

RAFRAM

Heilsa // Hreyfing // Hollusta

Íslenskt leikhús í uppsveiflu

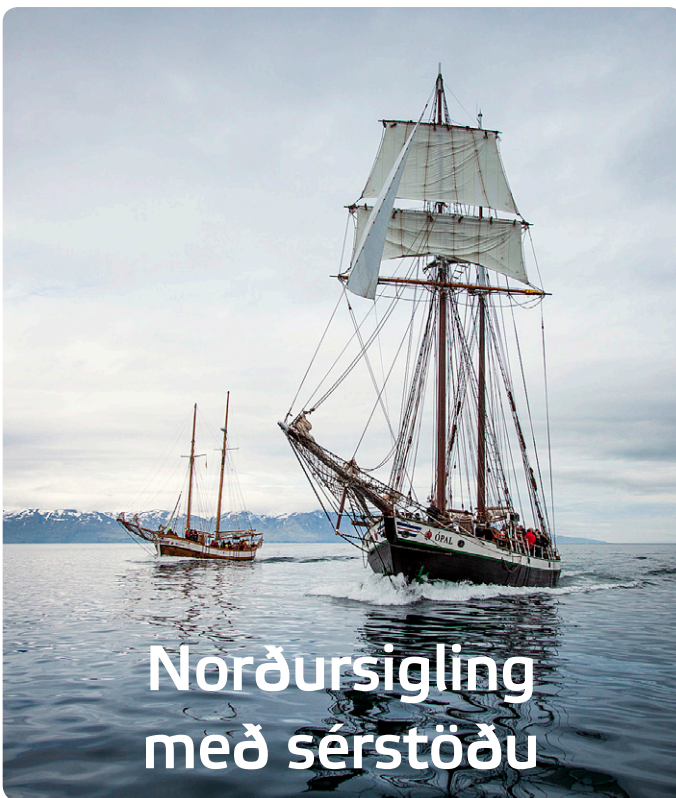
Kristín Eysteinsdóttir
leikhússtjóri Borgarleikhússins



Hvergi nærri hætt!



Ellert skrifar



Norðursigling
með sérstöðu



Úlfar eldar

Útivist að vetrarlagi



ATHYGLI
ALMANNATENGSL

Kennir fólki á öllum aldri réttu sundtökin



Brynjólfur Björnsson leiðbeinir fólkinu sínu af bakkanum.

Brynjólfur Björnsson minnst þess að þrýst hafi verið á hann sem barn að æfa fótbolta. Honum leiddist sú íþrótt afskaplega mikið en föður hans var mikið í mun að hann næði tökum á boltanum og sagðist myndi borga honum þúsund krónur fyrir hvert mark sem hann skoraði. Brynjólfur áttaði sig mjög fljótlega á því að hæfileikar hans lágu ekki í bolta-íþróttinni en gerði það fyrir pabba að halda áfram. Svo kom að því að Brynjólfur skoraði mark, kom heim og sagði pabba gamla fréttirnar.

„Ég gleymi aldrei svipnum á pabba þegar hann gekk stoltur fram til að ná í þúsund krónur handa mér. En þá bætti ég við: „Þetta var sjálfsmark pabbi,“ segir Brynjólfur hlæjandi. Þetta atvik dugði til þess að hann fékk að hætta í boltanum og það vildi svo skemmtilega til að á svipuðum tíma var sýnt frá stóru sundmóti í sjónvarpinu þar sem frændi Brynjólfs bar af öðrum keppendum. Á sama tíma kom skólafélagi hans heim með honum og fór að tala um hvað Brynjólfur væri góður í skólasundi. „Þegar þetta kom saman, ég nýhættur í fótboltanum, skólafélaginn sagði að ég væri svo góður í sundi og frændi minn einn besti sundmaður landsins fæddist hugmyndin heima að ég byrjaði að æfa sund. Það var eins og við manninn mælt að ég kylliféll fyrir sundinu og náði fljótt alveg þokkalegum árangri. Það má eiginlega segja að ég hafi verið ýmist að æfa sund eða þjálf sundfólk frá 11 ára aldri,“ segir Brynjólfur.

Einn efnilegasti sundkappi landsins
Brynjólfur var aðeins 13 ára þegar hann setti sín fyrstu unglíngamet sem áttu eftir að vera mjög mörg. Hann segist samt ekki hafa náð nema einu Íslandsmeti en það var í 1500 metra skriðsundi. Þá var hann 18 ára og bætti það svo 19 ára. Á síðasta Íslandsmótinu sem Brynjólfur keppti varð hann sexfaldur Ís Brynjólfur Björnsson leiðbeinir fólkinu sínu af bakkanum. landsmeistari, náði Íslandsmeti í skriðsundi og var nálægt Íslandsmetum í hinum sundgreinunum. „Þá var ég að byrja að verða þokkalega góður,“ segir Brynjólfur brosandi en finnst augljóslega óþægilegt að stæra sig af eigin afrekum. Brynjólfur stefndi á nám í íþróttakennaraskólanum á Laugarvatni og sundferillinn var á uppleið þegar örlögin gripu í taumana. Hann féll niður í lest á skipi og brotnaði mjög illa á höndum, svo illa að hann gat ekki einu sinni haldið á bolla fyrst á eftir. Þar með urðu draumar Brynjólfs um frama í sundi að engu en þá var hann aðeins 19 ára gamall.

Kennir syndum jafnt sem ósyndum
Þegar ljóst var að draumurinn um íþróttakennaraskólann gat ekki ræst ákvað hann að fara á öll námskeið sem honum buðust á vegum Sundsambandsins í sundþjálfun og -kennslu og hefur miðlað af þekkingu sinni og reynslu til fólks á öllum aldri í gegnum tíðina. Það er því óhætt að segja að Brynjólfur hafi haft gríðarleg áhrif á íþróttalíf Íslendinga í gegnum sundið. Eitt

„Í fyrra setti 100 ára gömul kona met í 1500 metra sundi og sú kona byrjaði að æfa sund um áttætt.“

af því sem Brynjólfur gerir núna er að þjálfar hóp fólks á öllum aldri sem kemur saman þrisvar í viku og syndir 1-2 kílómetra undir hans markvissu stjórn. „Þegar fjölskyldan stækkaði var erfiðara um vik að þjálfar hjá sundfélögunum því þjálfunin átti sér stað alla virka daga og svo voru mót um helgar. Þegar ég áttáði mig á því eitt sumarið að ég hafði aðeins átt frí eina helgi ákvað ég að draga úr þjálfuninni hjá sundfélögunum. Þá fór ég að vera með skriðsundsnámskeið og sundæfingar fyrir fullorðna, jafnvel ósynda fullorðna og nú get ég stýrt frítíma mínum betur.“

Kynslóðabilið er mest í hausnum á okkur
Þegar Brynjólfur var um fertugt var hann fenginn í afleysingar við að leiðbeina eldri borgurum í vatnsleikfimi. Eftir að hafa leiðbeint börnum eða ungu fólki alla tíð segist hann hafa verið svolítið stressaður af því að þarna átti hann að leiðbeina fólki sem var talsvert eldra en hann sjálfur. „Ég uppgötvaði mjög fljótlega að þetta var í fyrsta lagi alveg yndislegt fólki og þarna er ekk-

ert kynslóðabil. Það eru einhvern veginn allir jafnir í sundfötum. Kynslóðabil er fyrirbæri sem er mest í hausnum á okkur. Ég man mjög vel þegar afi sagði við mig að það mikilvægasta af öllu væri heilsan. Ég skildi þetta ekki á meðan ég var í mínu besta formi því þá eru manni allir vegir færir. Nú, þegar ég er kominn á miðjan aldur, veit ég að það er einmitt heilsan sem skiptir sköpum um það hvort við getum notið lífsins þegar aldurinn færir enn meir yfir. Sem betur fer gera æ fleiri sér grein fyrir þessari staðreynd og gera eitt-hvað í málunum í tíma og ég vil endilega leggja mitt lóð á vogarskálarnar og miðla af því sem ég kann. Ég veit af fleiri hópum sem eru að æfa sund en ég fullyrði að það er enginn hópur eins flottur og þessi sem kemur til mín þrisvar í viku inn í Laugardalslaug,“ segir Brynjólfur hlæjandi. „Í fyrra setti 100 ára gömul kona met í 1500 metra sundi og sú kona byrjaði að æfa sund um áttætt,“ nefnir þessi kraftmikli maður sem dæmi um að aldrei sé of seint að byrja!

Spennandi hjólaferðir Íslandsvina sumarið 2016



Gárur Gardavatnsins 6. – 14. júní

Fjölbreytt hjólaferð fyrir alla sem vilja njóta útiveru í fallegu umhverfi. Farið í lengri og styttri dagsferðir um ægifagurt landslagið við norður enda Gardavatnsins. Enginn dagur öðrum líkur í þessari útivistarparadís!



Perlur Slóveníu 20. – 29. september

Hér er farið um nokkra af fegurstu stöðum Slóveníu ofan frá Ölpum um fjöll og fallega dali, alveg niður til strandar Adríahafsins. Alls staðar er landslagið í fjölbreytni sinni, hrikaleik og fegurð ein samfelld veisla fyrir skynfærin!



Dónárdræmur 15. – 23. júní

Hjólað meðfram Dóná eftir einni vinsælustu hjólaleið Evrópu þar sem farið er um grösugar sveitir og glitrandi torg, frá Passau til Vínarborgar. Góðir hjólastígar alla leið og ótalmargt áhugavert að sjá!



Króatía – sigling og hjól 29. september – 9. október

Í þessari ævintýraferð verður farið um nokkrar af stærri eyjum Kvarner flóans í Króatíu á reiðhjólum, en gíst og snæddir morgun- og kvöldverðir um borð í skútu sem ferjar fólkið á milli eyjanna. Mikil upplifun!



Enn meiri Dónárdræmur - lúxusferð 31. ágúst – 8. september

Samskonar ferð og hin nema að nú er eingöngu farið um á rafhjólum og verið á enn betri hótélum. Minni hópur og enn léttara og þægilegra ferðalag um fjölbreytt og fallegt landslag!



Hafðu samband og leyfðu okkur að koma þér á óvart!

Rafknúin eikarskip skapa Norðursiglingu algjöra sérstöðu í hvalaskoðunarferðum



Guðbjartur Ellert Jónsson, framkvæmdastjóri Norðursiglingar.

„Þær viðurkenningar sem Norðursigling hefur fengið eða verið tilnefnd til á undanförunum mánuðum skipta félagið miklu máli. Ekki aðeins eru þær til vitnis um að verkefnið um rafvæðingu skútunnar Opal hafi tekist vel heldur eru þær staðfesting á því að við séum á réttri leið með stefnu félagsins í umhverfismálum og nálgun okkar við náttúruna almennt og að sú stefna skipti máli,“ segir Guðbjartur Ellert Jónsson, framkvæmdastjóri Norðursiglingar á Húsavík.

Stutt er síðan Norðursigling var tilnefnd til verðlauna Alþjóðlega ferðamálaráðsins 2016 (World Travel & Tourism Council – WTTC), en þau eru ein allra virtustu verðlaun sem veitt eru innan ferðaþjónustunnar og eru ígildi gullstaðals í sjálfbærri ferðaþjónustu. Norðursigling er eina noræna fyrirtækið sem komst í úrslit í ár og er eitt þriggja fyrirtækja sem tilnefnd eru í flokki nýsköpunar. Þá var Norðursigling nýverið í lokavali í flokki ferðamála til stærstu umhverfis- og viðskiptaverðlauna Evrópu, GreenTec Awards.

Norðursigling er fjölskyldufyrirtæki, stofnað á Húsavík árið 1995 og var fyrst fyrirtækja á Íslandi til að bjóða upp á reglulegar hvalaskoðunarferðir. Frá upphafi hefur fyrirtækið vaxið jafnt og þétt, farþegum hefur fjölgað ört frá ári til árs og í flotanum hefur fjölgað úr einu skipi í átta. Auk hvalaskoðunar á Norðursigling og rekur veitingastaðinn Gamla Bauk, kaffihúsið Hvalbak og Húsavíkurslipp. Starfsemi Norðursiglingar setur mikinn svip á hafnarsvæði Húsavíkur. Starfsfólk er að jafnaði rúmlega 50 yfir vetrartímann en

talán fer allt upp í 150 manns yfir sumar-tímann.

Flotinn verði án kolefnisspors
– *Norðursigling er frumkvöðull í hvalaskoðun á Íslandi. Hvað greinir ykkur frá öðrum í þessari ört vaxandi þjónustu við ferðamenn?*

„Sérstaða okkar hefur legið í þessu gömlu stílhreinu eikarbátum, sem hætt var að nota til fiskveiða við breytingar á fiskveiðilöggjöfinni. Stofnendur félagsins ákváðu árið 1994 að bjarga menningarverðmætum með því að gera einn þeirra upp og finna honum nýtt hlutverk. Síðan



Eikarskútan Opal siglir hér seglum þöndum úti fyrir Grænlandsströndum.

hefur smám saman bæst í þennan flota og er nú er félagið með átta eikarbáta, þar af fjórar skútur,“ segir Guðbjartur.

Virðing fyrir náttúrunni, lífríki hafsins og umhverfinu er sem rauður þráður í stefnu Norðursiglingar. Guðbjartur segir það því hafa komið af sjálfu sér að leita eftir leiðum til þess að draga úr mengun og truflun við siglingar innan um hvali á Skjálfanda. „Þannig kviknaði í raun hugmyndin um rafvæðingu Opals sem líður rafknúin og hljóðlaust um hafflötinn án þess að skilja eftir sig kolefnisspor. Rafvæðing Opals gengur út á að nýta framdrift með sérhannaðri skrúfu og seglum sem hlaðið geta bátinn.“

Guðbjartur segir að um þessar mundir sé verið að endurbýggja gamla skel sem Norðursigling á og hefur um langt skeið legið á ytri höfninni við Húsavík. Vinna hófst við það verkefni í desember og stefnt er að því að það skip komi inn í siglingaáætlun félagsins núna í júlí. Hann segir það stefnu Norðursiglingar að floti fyrirtækisins verði allur það sem kallað er kolefnissporslaus (Carbon free).

Umhverfisvæn ferðaþjónusta vaxandi
– *Nú kunna einhverjir að spyrja hvort þessi áhersla ykkar á umhverfisvæna hvalaskoðun borgi sig fjárhagslega, er þetta þess virði?*

„Í ferðaþjónustu, sem hefur að meginmarkmiði að vera sjálfbær, skipta þrír þættir meginmáli. Reksturinn þarf að vera sjálfbær og í öðru og þriðja lagi þarf sjálfbærnin einnig að ná yfir umhverfis- og fé-



Gamla bátsskelin, sem Norðursigling á og verið er að endurbýggja til notkunar í hvalaskoðun á Skjálfanda í sumar.

lagsþáttinn. Ávinningur Norðursiglingar vegna rafvæðingu skipaflota félagsins uppfyllir þessi skilyrði. Þetta er um leið svar við eftirspurn og kröfu viðskiptavina,“ segir Guðbjartur og bendir á að stærstur hluti ferðamannanna séu erlendir. „Það er mikil vakning í umhverfismálum. Fjárhagslegur ávinningur okkar liggur í þeirri sérstöðu sem við höfum skapað okkur og eftl og tryggir okkur áframhaldandi vöxt til þróunar.“

– *Merkið þið með einhverjum hætti að þið náði til öðru vísi markhóps en áður í gegnum kynningu á umhverfisvænum skipum við hvalaskoðun?*

„Já það er ekki laust við það,“ segir Guðbjartur. „Sölunet okkar er stórt og kynningar okkar hafa vakið athygli og opnað nýjar víddir. Við reiknum fastlega með að það verði umtalsverð aukning í aðsókn ferðamanna sem aðhyllast umhverfisvæna ferðaþjónustu (Eco Tourism).“

Góðar samgöngur lykillinn
– *Oft talað um að landsbyggðin sitji ekki við sama borð og höfuðborgarsvæðið þegar kemur að erlendum ferðamönnum. Hverju þarf að breyta til að straumurinn dreifist meira um landið en nú er?*

„Góðar samgöngur eru lykillinn að því að ferðaþjónusta á landsbyggðinni nái að vaxa. Við eigum eftir að sjá enn frekari aukningu í komu ferðamanna til landsins,“ segir framkvæmdastjóri Norðursiglingar.

„Umræðan um átroðning ferðamanna á einstökum náttúrustöðum á eftir að vaxa meðal landsmanna. Stýring eða önnur afskipti af rekstri fyrirtækja er ekki góð en ég held að besta leiðin til að skapa landsbyggðinni meira vægi í heildarmyndinni sé að efla samgöngur.“

Guðbjartur segir dreifingu ferðamanna um landið að sjálfsögðu helgast verulega af staðsetningu Keflavíkurflugvallar. Því sé auðveldara að staðsetja ferðaþjónusturekstur á nærliggjandi svæði.

„En það má heldur ekki gleyma því að mörg ferðaþjónustufyrirtæki á höfuðborgarsvæðinu eru að koma ferðamönnum vítt og breitt um landið. Nú þegar eru mjög mörg fyrirtæki á landsbyggðinni standa sig frábærlega í ferðaþjónustunni og það á aðeins eftir að vaxa enn frekar. Fjárfestingar hafa að mestu farið fram í Reykjavík og því þarf e.t.v. að breyta en fagfjárfestar eru í auknum mæli farnir að horfa til verkefna á landsbyggðinni,“ segir Guðbjartur Ellert Jónsson, framkvæmdastjóri Norðursiglingar.



Það er reisn yfir þessum fallegu eikarskipum Norðursiglingar þar sem þau líða eftir Skjálfanda.



„ERU ÞAÐ HEITU
LAUGARNAR?“

HVERNIG KEMST 330.000 MANNA ÞJÓÐ Á EM?

Það eru margir þættir sem stuðla að því að einstaklingar og lið ná að skipa sér í fremstu röð. Kjarkur, dugur og þor eru þar á meðal. Það hjálpar líka alltaf að taka Lýsi.



LEYNIVOPN ÞJÓÐARINNAR

LEYNIVOPN.IS



„Samskipti við viðskiptavinum eru enn mikilvægari með tilkomu samfélagsmiðla og því má segja að almannatengsl hafi styrkst með viðbót samfélagsmiðla sem skapa fleiri farvegi til að koma skilaboðum á framfæri eða eiga í samtali við almenning.“

Almannatengsl aldrei mikilvægari

Kolbeinn Marteinnsson framkvæmdastjóri. „Það kostar mikla vinnu og skuldbindingu að byggja upp trúverðugar boðleiðir á samfélagsmiðlum. Þeim sem tekst vel til er þó oft launað ríkulega með raunverulegri viðskiptavild.“

Ljósmynd: HAG.

Kolbeinn Marteinnsson var í ársbyrjun ráðinn sem framkvæmdastjóri Athygli en Athygli er stærsta fyrirtæki landsins sem sérhæfir sig í ráðgjöf í samskiptum og miðlun upplýsinga auk þess að búa yfir sterkum útgáfuarmi. Kolbeinn hefur víða komið við í íslensku atvinnulífi og hefur reynslu af því að starfa bæði innan hins einkarekna geira sem og fyrir stofnanir og ríki. Hann lét af störfum sem kynningar- og markaðsstjóri Menntavísindasviðs Háskóla Íslands í lok síðasta árs en áður starfaði hann sem aðstoðarmaður Katrínar Júlíusdóttur í fjármála- og iðnaðar-ráðuneytinu. Þar á undan hafði Kolbeinn langa reynslu af markaðs- og kynningarmálum hjá Skaparanum þar sem hann var jafnframt framkvæmdastjóri.

Spennandi tímar í samskiptaþróun
Samskiptaþróun og hvernig við miðlum upplýsingum bæði til vina og í samskiptum við fyrirtæki hafa þróast ógnarhratt á undanförnum áratug: „Ég er sjálfur sérmenntaður í hefðbundnum almannatengslum og þegar ég lauk námi árið 2004 var lítið fjallað um áhrif internetsins í náminu. Ég held að fáir hafi getað gert sér í hugarlund hvernig internetið myndi þróast og hversu mikill áhrif það hefur á líf okkar í dag,“ segir Kolbeinn. Hann segir að með innreið samfélagsmiðla og snjalltækja hafi þróunin stigmagnast langt út fyrir það sem menn gátu spáð fyrir. Þessi þróun náir einnig til þess hvernig fyrirtæki miðli upplýsingum sínum og komi skilaboðum sínum áfram með sívaxandi mæli.

Virk og gagnleg samfélagssíða krefst mikillar vinnu
„Almannatengsl og markaðsmál munu breytast hratt á næstu árum líkt og þróunin hefur verið undanfarin ár. Stór og vaxandi hluti af þjónustu okkar er að vinna með fyrirtækjum og stofnunum að þeim áskorunum sem samfélagsmiðlar og netið skapa. Það er ekki nægjanlegt að opna síðu eða reikning á samfélagsvef og halda að allt fari af stað í kjölfarið. Það kostar mikla vinnu og skuldbindingu að byggja upp trúverðugar boðleiðir á þeim miðlum. Þeim sem tekst vel til er þó oft launað ríkulega með raunverulegri viðskiptavild,“ segir Kolbeinn.

„Sumir aðilar hér á landi eru búnir að átta sig á þessu og samvinna samfélagsmiðla á mjög skemmtilegan og árangursríkan hátt með hefðbundnum miðlum. Samfélagsmiðlar geta líka samhliða leyst vandamál eins og innri samskipti til starfsfólks því oftast en ekki fylgist fólk með fyrirtækinu sem það vinnur hjá í gegnum samfélagsmiðla. Starfsfólk getur því verið mikilvægur móttakandi skilaboða sem fyrirtæki og stofnanir senda út þó að það sé ekki skilgreindur markhópur. Aðalatriðið er að setja sér skýra stefnu um notkun þessara miðla. Á hvað miðlum er líklegast að ég nái árangri? Þó að 90% íslensku þjóðarinnar sé á Facebook er það ekki sjálfsagt að sá miðill sé endilega heppilegastur fyrir þá vöru eða þjónustu sem þú ert að bjóða, sinna eða selja.“

Efnismarkaðssetning ryður sér til rúms
„Efnismarkaðssetning (e. Content marketing) er annar þáttur sem við leggjum mikla áherslu á og finnum fyrir vaxandi þörf fyrir. Efnismarkaðssetning gengur út á að útbúa áhugavert efni; texta, myndskreið, myndefni eða annað, og því miðlað til skilgreinds markhóps sem viðkomandi vill ná til. Með þessu móti má byggja upp samband og fanga athygli markhópsins í stað þess að kaupa hana. Þetta er hinsvegar langhlaup sem krefst þess að 70-80% af því efni sem miðlað er sé einvörðungu til að fræða viðkomandi eða vera áhugavert. Á þann hátt tryggir maður að viðkomandi kemur aftur sjálfviljugur og er jafnframt líklegri til þess að vera opin fyrir þeirri þjónustu eða vörum sem viðkomandi deilandi býður uppá. Hin 20-30% má síðan nýta til þess að kynna þjónustu eða vöruframboð eða hvað annað. Þetta hlutfall ætti þó alltaf að vera leiðarstefið,“ segir Kolbeinn en ljóst er að efnismarkaðssetning er töluvert frábrugðin hefðbundinni markaðssetningu og tengist því fyrst og fremst að byggja upp traust og í raun gagnvirk samband við mögulega viðskiptavinum og auka þannig jákvæðni og velvild gagnvart fyrirtækinu. Að því leyti er hún í raun skyldari því sem kalla má almannatengsl – að efla ímynd og samtal við almenning og skilgreinda markhópa.
Einnig má nýta efnismarkaðssetningu



Nokkrir starfsmenn Athygli bera saman bækur. Athygli var stofnað árið 1989 og er annað elsta almannatengslafyrirtækið í landinu.

til að skapa sér sterka stöðu á leitarvélum þar sem hægt er að byggja upp sterkan sýnileika með góðu og vönduðu efni sem fólk les. Lykilatriðið hér er þó að þetta er langhlaup sem ekki skilar sýnilegum árangri fljótt. Við erum til að mynda farin að vinna með ferðaþjónustufyrirtækjum í efnismarkaðssetningu á vefjum þeirra og sjáum aukna umferð og milliliðalausa sölu aukast með þessu móti.“

Hefðbundin almannatengill enn góð og gild
„Stór hluti vinnu okkar, sem störfum í almannatengslum, snýst um að búa til texta og því eigum við oft á tíðum mikið magn af góðu efni sem nýta má beint í efnismarkaðssetningu samhliða hefðbundari vinnu okkar fyrir viðskiptavinum okkar. Einnhverjir kynnu að telja að hefðbundin almannatengsl væru að víkja fyrir tækniþróun og samfélagsmiðlum en því er í raun öfugt farið. Samskipti við viðskiptavinum eru enn mikilvægari með tilkomu samfélagsmiðla og því má segja að almannatengsl hafi styrkst með viðbót samfélagsmiðla sem skapa fleiri farvegi til að koma skilaboðum á framfæri eða eiga í samtali við almenning.“

Athygli í vexti
Athygli var stofnuð árið 1989 og er annað elsta almannatengslafyrirtækið í landinu. Fyrirtækið starfsrækir skrifstofur í bæði Reykjavík og Akureyri og hefur í gegnum tíðina skapað sér sterka stöðu á fyrirtækjamarkaði.
„Athygli hefur t.d. starfað náið með mörgum aðilum í sjávarútvegi, bæði hvað varðar ráðgjöf en ekki síður á útgáfusviðinu. Við gefum út nokkur blöð og tímarit í sjávarútvegi eins og Ægi, sem kemur út 10 sinnum á ári, Sóknarfæri í sjávarútvegi, sem við munum gefa út fjórum sinnum á þessu ári og tímarit á ensku sem heitir Cool Atlantic,“ segir Kolbeinn. „Á teikni-borðinu hjá okkur er að stíga ákveðnar inn í sjávarútveginn og munum við fljótlega kynna nýjan og öflugan vef um sjávarútvegsmál sem við ætlum okkur stóra hluti með,“ segir Kolbeinn. Hann segir það skemmtilega áskorun að ganga til liðs við traust og gamlagróið fyrirtæki eins og Athygli og það verði spennandi að leiða það áfram inn í hið nýja tækniumhverfi og þau tækifæri sem bíða þar víða.



Way of Life!

NÝR VITARA ÍSLENSKUR VETUR? EKKERT MÁL!

VERÐ FRÁ KR.
4.230.000.



DYNAO REYKJAVÍK



VITARA

Suzuki einsetti sér að búa til bíl sem væri fremstur í sínum flokki. Bíl sem fólk gæti notið að eiga og aka. Það er óhætt að fullyrða að vel hafi tekist til. Hinn nýi Vitara uppfyllir allar þessar kröfur - og meira til.

.....

Suzuki Vitara er fánlegur sjálfskiptur og beinskiptur, bæði með diesel- og bensínvél.

ALLGRIP

ALLGRIP 4WD skapar aksturseiginleika í sérflokki og gerir Suzuki Vitara að alvöru jeppa þegar á reynir. Þú kemst alla leið!

.....



SUZUKI

Fáðu nánari upplýsingar á suzuki.is

Suzuki bílar hf. | Skeifunni 17 | Sími 568 5100

Hvergi nærri hætt!



Rætt við Jónu Valgerði Kristjánsdóttur sem nýverið lét af störfum sem formaður Landssambands eldri borgara

Jóna Valgerður hefur alla tíð verið jafnréttismanneskja og byrjaði að berjast fyrir jafnrétti á heimili foreldra sinna.

Baráttukonan Jóna Valgerður Kristjánsdóttir hefur ekkert hægt á sér þrátt fyrir að vera orðin áttæð. Hún hefur setið í nefndum og stjórnnum frá unga aldri, sat á Alþingi fyrir Samtök um kvennalista á árunum 1991-95 og er fyrrum sveitarstjóri og oddviti í Reykhólahreppi. Hún lét nýverið af störfum sem formaður Landssambands eldri borgara og hefur barist ötullega fyrir bættum kjörum fólks á efri árum. Blaðamaður Áfram heimsótti Jónu Valgerði í íbúð fjölskyldunnar í Garðabæ en hún býr þó jafnan í Reykhólahreppi þar sem hún sinnir meðal annars skógrækt og ræktun íslenskra hænsna.

Áratuga reynsla af félagsmálum

Jóna Valgerður hefur áratuga reynslu af því að berjast fyrir betra samfélagi en hún hóf afskipti af félagsstörfum fljótlega upp

úr tvítugu. „Ég var lengi formaður kvenfélagsins í Hnífsdal, Samkórs Hnífsdælinga og sat að auki í ýmsum nefndum fyrir sveitarfélagið. Þá var ég formaður Sam-

bands vestfirskra kvenna í allmörg ár og hætti því ekki fyrr en ég fór inn á þing árið 1991,“ segir Jóna Valgerður.

Árið 1987 fór Jóna Valgerður þó í fyrsta sinn í framboð en um það leyti var hún formaður Sambands vestfirskra kvenna og var beðin um að fara fram fyrir þjóðarflokkinn sem barðist fyrir jafnrétti milli landshluta. „Það var mér mikið hita-mál og talaði ég mikið fyrir betri byggðastefnu og samgöngumálum. Síðan leystust þessi samtök upp en ég gekk til liðs við Kvennalistann árið 1989 og fór í fram-

boð fyrir hann árið 1991 og komst inn á þing.“

Jafnréttið byrjar inni á heimilum

„Ég hef alla tíð verið jafnréttismanneskja og hef alltaf barist fyrir auknu jafnrétti. Ég byrjaði eiginlega að berjast fyrir jafnrétti á heimili foreldra minna en við erum 9 systkinin og vorum fimm systur fæddar í röð þar sem ég er elst, og svo kom einn bróðir. Við vorum látnar vinna heimilisverkin með mömmu en hann fékk að sitja hjá,“ segir Jóna Valgerður og þótti henni sú verkaskipting ekki réttlát. „Svo þegar ég fór að búa fór ég að berjast fyrir því að karlmaðurinn tæki líka þátt í heimilisstörfunum og ól börnin mín upp í jafnri verkaskiptingu. Ég held að svona barátta byrji á heimilinum – ef hún er ekki þar þá er hún ekki utan heimilisins.“

Gaman að sjá hugmyndir verða að veruleika

„Ég gekk í Kvennalistann til að berjast fyrir jafnrétti út á við og þá einnig fyrir jafnrétti á öllum sviðum lífsins, líka jafnrétti milli landshluta. Ég kem því inn með ýmsar slíkar hugmyndir, til að mynda jafnrétti þegar kemur að gjaldskrá Pósts og síma, fasteignagjöldum, samgöngum og orkuverði í landinu, svo fátt eitt sé nefnt. Á mínum fyrstu kosningafundum 1987 sagði ég að við þyrftum brú yfir Gilsfjörð og Dýrafjörð og jarðgöng undir Breiðadalshéiði og Botnsheiði. Þetta þótti mikil framsýni en í dag er þetta allt orðið að veruleika. Það er gaman að sjá hugmyndir verða að veruleika, og eftir að ég hætti á þingi náðust allar þær tillögur, sem ég hafði talað fyrir á þingi í gegn á einn eða annan hátt.“

Konur eru leiðandi stjórnendur

Jóna Valgerður segir margt hafa breyst á undanförunum áratugum en bendir á að í

Vandaðir og þægilegir heilsu- og sjúkrasokkar

Dr. Comfort sokkar henta öllum sem vilja láta sér líða vel þegar mikið reynir á fótleggina. Geta minkað þjúg, minnka líkur á sáramyndun og stuðla að þægilegu hita og rakastigi. Dr. comfort sokkarnir innihalda bambus og koltrefjar, eru endingagóðir og halda sér vel.



Venjulegir

X-vídd

Hnésokkar

Sokkarnir sitja sérstaklega vel að fætinum.

Hællinn er formaður eftir fætinum og er sérbólstraður.

Netofnð efni ofan á ristinni til að auka loftun.

Þægilegur stuðningur undir ilina svo sokkurinn sitji enn betur.

Saumlaus bólstrun í kringum tærnar og undir tábergið.



Í boði eru:

Öklasokkar, venjulegir sokkar, hnésokkar, einnig víðir sokkar fyrir þá sem hafa breiða fætur. Sokkarnir eru til í svörtu og hvítu.

FÁST Í APÓTEKUM



Jóna Valgerður hefur lengi látið sig skógrækt varða. Hér er hún ásamt barnabörnum í skógræktinni í Mýrartungu.



Í framboði fyrir Samtök um Kvinnalista árið 1991.

dag halli enn mjög á konur þegar kemur að stjórnunarstöðum og stjórnun fyrir-tækja. „Það var því alveg nauðsynlegt að setja inn þetta ákvæði um að jafna hlut kvenna í stjórn í stórum fyrirtækjum. Það hefur verið sýnt fram á að þar sem konur eru við stjórnvölinn gengur betur, konur eru að jafnaði betri stjórnendur en karlar. Flestar hafa annan stjórnunarstíl heldur en karlarnir. Þá skiptir einnig máli að konur séu ekki bara stjórnendur á toppnum heldur að þær séu leiðandi stjórnendur og nái fólkinu með sér. Ég held að ég hafi náð því sem stjórnandi, að vera leiðandi, en allir þurfa að hafa eitthvað hlutverk og þú verður að sýna að þú treystir þeim sem þú vinnur með og að fólk finni að það sé hluti af liðsheild.“

Menntamál og lestur hugðarefni
Jóna Valgerður hefur alla tíð verið fróð-leiksfús og sótti allt það nám sem var í boði á Ísafirði þegar hún var ung auk þess að hafa sótt reglulega í frekari menntun, t.d. fór hún í Grænni skóga námið fyrir skógarbændur árið 2002 og lauk námskeiði í rekstri og stofnun fyrir-tækja hjá Nýsköpunarmiðstöðinni í fram-haldi af því. Í kjölfarið stofnaði hún fyrir-tæki um skógana sína og ásamt fleirum vann hún að því að koma á reglulegri veitinga- og handverkssölu Handverks-félagsins Össu í Króksfjarðarnesi. „Mig hefur alltaf dreymt um að fara í HÍ og læra meira í íslensku þegar ég hefði meiri tíma,“ segir hin orkuríka Jóna Valgerður sem sækir að auki mikinn fróðleik í lestur á alls kyns tegundum af bókum, frá ævi-sögum og þjóðfræði til fræðibóka í sagn-fræði og jarðfræði.
„Ég var á þingi þegar Háskólasetur Vestfjarða var sett á laggirnar á Ísafirði og vildi gjarnan að það tækifæri hefði staðið til boða þegar ég var ung. Eitt það fyrsta sem ég gerði á þingi var að berjast fyrir

„Núverandi ríkisstjórn hefur dregið nokkrar skerðingarnar til baka, en ekki allar sem settar voru á 2009. Þá hækkuðu bætur aldrei á þessum tíma til jafns við launaskrið í landinu og það hefur ekki verið lagfært.“

því að staðið væri við að teknir væru inn fjárnámsnemendur við Kennaraháskóla Íslands. Það hafði þá staðið til í fjárlaga-frumvarpi fyrir árið 1992 en vegna fjár-skorts átti að hætta við. Ég talaði mikið fyrir málinu í ræðu og í einkasamtölum, enda hefði þetta áhrif á að hlutfall mennt-aðra kennara myndi aukast og þá ekki síst úti á landi. Þetta fór að lokum í gegn og í dag hefur fjárnám aukist mikið í fram-haldinu eins og þekkt er.“

Staða aldraðra kvenna afar slæm
Staða margra eldri borgara er ekki öf-undsverð og leyfir blaðamaður sér að segja að hún sé ljótur blettur á því vel-megunarsamfélagi sem við búum í. Stór hópur aldraðra búi við afar bág kjör og eiga enga möguleika á að bæta hag sinn. Þá séu kjör kvenna ekki síst slæm. „Konur voru minna úti á atvinnumarkaði hér áður fyrr og fóru margar ekki að vinna úti fyrr en börnin voru komin á legg. Aldraðar konur eiga því margar mjög lítinn rétt í líf-eyrissjóðum og eru stærsti hópurinn hjá Tryggingastofnun sem fær hina svoköll-uðu framfærsluuppbót sem er uppbót fyr-ir þá sem eiga mjög lítinn eða engan rétt til greiðslna úr lífeyrissjóðum,“ útskýrir Jóna Valgerður en segir að þátttaka þess-ara kvenna í samfélaginu og vinnuframlag hafi þó á engan hátt verið minni en karl-anna. „Þá er stór hópur fólks sem er með 60-70.000 krónur í lífeyristekjur en það bætir þeirra hag þó ekki neitt að fá fram-færsluuppbótina, því hún skerðist krónu á móti krónu vegna allra tekna. Fólk er því fast í fátæktargildru og sá sem býr einn hafði í lífeyri um 226.000 krónur á mán-uði hjá TR á síðasta ári en það er minna fyrir þá sem eru í sambúð því þeir fá ekki heimilisuppbót. Af þessu er svo tekinn skattur.“

Millistéttin bætti kjör þeirra með lægstu tekjurnar
Framfærsluuppbótin sem minnst er á hér að ofan var sett á rétt fyrir hrúnið árið 2008 en fljótlega eftir það ákvað ríkis-stjórn Jóhönnu Sigurðardóttur að hækka uppbótina um 30.000 krónur. „Þá fóru bætunarn hjá TR úr 150.000 krónum í 180.000 krónur sem var mjög góð uppbót á þessum tíma og bjargaði þeim sem höfðu það verst. Aftur á móti var sett þessi „króna á móti krónu“ skerðing svo ef fólk hafði einhverjar tekjur annars stað-ar frá þá lækkaði framfærsluuppbótin á móti og skerðingarmörk á grunnlífeyri, heimilisuppbót og tekjutryggingu jukust. Það sem gerðist þá í raun var að lífeyris-þegar með miðlungs tekjur stóðu undir þessari tekjubót hinna lægst settu, en ekki ríkið. Skerðingarmörkin hafa því haldið mörgum í fátæktargildru.“

Harður skellur árið 2009
„Þegar ég kem fyrst inn í stjórn Lands-sambands eldri borgara í maí 2009 var búið að setja á skerðingar á lífeyri TR í upphafi árs vegna fjármagnstekna aldr-

aðra og öryrkja. Þann 1. júlí var svo enn hert að með skerðingum á tekjutryggingu og heimilisuppbót. Jafnframt voru settar á skerðingar á grunnlífeyri vegna lífeyris-sjóðstekna sem ekki hafði verið áður. Þá-verandi ríkisstjórn tilkynnti okkur það með þriggja daga fyrirvara. Við mótmæltum því en á það var ekki hlustað. Núverandi ríkisstjórn hefur dregið nokkrar skerðing-arnar til baka en ekki allar sem settar voru á 2009. Þá hækkuðu bætur aldrei á þess-um tíma til jafns við launaskrið í landinu og það hefur ekki verið lagfært.“
Jóna Valgerður segir því mikilvægt að yfirvöld setji málefni aldraðra í gagngera endurskoðun og eigi í góðri samræðu við hagsmunaaðila þegar kemur að þeirri ákvarðanatöku. „Við höfum lagt áherslu á samráð í minni formannstið. Í dag er í gildi samningur milli Lands sambands eldri borgara og velferðarráðuneytisins sem kveður á um slíkt samráð. En það dugar þó ekki í öllum tilfellum.“

An advertisement for Vitamix featuring a black and silver Vitamix Pro 750 blender on a wooden surface. The blender is filled with a red smoothie. In the foreground, there are three glass jars filled with the same red smoothie, each with a yellow and white striped straw. The background is a bright, out-of-focus kitchen setting. The Vitamix logo is prominently displayed at the top left of the image.

Tilboðsverð kr. 159.615,-
Með fylgir Vitamix sleif, drykkjarmál og svunta
Fullt verð kr. 199.518,-





Kristín Eysteinsdóttir. „Við eigum ekki að búa til leikhús sem uppfyllir bara væntingar fólks, við eigum að fara fram úr væntingum leikhúsgesta og afhjúpa hið óvænta og óþekhta.“

Íslenskt leikhús í uppsveiflu

Það er mikið um að vera í Borgarleikhúsinu þegar blaðamaður ÁFRAM lítur við á köldum janúardegi. Vel heppnuð frumsýning Njálu er nýafstaðin og undirbúningur fyrir næstu verk er í hámarki. Um þessar mundir eru tæp tvö ár frá því að Kristín Eysteinsdóttir tók við sem Borgarleikhússtjóri og leikárið í ár hið fyrsta sem hún leggur alfarið upp með. Við spyrjum hana fyrst hvort það hafi ekki verið mikil viðbrigði fyrir ungan leikstjóra að taka við stjórn stærsta leikhúss landsins?

Nýjar áherslur koma í ljós
„Á þessum tíma var ég með 8 mánaða gamalt barn heima og hefði ekki getað stökkið af stað nema með stuðningi konu minnar og fjölskyldunnar. Þetta er vinna sem heltekur mann; ég hef brennandi áhuga á leikhúsi og fer svo í þetta starf sem krefst þess að þú sért stöðugt með hugann við efnið. Mér finnst alltaf gaman að mæta í vinnuna. Hér er líka svo góð liðsheild, sameiginlegur drifkraftur og metnaður að gera vel. Ég lærði gríðarlega mikið á fyrsta árinu mínu hér en auðvitað var það ákveðin gæfa að hafa unnið hér í 6 ár sem fastráðinn leikstjóri og að hafa unnið náð með forvera mínum og lært mikið af því. Þegar ég byrjaði var búið að leggja nokkurn veginn drögin að síðasta leikári og leikárið í ár endurspeglar því betur þær áherslubreytingar sem fylgja nýjum leikhússtjóra.“ Kristín talar jafnframt

um að hún hafi gaman af að læra nýja hluti og hún hafi nú öðlast mikinn áhuga á stjórnun, mannauðsmálum og rekstri. „Þetta eru allt hlutir sem maður hugsaði kannski ekki mikið um áður en ég finn hvað þessi aukna þekking færir mér fleiri verkfæri í verkfærakassann.“

Leikhúsið er í uppsveiflu
Kristín nam leikstjórn við Goldsmiths College í Lundúnum og fer oft erlendis til að sjá sýningar. „Mér finnst íslenskt leikhús vera í mjög háum staðli og það er í uppsveiflu. Ég held að það sé vegna þess að leikhúsið er einn af fáum stöðum sem eftir eru þar sem þú átt bara að sitja og upplifa. Leikhúsið er þannig staður sem þú sækir til að íhuga, spegla þig og samfélagið, verða fyrir áhrifum og hugsu. Þú gerir ekki neitt annað á meðan og það hefur alltaf meiri og meiri sérstöðu í tölvu-

væddum heimi þar sem áreitið bara vex og vex.“
„Það er líka mikil gróska í sjálfstæðu senunni og við erum náttúrulega þjóð sem velur að setja þetta í forgang sem styrkir leikhússtarfsemi í landinu. Það gerir okkur kleift að setja upp sýningar sem hafa eitthvað að segja í samfélaginu. Í Bandaríkjunum er til að mynda bara hægt að sýna örugg og söluvænleg verk. Mér finnst þó vanta upp á dýpt þegar kemur að umfjöllun um leikhús. Umfjöllun snýst oft en ekki um hvað þú borðar í morgunamat fremur en að kafa til botns í verkunum.“

Viðvarandi fjárskortur hamlar rekstri
Fjölmargar rannsóknir hafa sýnt að hagræn áhrif þess að styðja við listir skila sér margfalt til baka og þá er ekki einu sinni verið að tala um hinar andlegu forsendur. Þrátt fyrir að listræn frammistaða og þróun íslensks leikhúss sé á góðu róli segir Kristín rekstur leikhúss mikinn línu-dans þar sem ekkert megi út af bera. „Við erum styrkt af Reykjavíkurborg og erum afar þakklát fyrir þann stuðning sem er okkur mikilvægur. Við erum stærsta

Við tókum í raun rosalega listræna áhættu og lögðum allt undir í verkinu. Það er þessi sýn sem einkennir leikárið; við verðum að hafa hugrekki til þess að skoða sögurnar sem hafa mótað okkur.

leikhús landsins með öflugustu starfsemi og veitum ótrúlega mikilvæga samfélagsþjónustu. En okkur er gert að reka leikhús fyrir miklu minna fjármagn en aðrar menningarstofnanir í þessu landi og það er eitthvað sem ekki er hægt að una við mikið lengur. Í hruninu tókum við á okkur mikla skerðingu sem hefur ekki enn verið bætt og síðan þá hefur fjárframlag til leikhússins staðið í stað. Þetta þýðir að krafan um aukið sjálfsaflafé verður sífellt meiri. Ég nefni til samanburðar að nýlega fékk Þjóðleikhúsið 23% hækkun frá ríkinu og fær því fjögur hundruð milljónum



Íþróttamaður ársins 2015

Eygló Ósk Gústafsdóttir

Lifestream tryggir árangur

- Orka sem endist daginn
- Mikil einbeiting
- Jafnvægi
- Velliðan

Yfir 100 lífræn næringaefni



Lífrænt

Lifestream vörurnar hafa reynst mér best, hef notað þær í tvö ár, hef mikið meiri orku, betra úthald, og heilsu til að takast á við allt álag, erfiðar æfingar og áskoranir. Laus við streitu og líður vel. Stefni ótrauð á Olympíuleikanna 2016.



Celsus ehf.
Fæst í apótekum, Græn heilsa, Krónunni, Hagkaup og Nettó.

 **lifestream**
náttúruleg uppspretta bætiefna

meira en Borgarleikhúsið í sinn rekstur, þrátt fyrir að Borgarleikhúsið sé með miklu meiri framleiðslu og helmingi fleiri áhorfendur ef miðað er við áhorfendatölur síðasta leikárs. Það verður að gæta sanngirni í þessum efnunum og mikilvægt að við séum að vinna á sama grundvelli. Borgarleikhúsið hefur gengið svo vel að það er mikilvægt að yfirvöld sýni því skilning og styðji betur við þessa metnaðarfullu starfsemi,“ segir Kristín og bendir jafnframt á að borgarleikhús í sambærilegum löndum séu að fá helmingi meiri fjáframlög.

Njála leyst úr álögum

Eitt af þeim verkum sem Kristín valdi til sýningar á leikárinu var Njála í leikstjórn Þorleifs Arnar Arnarssonar, en hún hefur vakið mikla athygli. „Við höfum fengið afar góðar viðtökur, til dæmis með Njálu, sem styrkir mig enn fremur í því að við séum að stíga skref í rétta átt. Mér finnst erfitt að vera heima á kvöldin í stað þess að vera í salnum að fylgjast með viðbrögðum áhorfenda við verkinu. Njála hefur þessar djúpu rætur í íslensku menningarlífi og einn vinnu minna orðaði það sem svo að við hefðum leyst bókina úr álögum, en það hafi alltaf verið sagt að það væri ekki hægt að setja þetta verk upp. Við tókum í raun rosalega listræna áhættu og lögðum allt undir í verkinu. Það er þessi sýn sem einkennir leikárið; að hafa hugrekki til þess að skoða sögurnar sem hafa mótað okkur.“ Kristín segir Njálu höfða til breiðs aldurs áhorfenda og svoleiðis eigi gott leikhús að vera. „Sýningin hefur mikla dýpt, er fagurfræðilegt afrek en hefur einnig ótvírætt skemmtanagildi og er glöggur samfélagsspegill.“

Borgarleikhúsið frumsýndi einnig nýverið annað erfitt verk í uppsetningu, íslenska heimildarverkið Flóð sem byggir á snjóflóðinu á Flateyri sem markaði djúp spor í þjóðarsálina. „Verkið er unnið í nánú samstarfi við Flateyringa, en höfundarnir, Hrafnhildur Hagalín og Björn Thors, byggja það meðal annars á tugum viðtala við fólk sem upplifði þessa atburði.



„Nýlega fékk Þjóðleikhúsið 23% hækkun frá ríkinu og fær því fjögur hundruð milljónum meira en Borgarleikhúsið, þrátt fyrir að hið síðarnefnda sé með meiri framleiðslu og helmingi fleiri áhorfendur.“

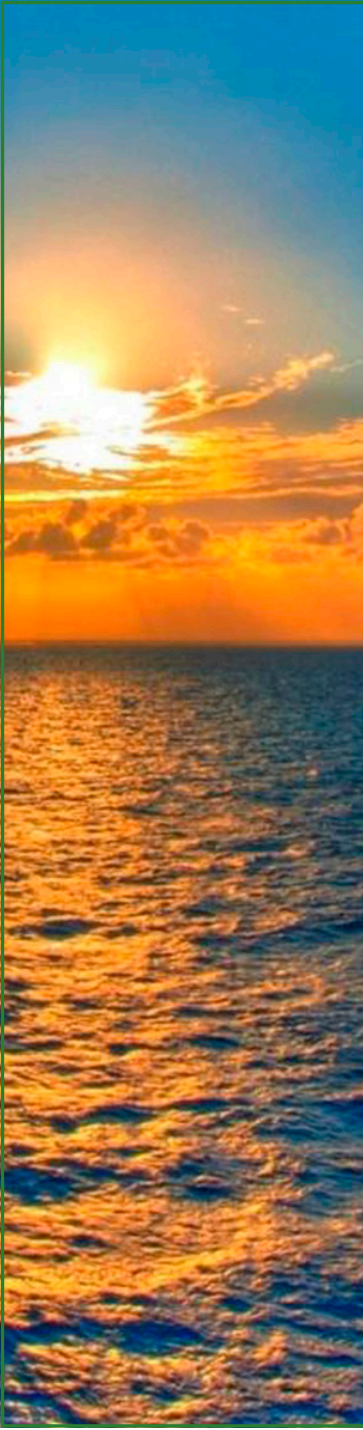
Í framhaldinu verður einnig unnin 10 þátta útvarpssería á RÚV sem byggir á þeim viðtölum. Flóð fjallar um afar viðkvæmt viðfangsefni sem að sama skapi er mikilvægt að skoða og varðveita.“

Jafnvægislistin í leikhúsinu
Samhliða frumsömdum íslenskum verkum sýnir Borgarleikhúsið þekktari erlend verk, til að mynda söngleikinn Mamma Mia! Við bendum á að framúrstefnuleg verk á borð við Njálu hljóti að vera gjör-

ólík vinsælum poppsöngleikjum og spyrjum leikhússtjóran hvort erfitt sé að finna jafnvægið þegar kemur að verkefnavali?

„Ég tel að þetta geti alveg fylgst að; áhorfendur vilja fyrst og fremst sjá alvöru verk og við megum ekki vanmeta þá. Mantran mín er að við eigum ekki að búa til leikhús sem uppfyllir bara væntingar fólks heldur eigum við að fara fram úr þeim og afhjúpa þannig hið óvænta og óþekkta. Maður getur ekki stefnt á vinsældir, maður getur hins vegar stefnt að því að búa til framúrskarandi sýningu um efni sem skiptir máli og ef það tekst þá fylgja vinsældirnar oftast í kjölfarið. Við megum ekki gleyma því að íslenskir áhorfendur hafa þroskast mjög mikið, t.d. eru kortagestir okkar nú um 10-11 þúsund sem hafa séð fjölmargar sýningar í gegnum árin og vilja fara lengra. Það væri hættulegt að hoppa á einhverja forskrift að því hvernig verk eigi að vera sýnd, þú þarft að hafa sýn og dýpt og vita af hverju þú vilt sýna hvert verk. Þú getur sett upp mjög listræna sýningu sem er jafnframt skemmtileg. Vel heppnuð listræn sýning getur náð mikilli aðsókn því ef hún talar til áhorfenda þá kemur fólk. Ég get sem dæmi nefnt Dúkkuheimilið og Njálu í þessu samhengi, þar sem sala fer langt fram úr áætlun. Báðar þessar sýningar voru mjög afgerandi og komu á óvart, tala til okkar í dag og þora fram á bjargbrúna. Það að vera leikhússtjóri snýst líka um að hafa forspárgildi, að þora að hugsa fram í tímann og veðja á eitthvað – ef þú ætlar að vera of örugg ert þú dæmd til að mistakast,“ segir Kristín.

Hún segir að sama skapi séu sýningar á borð við Mamma Mia! ekki síður mikilvægar, þó þær séu að sumu leyti ólíkar þessum ögrandi leikhúsverkum. „Við viljum líka vera í augnhæð við áhorfendur og það að skemmta fólki er ekki minna göfugt en eitthvað annað. Þegar við tökum upp slík verk þá leggjum við auðvitað alla áherslu á að allir þættir hennar séu framúrskarandi og færi okkur magnaða upplifun sem nær mun dýpra en fólk hafði þorað að ímynda sér.“



Sorgin og lífið

Vikudvöl fyrir þá sem hafa orðið fyrir ástvinamissi dagana 21.–28. febrúar eða 17.–24. apríl 2016.

Sorg er eðlileg í kjölfar ástvinamissis en oft gerist það að sá sem syrgir á erfitt með að vinna sig til sáttar í sorgarferlinu. Sorgin hefur ólíkar birtingarmyndir en einkenni geta verið líkamleg, tilfinningaleg, hugræn og félagsleg.

Markmið námskeiðsins er að hjálpa þátttakendum að draga úr vanlíðan sem fylgir sorginni og finna leiðir til að auka jákvæð bjargráð í erfiðum aðstæðum. Lögð verður áhersla á fræðslu og leiðir til að vinna með sorgina, heildræna nálgun, slökun og hugleiðslu. Að auki verður boðið upp á hæfilega hreyfingu og útivist í fallegu umhverfi. Innifalið er gisting, hollur og góður matur, aðgangur að líkamsrækt, sundlaugum og baðhúsinu Kjarnalundi.

Umsjón er í höndum Bryndísar Einarsdóttur sálfræðings ásamt hópi fagfólks Heilsustofnunar.

Verð á mann: 130.000 kr. (123.500 í tvíbýli)

Nánari upplýsingar í síma 483 0300 eða heilsa@heilsustofnun.is



Heilsustofnun
Náttúrulækningafélags Íslands

Grænumörk 10 – Hveragerði – heilsustofnun.is



Ferðaáætlun 2016

Ferðafélag Íslands



**Ferðaáætlun FÍ
er komin út**



Skráðu þig inn – drífðu þig út



„En góðu efnahagsfréttirnar drukkna svolítið í öðru viðhorfsástandi eða kannski einhverju sálrænu ástandi meðal almennings þar sem viðhorfið í garð pólitíkurinnar allt frá hruni hefur einkennst af vantrausti í garð stjórnmálamanna, stjórnmálaflokka og Alþingis.“

Uppbygging pólitíks trausts mikilvægt

- segir Hulda Þórisdóttir, lektor við stjórnmálafræðideild HÍ

Hulda Þórisdóttir segir fylgi Pírata því sem næst skilgetið afkvæmi vantrausts á hefðbundnum stjórnmálamönnum og -flokkum.

„Píratar mættu á svæðið vegna beinnar afleiðingar vantrausts og jafnvel óbeitar á hefðbundnum stjórnmálaflokkum hjá ákveðinum hópi kjósenda,“ segir Hulda Þórisdóttir, lektor við stjórnmálafræðideild Háskóla Íslands. Hulda segir að svo fólk upplifi réttlæti í stjórnmálunum þurfi því að finnast ákvarðanatökur vera gegnsæjar, að sama sé látið yfir alla gilda og að fólk hafi rödd sem á sé hlustað.

Það sem einkennir efnahags- og stjórnmálástandið í dag er að við erum að koma okkur hratt upp úr kreppunni,“ segir Hulda Þórisdóttir, „og eru hlutirnir því í góðum málum á heildina litið. En góðu efnahagsfréttirnar drukkna svolítið í öðru viðhorfsástandi eða kannski einhverju sálrænu ástandi meðal almennings þar sem viðhorfið í garð pólitíkurinnar allt frá hruni hefur einkennst af vantrausti í garð stjórnmálamanna, stjórnmálaflokka og Alþingis. Stjórnarflokkarnir njóta því ekki þessa góða efnahags-

ástands í viðhorfskönnunum sem er all merkilegt.“

Píratar á mikilli siglingu

Fylgi Pírata hefur á hinn bóginn aukist jafnt og þétt og segir Hulda einkum tvennt útskýra hinn mikla stuðning. „Píratar eru í fyrsta lagi því sem næst skilgetið afkvæmi þessa vantrausts á hefðbundnum stjórnmálamönnum og -flokkum. Pírataflokkurinn er ekki hefðbundinn stjórnmálaflokkur. Hann er nýr, hann fellur ekki auðveldlega á hefðbundnar vinstri/hægri hugmyndafræðilín-

ur heldur má segja að hann falli á annan pólitískan ás sem má kalla frjálslyndi og stjórnlyndi þar sem aðrir íslenskri flokkar eru á frekar svipaðri línu. Píratar eru miklu frjálslyndari heldur en aðrir flokkar. Hann er algjörlega laus við að vera tengdur hruninu og hefðbundinni pólitík. Það sama má segja um stjórnmálamennina í flokknum. Það þarf auðvitað að standa í brúnni fólk sem almenn- ingur getur samsamað sig við og er Helgi Hrafn lykilbreyta í þessum mikla stuðningi við Pírata. Fólk þykir hann vera heiðarlegur og hann er maður sem það getur samsamað sig við.“

Kynslóðaskipti í viðhorfum

Hulda segir að hitt atriðið sem útskýrir hinn mikla stuðning við Pírata sé hvað Píratar standa fyrir. „Píratar boða ákveðna hugsun

í stjórnmálum sem tengist aukinni aðkomu almennings og yfirfærslu valds frá ríki til almennings. Kannanir sýna að það er fyrst og fremst ungt fólk sem segist myndu styðja Pírata ef það væri kosið á morgun. Við sjáum raunar núna mörg merki þess að það séu ákveðin kynslóðaskipti að eiga sér stað í ýmsum viðhorfum á meðal Íslendinga. Ef línan væri dregin við um 35 ára aldurinn þá sjáum við að ungt fólk er fráhverft tiltölulega hefðbundinni stjórnmálaþátttöku. Það hefur t.d. verið algjört hrun í kjörsókn. Þetta var átakanlegt í síðustu sveitarstjórnarkosningum þar sem kjörsókn fólks á aldrinum 20-24 ára var vel undir 50%. Við sáum þar minni áhuga á hefðbundinni stjórnmálaþátttöku. En við sjáum líka mikinn kynslóðamun í ýmsum grundvallar viðhorfum eins og til Dæmis til trúmála.“

Hulda bendir á að fylgi Pírata sé farið að smita út frá sér á meðal ungs fólks. Ef fólk í vinnu hópi ætlar að kjósa Pírata þá gera sumir það einnig innan hópsins sem voru óákveðnir. „Það verður samfélagslegt viðmið að það unga fólk sem veltir pólitík ekki sérstaklega mikið fyrir sér verður þá líklegri til að segjast ætla kjósa Pírata. Fylgismönnum Pírata fjölga líka þegar Píratar ná flugi eins og oft er en fólk vill vera í liði með sigurvegar- anum. Það hefur enn frekar smurt ofan á fylgið hjá þeim.“

Áhrif réttlætiskenndarinnar

Rof varð í pólitísku trausti kjósenda í kringum kreppuna og segir Hulda að það sem bíði yfirvalda sé að reyna að byggja aftur upp þetta pólitíska traust. „Stjórnmálamennirnir tala sjálfir um þetta og eru mjög margir áfram um að reyna að bæta úr því. Ég hef stundum sagt það í hálfgerðu gríni, en samt ekki, að það sem gerðist við hrunið er pínulítið eins og hjónaband sem var þokkalega farsælt en svo heldur annar makinn fram hjá. Sama hversu mikið traustið var þá hrynur það á einni nóttu og það tekur langan tíma að byggja það upp aftur. Það er ekki til nein töfralausn til að byggja upp

traust eftir að svona rof verður eins og fólk upplifir það. Eina leiðin til að endurheimta traust er að sýna að viðkomandi sé allur af vilja gerður og vilji að hinn aðilinn upplifi það. Hann þarf að haga sér til samræmis við það og einn liður í því, ef ég held áfram með samlíkinguna með framhjáhaldið í hjónabandinu, er að auka gegnsæi. Leggja þarf öll spilin á borðið og ekki óeðlilegt að fyrst á eftir vilji svikni makinn afar miklar upplýsingar um hegðun og hugsun þess sem hélt framhjá en sú þörf minnki þegar frá liður og traust verður til á ný.

Þetta gildir líka um stjórnmálamennina og þetta vitum við úr rannsóknnum en ein leið til þess að byggja upp traust og skapa traust eru auðvitað gengsær ferlar og ákvarðanatöku um að fólki finnist það hafa einhverju aðkomu, að það hafi rödd, að á það sé hlustað ef það sækist eftir því og auðvitað að það sé komið jafnt fram við alla. Nú má vel vera að stjórnvöld og stjórnmálamenn telji sig gera þetta og vonandi leitast flestir stjórnmálamenn við að haga störfum sínum með þessum hætti en það er auðvitað ekki nóg. Það þarf að vera almenn- ingi og kjósendum ljóst að svona sé unnið og það er mikill vandi.“

Hulda bendir í þessu sam- bandi á að niðurstöður rannsóknar Gunnars Helga Kristins- sonar, prófessors við stjórnmála- deild Háskóla Íslands, sýni að kjósendur upplifa mikla spillingu á Íslandi. „Almennir kjósendur sjá hana ekki í samræmi við það sem sérfræðingar innan kerfisins segja um spillingu og auðvitað er þessi upplifun á spillingu ein birtingarmynd á þessu vantrausti sem er í gangi. Leiðin til að upp- ræta svona spillingu er að vinna enn frekar fyrir opnum tjöldum og það þurfa stjórnmálamenn að gera.“

Hulda segir að einn þáttur sem sé mikilvægur fyrir stjórnmálamenn til að byggja aftur upp traustið er að þeir tali ekki illa um aðra stjórnmálamenn. „Kjósendur fara að bera meiri virðingu fyrir viðkomandi.“



Þjóðbúningasilfur

– og annað skart í úrvali

Gullkistan

Frakkastíg 10 - Sími 551 3160
gullkistan@vortex.is - www.thjodbuningasilfur.is

Auðlegðin er lífið sjálft



Ellert **skrifar**

Ellert B. Schram
.....

Við skulum hafa eitt á hreinu: Það er yndislegt að verða gamall, ef og þegar heilsan er í lagi. Þetta á auðvitað við um öll aldurskeið en heilsan er fyrir öllu þegar kemur að efri dögum. Að þessu sögðu hefur hærri aldur það fram yfir önnur æviskeið að þú ert reynslunni ríkari, ert hófstílltari í orðum og athöfnum og hefur meira vald á gerðum þínum og hegðan. Þú ert sjálfs þíns herra, ef svo má að orði komast, þegar talað er um lífni, áhugamál, skemmtan og afslöppun að eigin hentisemi. Svo ég tali nú ekki um umgengni við börn og barnabörn, maka og aðra ástvini. Þú getur sofð yfir þig, vakað eins og þér sýnist, ráðið dagsverkinu og notið dagsins án einhverrar skyldumætingar eða tímaklukku. Þetta frelsi eru forréttindi, dásamlegur endasprettur, eða á ég kalla það sigurvímu lífsins?

Ég tók eftir því nú um og eftir áramótin að talað var um það með nokkurri dramatík að þjóðin væri að eldast og næstum því talað um það sem vandamál sem þyrfti að bregðast við! Eigum við ekki að gleðjast yfir því að manneskjan fái að lifa lengur? Eða fá að lifa yfirleitt. Hvar sem fólk er og hvaðan sem það

kemur, án tillitis til hörundslitar, kyns, trúar eða þjóðar. Hvað þá aldurs. Ekki fara í manngreinarálit, ekki draga mannanna börn í dilka. Hver er með sínar byrðar. Við steypum aldrei alla í sama mót. Veljum kærleikann en ekki hatrið, þegar ólíkt fólk er annars vegar.

Miklu heldur eigum við að þakka fyrir að fólk eldist eða setjist hér að og aðlagast okkur sem hér búum. Við eigum að fagna öllum mannanna börnum þar sem gamlir og ungir geta og vilja deila með okkur lífi og samferð. Þetta er flóran, þetta eru manneskjur, við erum öll eins í sköpun og atferli. Koma þeir sem koma vilja. Það stendur hvorki í biblíunni né stjórnarskránni hverjir megji búa á okkar fagra landi. Nóg er plássíð. Og vantar ekki fólk á vinnumarkaðinn, þegar kynslóðir íslenskra ríkisborgara (innfæddra) eldast fram úr björtustu vonum?

Já, lífaldurinn lengist. Fleiri og fleiri ná háum aldri. Borgarstjórn Reykjavíkur hefur brugðist við þeirri þróun. Hún vill aldursvæna borg. Hún hefur sett upp starfsþópa til að huga að heilsuefingu og lýðheilsu. Ég hef tekið að mér að vera formaður í stýrihópi um heilsuefingu aldraðra. Eins

og Laxness sagði: „Er það ekki fínt djöbb?“. Jú, launalaust en skemmtilegt. Þegar talað er um heilsuefingu er hreyfingin mikilvægust.

Þegar að er gáð og upplýsinga aflað er ótrúlega margt sem gert er og boðið upp á fyrir eldri borgara hvað hreyfinguna varðar. Nú þegar. Gönguhópar, púttleikir í golfi, dans, leikfimi, sund, líkamsrækt; allt til að stuðla að hreyfingu og betri heilsu. Og stýrihópurinn mun gera tillögur um fleira og meira og nýta sér samstarf við íþróttafélög, líkamsræktunarstöðvar, félagsþjónustumiðstöðvar, sundlaugar, elliheimili, félag eldri borgara, læknaðstofur o.fl. Við viljum opna íþróttahúsin á dauðum tímum, fella niður aðgangseyri 67-70 ára í sundlaugarnar, biðla til líkamsræktunarstöðva að sinna eldri borgurum meir og betur og auglýsa þá valkosti sem eldri borgurum bjóðast í þessu átaki um heilsuhreyfingu þeirra. Og Reykjavíkurborg mun hjálpa til að auglýsa og tilkynna um alla þessa þjónustu í þágu aldraðra. Þetta verður flott átak.

Vandinn er kannske sá að eldri borgarar, sumir hverjir, treysta sér ekki eða hafa ekki efni á að taka þátt í heilsuhreyfingu innan um aðra eða á eigin spýtur. Fátækt, einsemd, veikindi og stundum sorg og leiði, aftrar oft eldra fólki að drífa sig af stað. Við þurfum að ýta því fólki úr vör, hjálpa til og vera til taks þegar færi gefst. Amma og afi þurfa á því að halda, amma og afi geta

og eiga að geta notið ellinnar. Þetta er fólkið sem hefur byggt upp þetta samfélag okkar, öldungarnir og öðlingarnir, kynslóðin sem hefur gefið afkomendum sínum samastað og auðlegðina sem felst í tilverunni. Og lífinu.



SÚPER
FÆÐA



KÖKOSOLÍA BRAGÐ-OG LYKTARLAUS

Hentar vel í matargerð, ofan á brauð, til að poppa popp, í baksturinn, í þeytinginn, á húðina eða til inntöku.

LÍFRAN VOTTUÐ

Matarsíður

ÁFRAM

Meistari Úlfar Finnbjörnsson hefur enn komið okkur á óvart með glæsilegum uppskriftum. Nú báðum við hann að elda nokkra „léttu rétti“ sem myndu henta fólki eftir allan hátíðarmatininn eða sem mótvægi við þungan þorramatininn. Og viti menn, Úlli skellti saman tveimur girnilegum salötum og einni súpu. Allt eru þetta einfaldar en þó spennandi

uppskriftir sem allir geta lagað og búið til hversdags en þegar betur er að gáð sóma þeir sér líka vel sem veisluréttir. Okkur fannst tilvalið að fá vinsérfræðing okkar til að mæla með vínunum með þessum réttum í samræmi við uppskriftir Úlfars. Þau eru auðvitað ekki nauðsynleg með en mjög góð ef tilefni er til.

Rækjusalat með lárperum, spergli og tartarsósu

Fyrir 4

- 1 poki spínat
- 300 g stórar rækjur
- 1 lárpera, stein- og hýðislaus í sneiðum
- 20 sperglar, snöggsoðnir í saltvatni í 30 sek. og síðan kældir í köldu vatni
- ½ agúrka, skræld og kjarnhreinsuð í sneiðum
- ½ tsk. nýmalaður pipar
- 4 msk. rífið rúgbrauð, þurrkað í ofni við 180°C í 5 mín. og kælt

Allt sett í skál eða fat og blandað vel saman.

Tartarsósa

- 2 egg, harðsoðin og skorin í bita
- 4 msk. steinselja, gróft söxuð
- 2 msk. súrar agúrkur, skornar í litla bita
- 1 msk. kapers, smátt saxað
- 2 msk. niðursoðnar rauðrófur, skornar í bita
- 1 laukur, smátt saxaður
- ½ msk. sítrónusafi
- Salt og nýmalaður pipar
- 1 dl olía

Allt sett í skál og blandað vel saman. Berið fram með salatinu og grófu brauði ef vill.



Vínið léttir lundina
- og getur bætt heilsuna!

Í upphafi árs og með hækkandi sól huga margir að heilsunni og velja sér gjarnan léttari rétti eftir allan hátíðarmatininn. Léttvín geta vissulega átt þátt í heilbrigðum lífsstíl en rannsóknir hafa meðal annars sýnt að sé þess neytt í hóflegu magni geti það dregið úr ýmsum hjarta- og æðasjúkdómum.

Léttir réttir effir háfíðarnar

...eða tilbreyting á þorranum



Nípusúpa með límónu og laxi

Fyrir 4

400 g nípa, skræld og skorin í teninga
4 dl kjúklingasoð eða vatn og kraftur
4 dl kókosmjólk
2½ dl rjómi eða mjólk
1 tsk. kúmín
Safi og fint rifinn börkur af 2 límónum
1 msk. hlýsíróp
Salt og nýmalaður pipar
400 g lax, skorinn í litla teninga
4 msk. kóríander eða steinselja, smátt saxað

Setjið níputeningana í pott ásamt kjúklingasoði og sjóðið í 5-7 mín. eða þar til þeir eru mjúkir. Takið þá ¼ af níputeningunum upp úr pottinum og geymið. Setjið restina úr pottinum í matvinnsluvél og maukið vel. Færið maukið aftur í pottinn ásamt kókosmjólk, rjóma, kúmíni, límónusafa og -berki, salti og pipar og sjóðið í 3 mín. Takið þá pottinn af hellunni og bætið laxinum og restinni af nípunum í pottinn og látið standa í 2 mín. Stráið kóríander yfir og berið fram með t.d. ristugu brauði.

Ramon Bilbao Edición limitada 2012
Hið rúbínrauða Edición limitada er einstakt rioja vín sem er einungis fáanlegt í takmörkuðu upplagi. Það er látið gerjast í stórum eikartunnum í 14 mánuði og 9 mánuði í flösku áður en því er hleypt í verslanir. Samkvæmt vefnum **vinbudin.is** hefur það meðalfyllingu, er bragðmikið og ósætt með miðlungstanníni. Af því má finna bragð af sólberjum, brómberjum, vanillu og eik. Það hentar því afar vel með nautakjöti, lambi og léttari villibrað eða bragðgóðum ostum.



Chateau les Vergnes
Hið ljóssítrónugula Chateau les Vergnes er tilvalið vín til að njóta með grænmetisréttum, sushi, alifuglakjöti og fiski. Vínið er framleitt í Bordeaux í Frakklandi en **vinbudin.is** lýsir því sem ljóssítrónugulu, með léttri meðalfyllingu, ósætu og sýruríku. Auk þess ber það með sér keim af sítrus og stíkilsberjum.



Ramón Bilbao Crianza
Crianzan frá Ramón Bilbao er kirsuberjarautt á lit, unnið úr tempranillo þrúgunni, og á uppruna sinn að rekja til Rioja á Spáni. Samkvæmt **vinbudin.is** býr það yfir meðalfyllingu, er ósætt með ferskri sýru og miðlungstannín. Frá því berst keimur af rauðum berjum, lyngi og eik og hentar það því vel með lambakjöti og ostum auk þess að passa vel með grillmat.



Montalto Pinot Grigio
Montalto Pinot Grigio er sikileyskt vín sem hentar sérlega vel með alls kyns sjávarréttum, hvort sem það er skelfiskur eða annað fiskmeti. Þá þykir vínið passa vel sem fordrykkur eða með léttum smaréttum og hentar því vel í kokteilboðið. Samkvæmt vefsíðu Vínbúðarinnar, **vinbudin.is**, er hvítvínið létt, ferskt og ósætt. Það ber auk þess með sér keim af peru, sítrus, hunangsmelónu og blómum og ætti því að styttu biðina eftir sumrinu!



Montalto Organic Nero d'Avola
Hið lífræna Nero d'Avola frá Barone Montalto er tilvalið vín fyrir hinn meðvitaða neytanda. Hin dökklitaða Nero d'Avola þruga er ein algengasta þruga á Sikiley, þaðan sem vínið er upprunið, og á þar ríka sögulega arfleifð sem rekja má aftur til miðalda. Vefurinn **vinbudin.is** lýsir víninu sem fjólurauðu, berjaríku, ósætu og með kryddtónum. Sýran er mild sem og tannínið og þykir vínið fara vel með alls kyns ítölskum mat á borð við pizza og pasta en einnig pylsum og grillmat.



Andasalat með fíkjum, granateplum og sesam-vinaigrette

Fyrir 4

100-150 g reykt, niðurskorin önd eða þurrskinka
1 poki salat eftir smekk
4 fíkjur, skornar í sneiðar
Kjarnar úr einu granatepli
4 msk. furu- eða pekanhnetur

Allt sett í skál og blandað vel saman.

Sesam-vinaigrette

1 dl ristuoð sesamfræ
1 msk. hunang
1 msk. dion sinnep
1 tsk. sítrónusafi
1 tsk. ljóst edik
Salt og nýmalaður pipar
1-1½ dl olía

Setjið allt nema olíu í matvinnsluvél og grófmaukið. Hellið síðan oliunni í mjörri bunu í vélina og látið hana ganga á meðan. Berið sesamvinegrettið fram með salatinu og t.d. grófu brauði.

Termix One tengigrind til hitunar á neysluvatni

Auðveld

uppsetning og
lítil viðhalds-
kostnaður



Með Termix One tengigrindinni er hitaveitu-
vatnið leitt gegnum varmaskipti sem hitar upp
ferskvatn til neyslu. Það gerir húseigendum kleift
að stilla hitastig heita neysluvatnsins þannig að
hætta á brunaslysum minnkar verulega.

Helstu eiginleikar: Stillanlegt hitastig • Stórminnkuð slysaþætta • Jafn þrýstingur
á heitu og köldu vatni • lengri líftími blöndunartækja • Engin kísilútfelling á
hreinlætis- og blöndunartæki, sem gerir þrif mun auðveldari, svo ekki sé talað
um hina alkunnu hveralykt sem hverfur. Með Termix One fylgir snyrtileg hlíf úr
grálökkuðu stáli til að hylja hana á veggnum.

ENGINEERING
TOMORROW

Danfoss



Gengið á Eyjafjallajökul.

Mynd Grétar W. Guðbergsson.

Ferðafélagið Útivist

Að mynda tengsl við landið, náttúruna og söguna

Ferðafélagið Útivist var stofnað fyrir rúmum 40 árum og hefur frá þeim tíma verið vettvangur áhugafólks um gönguferðir og aðra útivist í náttúru Íslands. Félagsmenn eru um 1500 og stendur félagið árlega fyrir um 200 ferðum af ýmsum toga. Í ferðum Útivistar er lögð áhersla á að mynda tengsl við landið, náttúruna og söguna.

„Til að fara í ferð með Útivist þarf fólk að vera í félaginu, en allir eru auðvitað velkomnir í félagið,“ segir Skúli H. Skúlason, framkvæmdastjóri Útivistar. Nýjir félagar sem vilja taka þátt í dagsferð félagsins eru boðnir velkomnir með þeim hætti að þeir þurfa ekki að greiða þátttökugjald í sína fyrstu dagsferð, heldur þurfa þeir aðeins að greiða félagsgjald sem er 7.500 krónur.

„Í ár eru rúmlega 40 dagsferðir á dagskrá og þar má finna bæði áhugaverðar fjallgöngur þar sem fjallasýn nýtur sín til hins ítrasta, sem og láglendisgöngur þar sem augum er oft beint að menningarmínjum og sögu landsins. Af fjallaferðum má nefna að Esja verður gengin endilöng, farið verður á Kjalfell og um Hvítasunnuna verður gengið á Eyjafjallajökul. Af gönguferðum á láglendi stendur hæst raðganga þar sem gengið verður með ströndinni fyrir Reykjanesið, en þar verður byrjað við Þorlákshöfn og endað í Viðey. Heimsóknir í vita við strendur landsins er þema í mörgum ferðum félagsins í ár og liggur þá beint við að heimsækja þá vita sem eru á Reykjanesinu, en þar verða um 16 vitar á leið Útivistarfólks.“

Fegurð að fjallabaki

Fjallabakssvæðið er alltaf ofarlega á lista þegar Útivist mótar sína ferðaáætlun. Þar hefur félagið byggt upp fimm fjallaskála og mótað einstaklega áhugaverðar gönguleiðir þar sem þessir skálar eru nýttir. „Fyrst ber að nefna fallega leið niður með Skaftá frá Sveinstindi við Langa-sjó, um Skælinga og Eldgjá og endar gangan í Hólaskjólí. Landslag á þessari leið einkennist af annars vegar beljandi jökulánni og svo mosavöxnum hlíðum fjallanna,“ segir Skúli. „Önnur

áhugaverð leið tekur við þar sem þessi endar, en það er hinn svokallaði Strútsstígur. Þá er farið frá Hólaskjólí um Hólmsárbotna í Strútsskála og síðan haldið áfram í Hvanngil. Vilji menn ganga um fáfarnar slóðir og upplifa sig í kyrrð hálendisins eru þessar leiðir tvímælalaust vænlegur kostur. Sama má segja um Dalastíg, en þar er gengið í Hungurfít og þar áfram í Dalakofa sem Útivist endurbyggði fyrir nokkrum árum. Áfram er haldið för í jaðri Torfajökulssvæðisins í Landmannahelli og áfram um hluta Hellismannaleiðar í Landmannalaugar.“

Jeppar, reiðhjól og tveir jafnfljótir
Ferðafélagið Útivist er með starfsemi allt árið um kring. Skúli segir að yfir vetrartímann séu



Á Dalastíg.

Mynd Skúli H. Skúlason.

dagsferðir að sjálfsögðu áberandi en einnig er félagið með nokkrar skíðagönguferðir á dagskrá. „Af þeim má nefna skemmtilega ferð þar sem farið er úr Bjarnafirði á Ströndum á Djúpuvík. Þá er starfandi jeppadeild innan Útivistar þar sem jeppaeigendum gefst færi á að fara í krefjandi ferðir undir leiðsögn reyndra jeppamanna. Síðast en ekki síst má nefna starfsemi Hjólaræktar Útivistar, en hún stendur fyrir ferðum annan hvorn laugardag. Einnig eru á dagskrá hjólaræktarinnar nokkrar lengri hjólaferðir, meðal annars fjögurra daga ferð um Eyjafjörð og eyðibygðir í Fjörðum og önnur jafnlöng ferð um Strandir.“

utivist.is

Bætiefni fyrir betri heilsu

Íslendingar þekkja margir til Solaray bætiefnanna en fyrirtækið hefur verið frumkvöðull á sviði framleiðslu bætiefna í yfir fjóra áratugi. Allar vörur Solaray eru framleiddar í gæðavottuðum verksmiðjum undir ströngum GMP stöðlum og fást aðeins í apótekum og heilsvöruverslunum.

Frábær flensubani

Sambuactin er flensubani sem virkar en hann inniheldur ylliber (e. elderberry) sem hafa verið notuð í aldaradur af jurtafræðingum og eru þekkt fyrir áhrif sín til að eyða vírusum í líkamanum. Sambuactin

er auk þess talið styrkja ónæmiskerfið og vernda gegn stressi. Einnig inniheldur það gott magn af C vítamíni sem vinnur vel með ylliberjunum og magnar upp virknina.

Vítamín og steinefni í einni vöru

Solaray Spektro er einstök fjölvítamín blanda frá Solaray sem inniheldur öll helstu vítamín og

steinefni sem við þurfum á að halda. Eining jurtir og ensím sem gefa okkur orku, bæta úthreinsun og halda meltingunni góðri. Spektro er sérstaklega samansett til að halda jafnvægi á vítmínum, steinefnum og jurtum, og að þessi hráefni vinni hárrétt saman. Spektro fjölvítamín er þar að auki laust við laktósa, sykurlúten, soja og tilbúin aukefni. Það hentar því einstaklega vel þeim sem eru með ofnæmi.

Minnið í lag með lípíðum
Phosphatidylserine eru sérhæfð lípíð sem eru nauðsynleg til að stýra virkni allra frumna. Lípíðin nýtast mest í heilanum þar sem

þau spila lykilhlutverk í taugaboðum til heilans. Það er talið hjálpa til að viðhalda réttum taugaboðum og hafa jákvæð áhrif á minnið. Phosphatidyl-

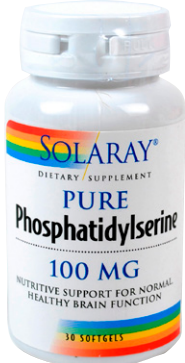
serine hefur verið rannsakað töluvert og þá sérstaklega á fólki sem er byrjað að gleyma einföldum hlutum. Þær rannsóknir hafa sýnt fram á mjög jákvæð viðbrögð í þessum einstaklingum og er því kynnt sem fæðubótarefni til að auka minni og vitræna frammistöðu, t.d. að læra eitthvað nýtt, muna nöfn og þekkja fólk. Útgefnar rannsóknir hafa jafnframt sýnt fram á að Phosphatidylserine hefur yngjandi áhrif á heilafrumurnar og er því einnig talið draga úr þunglyndi, auka skerpu og minnka streitu.

Gott við gigt og liðverkjum
KAL® Hyaluronic Acid getur hjálpað til við að halda gigtar-

verkjum frá, mýkja liðina, halda sjónhimnunni rakri og gefið okkur unglegra útlit. Framleiðsla líkamans á Hyaluronic sýru minnkar með aldrinum sem er ein af aðalástæðum

þess að við eldumst, fáum hrukur, ellibletti og slappa húð. Hyaluronic sýra hefur einnig áhrif á liðverki en rannsókn á fólki sem þjáðist af liðverkjum í hné sýndi fram á að sýran dró úr verkjum og liðan fólksins varð miklu betri. Í dag er Hyalogic sýru slímfjölsykran að verða ein hið mest rannsakaða í vísindaheiminum, einkum í tengslum við augnaðgerðir og bæklunarlækningar, og niðurstöðurnar eru að hún veitir framúrskarandi vörn fyrir liði og sjónhimnu. Hentar jafnframt grænmetisætum.

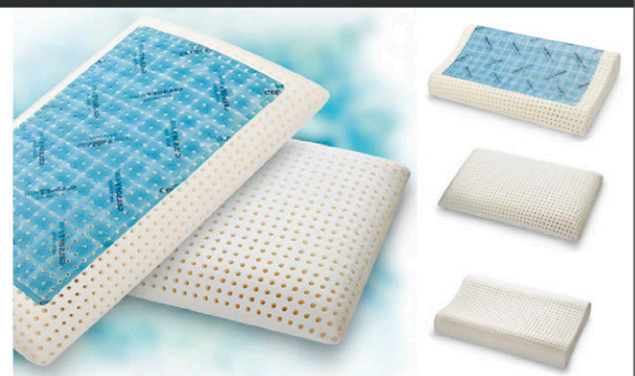
heilsa.is



Svíf þú inn í svefninn ...í rúmi frá okkur!



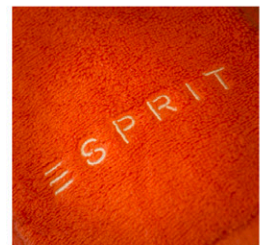
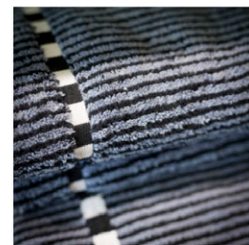
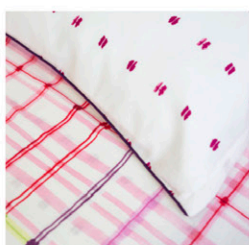
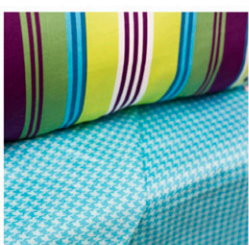
ÍSLENSK HÖNNUN – ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA



Rúm, springdýnur, sængurver, púðar & rúmteppi, gjafavara! ...við erum með þetta allt og meira til!

Í áraraðir hefur Ragnar Björnsson ehf. framleitt rúm af öllum stærðum og gerðum, allt eftir þínum óskum.

Lengd, breidd og mismunandi hæð á rúmunum eykur þægindin. Mismunandi stífleika er hægt að velja, allt eftir þyngd þeirra sem á dýnunum hvíla. Þú velur rétta hæð á rúmið þitt og stígur létt framúr.



Dalshrauni 8 - Hafnarfirði | Sími 555 0397 | rbrum@rbrum.is | rbrum.is

Vetrar- verkefni fyrir græna fingur

Veturinn nýttur til að undirbúa væntanlega dýrðar-tíma með hækkandi sól!



Flestir kaupa fræpoka þar sem er að finna mikið af örsmáum fræjum en átta sig ekki á að það getur verið alveg nóg að sá fimm fræjum af tiltekinni kryddjurt eins og kóriander eða klettakáli.“

Guðríður Helgadóttir garðyrkjufræðingur ráðleggur landsmönnum um hvers konar garðyrkju og ræktun.

Þegar grænir fingur eru til umræðu kemur nafn Guðríðar Helgadóttur, garðyrkjufræðings og þáttagerðarkonu, fljótlega upp í hugann. Margir þekkja Guðríði úr sjónvarpinu þar sem hún hefur stýrt sérlega skemmtilegum þáttum um hvers konar garðyrkju og ræktun undanfarin misseri. Það lá því beint við að leita í hennar smíðju eftir ráðum og fróðleik um það hvað áhugafólk um ræktun gæti verið að gera núna um hávetur til að undirbúa spennandi tíma með batnandi tíð.

Guðríður ver tímanum um þessar mundir í greinaskrif fyrir Garðyrkjuritið og undirbúning fyrir kennslu en hún er forstöðumaður starfs- og endurmenntunar-eildar við Landbúnaðarháskóla Íslands og stundar kennslu við Garðyrkjuskólann á Reykjum.

Að sá fyrir fjölærum plöntum
Hún segist afar veik fyrir fjölærum, blómstrandi plöntum og fullyrðir að áhugasamir geti sannarlega prófað sig áfram með ræktun slíkra plantna. Yfirleitt sé að finna mjög geinargóðar lýsingar á fræpakningunum um hvenær sé best að sá þeim svo það sé á

allra valdi. Sumar tegundir segir Guðríður að þurfi kuldatímabil til að fræið geti spírað og þá er fæjunum sáð inni og eftir u.þ.b. tvær vikur eru þau látin í kalt umhverfi. Þar sem Guðríður býr í fjölbýli kemur hún plöntum gjarnan til heimavið en flytur þær síðan í sumarbústað sinn þar sem hún nýtur þeirra yfir sumarið. Hún ráðleggur áhugasömum að sá slíkum plöntum fljótlega til þess að þær séu komnar í sæmilega stærð þegar vorar enda sé vorið á næsta leiti. Heima segist Guðríður vera með hefðbundnar inniplöntur og kryddjurtir sem hún sáir þegar

dregur aðeins nær sumri og aukinnar dagsbirtu njóti sem hjálpar til við að plönturnar þrífist og dafni vel.

Að skipuleggja matjurtagarðinn

Guðríður segist vera mikil áhugamanneskja um matargerð og bakstur og hefur unun af að rækta eigin kryddjurtir. „Nú er kominn tími til að velta fyrir sér hverju maður ætlar að sá til ræktunar þegar nær dregur sumri, velja fræ og leggja inn pantanir ef þarf. Gott sé að skoða frælistana og finna hvað henti best miðað við aðstæður, skipuleggja hvað maður ætli að hafa í matjurtagarðinum o.s.frv. „Því betur sem við erum undirbúin því meiri líkur eru á að ræktunin heppnist vel,“ segir Guðríður og bætir við að allir geti ræktað plöntur. Hún ráðleggur byrjendum í ræktun að prófa sig áfram með því að rækta kryddjurtir í potti í eldhúsinu heima sem sé mjög einfalt. „Til dæmis getur verið tilvalið að byrja með því að sá í potta sem látnir eru standa undir flúorlýsingu sem er að finna í mörgum eldhúsum.“

Umpottun tímabær

Guðríður segir að nú sé kominn tími til að umpotta inniplöntunum. „Stofuplönturnar eru flestar í dvala á meðan mesta myrkríð gengur yfir á Íslandi en þegar sól hækkar á lofti fara þær inn í vaxtarfasa. Þá er mjög gott að vera búinn að haga málum þannig að plönturnar hafi næga næringarríka mold og nóg pláss og þá verðlauna þær eigandann ríkulega.

Gagnleg námskeið

Áhugasamir geta fundið margvísleg námskeið sem gagnast vel áður en sumarið skellur á, fjölmargir aðilar bjóða upp á slík námskeið. „Ræktunin verður svo miklu skemmtilegri ef maður kann svolítið til verka,“ segir

Guðríður. „Eitt af því sem borgar sig að varast er að rækta of mikið í einu heldur reyna að gera sér grein fyrir því hversu mikið magn maður þarf. Flestir kaupa fræpoka þar sem er að finna mikið af örsmáum fræjum en átta sig ekki á að það getur verið alveg nóg að sá fimm fræjum af tiltekinni kryddjurt eins og kóriander eða klettakáli en sá svo bara aftur þegar ljóst er að þörf er á meiru. Kryddjurtir eru margar mjög fljótsprottnar.“

Drukkun algengasti dauðdaginn

„Fæstum plöntum finnst gott að standa með rætur í vatni og þess vegna er nauðsynlegt að vökva í takt við þarfir viðkomandi plantna. Algengasti dauðdagi pottaplantna er drukkun sem á sér stað þegar alltaf er verið að vökva plönturnar, ræturnar standa í vatni og fá ekki það súrefni sem þær þurfa,“ segir Guðríður. „Varðandi áburðargjöf þarf að hafa í huga að betra er að gefa lítinn áburð og oftast, annars er hætt á að ræturnar skaðist. Um leið og plönturnar fara að lifna á vorin og nýir vaxtasprotar fara að sjást þarf að umpotta þeim og byrja að gefa þeim næringu í hverri vökvun.“ Guðríður segir að inniblóma-áburð sé hægt að nota bæði á pottaplöntur, kryddjurtir og útiplöntur í kerjum og pottum en nauðsynlegt sé að kynna sér hvort áburðurinn innihaldi nægilegt magn af köfnunarefni og öðrum næringarefnum fyrir plönturnar.

Trjáklippingar

Nú segir Guðríður að sé ágætis tími til að fara að huga að trjáklippingum þótt ekki liggi lífið á. Plönturnar séu í dvala og engin sveppagró á ferðinni núna vegna kulda þannig að óhætt sé að klippa tré og runna að vild. Við hleyptum Guðríði aftur í skrifin og vonumst til að sjá hana á skjánum innan tíðar.

BAKARÍ
Reynir Bakari

...alla daga

HAMRABORG 14 • DALVEGI 4
KÓPAVOGI

Gönguferðin þín er á **utivist.is**



Fjölbreyttar ferðir bíða þín

- Gönguferðir
- Hjólaferðir
- Jeppaferðir
- Langar ferðir
- Stuttar ferðir
- Jöklaferðir
- Bækistöðvaferðir
- Fjallaferðir
- Fjöruferðir

Opið alla virka daga kl. 12-17



ÚTIVIST

Laugavegi 178 - 105 Reykjavík - Sími 562 1000 - utivist@utivist.is



Glaðbeittir íslendingar við Grein á bökkum Dónár.



Morgunkyrrð við Gardavatnið.

Að njóta en ekki þjóta

Ferðaskrifstofan Íslandsvinir er til húsa í Kringlunni 7 í Reykjavík. Hún hefur á undanförunum árum boðið uppá ýmsar útivistar- og hreyfiferðir víðs vegar í Evrópu og svo er eins í ár. Meðal annars býður skrifstofan upp á fimm mismundandi hjóleiðaferðir í sumar og haust.

Brandur Jón Guðjónsson er fararstjóri í hjólaferðum Íslandsvina: „Við verðum með ferðir til Ítalíu, Austurríkis, Slóveníu og Króatíu og eru þær ólíkar hver um sig, en eiga það þó sameiginlegt að þær eru hugsaðar fyrir hinn venjulega ferðamann til að koma og upplífa fallett landslag og mildara loftslag og ættu að henta nánast hverjum sem er sem að er í þokkalegu hjólaformi. Hver og ein ferð hefur sín sérkenni og vissulega eru þær mis erfiðar, en hver sá sem að er í þokkalegu líkamlegu formi ætti að geta komið í hverja þeirra sem er“.

Brandur segist leggja mikla áherslu á að farþegarnir njóti alls þess sem að aðstæðurnar bjóða hverju sinni: „Ég er óþreytandi við að benda mínum farþegum á að þetta snýst um að njóta en ekki þjóta, um að upplífa, og að þeir hiki ekki við að stoppa sem oftast til þess að horfa í kringum sig, taka myndir o.s.frv., Að þeir einfaldlega upplífi sig í „nú-inu“ og að þrátt fyrir smávægis puð á köflum og nokkra svitadropa komi þeir heim með minningar um gott og afslappandi frí.“

Breitt úrval ferða

„Þó að ferðirnar okkar séu hugsaðar fyrir sem flesta þá eru þær vissulega miserfiðar. Léttastar eru tvær þar sem farið er eftir góðum hjólastígum meðfram Dóná, frá Passau í Þýskalandi til Vínarborgar í Austurríki. Þó að dagleiðirnar séu nokkuð langar er, eðli málsins samkvæmt, nánast eingöngu hjólað um sléttar grundir og heldur niðurávið frekar en hitt. Fyrri ferðin er hefðbundin, hjólað á ágætum ferðahjólum og gist á góðum þriggja til fjögurra stjörnu hótélum. Seinni ferðina köllum við „lúxus“ ferð því að í henni er eingöngu notast við rafhjól og gist á enn betri hótélum. Með rafhjólunum verður allt ferðalagið mun léttara og þar með skipta aldur eða lúnari líkami minna máli – þetta er t.d. kjörin ferð fyrir eldri borgara“ segir Brandur.

Að sögn Brands er ferðin að Gardavatninu á Ítalíu mjög vinsæl „Þessi Gardavatns ferð er vissulega heldur erfiðari, en mjög fjölbreytt og enginn dagur öðrum líkur. Þar, eins og alltaf, verðum við með bækistöð á hóteli í gamla hluta Riva del Garda, þessa fallega bæjar, og þar er gaman að rölta um bæinn seinnipartinn og á kvöldin, að afloknum góðum dagstúr. Ég held því fram að þetta sé ein fjölbreyttasta hjólaferðin á íslenska markaðnum.“



Á leið upp Vrsic skarðið í Slóveníu.



Með ferju á milli bakka Dónár.



Það eru hjólaðir upp. 6 km inni í námu í Peca fjallinu í Slóveníu.



Hjólað í átt til skips í Kvarnerflóanum í Króatía.



Slakað á í sólinni á meðan siglt er á milli eyja í Kvarnerflóanum.



Að fara um Strada del Ponale er ótrúleg upplifun!



Vrsic skarðið og Strada del Ponale

„En hvað er fjölbreytt ferð? Slóveníuferðin í lok september er t.d. mjög fjölbreytt líka og ótrúlega fallett landslag sem farið er um. Í þeirri ferð verðum við fararstjórnir tveir sem að gefur okkur möguleika á að skipta hópnum í tvennt eftir getustigum.“ Þarna nefnir Brandur annan fararstjóra, en heimamaðurinn Robert Ciglar verður með honum í bæði Slóveníu ferðinni og í hjóla- og siglingarferðinni um Kvarnerflóann í Króatíu. „Við Robert höfum náð mjög vel saman í þessari vinnu og þetta hefur gefið viðskiptavinum okkar meira val, þegar svo ber undir. Þetta sýnir sig vel í Slóveníu ferðunum okkar en jafnvel enn betur í ferðunum um Kvarnerflóann. Og ég má auðvitað ekki gleyma að minnst á það mikla ævintýri sem að þær ferð-

ir eru, að búa í báti og sigla með honum á milli eyja sem að við svo hjólum um, það er sko upplifun!“ Spurður um hvort að hann geti nefnt eitthvað eitt öðru fremur sem að stendur uppúr í þessum ferðum hans segir Brandur: „Það er vissulega erfiðt að gera upp á milli, en ég held, af öllu öðru ólöstuðu, séu það tvær leiðir sem að ég get nefnt, en þó alls ekki gert upp á milli; það er annars vegar um Vrsic skarðið í Slóveníu og Strada del Ponale við Gardavatnið á Ítalíu. Að fara þar um, í þessari hrikalegu fegurð og meðvitaður um tilurð og sögu þessara leiða beggja, er eitthvað sem seint gleymist!“ segir Brandur að lokum.

www.islandsvinir.is

Mannbætandi nytjamarkaður



Starfsmenn í ríki sínu, frá vinstri: Gróa Halldórsdóttir, Eggert Antonsson, Kristín Sóley Kristinsdóttir, Oddur Björn Tryggvason og Kristín Oddsdóttir. Oddur Björn er verkefnastjóri ABC barnahjálpar á skrifstofu samtakanna í sama húsi, hin fjögur eru starfsmenn Nytjamarkaðar ABC.

Föt, húsgögn, bækur, raftæki, geisladiskar, listmunir. Allt þetta og miklu fleira fæst fyrir lítið á Nytjamarkaði ABC barnahjálpar að Víkurhvarfi 2 í Kópavogi. Heimsókn er upplifun og sumir leggja reyndar leið sína þangað daglega til að litast um og heilsa upp á starfsfólkið.

Starfsemi Nytjamarkaðar ABC er mannbætandi í öllum skilningi. Fólk og fyrirtæki gefa varning til stuðnings hjálparstarfi í fimm löndum Asíu og Afríku: Filippseyjum, Indlandi, Pakistan, Kenýa, Úganda og Búrkina Fasó. Samtökin styðja þúsundir barna til náms. Mörg þeirra búa á heimavistum og barnaheimilum ABC. ABC skólarnir veita nemendum frá þriggja ára aldri ókeypis menntun, skólagögn, skólabúning, læknishjálp og mat.

Strax vekur eftirtekt hve vel og skipulega er frá öllu gengið í rými markaðarins. Starfsmenn fara vandlega yfir allt sem að berst og koma vörunum fyrir í hillum eða á gólf. Verðlagningin er hógvær og reyndar hefur ríkt verðstöðvun á Nytjamarkaðinum frá því hann var opnaður upphaflega í Skútuvogi árið 2009!

Ef föt eru skemmd og teljast óhæf til sölu er þeim komið til Rauða krossins sem sendir þau utan í gámum til endurvinnslu. Berist sérstakir og fornir munir er þeim komið á Árbæjarsafn. Slíkt er sjaldgæft en kemur fyrir.

Nytjamarkaðurinn er gíska notadrjúgur. Fyrir á árinu kom stúlka ein hvað eftir annað og keypti alla hvíta matardiska sem hún komst yfir. Þannig safnaði hún borðbúnaði fyrir brúðkaupsveisluna sína og mætti svo að fagnaði loknum með diskana að gjöf. Nytjamarkaðurinn seldi þá í annað sinn. Annar viðskiptavinur mætti núna á þorranum og keypti hundrað gaffla og hnífa fyrir þorrablót. Mataráhöldin voru ekki samstæð en það var einmitt málið! Auðvelt er að ná í húsgögn í heilan íbúð fyrir nokkra tugi þúsunda króna og þannig mætti áfram telja.

Starfsmenn í búninga- og leikmyndadeildum leikhúsa og kvikmyndafélaga eru fastagestir og

stórkaupendur í Nytjamarkaðinum til undirbúnings leikriti, kvikmynd eða auglýsingagerð. Sama

á við um nemendur Listaháskólans. Verslunarskólanemar birtast þegar þeir sviðsetja leikverk eða



Strax vekur eftirtekt hve vel og skipulega er frá öllu gengið í rými markaðarins.



söngleiki til að ná sér í fatnað eða búnað fyrir sviðsmyndir. Oftar en ekki koma slíkir kaupendur til baka með varninginn að loknum sýningum eða upptökum og gefa ABC allt saman til að selja aftur.

Umsvifin eru mikil og veltan hröð árið um kring, mest í október og nóvember. Allir „hagnast“ á hringekju nytjahlutanna en mest samt börnin, skjólstæðing-

ar ABC barnahjálpar. Heimsókn í Nytjamarkaðinn er heimsóknarvirði út af fyrir sig. Viðskipti þar stuðla svo að því að fátækt barn í fjarlægu landi fái tækifæri til menntunar og lífskjara sem því ella stæði ekki til boða.

Nytjamarkaður ABC er opin kl. 12-18 virka daga og 12-16 á laugardögum.

Kajakróður fyrir alla

Kajak íþróttinni vex í sífellu ásmegin enda hentar Ísland afar vel til slíkrar iðkunar. ÁFRAM ræddi við Leif Dam Leifsson, sem smitaðist snemma af kajakáhuga þegar móðir hans lét sérsníða handa honum kajak, ellefu ára að aldri. Áhuginn hefur ekki dvínað með árunum og í dag stundar hann íþróttina af kappi ásamt allri fjölskyldunni.

Kajakíþróttin sameinar fjölskylduna

Leifur segir kajakinn henta fólki á öllum aldri og með ólíka getu og hægt sé að fara á kajak árið um kring - lykilatriðið sé að sníða sér stakk eftir vexti. „Það skemmtilega við kajaksporið er fjölbreytileikinn. Sumir vilja hasar og fara niður flúðir á straumbátum á meðan aðrir kjósa að njóta náttúrunnar í rólegheitum.“

Undanfarin ár hafa svokallaðir ásetukajakar, eða „sit-on-top“ kajakar notið gífurlegra vinsælda en þeir velta seint og notkunarmöguleikarnir eru nær endalausir.

„Ásetukajakinn eru eitt af þeim fáu áhugamálum sem sameinar alla í kringum þig. Ég fer mikið með krakkana mína á vötn og sjó og konan mín elskar þetta. Við tökum bátinn með okkur hvert sem við förum þ.e.a.s í allar útilegur og tjöldum ávallt við vatn eða sjó. Ég er því aldrei að taka mér tíma frá neinum. Ef mér leiðist þá spyr ég til að mynda dóttir mína hvort við ættum ekki bara að renna okkur niður einhverja á og láta svo bara mömmu pikka okkur upp þar sem við endum. Þessi tími er ómetanlegur,“ segir Leifur en þau feðginin koma þá ósjaldan



Útivistaráhugi Leifs nær lengra en til tómstundanna en hann á og rekur útivistarbúðina GG Sport.



Áhugamál sem sameinar fjölskylduna. Leifur Dam og dóttir hans, Linda Rós, fara gjarnan og veiða saman á „sit-on-top“ ásetukajak.

með eitthvað í soðið úr ferðunum.

Ókeypiss grunnnámskeið fylgja öllum bátum

Útivistaráhugi Leifs nær lengra en til tómstundanna en hann á

og rekur útivistarbúðina GG Sport. Leifur segir kajakróðurinn örugga íþrótt en vitaskuld skipti undirbúningur og réttur búnaður töluverðu málið. „Flestir sem fjárfesta í ásetukajak hafa litla sem enga reynslu og það er fullkomlega eðlilegt. Hægt er að kaupa allan búnað hjá okkur en einnig fylgir ókeypis öryggis- og róðratækninámskeið öllum bátum sem við seljum. Þar er farið yfir nokkrar mjög einfaldar reglur sem ber að virða enda er nauðsynlegt að fólk geri sér grein fyrir því að sjór og vindur geta verið varasamir,“ segir Leifur og bætir við að búnaðurinn sé ekki mjög dýr og að starfsmenn verslunarinnar séu ávallt reiðubúnir að veita byrjendum sem og lengra komnum góð ráð.

Hvað borða grænmetisætur?

Það kemur fólki eflaust á óvart að það að vera grænmetisæta er ekki endilega það sama og að vera grænmetisæta. Grænmetisætur tilheyra fjölbreyttum hópi sem aðhyllist ólíka undirflokka og stefnur sem skilgreina nánar mataræði, neysluvenjur og lífsstíl hvers hóps. Það sem sameinar þennan fjölbreytta hóp

er að hann leggur sér ekki til munns hold eða aðrar líkamsleifar dýra. Fæði grænmetisæta skiptist í nokkra flokka:

Mjólk, egg og grænmeti

Þessi hópur grænmetisæta er eflaust sá fjölmennasti. Hann borðar engar kjötvörur eða afurðir unnar úr líkömum dýra en



borðar þó bæði egg- og mjólkurvörur.

Mjólk og grænmeti

Þessi hópur grænmetisæta borðar engar kjötvörur eða afurðir unnar úr líkömum dýra né heldur egg. Þessi hópur borðar þó mjólkurafurðir sem eru lausar við aðrar dýraafurðir.

Egg og grænmeti

Eggja- og grænmetisætur borða engar kjötvörur, mjólkurvörur eða matvæli sem eru unnin úr annað hvort mjólk eða líkömum dýra en borðar þó egg.

Vegan

Vegan grænmetisætur borðar engar dýraafurðir, hvorki líkama

þeirra, mjólk eða egg. Þá forðast þeir einnig allan varning sem hefur verið prófaður á eða hefur verið unninn úr dýrum, til að mynda leður, ull og silki.

Lágfita og heilfæðis vegan

Þeir sem fylgja þessari stefnu fara eftir lögmálum veganismans en nota hráefnin sem mest óunnin. Þeir borða allt frá almennum ferskmeti yfir í að sækja fituna beint í t.d. hnetur, fræ og avokadó í stað þess að nota unnar olíur úr þeim sömu efnum.

Hráfæði

Þeir sem neyta eingöngu hráfæðis vilja hafa hráefnin sem allra ferskust og að þau hafi aldrei verið hituð yfir 42°C en þannig

eru ensím og næringarefni fæðunnar varðveitt til að hámarka næringarinntöku líkamans. Flestar hráfæðisætur eru jafnframt vegan.

Ávextir

Þeir sem aðhyllast ávaxtahyggju neyta að stærstum hluta ferskra ávaxta og græns grænmetis ásamt hóflegum skammti af fituríkum matvælum á borð við hnetur og fræ.

Þessi grein byggir að hluta til á upplýsingum frá heimasíðu Samtaka grænmetisæta á Íslandi, grænmetisetur.is, þar sem hægt er að finna ýmsar frekari upplýsingar um grænmetishyggju.



VELJUM ÍSLENSKT

Handprjónaðar peysur í úrvali

...eða prjónið þær sjálf

Allt sem þarf á einum stað

Handprjónasamband Íslands

Skólavörðustígur 19
Sími: 552 1890
www.handknit.is

Nýr Vitara S er ríkulega búinn sportjeppi frá Suzuki



Nýi Suzuki Vitara S jeppinn er sport útfærsla af Vitara línunni með nýrri aflmeiri bensínvél og stífari fjöðrun.



Suzuki Vitara S er ríkulega búinn og hefur fengið fullt hús stiga í árekstrarprófunum Euro NCAP.

Það þótti tíðindum sæta þegar Suzuki verksmiðjurnar kynntu á síðasta ári nýjan Vitara borgarjeppa í stað Grand Vitara jeppans sem um árabíl hafði unnið sér hylli neytenda víða um heim. Nýi Vitara jeppinn er ekki á grind eins og forverinn og í stað þess að vera með hátt og lágt drif er komið ALL GRIP fjórhjóladrif með fjórum ólíkum stillingum fyrir mismunandi akstursaðstæður. Nýja Vitara jeppann hefur verið hægt að fá í tveimur megin út-

færslum, GL+ og GLX og geta menn valið um bensín eða dísel vél og beinskippingu eða sjálfskippingu.

Nú hefur þriðja útgáfan bæst við Vitara línuna sem er Suzuki Vitara S sem er sport útgáfa með nýrri aflmeiri bensínvél og stífari fjöðrun. Vélin er með öflugri 1.400 cc vél og túrbínu sem skilar góðri vinnslu við lágan snúning og er því einstaklega sparneytin.

Öflugur samskiptabúnaður

Bíllinn hefur fengið sportlegra útlit sem meðal annars felst í svörtum álfelgum, dökkum filmum, innréttingum með rauðum saumum og álpédölum. Til viðbótar ríkulegum búnaði Vitara GLX, þar sem meðal annars má nefna leiðsögukerfi, lykillaust aðgengi og ræsing, aðgerðastýri, bakkmyndavél og nálægðaskynjara að framan og aftan, hefur verið bætt Apple CarPlay og Mirror Link snjallsímatenging-

um í Vitara S. Þessi búnaður gerir Iphone notendum meðal annars kleift að hringja og svara símhringingum, spila tónlist úr símanum, senda og taka á móti skilaboðum og fá leiðarlýsingu með raddskipunum eða fingrasnertingu á snertiskjá bílsins. Þá gerir Mirror Link mönnum kleift að nýta hin ýmsu smáforrit símans í gegnum 7 tommu snertiskjá bílsins.

Suzuki Vitara hefur fengið fullt hús stiga í árekstrarprófunum

Euro NCAP og þar á meðal hæstu einkunn í fjórum helstu prófunarþáttum sem snúa að öryggi farþega, öryggi barnunga farþega, öryggi annarra vegfaranda og fyrir akstursstoðkerfi sem stuðla að auknu umferðaröryggi. Verð á Vitara S er frá 4.980.000 krónum.

suzukibilar.is

Meritene®

Í FÍNU FORMI EFTIR MIÐJAN ALDUR!

Meritene Energis er próteinríkur næringardrykkur í duftformi ætlaður fólki yfir 50 ára. Meritene Energis nýtist vel í tengslum við:

- **Preyту og þrekleysi af völdum skorts á næringarefnum**
- **Næringar- og vítamínskort**
- **Minnkaða matarlyst**
- **Þyngdartap**
- **Uppbyggingu eftir veikindi**



Meritene Energis kemur í stað Build Up

Nú hefur uppskriftinni af Build Up verið breytt og hún endurbætt. Drykkurinn heitir nú Meritene Energis. Meritene Energis er próteinríkur næringardrykkur í duftformi. Hann inniheldur 19 vítamín og steinefni sem miða við næringarþarfir fólks um og eftir fimmtugt.

Heilbrigð sál í hraustum líkama

NestléHealthScience
Meritene®



FASTUS

Veit á vandaða lausn

Verið velkomin í verslun okkar að Síðumúla 16
Opíð mán - fös 8:30 - 17:00

Síðumúli 16 • 108 Reykjavík • Sími 580 3900 • www.fastus.is

Heill heimur af ferða- möguleikum

Í byrjun árs bíða fjallageitur, göngugarpar og annað útivistarfólk spennt eftir Ferðaáætlun Ferðafélags Íslands. Þar kennir ýmissa grasa en Áfram tók Sigrúnu Valbergsdóttur fararstjóra tali og fræddist meira um spennandi ferðir og nýjungar.

„Ferðaáætlunin 2016 er mikið og bitastætt rit sem endurspeglar afar fjölbreytt starf. Þar er að finna bæði lengri og skemmri ferðir. Ekki bara gönguferðir heldur einnig skiðaferðir, hjólaferðir og svo framvegis,“ segir Sigrún. „Þetta eru bæði ferðir sem FÍ skipuleggur en auk þess er að finna fjölmargar ferðir á vegum ellefu Ferðafélagsdeilda um land allt. Ferðafélög Akureyrar og deildirnar fyrir austan, Austur-Skaftfellingar og á Fljótsdalshéraði eru til að mynda sérlega öflugar deildir,“ segir Sigrún en í áætluninni er að finna bæði nýjar og ferskar ferðir sem og klassískar og sívinsælar ferðir sem alltaf er uppselt í.

Með fróðleik í farteskinu

Sigrún segir fólk á öllum aldri og í alls kyns formi sækja í ferðir Ferðafélagsins en í áætluninni eru ferðir flokkaðar eftir erfiðleikastigum. „Innan félagsins er líka að finna tvö ferðafélög sem sniðin eru að yngra fólki: *Ferðafélag barnanna* og *Ferðafélag unga fólksins*. Ferðafélag barnanna býður í ár upp á 26

lengri og skemmri ferðir og eru margar þeirra ókeypis. Níu af þeim heyra undir samstarfsverkefni með Háskóla Íslands sem kallast *Með fróðleik í farteskinu*, þar sem verið er að fræðast um ýmislegt: fjöruna, hella, lífríki, sögu og þess háttar. Þetta samstarf hefur verið í gangi í nokkur ár og er sívinsælt fyrir alla fjölskylduna,“ segir Sigrún. „*Ferðafélag unga fólksins* er nýjung hjá okkur en það er hugsað fyrir fólk á aldrinum 18-25 ára en við skipuleggjum þrettán lengri og skemmri ferðir í þeim flokki.“

Starfsemin breikkar

Sigrún segir starfsemi Ferðafélags Íslands hafa breikkað mjög mikið á undanförnum árum. Í ferðaáætluninni eru þó nokkur fjallaverkefni þar sem fólk skráir sig í ákveðið prógram og ætti hver að geta fundið eitthvað við sitt hæfi. „Sem dæmi um slíkt prógram er *Heilsurækt á fjöllum* sem hentar vel þeim sem eru að taka fyrstu skrefin í fjallgöngu, en þá er gengið á fjöll einu sinni í viku og er áherslan á að ganga rólega á létt og þægileg fjöll. Annað verkefni heitir *Alla leið* og er æfingaáætlun og undirbúningur fyrir þá sem stefna á hæstu jökla að vori.“ Tvö af fjallaverkefnum Ferðafélagsins eru jafnframt lýðheilsuverkefni. „*Biggest Winner* er sniðið að fólki sem er í yfirþyngd



Sigrún Valbergsdóttir er þaulvanur fararstjóri hjá Ferðafélagi Íslands og leiðbeinir fólki um fjöll og firnindi.

og hefur ef til vill átt erfitt með að koma sér út úr húsi vegna heilsufarserfiðleika en vilja gjarnan fara og ganga í góðum félagsskap. *Bakskólinn* er svo sniðinn að þörfum þeirra sem kljást við bakveiki eða einhverjar afleiðingar hennar,“ segir Sigrún og segir bæði verkefnin vera jákvæð og uppbyggileg. Ferðafélagið stendur einnig reglulega fyrir gagnlegum námskeiðum, t.d. námskeið í notkun GPS tækja, vetrarfjallamennsku og skyndihjálp.

Fjöldahreyfing fremur en ferðafélag

Ferðafélag Íslands fer sístækkiandi en það telur nú um 8000 manns: „Það má því segja að við séum fremur fjöldahreyfing en ferðafélag. Viðhorf Íslendinga og lífsmynstur hefur breyst mikið

þegar kemur að útivist og hreyfingu á undanförnum árum en nú vilja allir ganga og kynnast landinu Þetta er auðvitað tilvalin heilsurækt og útivist undir leiðsögn þrautþjáfaðra fararstjóra.

Það gerir hana líka skemmtilega og menntandi í senn.“

fi.is

Berum ábyrgð á eigin heilsu



Heilsustofnun býður upp á hvíldar- og hressingardvöl í styttri eða lengri tíma svo og námskeið af ýmsu tagi.

Í 60 hefur Heilsustofnun NLFÍ í Hveragerði unnið að forvörnum og endurhæfingu og aðstoðað fólk við aðlögun að daglegu lífi eftir veikindi, slys og áföll. Dvalargestir sem koma til dvalar í endurhæfingu með beiðni frá lækni dvelja að meðaltali í 4 vikur.

Ný þjónusta hjá Heilsustofnun

Heilsustofnun býður einnig upp á þjónustu fyrir þá sem vilja koma í styttri dvöl, s.s. heilsudaga, hvíldar- og hressingardvöl og einnig ýmis námskeið en þá greiða gestir dvölinu að fullu. Framundan eru námskeið eins

og Komdu með, hressandi viku-dvöl sem snýst um að kenna einstaklingum að bera ábyrgð á eigin heilsu og að setja sér markmið, Líf án streitu, vikunámskeið þar sem kenndar eru aðferðir við að ná tökum á streitu, Sorgin og lífið, vikudvöl fyrir þá sem hafa orðið fyrir ástvinamissi og Samkennd sem snýst um að styrkja sig innan frá. Einnig eru styttri námskeið, t.d. Ritmennska þar sem kennd er skapandi aðferð gegn þunglyndi, og Núvitund eða Mindfulness sem notað er gegn verkjum, kvíða, þunglyndi og streitu.

heilsustofnun.is

Undirbúðu fætuna fyrir gönguna!

Fæst í apótekum og Flexor stoðtækjaverslun.

Hvert sem leið þín liggur

Heelen er stór Íslensk vörulína sem býður uppá einfaldar lausnir við algengum fótavandamálum. Heelen vörurnar má allar þvo og nota aftur og aftur, þær taka ekki óþarfa pláss í skófatnaði, eru afar einfaldar í notkun og koma með góðum Íslenskum leiðbeiningum. Ekki þjást að óþörfu, taktu Heelen með í ferðalagið og njóttu dagsins.

Margnota hlífðarhúð
Með sjálfmáandi yfirborði. Hægt að sníða eftir þörfum, þvo og nota aftur og aftur.

Klædd tábergshlíf
Mjúkur gelpúði hlífir táberginu gegn álagi og núningi.

Gelnettur fyrir tær
Þunnar til hliðanna en þykkari fremst til að taka við álagi.

Gelhlíf fyrir hæl
Frábær margnota vörn gegn hælslæri. Mjúkur gelpúði hlífir hæl og hásin.

Liðhlíf fyrir litlutá
Liggur þétt við fótinn og hlífir gegn núningi frá skófatnaði.

Skíðabúnaður og fjölskyldan

Í versluninni Íslensku Alparnir í Faxafeni 8 er lögð áhersla á hvers konar fjölskyldusport. Guðmundur Gunnlaugsson framkvæmdastjóri segir að um þessar mundir sé greinilegt að fólk hugsi meira um það sem fjölskyldan geti gert saman og t.d. sé gífurleg vakning í skíðasporti. Í versluninni er hægt að fá nýjan skíðabúnað við allra hæfi eða skipta gömlum skíðabúnaði upp í nýjan eða jafnvel notaðan búnað.

Gönguskiðin algjör sprengja
„Gönguskiðahópurinn stækkar hratt og höfum við þurft að taka nokkrar flugsendingar af gönguskiðum til að anna þeirri eftirspurn. Margir eru búnir að átta sig á frábærum skíðagönguleiðum í Heiðmörk fyrir utan troðnu brautirnar í Bláfjöllum en einnig er tilvalið að nota gönguskiði á höfuðborgarsvæðinu og þarf ekki að fara langt til að njóta, t.d. á Klambatún og í Fossvogsdalinn.“

Frí vöxun á fimmtudögum
Í versluninni er boðið upp á fría vöxun alla fimmtudaga frá áramótum til páska. Upplifunin á skíðunum verður enn betri ef skíðin eru vel vöxuð. Góð umhirða um skíðabúnaðinn skiptir þar miklu máli.
„Nú er skíðafólk almennt að



Guðmundur Gunnlaugsson, framkvæmdastjóri Alpanna.

vakna til meðvitundar um öryggisbúnað eins og hjálma fyrir alla. Annar búnaður sem boðið er upp á í versluninni er bakhlíf sem veitir öryggi og getur bjargað meiðslum ef fólk dettur eða lendir í samstuði við aðra skíðamenn fyrir utan að vera ágætis hitahlíf í köldum veðrum.“

Snjóbretti.
Aðstaða fyrir snjóbretti hefur verið til fyrirmyndar á skíðasvæðum að sögn Guðmundar. „Aukning er augljós í snjóbrettaiðkun enda eru skíðasvæðin full af iðkendum. Að auki má nefna innarbæjar skíðasvæðin í Reykjavík sem yngri kynslóðin byrjar að renna sér og hægt er



Skíðaútbúnaðurinn sem fæst hjá Guðmundi í Ölpunum reynist ávallt vel.

að fara þangað með lítilli fyrirhöfn, engin útgjöld og þar eru fínar byrjendabrekkur.“

Fjallaskíði fyrir alla
Sala í fjallaskíðum hefur aukist mikið á síðustu misserum. Fjallaskíði eru þannig hönnuð að hægt er að setja skinn undir skíðin og ganga upp brekkur

með lausan hæl. Þegar upp er komið tekur maður skinnin undan og læsir hælunum og rennir sér niður brekkuna eins og á venjulegum svigskíðum.

alparnir.is



VILTU HRÖKKVA Í GÍRINN?

Þeir sem hugsa um hollustuna velja BURGER hrökkbrauð. Í því er **enginn viðbættur sykur** og **ekkert ger**. Það er líka einstaklega bragðgott! Það er engin tilviljun að BURGER er vinsælasta hrökkbrauðið á Íslandi.



-Enginn viðbættur sykur-
-Ekkert ger-



HUGSAÐU UM
HOLLUSTUNA!

María S. Jóhonnudóttir sagnfræðingur

Viðhorf Íslendinga til flóttafólks

Sá mikli flóttamannavandi sem blasir við heiminum í dag er risavaxinn og erfið að sjá hvernig eigi að leysa hann. Fjöldi flóttamanna hefur aldrei verið meiri síðan frá síðari heimsstyrjöld. Þegar rýnt er í tölur frá Flóttamannastofnun Sameinuðu þjóðanna (FSP) fyrir árið 2014, kemur í ljós að þá voru 59,5 milljónir manns á flótta vegna ofsókna, átaka, ofbeldis eða mannréttindabrota og hafði þeim fjölgað um 8,3 milljónir frá árinu áður. Ætla má að þessar tölur hafi ekki dregist saman á þessu ári.

Á vef Rauða kross Íslands kemur fram að Ísland hefur alls tekið á móti 549 flóttamönnum, á árabílinu 1956 til júlí/ágúst 2015, en fyrstu flóttamennirnir komu frá Ungverjalandi. Frá árinu 1996 hafa komið reglulega hingað til lands svokallaðir kvótaflóttamenn. En árið 1995 var flóttamannaráð stofnað og við það breyttist margt í tengslum við móttöku flóttamanna, þá hófst náin samvinna við þau sveitarfélög sem tóku að sér móttöku fólksins og þá aðstoð sem það þyrfti fyrsta árið. Ráðið var lagt niður árið 2005 og við tók svokallað innflytjendaráð og flóttamannanefnd.

Viðhorf í garð evrópskra flóttamanna jákvæðari
Þegar dagblöð eru skoðuð frá þeim tíma sem fyrstu flóttamannahóparnir komu, kemur í ljós að lítið virtist um fordóma gagnvart þeim, enda komu fyrstu tveir hóparnir frá Evrópu; fólk sem var líkt Íslendingum í útliti. Viðhorf Íslendinga til ungverska hópsins var fremur jákvætt með einhverjum undantekningum þó. Einhverjir töldu að móttaka þeirra hafi ekki verið mannúðargjörningur eins haldið var fram, heldur hafi flóttafólkið verið valið út frá starfsgetu. Svipað viðhorf má sjá þegar Júgóslavarnir komu árið 1959 en þá

vildu íslensk stjórnvöld fá hingað menn sem væru vanir sjósókn. Þetta nokkuð jákvæða viðhorf breyttist ekki fyrr en með móttöku á víetnömskum flóttamönnum árið 1979. Umræðan sem þá fór af stað var undirorpin kynþáttahyggju og höfðu einhverjir meðal annars áhyggjur af óæskilegri kynblöndun og að flóttafólkið yrði baggi á íslensku samfélagi.

Ótti við „aðra menningarheima“
Þeir hópar sem hafa komið hingað frá árinu 1991 hafa ekki verið mikið í sviðljósinu og koma þeirra olli ekki miklum deilum. Árið 2008 varð breyting á en það ár komu hingað palestínskar flóttakonur frá Írak sem settust að á Akranesi. Orðræðan í garð þeirra var neikvæð, sérstaklega hjá fulltrúum Frjálslynda flokksins. Gekk gagnrýni flokksins mest út á að flóttamennirnir kæmu frá öðrum menningarheimi sem væri ólíkur þeim íslenska, en flóttafólkið var múslimar. Að auki hafði flokkurinn áhyggjur af því að þessar flóttakonur myndu setja atvinnulífið, félagslega húsnæðis-, heilbrigðis- og menntakerfið á hliðina. Undirskriftarlistar voru hengdir upp víðsvegar um Akranes til að mótmæla komu þeirra, sem voru þó að lokum teknir niður.

Viðhorf Íslendinga til flóttamanna í dag eru afar misjöfn sem kemur berlega í ljós þegar lítið er til athugasemdakerfa vefdagblaðanna, skrifa ýmissa bloggara og hlustað á símatíma útvarpsstöðva. Gróflega má skipta viðhorfi fólks í tvær fylkingar; þá sem vilja fá flóttamenn hingað og hina sem eru alfarið á móti því. Margir gera greinarmun á hvort flóttafólk sé kristið eða múslimar og vilja sumir einungis leyfa kristnu fólki að koma hingað til lands. Í skoðanakönnun sem Maskína gerði í september 2015 kom í ljós að Íslendingar

vilja frekar taka á móti fólki frá Norður- og Vestur Evrópu en frá Mið-Austurlöndum. Minna er um hreina og klára kynþáttahyggju þar sem talað er gegn þeim sem hafa annan húðlit en Íslendingar.

Móttaka sýrlensks flóttafólks
Borgarastyrjöld hófst í Sýrlandi árið 2011 og hefur það leitt af sér mikinn fjölda flóttamanna en Flóttamannahjálpi SP telur að um 3,88 milljónir Sýrlendinga séu á flóttu. Í skoðanakönnun sem MMR gerði í september 2015 var spurt um þann fjölda flóttamanna frá Sýrlandi sem Íslendingar vildu taka á móti, sumir vildu ekki enga flóttamenn frá Sýrlandi, meðan aðrir sögðust vilja fá hingað meira en 2000 manns.

Eftir miklar umræður um flóttamenn og stuðning þeim til handa á sumarmánuðum 2015, ákvað ríkisstjórn Íslands í september síðastliðnum að leggja fram tvo milljarða króna á næstu tveimur árum til að bregðast við flóttamannastraumnum frá Sýrlandi. Á þessu ári er ráðgert að Ísland taki á móti um og yfir 100 flóttamönnum. Í athugasemda-



„Hafi sagan kennt okkur eitthvað um flóttamenn á Íslandi, er það að þeim hefur flestum vegnað vel og eru góðir og gegnir borgarar í landinu.“

kerfum vefdagblaðanna settu margir þau tíðindi í samhengi við að kjörum íslenskra elli- og örorkulífeyrisþega væri ekki sinnt af kostgæfni. Því væri alls ekki við hæfi að taka á móti erlendum flóttamönnum. Aðrir töldu þetta vera frábærar fréttir.

Þrátt fyrir mismunandi skoðanir Íslendinga á flóttamönnum

er ljóst að flóttamannavandann þarf að leysa. Því miður bendir allt til þess að hann eigi aðeins eftir að verða alvarlegri. Hafi sagan kennt okkur eitthvað um flóttamenn á Íslandi, er það að þeim hefur flestum vegnað vel og eru góðir og gegnir borgarar í landinu.

Gönguskíði – fyrr og nú

Vinsældir gönguskiða eru miklar um þessar mundir enda býður íþróttin upp á góða hreyfingu í fallegri náttúru. Gönguskiði hafa um árþúsundir verið notuð til að komast milli staða á snjópungum vetrum. Í Frakklandi er að finna yfir 20.000 ára hella-myndir sem sýna menn veiða hreindýr á snjóskóm og skíðum.

Skíðalandið Noregur
Uppruna gönguskiða, eins og við þekkjum þau í dag, má þó óhætt rekja til Skandinavíu og þá sér í lagi Noregs þar sem þau



Gönguskiðiáíþróttin er nú ástunduð víða um heim og hefur sjaldan verið vinsælli hér á landi en í vetur.

hafa notið gífurlegra vinsælda í gegnum aldirnar. Þar þróuðust þau þó ekki sem íþrótt heldur nauðsynlegur búnaður til að ferðast um í snævipakta jörð. Norski herinn fór að nýta gönguskiðin til íþróttar og líkamsræktar á átjándu öld en meðal almennings nær íþróttin vinsældum um miðja nítjándu öld en þá hefst fyrstu skíðagöngumótin.

Aldrei vinsælli!
Gönguskiðiáíþróttin er nú ástunduð víða um heim og hefur sjaldan verið vinsælli hér á landi en í vetur. Íslenskir göngukappar geta bæði notað gönguskiði í rólegheitum til þess að njóta náttúrunnar en einnig stundað þau sem kröfuharða íþrótt, raunar eina þá bestu líkamsrækt sem fyrirfinnst. Erú gönguskiðagöng-

umót haldin víða um land fyrir kappsama iðkendur.

Vasahlaupið og saga Svíþjóðar
Margir gönguskiðakappar líta á hið sænska Vasahlaup (Vasaloppet) sem hápunkt gönguskiðamóta þar sem skíðuð er 90 kílómetra leið milli Mora og Salen. Vasahlaupið hefur verið haldið síðan 1922 en Svíar vilja þó rekja hlaupið til flótta Gustavs Eriks-sonar undan Danakonungi árið 1521. Hann sneri þá vörn í sókn í Salen þegar hann ákvað að skíða aftur til Mora og leiða uppreisn heimamanna gegn Dönum. Það gekk vel hjá kappanum sem náði að lokum að sameina Svíþjóð undir eina stjórn og varð fyrsti konungur Svía, betur þekktur sem Gustav Vasa.



Helstu sölustaðir:
Höfuðborgarsvæðið: Heilsuhúsin, Snýrtivörur Laugavegi, Epal Hörpu, Bækur og Blóm Hörpu, Fræði Fjarðarkaupum.
Akureyri: Akureyrarapótek, Heilsuhúsið, Flóra,Víkingur.
Ísafjörður: Snýrtihúsið. **Selfoss:** Heilsuhúsið.
Kirkjubæjarklaustur: Sveitabragginn.

Framleiðandi: www.urtasmidjan.is sími 462 4769

Urtasmiðjan

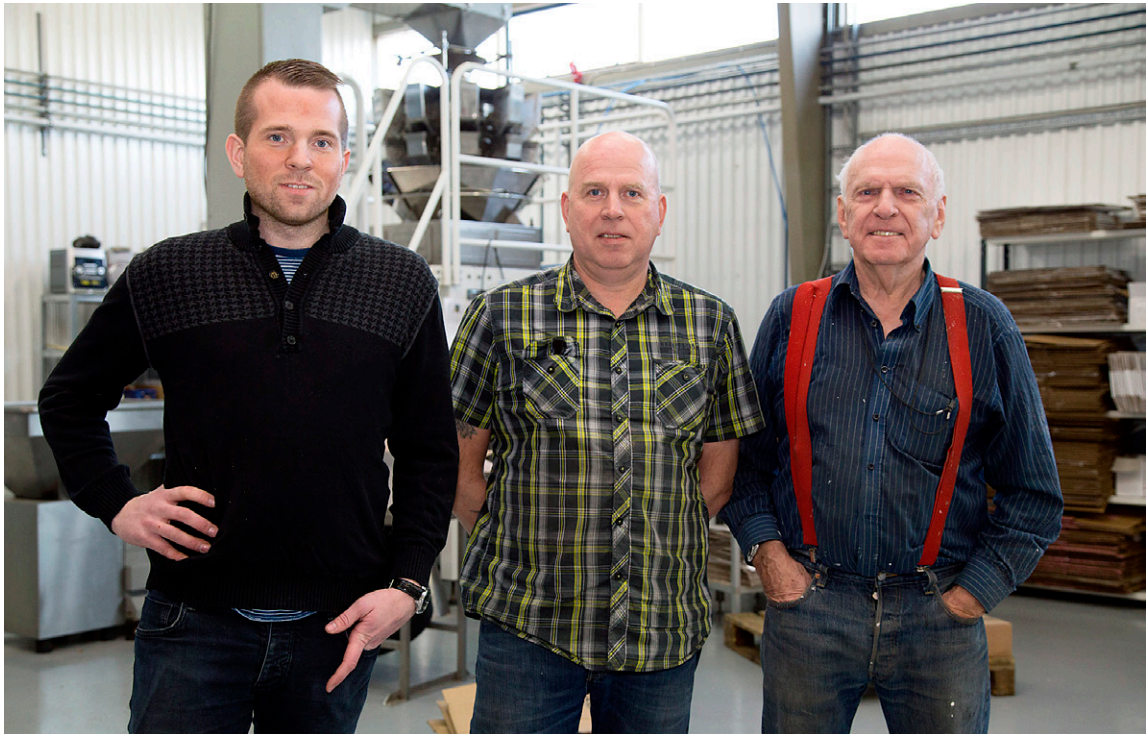
lífrænt hráefni, ísl. jurtir, engin aukaefni.

Íslenskar lífrænar snyrtivörur, með okkar heilnæmu villtu jurtum.

Silki-andlitsolía, djúpnærandi serum, hlífir og ver húðina á köldum vetrardögum. Inniheldur þykkni úr blágresi og rauðsmára, apríkósu- og arganolíur, sem eru auðugar af næringarriktum vítamínum, eftirsóttar vegna fegrandi og yngjandi áhrifa á húðina.

Húðnæring-augnsalvi. Gefðu húðinni extra næringu á augnsvæðið. Einnig sérlega góð kuldavörn á varir. Inniheldur m.a. nærandi granatepla- og rósaolíu, A og E vítamín.

Heilsufyrirtæki í hröðum vexti



Þrír ættliðir í HBerg. Helgi Berg Halldórsson, Halldór Berg Jónsson og Jón Berg Halldórsson.

Þegar Halldór Berg Jónsson stofnaði H-Berg ehf. í júlí 2007 var það hugsað sem eins konar tómstundargaman samhliða öðrum störfum: „Ég byrjaði á að flytja inn rafskutlur og golfbíla- og hjól frá Kína. Síðan keypti ég tvo hjúppotta og byrjaði í rólegheitum að hjúpa döðlur og búa til kúlur úr gráfíkjum og döðlum, sem enginn hafði gert áður.

Þetta tók fljótlega vel við sér og svo vissi ég ekki fyrr en ég var hættur í hinni vinnunni og var í raun kominn aftur í gamla starfið mitt,“ segir Halldór Berg en hann stofnaði fyrirtækið Hagver árið 1983 og var frumkvöðull í vélþökkun á Íslandi. Halldór seldi Hagver árið 1990 en á þeim tíma var það einungis eldra fólk sem borðaði

gráfíkjur, þurrkaða ávexti og möndlur. „Það hefur nú aldeilis breyst en í dag hefur neysla á þessum vörum aukist gríðarlega og þá sér í lagi hjá unga fólkinu.“
20-30% lækkun á vöruverði
Halldór segir fyrirtækið hafa vaxið hratt en þegar það kom á markaðinn var bara einn aðili þar fyrir: „Það var því pláss fyrir smá



Allar vörur H-Berg eru pakkaðar og prentaðar á Íslandi en fyrirtækið býr yfir þremur alsjálfvirkum þökkunarvélum.

samkeppni enda lækkuðu verðin um 30% þegar við komum inn á markaðinn. Við flytjum allt inn ópakkað og þökkum og prentum hjá okkur. Við höfum hér þrjár þökkunarvélar sem eru alsjálfvirkar og að mínu viti erum við eina fyrirtækið sem er að pakka svona vörum hér á Íslandi, önnur pakka erlendis þótt það séu íslenskar vörur.“
Nýjasta heilsuvaran er lífrænn kókossykur
„Við ákváðum snemma að rétti staðurinn fyrir okkur væri í

heilsusamlega geiranum og árið 2012 förum við á fullt í framleiðsluna og bjóðum nú upp á 80-90 vöruflokka,“ segir Halldór en fyrirtækið bætir stöðugt við sig í vöruúrvali. „Á næstu dögum munum við kynna lífrænan kókossykur til sögunnar sem er talinn vera hollari en nokkur önnur sykurtegund, en glýserín stuðull hans er 35 og flokkast hann því sem matvæli með lágan sykurstuðul. Þá er hann að auki ríkur af steinefnum og B- vítamínum.“

hberg.is

Út að leika



FJALLASKÍÐI

Skíði, skór, bindingar, stafir og skinn



GÖNGUSKÍÐI

Skíði, skór, bindingar og stafir



SVIGSKÍÐI

Skíði, skór, bindingar og stafir

25%
pakkaafsláttur

Íslensku
ALPARNIR
HREYFING • KRAFTUR • ÁNÆGJA
Faxafen 8 • 108 Reykjavík • Sími 534 2727

HOLTA KJÚKLINGUR

100% kjúklingur

Allur Holta kjúklingur er 100% náttúrulegur.
Þú getur verið viss um að þegar þú kaupir Holta kjúkling ertu
að fá vöru sem nýtur virðingar hjá meistarakokkum,
hvar sem þá er að finna.



Grunnur að góðri máltíð
www.holta.is

Holta
KJÚKLINGUR