætist í flóruna og hefur Harpatinum nýlega hlotið samþykki Lyfjastofnunnar sem jurtalyf sem hefur er fyrir til að draga úr vægum gigtarverkjum og vægum meltingartruflunum eins og uppþembu, vindgangi og tímabundnu lystarleysi. Jurtalyfið fæst nú í öllum helstu apótekum án lyfseðils.

Harpatinum inniheldur útdrátt úr djöflaklóarrót (Harpagophytum procumbens) sem er vel þekkt lækningajurt og er hún skráð í fjölda lyfjaskráa. „Fjölmargar rannsóknir liggja að baki verkun djöflaklóar og sýna rannsóknir að rötin linar verki í liðum og baki og dregur úr morgunstirðleika. Við vonum að Harpatinum geti bætt lífsgæði fólks sem þjáist af gigtarverkjum sem og meltingartruflunum, en sambærileg jurtalyf hafa verið notuð víða í Evrópu með góðum árangri,“ segir Elsa Halldórsdóttir, doktor í lyfja- og efnifræði náttúruafna og rannsóknar- og þróunarstjóri Florealis.



„Viðbrögðin við fyrsta jurtalyfinu okkar, Lyngonia, hafa verið framar vonum og greinilegt að Íslendingar sjá marga kosti við viðurkennd jurtalyf við vægari kvillum,“ segir Elsa. MYND/ANTON BRINK

„Jurtalyfið þolist almennt vel og hefur einungis fáar þekktar aukaverkanir og þá vægar. Jurtalyfið er í formi mjúkra hylkja sem eru af þeirri stærð og lögun að auðvelt er að gleypa þau,“ segir Elsa og leggur áherslu á að Harpatinum sé framleitt undir ströngum gæðakröfum til lyfjaframleiðslu og að

það sé staðlað með tilliti til virkra efna sem tryggja að neytandinn fái alltaf réttan skammt af jurtalyfinu sem er mjög mikilvægur þáttur þess að tryggja bæði verkun og öryggi jurtalyfsins. „Viðbrögðin við fyrsta jurtalyfinu okkar, Lyngonia, hafa verið framar vonum og greinilegt að Íslendingar sjá

marga kosti við viðurkennd jurtalyf við vægari kvillum,“ segir Elsa að lokum.



Harpatinum hefur hlotið samþykki Lyfjastofnunar sem jurtalyf sem hefur er fyrir til að draga úr vægum gigtarverkjum og vægum meltingartruflunum eins og uppþembu, vindgangi og tímabundnu lystarleysi.

Gagnlegar upplýsingar Fullorðnir: 2 hylki tvisvar á dag. Ekki nota Harpatinum ef þú ert með ofnæmi fyrir jarðhnetum eða soja, eða ert með sár í maga eða þörmum. Ef þú hefur gallsteina eða liðverki samhliða bólgum, roða eða hita, skaltu hafa samband við lækni áður en þú notar Harpatinum. Leitaðu til læknis ef þú finnur fyrir aukaverkunum eða ef einkenni eru viðvarandi eða hafa versnað (2 vikur við vægum meltingartruflunum, 4 vikur við vægum gigtarverkjum). Hvorki ætlað börnum yngri en 18 ára né þunguðum konum eða konum með barn á brjósti. Þetta lyf er jurtalyf sem hefur er fyrir og tilgreindar ábendingar fyrir notkun þess eru eingöngu byggðar á langri sögu um notkun lyfsins. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leiðið til læknis eða lyfjafraeðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

Lærði um lífið af dauðanum

Frank Ostaseski hefur unnið með dauðvona fólki í áratugi. Hann segir að starfið hafi kennt honum fimm meginreglur sem bæði hjálpa fólki að takast á við dauðann og geta um leið bætt daglegt líf.

Á síðustu þrjátíu árum hefur Frank Ostaseski stutt þúsundir einstaklinga sem lágu á dánarbedinum. Árið 1987 stofnaði hann líknaðeild sem byggir á hugmyndum búddisma í Bandaríkjunum og frá árinu 2005 hefur hann þjálfað heilbrigðisstarfsfólk sem sinnir fólki sem er lífhættulega veikt eða dauðvona. Lífsstarfið hefur kennt honum fimm meginreglur sem hjálpa fólki að takast á við dauðann en eru um leið gagnlegar í daglegu lífi.

Ostaseski segir að þessar reglur séu hlutir sem dauðinn getur kennt okkur um að lifa lífinu til fulls og geti verið sérlega gagnlegar fyrir fólk sem er að ganga í gegnum breytingar eða erfiða tíma. Í fyrra gaf Ostaseski út bókina „The Five Invitations: Discovering What Death Can Teach Us About Living Fully“, sem fjallar um þessar reglur.

Ekki biða

Fyrsta reglan er að biða ekki. Ostaseski segir að þegar fólk sé að deyja sé auðvelt fyrir það að átta sig á mikilvægi hvers augnabliks. En hann segir að dauðinn sé alltaf með okkur og sé hluti af lífinu. Allt sé stöðugt að breytast og ekkert sé varanlegt.

Ef maður sættir sig við þá staðreynd að óhjákvæmilega taki



Frank Ostaseski hefur unnið með dauðvona fólki áratugum saman, sem hefur kennt honum ýmislegt um lífið. MYND/METTA INSTITUTE

allt enda hvetur það mann til að taka meðvitaðan þátt í hverju augnabliki og hætta að sóa lífinu í merkingarlausu hluti, segir Ostaseski. Það kennir okkur að ríghalda ekki í skoðanir, langanir og sjálfsmynd okkar.

Ostaseski segir að þetta hjálpi okkur að hætta að biða eftir

betri framtíð, einbeita okkur að nútíðinni og vera þakklát fyrir það sem við höfum núna. Hann segir að þetta geri okkur meðvitaðri um verðmæti mannlegra tengsla og geri okkur vingjarnlegri, auki samkennd og hjálpi okkur að fyrirgefa. Hann segir að þessi regla leiði til lífsfyllingar og fyrirbyggji eftirsjá.

Þjóddu allt velkomið, ýttu engu burt

Manni þarf ekki að líka við allt sem lífið færir manni, þó maður taki því opnum höndum, segir Ostaseski. Hann segir að það sé í raun ekki okkar hlutverk að samþykkja eða hafna, heldur að veita því sem kemur til okkar athygli og vera opin fyrir því.

Ostaseski segir að flestum sé kennt að til að tryggja hamingju þurfum við að fá það sem viljum og forðast það sem við viljum ekki. En óhjákvæmilega mætum við óvæntum og óvelkomnum upplifunum á lífsleiðinni. Fyrstu viðbrögð við óvissu eru oft mótsæða og við viljum oft ýta þessum upplifunum burt af öllum mætti. Þá virðist ekki bara erfitt, heldur jafnvel óskynsamlegt að bjóða upplifunina velkomna.

En hann segir að þegar við séum opin og móttækileg höfum við fleiri valkosti. Við höfum frelsi til að upp-

götva, rannsaka og læra hvernig við eigum að bregðast við áskorunum á sem bestan hátt.

Með því að bjóða hlutina velkomna getum við mætt og unnið úr bæði góðum og slæmum aðstæðum. Með tímanum og æfingunni áttum við okkur á því að velliðan okkar er ekki bara háð ytri veruleika okkar, heldur kemur hún að innan, segir Ostaseski.

Komdu heil(!) að upplifuninni

Ostaseski segir að oftar en einu sinni hafi óæskilegir hlutar af honum, sem hann hafði skammast sín fyrir og falið, verið það sem gerði honum kleift að bregðast við þjáningu annarra með samkennd í stað vorkunnar eða ótta.

Hann segir að það sé ekki sérþekking okkar, heldur vísan sem við höfum aflað okkur í gegnum þjáningu, varnarleysi og bata sem gerir okkur kleift að veita öðrum hjálp. Sameiginleg upplifun á erfiðleikum hjálpi okkur að byggja brú samkenndar milli okkar og annarra.

Til að vera heil þurfum við að tengjast og sætta okkur við alla hluta af okkur sjálfum. Heilindi þýða ekki fullkomnun, heldur að það vanti engan hluta, segir Ostaseski.

Finndu hvíld í amstrinu

Við hugsum oft um hvíld sem eitthvað sem kemur þegar allt annað er frá og við höfum breytt kringumstæðum okkar. Til dæmis þegar við förum í fri eða klárum verkefnalistann.

En þessi regla gengur út á að finna hvíldina innra með okkur, án þess að breyta aðstæðum. Ostaseski segir að það sé alltaf hvíldarstaður í boði og hann finnist með því að gefa augnablikinu eða verkefninu sem maður sé að vinna fulla athygli, án truflana. Lykillinn sé að njóta augnabliksins og lifa í því. Hann segir að þetta verði auðveldara með æfingunni.

Ræktaðu huga sem veit ekki

Hugmyndin um að rækta huga sem veit ekki snýst ekki um að forðast þekkingu, segir Ostaseski, heldur að rækta huga sem einkennist af forvitni, undrun, aðdáun og fordómaleysi. Móttækilegan huga, sem getur mætt hverju sem er eins og það er.

Hugur sem veit ekki er hugur byrjandans sem Suzuki Roshi talaði um þegar hann sagði „í huga byrjandans eru margir möguleikar, en í huga sérfræðingsins eru þeir fáir“. Þegar við vitum og höfum ákveðið hvernig hlutirnir eru þrengir það sjónarhorn okkar. Það er viska fólgin í að vita að maður veit ekki allt.

STÓRA
BÍLASALAN



100% LÁN
SKODA Octavia 1.6 Diesel 4x4.
Árgerð 2011, ekinn 113 þ.KM. Verð
1.790.000. Rnr.150218.



100% LÁN
SKODA Octavia 1.6 Diesel 4x4.
Árgerð 2014, ekinn 56 þ.KM. Verð
2.890.000. Rnr.136569.



100% LÁN
SKODA Octavia 1.6 Diesel Sjálfskiptur.
Árgerð 2015, ekinn 79 þ.KM. Verð
2.880.000. Rnr.136234.

STÓRA
BÍLASALAN



100% LÁN
SKODA Octavia 2.0 Diesel Sjálfsk.
Elegance. Árgerð 2014, ekinn 79
þ.KM. Verð 2.990.000. Rnr.136460.

Stóra bílasalan
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 5861414
<http://www.stora.is>

Toyota
Kauptúni



TOYOTA Auris h/b active. Árgerð
2017, ekinn 27 þ.KM, bensín,
sjálfskiptur. Verð 3.150.000. Betra
verð 2.750.000 Rnr.991466.

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6, 210 Garðabær
Sími: 570 5070
www.toyotakaupuni.is

bilauppbod.is

**ÞARFTU AÐ KAUPA
EÐA SELJA BÍL?**
Bilauppbod.is er uppboðsvefur
þar sem þú getur keypt eða selt
bíl á einfaldan og hagkvæman
hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

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

Bílar til sölu



Volvo XC60 SUMMUM árg.11/14.
Ekinn.64 þ.Diesel,sjálfsk.fjörhjólal.
Verð.4.9millj. upplýsingar í s:
8232314

Hópfærðabílar



RÚTUR TIL SÖLU
Ýmsar stærðir og gerðir. Verð frá
990.000 kr. Nánari uppl. veitir Óskar
í síma: 699-3219

Hjólbarðar
VAKA



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

Þjónusta

Pípulagnir
Pípuþingameistari getur bætt
við sig verkefnum og viðhaldi á
ofnakerfum. Uppl. í s. 778 1604

Hreingerningar

VY-ÞRIF 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.

Búslóðaflutningar

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

Húsaveiðhald

HÚSAVEIÐGERÐIR
Trésniði • múrverk • málun
blikk • háþrýstipvottur
og þakklæðningar.
ÖRUGG OG FAGLEG ÞJÓNUSTA.
UPPL. Í SÍMA 858 3300

Rafvirkjun

**RAFLAGNIR OG
DYRASÍMAKERFI S. 896 6025**
Tilboð dyrasímakerfi, töfluskípti.
Löggildur rafverktaki. rafneisti@
simnet.is

Keypt
& Selt

Til sölu



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

Vissir þú að... Barnaheill
er þetta að minnstaðinni
eitt af bestu og tryggustu
vörum á Íslandi.

Frábært verð
-Sá flottasti



HYUNDAI Santa FE
premium panorama
Árgerð 2017 nýr bíll
diesel sjálfskiptur 6 girar
Staðgreiðslutilboð
kr 7.390.000.-
Rnr.105080. Aðeins örfá
eintök til á þessu verði.
Verið velkomin

Bildshöfða 3 • 110 Reykjavík
S. 587 6600 • www.bilabraut.is

Er von á grýlu?
Vorur grýlukerti á rennunum?
Er hættu á að vatnið leki inn?

1450kr/m
HITAVÍR

Hitavírar bræðir
klaka í rennunni og
eyða grýlukertum.
Til í föstum lengdum.

íshúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur

Þurrktæki
Eru gluggarnir rakir?

Tilboð
frá kr
39.990

Vatnshitablásarar
í bílskúrinn

Verð
frá kr
69.990

VORTICE

Við erum Vortice á Íslandi
Úrval af ítölskum gæðum

viftur.is
-andaðu léttar

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík, sími: 411 1111, www.reykjavik.is

