

AFFARM

Ásmundarsalur

Áfram vettvangur menningar og lista

Fuglarnir hans
Sigurjóns



Frjáls eins og
fuglinn
í Jónshúsi



Páskaréttir meistarans



Skemmtilegar hefðir frá Póllandi

Izabela Kulgawczyk Harðarson var við háskólanám í Þýskalandi þar sem hún lagði stund á þýskar bókmenntir og málvísindi þegar örlögin drógu hana til Íslands. Hún hafði kynnt íslenskum manni en þau hafa búið á Íslandi með börnin sín tvö í tæpa tvo áratugi. „Ég er komin með íslenskan ríkisborgararétt en ég er þó alltaf pólsk inni í mér og verð það alla ævi,“ segir Izabela á nær lýtlausri íslensku en hún kennir þýsku við Menntaskólann í Reykjavík.

„Börnin mín tvö upplifa sig þó sem Íslendinga því þau eru fædd hér og alin upp við að tala íslensku að mestu leyti heima hjá sér. Ég hef þó reynt að halda í pólska siði, þá sérstaklega um páska og jól, og finnst frábært að fjölskyldan tekur þátt í því. Það er gott fyrir börn að alast upp við slíkt, bæði vikkar það sjónarhorn þeirra og gerir þeim kleift að kynna menningunni í mínu heimalandi.“

„Pólverjar eru afar gestrisnir og okkur finnst gaman að setjast við matarborðið, sitja dálítið lengi við og njóta þess að borða góðan mat og spjalla við fólk,“ segir Izabela. „Landið er gríðarlega stórt og fjölbreytt og hefur upp á margt að bjóða. Margir verða rosalega hrifnir þegar þeir koma til að mynda til höfuðborgarinnar Varsjár eða til Krakár, sem eru heillandi og gamlar borgir. Það kemur líka fólk á óvart hversu fjölbreytt og skemmtilegt dýralíf er þar að finna.“

Matarkörfur blessaðar og egginn skreytt

Páskarnir eru stór hátíð í Póllandi og undirbúningurinn hefst strax í dymbilvikunni þegar egginn er skreytt með ýmsum hætti, en það getur farið eftir landsvæðum hvernig það er gert. „Ég skreyti páskaegginn þannig að ég sýð fyrst egginn með hýði af lauk eða rauðlauk en þá verða egginn brún eða rauð á lit. Síðan skrapa ég falleg mynstur í egginn, svo skín í hvítuna.“

„Á laugardeginum fyrir páska förum við svo í kirkju með körfu fulla af mat, soðnum eggjum, salti, búi af pylsu, brauð og rifinni piparrót og læt blessa matinn. Stærsta athöfnin fer svo fram á páska-deginum sjálfum þegar við höldum stóran páskamorgunmat. Þá hefst morgunverðurinn á því að við signum okkur og fjölskyldufaðirinn deilir niður matnum, svo allir fá bita af öllum þeim mat sem var blessaður. Þá óskum við hvort öðru gleðilegra páska og alls hins besta.“

Að því loknu hefjast svo sjálf veisluhöldin en góðgætin eru ekki skorin við nóg á páskunum. „Í hefðbundnum páska-mat er gjarnan boðið upp á hvítsúpu eða súra hveitisúpu með hvítum pylsum. Þá er ég alltaf með harðsoðin egg sem ég sker í tvennt, set á salatblöð og ofan á egginn kemur majónes og vorlaukur. Ómissandi á mínu borði er svo grænmetissalat sem ég útbý sjálf. Oft eru í boði alls kyns kökur, þó ég baki sjálf ekki mikið, til að mynda babki, páskakaka með glassúr, og kökur með birkifræjum sem kallast makowiec,“ segir Izabela.

Pólverjar eru einnig þekktir fyrir að útbúa gómsætar pylsur og kjötálegg og eru slíkar kræsingar vitaskuld á páskaborðinu. „Það er alveg ómissandi að bjóða upp á alls kyns kjötmeti, kalda steik og alls konar tegundir af kjötáleggi. Margir



Izabela hefur búið á Íslandi í tæpa tvo áratugi en heldur þó fast í pólska siði, sér í lagi um jól og páska.



Pólverjar skreyta páskaegginn sín á ýmsan máta, til að mynda með því að sjóða þau með litarefni og skrapa síðan mynstur í egginn.



Morgunverðurinn er stærsti viðburðurinn á páskadag.

búa sjálfir til kæfu úr alls konar kjöti, sumir úr fuglakjöti en aðrir blanda ef til vill saman svína- og nautakjöti. Þá verður auðvitað að rifin piparrót, eða sambland af rifinni piparrót og rauðrófu, auðvitað að fylgja með kjötálegginu.“

Vatni skvett á mánudegi

Páskunum er þó ekki lokið á páskadegi því á á öðrum degi páska tekur við önnur skemmtileg hefð, Smigus-Dyngus, sem Izabela segir afar vinsæla hjá unga fólkinu: „Þá sprautar fólk vatni á hvert annað. Slavneskar þjóðir hafa lengi stundað það að skvetta vatni á ungar konur og átti það

að styðja við frjósemi. Í dag er þetta eitt hvað sem allir gera og er auðvitað mjög vinsælt hjá börnum og ungmönnum. Þá sér maður gjarnan fólk á hlaupum á eftir hvoru öðru úti á götu eða sitjandi fyrir öðrum með vatnsbyssur eða -glas. Þetta getur verið mjög skemmtilegt, sumstaðar eru fótur notaðar!“

Tvær uppskriftir Izabelu

Grænmetissalat

6 meðalstórar gulrætur
2 kartöflur
1 meðalstór sellerírót
1 epli
1 dós af grænum baunum
2 harðsoðin egg
Majónes

Gulræturnar, kartöflurnar og sellerírótin eru soðin. Látið grænmetið kólna, flysjið og skerjið smátt. Setjið baunirnar í sigtið og látið standa þar í smá stund. Flysjið og skerjið eplið smátt. Skerjið egginn smátt og setjið allt hráefni í skál. Blandið öllu vel saman, setjið salt og pipar eftir smekk. Svo er að lokum majónesi (best heimagerðu) varlega hrært saman við.

Páskakaka með glassúr

20 g ger
300 g hveiti
120 g sykur
hálf glas af volgri mjólk
80 g smjör (bræða og kæla)
2 eggjarauður
1 egg
Hálf glas af rúsínum, þurrkuðum apríkósum og hnetum

Hrærið ger, mjólk, þremur skeiðum af sykri og þremur skeiðum af hveiti vel saman. Látið þetta standa í 15 mínútur. Bætið svo við restinni af hveitinu, sykri og eggi ásamt eggjarauðum og blandið vel saman í hrærivél. Bætið svo smjörinu varlega við og blandið áfram í 5-7 mínútur. Setjið til hliðar á mátulega

heitum stað og látið standa í 1-2 klukkutíma.

Skerið rúsínur, apríkósur og hnetur smátt. Bætið þeim svo við deigið og blandið öllu vel saman. Smyrjið kökuform með smjöri og stráði smá raspi í botninn, best er að nota hringlaga form með gati í miðju. Setjið deigið í formið og látið aftur standa í 30 mínútur.

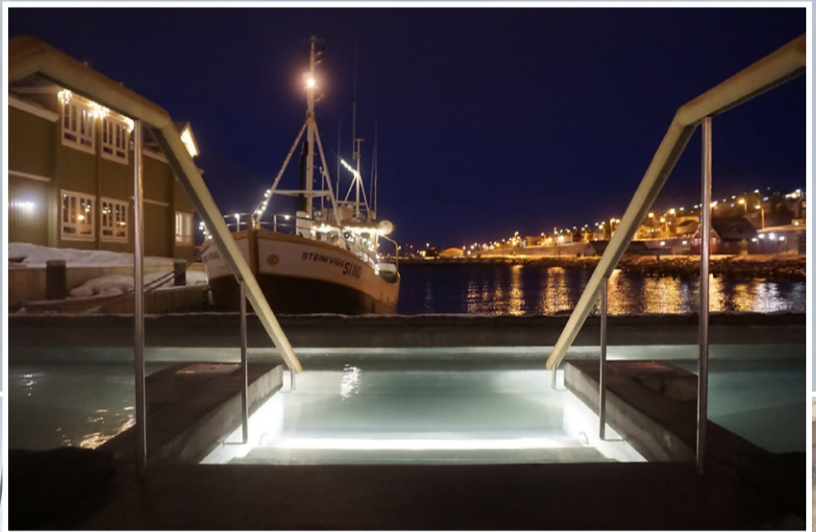
Bakið kökuna við 170°C í um 30 mínútur. Best er að stinga þrjóni í kökuna og athuga hvort hún sé tilbúin. Slökkið á hita eftir bökunina og látið kökuna standa í bakaraofninum (opnið ofnhurðina örllítið). Setjið að lokum glassúr á kökuna eða stráði flórsykri yfir hana.

SIGLÓ HÓTEL

GLEÐILEGA PÁSKA á Sigló

GLÆSILEG PÁSKADAGSKRÁ DAGANA 13.-16. APRÍL Á SIGLUFIRÐI

Tónleikar – Dívushow – Apré ski – Ljósmyndasýning
Skíðasvæðið – Blakmót ofl. ofl.



SKÍRDAGUR 13. APRÍL
Stúlli 50 ára
tónlistaafmæli & ball

SUNNUDAGUR 16. APRÍL
Úlfur Úlfur &
KÁ-AKÁ sér um upphitum



FÖSTUD.LANGI 14. APRÍL
Dívushow & DJ Birgitta



LAUGARDAGUR 15. APRÍL
Aprés ski á Sigló Hótel



Vel hönnuð vara er alltaf falleg

Rætt við Sigurjón Pálsson vöruhönnuð en hönnun hans selst um allan heim

Sigurjón Pálsson lauk prófi í húsgagna-hönnun frá Danmarks Design Skole árið 1983. Hann hefur síðan helgað sig hönnun og hönnunartengdum störfum, bæði hjá öðrum og á eigin vinnustofu. Sigurjón hefur hlotið margvíslegar viðurkenningar fyrir hönnun sína og selt afurðir sínar víða. Þar ber hæst Vaðfluglana eða Shorebirds sem Normann Copenhagen hóf framleiðslu og sölu á árið 2014 en á annað hundrað þúsund fuglar hafa þegar selst um víða veröld. Þá hefur hann gefið út tvær glæpasögur sem fengu góðar viðtökur. Við tókum hús á Sigurjóni og spurðum fyrst út í ævintýrið á bak við Vaðfluglana.

Vaðfluglarnir slógu í gegn

„Ég hef áður sagt frá því þegar ég ákvað, nótt eina áður en ég fór í háttinn, að senda ljósmyndir af Shorebirds til Normann Copenhagen eftir að hafa lesið á heimasíðu þeirra að þeir fengju allt að tíu hugmyndir sendar daglega frá hönnuðum víða um heim. Snemma morguninn eftir vakti síminn mig. Það var Poul Madsen, eigandi og forstjóri NC sem spurði mig umsvifalaust hvort fuglarnir mínir væru nokkuð seldir. Ég kvað nei við og við gengum frá þessu á staðnum.“

Í ferlinu sem á eftir fór spurði Sigurjón Poul einhvern tíma hvað hann reiknaði með að selja af svona vöru. Hann hummaði svarið lengi fram af sér en lét loks tilleiðast og sagði að hann yrði ánægður með að selja 10.000 stk. á ári. „Skemmt er frá að segja að það magn seldist á fyrstu þremur mánuðunum en síðan hefur sölugrafið stefnt bratt upp á við með einstaka hlykkjum þegar ekki hefst undan að framleiða þá. Viðtökurnar hafa komið okkur báðum þægilega á óvart og þegar ég skammast yfir lagerstöðunni fæ ég það svar frá Poul að við ættum þar við lúxusvanda að etja; hann væri vanari að fá símtöl frá hönnuðum sem kvörtuðu yfir því að þeirra vara seldist ekki!“

Dýr íslenskrar náttúru hafa ávallt heillað Sigurjón og hefur hann oft sótt innblástur þaðan í hönnun sinni. Aðall hönnunar Sigurjóns er samþætting efnis, forms og notagildis þannig að úr verði einföld og samhæfð heild þessarar þrenningar. Nú hefur Sigurjón í samvinnu við Epal hannað og markaðssett nýja seríu af dýrum sem erlendir ferðamenn geta sannarlega tengt við Ísland á margvíslegan hátt.

Farsælt samstarf við Epal

„Þeir Epalfeðgar Eyjólfur og Kjartan Páll sáu Lundann minn fyrst á Hönnunarmars 2014 og föluðust strax eftir samstarfi við mig um að koma honum í framleiðslu og sölu, þ.e.a.s. ef Poul hjá NC ekki vildi hann. Poul afþakkaði, sagði hann of bundinn við Ísland og Epal tók við verk-efninu. Ári eftir að ég sýndi Lundann hafði Poul samband við mig og falaðist eftir gripnum sem hann hafði áður afþakkað. Ég sagði honum sem var, að verið væri að undirbúa framleiðslu á honum og hann ekki lengur falur. Ætli ég sé ekki eini hönnuðurinn sem hafnað hefur samstarfi við Normann Copenhagen,“ segir Sigurjón léttur í bragði.

Sigurjón segir samstarf hans og Epal vera einstaklega farsælt og gefandi og sé



Sigurjón Pálsson vöruhönnuður: „Góð vöruhönnun þarf að falla að smekk neytenda – frekar með hlutleysi sínu og látleysi en með einhverju æpandi yfirbragði.“



Vaðfluglar Sigurjóns hafa flogið víða um heim. Þeir og Lundinn fást nú í Saga Shop um borð í flugvélum Icelandair.



Hæurnar hans Sigurjóns sem hann hefur sett á markað í samstarfi við Epal.

að vinda verulega upp á sig með fleiri hönnunarvörum sem hafa snertiflöt við ferðamennsku en upphaflega markmiðið hafi einmitt verið að hefja íslenska minjagripni upp á aðeins hærra stall. „Hænan kom fyrir nokkru á markaðinn og hefur mælst ótrúlega vel fyrir sem ég hafði reyndar á tilfinningu að hún myndi gera

því ég fékk t.d. miklu meiri og sterkari viðbrögð við Hænunni en Shorebirds á sínum tíma. Hún höfðar ekki aðeins til ferðamanna heldur mun breiðari markhóps og hefur þannig karakter og sess í huga flestra að hún ætti að ganga vel allan ársins hring sem gjafavara.“

Sigurjón er nú með tvær til þrjár nýjar

Vissulega er nauðsynlegt að hafa þokkalegt fegurðarskyn og smekkvísi en enn mikilvægara er að við formum þá gripi sem við fáumst við þannig að þeir gegni hlutverki sínu vel, séu hagkvæmir í framleiðslu og flutningi og þar með hagstæðir fyrir buddu neytandans.

vörutegundir í vinnslu og munu þær brátt líta dagsins ljós, sumar fljótlega, aðrar síðar á þessu ári. „Þá erum við að huga að minni Lunda sem með verði og útliti er ætlað hafa enn breiðari skírskotun til ferðamannamarkaðarins og fá víðfeðmari dreifingu. Svo er væntanlegur stærri lundir sem verður einkskonar Puffin Grand eða prófastur.“

Þarf að gegna sínu hlutverki

Við spyrjum Sigurjón að lokum út í íslenska hönnun og handverk; hvað þurfi að bæta. „Vöruhönnun verður æ mikilvægri í heiminum og hér á Íslandi er alveg jafn góður efniviður í frábæra hönnuði og annarsstaðar enda hafa íslenskir hönnuðir getið sér gott orð víða um heim. Hins vegar þarf að auka almennan skilning á mikilvægi hönnunar og að menntunin hér heima verði eflað til muna. Ekki það að öllum er hollt að nema sín fræðis erlendis – ekki síst fög sem ekki hafa verið í jafn miklum metum og annarsstaðar – en hér þarf að vera til öflug grunnmenntun á þessu sviði, ekki spurning.“

Allt of margir staðsetja fag okkar vöruhönnuða við hlið lista og halda að því meira listrænn sem einhver hlutur er, þeim mun betri hönnun hljóti hann að vera. Þetta tvennt á ekkert sameiginlegt. Það, að við vöruhönnuðir vinnum oft með hluti sem prýða eiga híbýli, veldur kannski miklu um þessa misskilgreiningu. Vissulega er nauðsynlegt að hafa þokkalegt fegurðarskyn og smekkvísi en enn mikilvægara er að við formum þá gripi sem við fáumst við þannig að þeir gegni hlutverki sínu vel, séu hagkvæmir í framleiðslu og flutningi og þar með hagstæðir fyrir buddu neytandans. Loks þurfa þeir að falla að smekk neytenda – frekar með hlutleysi sínu og látleysi en með einhverju æpandi yfirbragði. Flugeldasýningar eru mér lítt að skapi og allir vita að þær taka líka skjótan enda. Fari saman notagildi, hagkvæmni, gott verð og smekkvísi er kominn grundvöllur að því að hluturinn fari í framleiðslu. Og ef vel tekst til – það sem alla hönnuði dreymir um – að hann verði sígildur.“

Sigurjón slær botn í viðtalið og segir að lokum. „Þegar ég fæst við hönnun mína er hugsun, sem orðuð var snemma á 16. öld, aldrei langt undan: „No matter what things you study, you will find that those which are good and useful are also graced with beauty.“ Þetta sagði Endurreisnarmaðurinn Baldassare Castiglione og þau eru greytt í mína vitund enda sönn og rétt og hafa staðist tímans tönn.“

IGNIS

MÍKRÓ JEPPI



Way of Life!

MÍKRÓ JEPPI SUZUKI IGNIS 4X4!

BÍLLINN SEM ÞÚ HEFUR BEÐIÐ EFTIR



VERÐ FRÁ KR.
2.480.000

Suzuki Ignis er nýr valkostur fyrir þá sem vilja sparneytinn smábíl með öryggi og notagildi jepplings. Ignis hefur fengið frábæra dóma fyrir aksturseiginleika og einstaklega skemmtilega hönnun, jafnt utan sem innan.

ALLGRIP
AUTO

Allrip auto fjórhjóladrifskerfið gerir aksturinn skemmtilegri og tryggir aukið öryggi við allar aðstæður

Þú þarft ekki að bíða lengur.
Komdu í heimsókn og upplifðu Ignis.



SUZUKI

Fáðu nánari upplýsingar á suzuki.is

Suzuki bílar hf. | Skeifunni 17 | Sími 568 5100



Sófi frá Heimahúsinu, borð frá BoConcept og sjónvarpsskápur frá IKEA.



Borðstofan. Borðið er frá BoConcept og stólarinn frá Módem. Skenkurinn er frá IKEA. Tolli málaði málverkið.

Innlit

Texti: Svava Jónsdóttir
Myndir: Þormar Vignir
Gunnarsson, Emilía
Kristín og Tamara B.
.....

Hreinar línur

Kolbrún Amanda Hasan, fata- og skóhönnuður, býr ásamt eiginmanni og þremur sonum í hvít-máluðu húsi í Garðabæ þar sem hvít og svart liturinn fá að njóta sín innandyr. Húsgögn og smáhlutir eru eins og listaverk. Það sama má segja um barnaskóna sem Kolbrún Amanda hannar en hún rekur fyrirtækið Baby K og eru skórnir seldir í nokkrum verslunum. Markmiðið er að breikka vöruvalið.

Kolbrún Amanda Hasan opnar útdyrnar með yngsta soninn, Hafstein Mar, í fanginu. Hann horfir forvitnum augum á gestinn. Sjö mánaða gamall í Baby K skóm úr svörtu laxaroði.

Ljósir litir eru ríkjandi þegar inn er komið. Hvítar flísar á gólfinu, hvítir og ljósgráir veggir, hvítur liturinn ræður ríkjum í borðstofunni, hvítar innréttingar í eldhúsinu og baðherberginu og svo brjóta svartir stólar og sófi í stofunni upp hvíta stílinn. Skrautmunir – flestir hvítir eða glærir – skreyta heimilið sem er eins og nútímalistaverk.

Um 300 fermetrar

„Við bjuggum áður í 100 fermetra þriggja herbergja íbúð í Norðlingaholti og ætluðum að vera þar. Svo komst ég að því að ég væri ólétt að þessum hérna,“ segir Kolbrún Amanda og lítur á Hafstein litla, „og þá þurftum við stærra húsnæði. Maðurinn minn



Gómsæt terta sem Kolbrún Amanda bakaði. Hurð frá Glerborg.



Barnskór frá BabyK. Kolbrún Amanda leggur áherslu á að skórnir séu mjúkir og þægilegir og undir þeim öllum er rúskinn þannig að engin hætta er á að börnin renni í skónum.



Pulla frá Heimahúsinu.

mér fannst þurfa að taka of mikið í gegn.“ Það varð þó úr að hjónin festu kaup á húsinu í Garðabæ.

Svart og hvítt

Kolbrún Amanda segir að hún og eiginmaðurinn, Ægír Hafsteinsson, hafi ætlað að taka húsið í gegn hægt og rólega.

fór að skoða fasteignaauglýsingar og fann þetta hús tveimur vikum síðar. Við ákváðum að skoða það en mér leist ekki á það fyrst. Ég var ánægð með hverfið en



Herbergi Hafsteins litla.

„Svo hentum við öllu út nema úr eldhúsinu og baðherberginu og ákváðum að bíða með það.“

Hjónin létu setja 60x60 cm hvítar flísar frá Flísabúðinni á öll gólf og er hiti undir nema í svefnherbergjunum. Veggir eru hvítir og gráir og húsgögn eru hvít og svört.

„Æskuheimili mitt er mjög litríkt,“ segir Kolbrún Amanda. Faðir hennar er hálf-sænskur og hálf-jórdanskur, mamman alíslensk og bjó fjölskyldan í Jórdaníu um árabil. „Það voru t.d. persnesk teppi á gólfinu og gömlu og nýju blandað saman. Ætli ég hafi ekki viljað byrja með svoltið ferskan stíl; byrja eins og á svörtum og hvítum striga og vinna mig svo upp. Maðurinn minn er mjög hrifinn af stílhreinni hönnun en ég er hægt og rólega að reyna að blanda saman gömlu og nýju.“

Kolbrún Amanda segir að þau hjónin hafi í gegnum tíðina safnað fyrir hlutum sem þau langar virkilega í. „Við leggjum mikið upp úr að velja fallega hluti sem við eigum eftir að eiga í langan tíma. Við viljum sígilda hönnun.“

Barnaföt og -skór

Kolbrún Amanda er í viðskiptafræði við Háskólann í Reykjavík en hún útskrifaðist sem fatahönnuður frá Listaháskóla Íslands árið 2009 en hún hafði áður búið á Ítalíu í tvö þar þar sem hún tók hluta námsins. Loka verkefnið var að mestu leyti úr leðri og eftir það hannaði hún barnafatalínu. „Ég lét framleiða sýnishorn og lagði áherslu á góð efni úr lífrænt ræktaðri bómull sem væri hægt að þvo endalaust og að fötin virtust samt sem áður vera ný.“

Kolbrún Amanda fór svo að

hanna barnaskó þegar elsti sonur hennar var nýfæddur. Henni fannst vanta skó að sínum smekk. „Ég vil stílhreint og einfalt og bjó til nokkur pör fyrir hann sem og frænda minn og svo fór fólk að biðja mig um að búa til skó fyrir fleiri börn.“

Baby K

Kolbrún Amanda stofnaði BabyK árið 2010 og hóf framleiðslu í Portúgal tveimur árum síðar. Aðalhræfnin sem notuð eru íslensk – laxaroð, hreindýra- og lambaskinn og lætur hún sérlita roð og skinn í skóna. Hvað með litina á skónum?

„Ég valdi grunnliti sem mér finnst vera fallegir eins og pastelbláan, pastelleikan og hvítan og svo eru skórnir úr hreindýraskinninu dökkbrúnir. Þessir skór passa við allt.“ Kolbrún Amanda leggur áherslu á að skórnir séu mjúkir og þægilegir og undir þeim öllum er rúskinn þannig að engin hætta er á að börnin renni í skónum. Skór frá Baby K fást í Epal í Hörpu, Kraum og Garðheimum.

Fylgihlutir og föt

„Mig langar til að koma með nýja línu af fyrstu skóm barnsins auk þess að hanna og framleiða skó fyrir eldri börn. Mig langar líka til að hanna og framleiða aukahluti,“ segir Kolbrún Amanda og neitar því ekki að hana langi til að hanna og framleiða meira af barnafötum. Hún á þrjá stráka sem hafa gengið í Baby K skóm og Baby K fötum og þeir hafa verið hinir ánægðustu.

Hafsteinn Mar er hinn rólegasti í Baby K skónum sínum. Horfir jafnforvitinn og fyrr á gestinn.



18 RAUÐAR RÓSIR

Hamraborg 3
Sími 554 4818
18raudarrosir.is
facebook



OMEGA-3 FYRIR SJÓN OG AUGU

Omega-3 augu er ný vara frá Lýsi sem er einkum ætlað að viðhalda eðlilegri sjón.



Omega-3 augu inniheldur lútein, zeaxanþín og bláberjabykkni. Ásamt omega-3 fitusýrunni DHA*, sinki og ríblóflavíni (B2 vítamín) sem stuðla að viðhaldi eðlilegrar sjónar.

* Til að DHA skili jákvæðum áhrifum þarf að neyta 250 mg á dag.



LEYNIVOPN ÞJÓÐARINNAR
LEYNIVOPN.IS

Fæst í öllum helstu apótekum landsins.



Fimmtugur. Hér er Jón Kr. með góðvini sínum Hauki Morthens og frú Vigdísí Finnbogadóttur, páverandi forseta Íslands. Myndin er tekin í fimmtugsafmæli kappans 22. ágúst 1992.

Alltaf frjáls í Jónshúsi

- segir Jón Kr. Ólafsson sem heldur tónleika í Kaupmannahöfn 7. maí nk.

Bílddælingurinn og stórsöngvarinn Jón Kr. Ólafsson söng sig fyrir margt löngu inn í hug og hjörtu þjóðarinnar og þrátt fyrir að vera brátt 77 ára er hann enn að „svona þegar mikið liggur við og það liggur vel á mér,“ eins og hann segir í spjalli við ÁFRAM. Þekktasta lag Jóns kr. er án efa Ég er frjáls frá árinu 1969 sem flutt var af hljómsveitinni Facon frá Bíldudal.

„Já, þetta góða lag hefur lengi loðað við mig en þessa stundina er ég mest með hugann við tónleika sem ég verð með í Jónshúsi í Kaupmannahöfn 7. maí nk. kl. 16:00. Þar hélt ég tónleika árið 2014 sem tókust vel og nú ætla ég að koma þar fram öðru sinni, nú með sveitunga mínum, Ingimar Oddssyni auk létt-sveitar undir stjórn Jóseps Arnar Blöndal. Það er gott að syngja í Jónshúsi – eigum við ekki að segja að þar sé maður frjáls eins og fuglinn!“, segir Jón Kr. Ólafsson léttur í bragði að venju.

Langur tónlistarferill

Jón Kristján, eins og hann heitir fullu nafni, er fæddur 22. ágúst 1940 og hefur allan sinn aldur alið manninn á Bíldudal að frátöldum þeim árum sem hann söng með hljómsveitum syðra. Hann hóf að syngja með kirkjukór Bíldudalskirkju árið 1954 og hefur sungið við kirkjulegar athafnir þar sem og í fleiri kirkjum landsins æ síðan. Hann hefur flutt klassík sönglög og hafa nokkur þeirra verið gefin út á hljómplötum í flutningi hans.

„Ég átti mér þann draum sem ungur maður að fara til Ítalíu og læra söng en á þeim árum var það einfaldlega bara fjarlægur draumur fyrir efnalítinn ungling vestur á fjörðum. Ég hef lengi fengist við klassíska músík og sumt af því verið gefið



Enn að. Jón Kr. Ólafsson í stúdíói sl. haust með Ingimar Oddssyni. Þar sungu þeir saman lagið Capri Katarina sem Haukur Morthens gerði frægt á sínum tíma. Næst troða þeir upp í Jónshúsi í kóngins Kaupmannahöfn.

út á plasti en þekktari er ég fyrir dægurlögin sem ég hef lagt mesta áherslu á og vonandi veitt mörgum gleði og ánægju með því brölti mínu.“

Jón Kr. var söngvari og einn stofnenda hinnar landspekktu danshljómsveitar Facon sem starfaði á árunum 1962-1969. Sú sveit lauk ferli sínum með útgáfu sam-

nefndrar plötu þar sem stórsvellurinn Ég er frjáls kom fram. „Já, maður er búinn að syngja þetta lag býsna oft og við fundum það strax félagarnir að þetta myndi verða hittari. Sú varð og raunin. Það er stórvinur minn Pétur Bjarnason, fyrrum fræðslustjóri og alþingismaður sem á heiðurinn af þeirri smíð – mitt hlutverk var að túlka og

þó ég segi sjálfur frá held ég að það hafi bara tekist vel. Lagið litla lifir enn góðu lífi.“

Hljómplötur sem Jón Kr. hefur sungið inn á auk Facon frá 1969 eru Ljúfþýtt lag, tólf laga LP-plata sem SG hljómplötur gáfu út árið 1983, Kvöldkyrrð sem kom út árið 1997, Liðnar stundir árið 1998, Vesturljós,

safndiskur með lögum vestfirskra tónlistarmanna árið 2002, Pottpétt hinsegin, safndiskur sem einnig kom út 2002 og loks Geisladiskurinn Haustlauf árið 2003 með gömlum dægurlögum sem Þórir Baldurs útsetti.

Datt inn á Borgina

„Þegar ég hætti í Facon var ég 29 ára gamall og var sko alls ekki á þeim buxunum að hætta að syngja. Lífið var jú rétt að byrja. Tilviljun ein réði því að ég komst suður þar sem tækifærin eru í þessum bransa. Þannig var að Atli Viðar Jónsson, sem þá spilaði með Jóni Sigurðssyni bankamanni í hljómsveit á Hótel Borg, hringdi í mig vestur og spurði hvort ég væri ekki til í að mæta og taka 2-3 lög með sveitinni. Ég greip tækifærið og var ráðinn á staðnum! Á Borginni komst ég í kynni við frábært tónlistarfólk og eignaðist þar marga vini til lífstíðar. Að öllum ólöstuðum hafði Haukur Morthens mest áhrif á mig, hann var minn mentor og mikla fyrirmynd. Þá eignaðist ég góðan vin í Ragnari Bjarnasyni stórsöngvara en hann kom síðast hingað vestur í sumarblíðu árið 2011 og við sungum saman nokkur lög á Bíldudals grænum við góðar undirtektir. Það var ógleymanlegt. Síðast en ekki síst vil ég nefna Svavar Gest, en hans æviverk við að koma tónlistarfólki á framfæri á hljómplötum verður seint að fullu þakkað. Þá kynntist ég auðvitað Ellý Vilhjálms, sem síðar varð eiginkona Svavars, stórkostleg manneskja og enn stórkostlegri söngkona. Ég hlakka til að sjá og heyra söngleikinn í Borgarleikhúsinu þar sem merki hennar er verðskuldað haldið á lofti.“

Melódiur minninganna

Mestur hluti starfskrafta Jóns Kr. Ólafssonar síðustu árin hefur verið helgaður tónlistarsafni sem kennt er við hann og er



Með Ellý Vilhjálms. Jón Kr. Ólafsson söng um tíma með Ellý Vilhjálms. Þessi mynd er tekin af þeim ásamt hljómsveit á Hótel Sögu árið 1994.

í húsi hans við Tjarnarbraut 5 á Bíldudal. Safnið nefnist Melódiur minninganna og var opnað almenningi 17. júní árið 2000. Á safninu er mikill fjöldi muna úr íslenskrum tónlistarsögu, plötur, myndir og fatnaður. Mununum er haganlega fyrir komið upp um alla vegg, þeir eru vel merktir og með útskýringum. Blaðamaður getur vottað að ferð um þetta menningarsafn undir lifandi leiðsögn Jóns Kr. er ógleymanleg upplifun. En hvenær kviknaði áhuginn á því að efna í þetta safn?

„Þetta byrjaði nú bara þannig árið 1992 að ég fékk þessa flugu í hausinn að vinna

skipulega í því að safna saman öllu því sem varðaði íslenska dægurlagamenningu; munum af öllu tagi, ljósmyndum, plakötum, hljómplötum, fatnaði og svo framvegis. Ég hafði samband við alla þá sem mér datt í hug að ættu slíkt í sínum fórum og áður en varði fylltist íbúðin mín af þessu. Ég hafði leigt út íbúðin hér í kjallaranum og þegar leið að aldarlokum ákvað ég að losa um leigusamninga og leggja hana alfarið undir safnið sem ég opnaði svo formlega sumarið 2000. Þetta húsnæði er fyrir löngu sprungið og mín íbúð á efri hæðinni líka. Að auki er ég

með marga merkilega muni í geymslum. Þetta safn hef ég alfarið byggt upp á mínar spýtur og mína buddu án fjárhagslegs stuðnings sem nokkru nemur. Ánægjan af þessu er mest fólgin í samskiptum við gesti sem hingað koma og svo allt það góða fólk sem hefur falið mér til varðveislu muni sem það á góðar minningar af. Fyrir það er ég þakklátur.“

Tónlistarsafnið Melódiur minninganna er opið frá kl. 13-18 eða eftir samkomulagi.

Fermingadagar

Tjöld

Kúlutjald

3ja-4ra manna



pinguin
OUTDOOR EQUIPMENT

SERAC 3ja-4ra manna
~~29.995 kr.~~ 19.995 kr.

Svefnpokar

pinguin
OUTDOOR EQUIPMENT

Mistral

Kuldaþol -19°C
Þyngd 1,76 kg.

~~13.995 kr.~~ 9.995 kr.
Einnig til í rauðu



pinguin
OUTDOOR EQUIPMENT

Micra

Kuldaþol -14°C
Þyngd 1,0 kg.

~~16.995 kr.~~ 13.596 kr.



pinguin
OUTDOOR EQUIPMENT

Topas

Kuldaþol -25°C
Þyngd 1,55 kg.

~~19.995 kr.~~ 15.996 kr.



Bakpokar

Mikið úrval

Lowe alpine



Lowe alpine 60-80L
TILBOÐ 24.995 kr.

Lowe alpine 30-45L
TILBOÐ 19.995 kr.



pinguin
OUTDOOR EQUIPMENT

Aura

Kitchen-to-go
Ferðaeldhúsið

~~16.995 kr.~~ 13.596 kr.

- Góð gæði
- Betra verð

www.alparnir.is



TAB

salomon



Sníðbrettapakkar

30-50% afsláttur

Skiðapakkar

30-50% afsláttur

salomon

ATOMIC



Íslensku
ALPARNIR
HREYFING • KRAFTUR • ÁNÆGJA
ÁRMÚLA 40 | Sími 534 2727

Náttúruparadísin Ísland - líka fyrir Íslendinga

Göngufólk á Dalastíg.

Það hefur ekki farið framhjá neinum að erlendum ferðamönnum hefur fjölgað síðustu ár og stór hluti þessara ferðamanna kemur hingað til að upplifa og sjá náttúru landsins. Þetta hefur kallað á miklar umræður um það hvernig við tökum á móti þessum ferðamannastraumi, hvort náttúrunni stafi ógn af þessum fjölda og hvernig

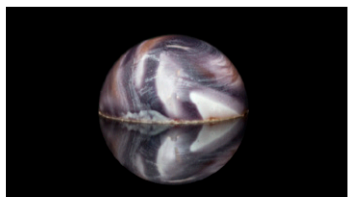
við getum stýrt straumnum á sem bestan hátt.

Í þessari umræðu gleymist stundum að heimamenn sækja einnig í vaxandi mæli út í náttúruna. Ferðafélagið Útivist hefur um áratuga skeið verið vettvangur þeirra sem vilja fara út í náttúruna og njóta þar útivistar í hollu og óspilltu umhverfi eins og segir í lögum félagsins. Við

heyrðum í Skúla H. Skúlasyni, framkvæmdastjóra Útivistar.

Sækja í óspillta náttúru

„Ferðafélagið Útivist er áhugamannafélag og starfsemin er borin uppi af félagsmönnum sem nota þennan vettvang til að koma spennandi hugmyndum í framkvæmd. Úr þeim grunni sprettur ferðadagskrá félagsins



Gefðu gjöf sem gefur

Handgert íslenskt gæða konfekt, unnið af alúð úr besta fáanlega hráefni, er gjöf sem heldur áfram að gefa.

Komdu þeim sem þér þykir vænt um skemmtilega á óvart og gefðu öskju af gæða konfekt frá Henry Thor.

Hægt er að velja á milli 6 og 25 mola með 5 mismunandi bragðtegundum í fallegum gjafapakkingum.



Opnunartímar: Á Dalvegi 4 í Kópavogi er opið virka daga frá 06-18, laugardaga 06-17 og sunnudaga 07-17. Í Hamraborginni í Kópavogi er opið alla virka daga frá 08-18, laugardaga 08-16 og sunnudaga 09-16.



Að Fjallabaki leynast einstök hverasvæði.



Notalegt fjallabað í Strútslaug.

sem segja má að sé sniðin að þörfum Íslendinga eða fólks sem búsett er hér á landi. Þarfir þessa hóps eru á margan hátt aðrar en túrista sem heimsækja landið í skamman tíma; þessi hópur er ekki að sækja í að heimsækja fjölfarna ferðamannastaði heldur frekar að leita eftir óspilltri náttúru og fámenni, upplifa og sjá nýja staði á okkar fallega landi og kynnst landinu. Ferðafélagið Útivist kemur á móts við þessar þarfir með því að skipuleggja ferðir um hálendið, finna nýjar leiðir og byggja upp aðstöðu," segir Skúli.

Ferðaáætlun félagsins kom út skömmu fyrir jól og í henni má finna fjölda spennandi ferða fyrir útivistarfólk. Gönguferðir um Fjallabak eru þar áberandi og má segja að þar sé aðal athafnasvæði félagsins. Þar má nefna gönguleið meðfram Skaftá frá Sveinstindi, í Skælinga og um Eldgjá í Hólaskjól en þessi leið hefur notið mikilla vinsælda um árabíl, enda býður hún upp á einstakt landslag.

Ævintýri við Strút

„Frá Hólaskjóli liggur svo Strútsstígur í vestur um Fjallabak, en á þeirri leið er meðal annars hægt

að baða sig í náttúrulegri laug í nágrenni við Strútsskála. Strútsskáli er einnig vettvangur ferðar sem sérstaklega er ætluð fyrir börn og nefnist Ævintýri við Strút. Í þeirri ferð er gist í skálanum nokkrar nætur og farið um umhverfi skálans og leyndardómar náttúrunnar kynntir fyrir krökkunum. Börnin upplifa náttúruna sem ævintýraheim og má segja að fullorðnir geti margt lært af þeim hvað það varðar. Þá má nefna nýja gönguleið sem Útivist hefur verið að móta síðustu ár og heitir Dalastígur. Þessi leið liggur rétt vestan við Laugavegin en þarna er gengið um fáfarnar slóðir sem bjóða upp á allt það besta sem Fjallabak býr yfir. Þetta eru aðeins nokkur dæmi úr ferðaáætluninni og því má segja að það sé um ýmislegt að velja þegar kemur að því að finna skemmtilega upplifun í sumar," segir Skúli að lokum.

Bókanir í ferðir Útivistar eru nú í fullum gangi og ekki seinna vænna að tryggja sér skemmtilega upplifun úti í náttúrunni í sumar. Hægt er að bóka á heimasíðu félagsins www.utivist.is og einnig í síma 562 1000.



Heilsaðu hamingjunni

Solaray er hágæða vítamín- og bætiefnalína sem unnin er úr jurtum. Á hverjum degi vinnum við með náttúruleg hráefni sem geislar sólarinnar hafa skapað og fyllt orku. Þannig tryggjum við þér hrein vítamín og bætiefni með mikla virkni.

Finndu þinn sólargesla í næstu heilsuvöruverslun eða apóteki.



Fjölbreytni gerir heiminn betri

Rætt við Halldóru Guðmundsdóttur, formann AFS á Íslandi

Halldóra Guðmundsdóttir, formaður AFS á Íslandi. „Það er gefandi að fá tækifæri til að leiða samtökin á þeim umrótartímum sem við lifum í dag og menningarlausni hefur sjaldan verið jafn mikilvægt og nú.“

Fyrir sjötíu árum, í kjölfar heimsstyrjaldar sem skók alla heimsbyggðina, voru AFS samtökin stofnuð. Tilgangur þeirra var að vinna að friði í heiminum með því að auka menningarlausni og hvetja fólk af öllu þjóðerni til að kynna öðrum löndum og menningarheimum. Í ár eru 60 ár liðin frá því AFS hóf starfsemi hér á landi. Halldóra Guðmundsdóttir (Doja), leikskólastjórnandi og formaður AFS á Íslandi, fór út sem skiptinemi til Brasílu 17 ára.

„Sú lífsreynsla breytti lífi mínu og sömu reynslu hafa langflestir skiptinemar. Þarna fékk ég tækifæri til að sökkva mér inn í annað samfélag og menningu, læra nýtt tungumál, eignast fjölskyldu og vini fyrir lífstíð. En það er ekki auðvelt að vera skiptinemi, það getur tekið á og þetta er ekki eitthvað frí til að skreppa á ströndina!“ Fyrir Doju var skiptinemaárið þó ekki nema upphafspunktur að áratugalöngum sjálfbóðaliðastörfum fyrir AFS.

Réttlátari og friðsamari heimur

Grunnur AFS er að skapa þvermenningarleg námstækifæri þar sem hægt er að öðlast þá þekkingu, færni og skilning sem þarf til að vinna að réttlátari og friðsamari heimi. Samtökin eru ekki rekin í hagnaðarskygni og megnið af starfinu er unnið af sjálfbóðaliðum.

Í ár fagna samtökin 60 ára afmæli en á þeim tíma hafa tæplega 6000 íslenskir skiptinemar farið í skiptinám erlendis á vegum AFS. Í dag fara um 70 krakkar út á hverju ári og 35 erlendir namar dvelja hérlendis.

Doja segir AFS hafa þróast mikið á þessum sextíu árum: „Upplifun skiptinemanna sjálfra hefur breyst töluvert með nýrri tækni, kannski ekki til hins betra. Fyrstu skiptinemarnir áttu einungis í bréfaskrifum við fjölskylduna heima! Uppeldi barna hefur líka breyst mikið og því er utanumhaldið líka meira og við

fylgjumst meira með hvað krakkararnir eru að gera.

Samfélagsmiðlar hafa breytt reynslu skiptinemanna mikið. Það skiptir máli að nýta tækifærið til fullnustu, að vera fullur þátttakandi í því samfélagi sem þú flytur til sem getur verið erfitt ef þú ert í stöðugum samskiptum við fjölskyldu og vinahópinn heima. Þú átt auðvitað að nýta þetta einstaka tækifæri til fullnustu, eignast nýja vini og lífsreynslu. En þetta eru áskoranir jafnt sem tækifæri og þeir sem fara út sem skiptinemar gera það enn af sömu hugsjón og áður; að víkka sjónvæðingunni jafnt í eigin lífi sem og í heiminum allt í kring. Að læra að meta menningu annarra og öðlast skilning á því að fjölbreytni gerir heiminn okkar betri og áhuga-verðari.“

Áratugalöng reynsla

Starfsemi AFS samtakanna hefur einnig breyst mikið á undanförmum

árum og er alltaf í stöðugri þróun. „Samtökin hér hafa þróast frá því að einblína kannski fyrst og fremst á starfið hérlendis yfir í að taka meiri þátt í þróun heimssamtakanna og hafa áhrif á heildarmyndina. Við nýtum sérfræðipækkingu sjálfbóðaliðanna okkar til að miðla áfram menningarlausni, með frið að leiðarljósi. Við höfum verið að halda fyrirlestra um menningarlausni í fyrirtækjum og höfum verið að skoða hvort við getum ekki gert fleira, til að mynda er mikill vilji til að reyna að gera eitthvað fyrir hælisleitendur. Ég er nú komin í samband við Rauða krossinn á Íslandi því það er spennandi að fá ekki bara sjálfbóðaliða frá fleiri hópum, heldur að vinna með öðrum stofnunum sem hafa sömu gildi og markmið og við.“

„Þeir sem starfa með AFS, sjálfbóðaliðar eins og ég, trúa heilshugar á mikilvægi samtakanna. Að miðla menningarlausni og hvetja aðra til að nálgast framandi hugmyndir, viðhorf og hefðir með opnum huga, að vera virkir borgarar og láta til sín taka til að tengja menningarheima og færa ólík samfélög nær hvert öðru. Við erum friðarsamtök og þátttaka í starfinu er ein leið af mörgum til að stuðla að friði í heiminum.“

Rokkstjórn sjálfbóðaliðar

„Við erum afskaplega stolt af færni sjálfbóðaliðanna okkar en þeir hafa margir sótt námskeið erlendis um menningarlausni og eru mjög eftirsóttir þjálfar í AFS heiminum. Þegar ég fór á heimsþing AFS í Rio í fyrra var talað um suma þeirra eins og þau væru rokkstjórnur!“ Doja segir sjálfbóðaliðana öðlast mikla leiðtogaferni og hæfni til að miðla áfram menningarlausni.

„Flestir sjálfbóðaliðanna eru gamlir skiptinemar en við viljum

endilega útvíkka sjálfbóðaliðahópinn okkar og hver sem er getur boðið fram krafta sína. Á móti fá þeir skemmtileg og gefandi verkefni sem stuðla að auknu menningarlausni og skilningi, tækifæri til að sækja námskeið og ráðstefnur erlendis, taka þátt í sannkölluðu alþjóðastarfi og öðlast ómetanlega reynslu.“

Það er ekki ódýrt að gerast skiptinemi en Doja tekur fram að það er enginn hagnaður af starfi AFS, skrifstofan sé rekin af mikilli ráðeild og hluti þeirra sem starfa þar gera það í alþjóðlegu sjálfbóðaliðastarfi. „Við viljum auðvitað gera ungmennum kleift að leita sér náms og þroska erlendis, óháð fjárhagsstöðu. Þess vegna vinnur AFS náð með Hollvinum AFS á Íslandi, sem hjálpa tilvonandi skiptinemum að fjármagna skiptinámið sitt. Meginmarkmiðið er að aðstoða nemendur frá efnaminni heimilum.“

Annasamt ár framundan

Það er margt á þróunum á afmælisárinu, en meðal annars heldur AFS á Íslandi stærsta heimsviðburð AFS, World Summer Summit, í sumar þar sem sjálfbóðaliðar AFS frá öllum heiminum er boðið í búðir. „Það er gefandi að fá tækifæri til að leiða samtökin á þeim umbrotatímum sem við lifum í dag og menningarlausni hefur sjaldan verið jafn mikilvægt og nú. Mikilvægi samtaka á borð við AFS hefur aldrei verið meira og hvetjum við fólk til að kynna sér starfsemina og taka þátt, hvort það er sem sjálfbóðaliði, fósturfjölskylda eða skiptinemi í lengri eða skemmri dvöl.“

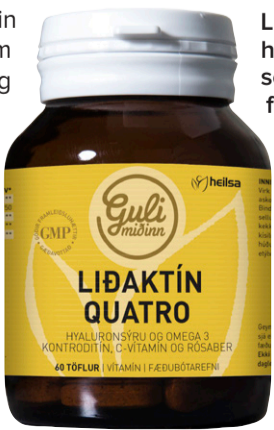
afs.is

Liðaktín Quatro

Vinnur á verkjum í liðum

Liðaktín Quatro er ein af fjölmörgum vörum sem vítamín- og bætiefnalína Gula miðans býður upp á. Varan vinnur með góðum árangri á verkjum í liðum, bólgum og gömlum meiðslum sem stundum hrjá líkamann og aftrar fólk frá almennri hreyfingu.

Liðaktín Quatro í Gula miðanum inniheldur fjögur virk efni sem vinna sérstaklega



Liðaktín Quatro inniheldur fjögur virk efni sem vinna sérstaklega fyrir liði og stoðkerfi.

fyrir liði og stoðkerfi. Þar má nefna Rose hip sem er bólgueyðandi, Omega 3 sem er mýkjandi og einstaklega góð fyrir liði. Auk þess inniheldur það Hyaluronic sýru sem er eitt af megin efnum í liðvökva og gegnir mikilvægu hlutverki til að viðhalda

seiglu og sveigjanleika í liðum og getur þannig byggt upp brjóskið aftur. Svo má ekki gleyma Kondroitín sulfati sem hjálpar til að vernda gegn niðurbroti á brjóski.

Varan er fánleg í öllum helstu apótekum, heilsubúðum, stórmörkuðum og matvöruverslunum um land allt.

gulimidinn.is



HJÓLAFERÐIR

Frjálst er í fjallasal! – Fjallahjólaferð til Chamonix í Frakklandi 12. – 19. ágúst.

Í þessari krefjandi fjallahjólaferð verður farið um hrikalegt landslagið í þessum fallega fjallasal. Ath. Þessi ferð er eingöngu fyrir vant hjólafélk!
Fararstjórar Inga Dagmar Karlsdóttir og Kolbrún Dröfn Ragnarsdóttir

Blítt og létt á Bornholm – Hjólaferð um Bornholm í Danmörku 24. – 29. ágúst.

Hún lætur lítið yfir sér en leynir svo skemmtilega á sér þessi litla eyja vestast í Eystrasaltinu. Þarna er einfaldlega allt saman svo „dejligt og smukt“!
Fararstjóri Leifur Franzson

Perlur Slóveníu – Hjólaferð um Slóveníu 31. ágúst – 8. september.

Frá Ölpum í norðri um fjallaskörð og fallega dali til strandar Adriaahafsins í suðri. Þetta litla land hefur uppá svo ótalmargt fallegt að bjóða til að skoða og upplifa!
Fararstjóri Brandur Jón Guðjónsson og Robert Ciglar

Kvarnerflóinn – Hjólaferð um Kvarnerflóann í Króatíu 8. – 16. september.

Siglt á milli eyja í báti sem að verður bækestöð hópsins meðan á ferðinni stendur, en síðan hjólað um eyjarnar á daginn. Mikil ævintýri!
Fararstjórar Halldór Hreinsson og Robert Ciglar

Dónárdrumur – Hjólaferð meðfram Dóná 8. – 16. september RAFHJÓLAFERÐ.

Þessu mikla fljóti er fylgt um fallegt og fjölbreytt landslag frá Passau í Þýskalandi til Vínarborgar í Austurríki. Farið um á rafhjólum, **kjörin ferð fyrir eldri borgara!**
Fararstjóri Brandur Jón Guðjónsson

Á slóðum Dracula greifa – hjólaferð um Transilvaníu í Rúmeníu 17. – 24. september.

Transilvania er stórt landsvæði eða hérað í Rúmeníu, þekkt fyrir mikla náttúrufegurð, og svo eru þarna kirkjur og kastalar, þorp, borgir og bæir og búsaeldarlegar sveitir.
Fararstjóri Brandur Jón Guðjónsson

Eyjahopp á Dalmatíuströndinni – Hjólaferð um eyjar á Dalmatíuströndinni í Króatíu 29. september – 8. október.

Dalmatíuströndin er talin ein fegursta strandlengja í heimi og hér verður farið um mið- og suður hluta hennar.
Fararstjórar Brandur Jón Guðjónsson og Robert Ciglar

GÖNGUFERÐ

Brölt og bjór – Gönguferð um Berwang í Austurríki og einnig farið á Októberfest í Munchen 16. – 23. september.

Gengið um fagurt landslagið í og við fjallabæinn Berwang. Ferðinni líkur á mestu bjórhátíð heims, Octoberfest í Munchen!
Fararstjóri Halldór Hreinsson

www.islandsvinir.is

Örjeppi á afbragðsverði

Suzuki IGNIS - fyrirferðalítill í formi og þægilegur í akstri

Suzuki hefur nú komið fram með álitlegan bílakost fyrir íslenskar aðstæður, IGNIS smájeppann fjórhjóladrifna sem er afar sparneytinn, hábyggður með nútímalegt útlit og á verði venjulegs smábíls. Sá sem þetta skrifar er langleggjaður og hávaxinn en við reynsluakstur á nýja IGNIS smájeppanum fann hann nóg pláss fyrir alla sína skanka, sat hátt í sæti og hafði býsna góða yfirsýn til allra átta. Vel gert hjá Suzuki.

IGNIS er gamalkunnugt heiti á bíl frá Suzuki sem var býsna algengur um og eftir síðustu aldamót. Þessi nýi IGNIS er allt annarrar gerðar; splunkuný hönnun frá hjólbarða og uppúr, bíll með 18 cm veghæð og hið þrautreynda AllGrip Auto fjórhjólakerfi sem hentar vel á íslenskum vegum og raunar vegleysum ef því er að skipta.



Þessi fjórhjóladrifni smájeppi stóð sig vel í snjó og aurbleytu á Hafravatnshringnum.

Afar vel búinn bíll

IGNIS er búinn háþróaðri öryggistækni sem grípur inn í atburðarásina ef á þarf að halda. Grunnútgáfan er m.a. með sex öryggisloftpúðum, upphituðum útspeglum, 7 tommu snertiskjá, bakkmyndavél, snjallsímatengingu, blátönn fyrir símann, USB og AUX tengjum o.fl. o.fl. Tengiskjár snjallsímans nýtir sér Apple CarPlay og MirrorLink og þegar samhæfður iPhone er tengdur kerfinu með USB tengingu gerir Apple CarPlay kleift að hringja og svara símhringingum, spila tónlist úr símanum, senda og taka á móti skilaboðum og fá leiðarlýsingu, allt með raddskipunum eða fingrasnertingu á skjánum. Að sama skapi birtir MirrorLink hin ýmsu smáforrit snjallsímans á snertiskjánum og þannig er hægt að nýta sér aðgerðir símans í gegnum skjáinn. Á snertiskjánum er hægt að stjórna m.a. hljómtækjum, handfrjálsum síma, leiðsögukerfinu og uppsetningu snjallsímans og auk þess fá ýmsar upplýsingar um gangverk bílsins.

Sá bíll sem undirritaður reyndi í nágrenni höfuðborgarinnar á dögnum, GLX útgáfan, er enn betur búinn, m.a. með tveggja myndavéla hemlunaraðstoð, akreinavara, leiðsögukerfi, lyklausu aðgengi og ræsingu, skriðstilli með fjarlægðarskynjara og LED aðalljósum. Slíkan búnað er yfirleitt aðeins að finna í mun dýrari bílum.

Frábært innanrými

Eins og áður sagði kemur innanrýmið í IGNIS þægilega á óvart en segja má að bíllinn sé fyrirferðalítill í formi en jafnframt stór í sniðum. Jafnvel þótt framsæti sé í öftustu stöðu er nóg pláss fyrir aftursætisfarþegana sem sitja í þægilegum sætum sem hægt er færa til að auka gólf-



Þessi smágerði bíll er í raun risastór að innan!



Öllum stjórnstækjum bílsins er vel fyrir komið.



IGNIS er afbragðs borgarbíll. Léttur og skemmtilegur í akstri.

pláss og fella fram í hlutföllunum 50:50 til að koma fyrir meiri farangri. Rými fyrir farangur er venjulega 264 lítrar og með aftursætin felld fram eykst það í heila 1.100 lítra. Bíllinn er nútímalegur hvað alla hönnun varðar, einkum í innrými þar sem svartir og hvítir fletir í mælaborði kallast á við appelsínugula eða títaníumgráa liti í innréttingu sem lífgar upp á heildarútlitið. Mjög smekklegr hönnun.

Aksturseiginleikar fyrir lítinn pening

Þegar bíll er annars vegar skipta aksturseiginleikarnir miklu máli, eðli málsins samkvæmt. Þegar undirritaður ók bílnum á malbikinu skynjaði hann góðan kraft og að bíllinn lá vel í beygjum. Enn betri voru aksturseiginleikarnir á holóttum malarveginum við Hafravatn en yfir ójöfnurnar skreið örjeppinn í ausandi rigningu og virtist hafa gaman af! Má ímynda sér IGNIS jeppann kom-

Suzuki Ignis GLX	
Lengd	3.700 mm
Breidd	1.690 mm
Hæð	1.595 mm
Rúmtak vélar:	1.242 rsm
Afl:	90 hestöfl
Hámarkstog:	120/4,400
Hámarkshraði:	165 km/klst.
Drif:	AllGrip Auto fjórhjóladrif
Gírkassi:	5 gíra beinskípting
Sætafjöldi:	4
Hjólbarðar:	175/60/R16
Hröðun:	11,5 sek/100 km
Veghæð:	180 mm
Eigin þyngd:	920 kg.
Eldsneytiseyðsla:	4,7 l
C02:	106
Verð:	2.760.000 kr.

astast býsna langt í snjó og aurbleytu, búinn grófmynstruðum nagladekkjum. IGNIS er fjölhæfur bíll sem felur í sér einfalda og stílhreina hönnun á yfirbyggingu og mikið notagildi, hann stenst nútímakröfur um sparneytni, litla mengun og þægindi í akstri.

Rúsínan í pylsuenda IGNIS er

hins vegar verðið. Grunnútgáfan kostar aðeins 2.480.000 kr. og GLX bíllinn er á 2.760.000 kr. Þetta eru auðvitað fírnalág verð sem koma þægilega á óvart. IGNIS er því sannarlega örjeppi á afbragðsverði sem keppinautarnir hljóta að horfa öfundaraugum til.

Hreinar snyrtivörur frá Urtasmiðjunni

Fyrirtækið Urtasmiðjan á Svalbarðsströnd á 25 ára afmæli í ár. Gígja Kjartansdóttir Kvam stofnaði og rekur fyrirtækið, sem þróa og framleiðir snyrtivörur/húðvörur úr lífrænu hráefni og íslenskum heilsujurtum. Gígja segist horfa til baka með þakklæti í huga til þess fólks sem tók vörunum hennar vel og hefur haldið tryggð við þær lengi.

„Svo er ég stolt af því að hafa alltaf notað einungis hrein, lífræn og holl hráefni ásamt okkar íslensku jurtum sem hvergi eru hreinni og heilsusamlegri en hér á norðurhvara veraldar. Jurtir hafa öldum saman verið þekktar fyrir margskonar eiginleika til heilsubótar, bæði innvortis og úrvortis og notaðar m.a. til að fegra, næra og græða húðina. Gerðar hafa verið rannsóknir á virkun efnum og áhrifum jurtanna, sem hafa sannað það sem formæður okkar vissu um þann mátt sem jurtirnar hafa. Konur höfðu áður fyrr ekki um margt að velja til að snyrta húð sína en þær notuðu jurtirnar sér til heilsubótar,“ segir Gígja í samtali.

„Við erum að framleiða húðvörur og veljum þær jurtir sem þekktar eru fyrir jákvæða virkni á húðina, eru mýkjandi, nærandi, græðandi, bólgueyðandi og róandi á kláða og sviða. Ég get nefnt vallhumalinn sem talinn er með bestu græðijurtum sem til eru. Margar fleiri jurtir notum við í vörurnar okkar, t.d. rauðsmára, blágresi, blóðberg, fjallagrös, morgunfrú, kamillu, hafþyrni o.fl. Af vinsælum vörum get ég nefnt Villirósa andlitskremið fyrir þurra, þreytta eldri húð og Silkiandlitsolíuna sem er djúpnærandi fyrir allar húðgerðir. Græðismyrslíð varð strax mjög vinsælt og hefur í 25 ár verið þekkt og eftirsótt. Vöðva/gigtarolían er notuð víða á nuddstofum og Fótasalvinn er m.a. notaður á fótaaðgerðarstofum en hann þykir góður og mýkjandi á harða hæla og slakandi á þreytta fætur á kvöldin. Það gleður mig mikið að margt starfsfólk í heilbrigðisstétt notar þessar vörur á skjólstæðinga sína, mælir með þeim og gefur þeim frábær ummæli.“

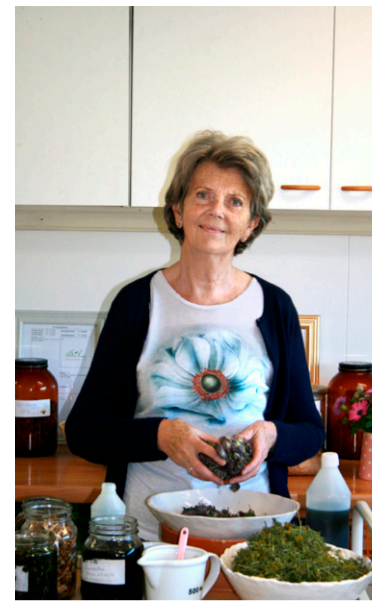
Gígja tekur fram að vörur Urtasmiðjunnar eru ekki lyf heldur hreinar, náttúrulegar húðvörur, unnar úr lífrænu hráefni og heilnæmum íslenskum jurtum. „Kaupendurnir eru bara fólk eins og þú og ég og á öllum aldri. Þá finnst erlendum ferðamönnum þessar vörur sérstakar og eftirsóknaverðar og vilja taka með

sér heim en þær fást í náttúruvöruverslunum, ferðamannabúðum og hægt að kaupa þær í gegnum vefsíðuna okkar.

urtasmidjan.is



Græðismyrsl er ein þeirra vara sem Urtasmiðjan framleiðir.



Gígja Kj. Kvam hefur rekið Urtasmiðjuna í aldarfjórðung.

HJÓLHESTUR FYRIR ÍSLENSKAR AÐSTÆÐUR

WENDIGO 2.3



Wendigo er nefnt eftir goðsagnakenndu snjóskrímsli úr kandaðskri þjóðtrú, hjólið er hannað til að hjálpa þér utan stíga og hjólabrauta.

Wendigo er ekki aðeins gott í snjó, sandi og hjólastígum, það er frábært í náttúru Íslands. Nú fáanlegt með Tectro glussa diskabremsum, 27 gíra Shimano Acera shadow.

Verð og gæði Fuji svíkja engan.

HVELLUR

Hvellur - G. Tómasson ehf. - Smiðjuvegi 30 - 200 Kópavogi - Sími 577 6400
hvellur@hvellur.com - hvellur.com



FujiBikes.com/Europe

Friðsemdin á fjöllum

Auður Elva Kjartansdóttir byrjaði ung að ganga á fjöll. Hún vinnur á snjóflóðavakt Veðurstofunnar, hefur í áratugi unnið sem leiðsögumaður hjá Ferðafélagi Íslands og fyrir tveimur árum stofnaði hún fyrirtækið Reykjavík Hiking sem býður upp á léttar göngur og fjallgöngur í nágrenni Reykjavíkur.

„Ég er yngst í fimm systkina hópi og foreldrar mínir voru mikið útivistarfólk,“ segir Auður sem byrjaði snemma að renna sér á skíðum og gönguskíðum og svo tóku fjallgöngur við. „Svo var sund á hverjum degi.“

Hún byrjaði í hjálparsevit skáta í Kópavogi 17 ára gömul. „Þá fyrst kynntist ég fjallamenskunni fyrir alvöru. Mér þótti þetta vera svakalega spennandi og var mikið í ísklifri og klettaklifri. Þannig byrjaði þessi fjallamenskúahugi fyrir alvöru.“

Hún var 18 ára þegar hún varð leiðsögumaður hjá Ferðafélagi Íslands. „Ég stýrði Laugavegsgöngu. Ég man að það var mikill skóli að vera í þoku með fullorðin fólk.“

Græni krossinn

Árin liðu, Auður hóf nám í landafræði við Háskóla Íslands, hún flutti svo til Noregs þar sem hún kláraði það nám auk tölvunarfræði og stundaði svo framhaldsnám í landafræði þar í landi. Hún bjó í Noregi í fjögur ár – fyrst í Þrándheimi og svo í Telemark – og vann eftir útskrift hjá kortagerðarfyrirtæki. „Við unnum m.a. við kortlagningu á olíusvæðum á landmærum Írlands og Íraks og í þjóðgarði í Finn-mörku.“

Hún gekk fljótlega í norska hjálparsevit sem kallast Græni krossinn. „Þar fann ég strax félagi til að fara á fjöll og við vorum á fullu í alls konar ferðalögum.“



Auður hefur lengi starfað sem fararstjóri. „Ætli mér líði ekki bara best á fjöllum. Það er einhver kyrrð og ró og tenging við náttúruna sem gefur mér svo mikið.“



Ferð tengd Laugavegsgöngu á vegum Ferðafélags barnanna.



Besti kvöldmaturinn. Auður og börnin hennar.

ferðir þar sem krælingar eru tindir og pödduskoðunarferðir. Við höfum líka verið með snjóhúsaferðir og fjöruferðir ásamt því að fara í sumarleyfisferðir með börn.“

Reykjavík Hiking

Auður stofnaði Reykjavík Hiking fyrir tveimur árum og er boðið upp á dagsferðir þrisvar í viku á veturna og sex sinnum í viku á sumrin á léttari fjöll í nágrenni Reykjavíkur. „Það eru eingöngu erlendir ferðamenn sem fara í ferðirnar,“ segir Auður sem einbeitir sér að fyrirtæki sínu á sumrin.

Auður veit ekki hvað hún hefur gengið á mörg fjöll. Hvað gefur þetta henni? „Ætli mér líði ekki bara best á fjöllum. Það er einhver kyrrð og ró og tenging við náttúruna sem gefur mér svo mikið. Mér finnst til dæmis það að ganga í þoku vera náskyld hugleiðslu. Ég finn einhvern innri frið; ég er alls ekki að segja að ég sé óhamingjusöm annars staðar en það er mjög gott að vera í náttúrunni.“

Hvað með gróðurinn á fjöllum? „Nú er að koma sá tími að maður fari að sjá vetrarblómin; maður sér þau ekki nema að fara til fjalla. Þau spretta um leið og snjója fer að leysa og það finnst mér vera einstaklega skemmtilegur vorboði.“

ÍSLENSKA KÍSILSTEINEFNIÐ SEM HEFUR SLEGIÐ Í GEGN

- Styrkir bandvefinn*
- Stuðlar að þéttleika í beinum*
- Styrkir hár og neglur*
- Stuðlar að betri myndun kollagens fyrir sléttari og fallegri húð*



geoSilica
ICELAND

Nánari upplýsingar má finna á www.geosilica.is

*Rannsóknir hafa sýnt fram á þessi áhrif, kísilvatnið er fæðubótarefni og kemur ekki í staðinn fyrir lyf.

Eftir nokkurra mánaða dvöl á Íslandi flutti Auður síðan til Kanada þar sem hún bjó í fjögur ár; fyrst í Vancouver og síðan í Whistler sem er eitt af stærstu skíðasvæðum í Norður-Ameríku. Hún vann við skíðagæslu og utanbrautarskíðaleiðsögn auk þess að vera í skíðagæslunni við að aka slösudum niður úr fjöllum. „Ég var líka í snjóflóðateymiinu við að meta snjóalög. Ég var auk þess í námi hjá kanadísku snjóflóðasamtökunum og varð síðar aðstoðarkennari og síðan kennari á námskeiðum hjá þeim. Þetta er verklegt nám og þarf ákveðna fjallamenskureynslu til að komast inn í það.“

Á snjóflóðavakt

Ísland kallaði og Auður flutti heim árið 2006. Hún hóf þá störf á snjóflóðavakt Veðurstofu Íslands og þar vinnur hún enn. „Þetta er fimm manna teymi og erum við ábyrg fyrir því að rýma hús vegna snjóflóðahættu í þéttbýli. Það er búið að meta hættu á öllum þéttbýliskjörnum Íslands og nú erum við aðeins byrjuð að skoða mögulega snjóflóðahættu í dreifbýli. Einnig gefum við út snjóflóðaspá.“

Stundum þarf Auður starfs síns vegna að fara á fjöll og

meta aðstæður í hvaða veðri sem er. „Ég hef alltaf verið vetrarstarfsmaður hjá Veðurstofunni. Ég vinn þar á veturna þegar snjórinn er og ég hætti störfum á vorin.“

Ferðafélag barnanna

Auður hefur verið viðloðandi Ferðafélag Íslands í rúm 20 ár. Hún fór árum saman reglulega í erfiðari göngur sem fararstjóri og hefur hún einnig gengið á ýmis fjöll erlendis s.s. Kilimanjaro, Mont Blanc, Mount Narodnaya og Huayna Potosí í Suður-Ameríku. Þá hefur hún í rúmt ár verið ásamt fleirum fararstjóri í Fyrsta skrefinu og Næsta skrefinu hjá Ferðafélagi Íslands.

Auður er gift Páli Guðmunds-syni, framkvæmdastjóra félagsins. Hjónin og börn þeirra tvö, sem eru átta og sex ára, fara reglulega í skemmtilegar ferðir saman svo sem á skíði og gönguskíði og í fjallgöngur.

Auður er hvatakona að stofnun Ferðafélags barnanna en um er að ræða deild innan Ferðafélags Íslands. „Við höfum t.d. verið í samstarfi við Háskóla Íslands varðandi námskeiðið „Með fróðleik í farteskinu“, við höfum verið með sveppaferðir þar sem fjölskyldur tína sveppi, krælinga-



Þú ferð alla leið með okkur!



Ladakh GTX 49.995,-



Hekla GTX dömuskór 49.995,-



Kinesis Pro GTX 54.995,-



Mythos Pro GTX 54.995,-



Mont Blanc GTX 79.995,-



Kailash Pro 43.995,-



Kailash Pro dömuskór 43.995,-



Kailash GTX 34.995,-



Kailash GTX dömuskór 34.995,-



Terra GTX dömuskór 29.995,-



Mojito Maxi 39.995,-



Mojito Maxi 39.995,-



Primitive Leather 34.995,-



Primitive Leather 34.995,-



Zen Pro Mid GTX dömuskór 34.995,-



Mojito Mid Wool 29.995,-



Mojito Mid Wool 29.995,-



Mojito Mid Wool 29.995,-



Mojito Plus GTX 29.995,-



Mojito Plus GTX 29.995,-



Mojito 22.995,-



Mojito 22.995,-



Mojito 22.995,-





Mojito 22.995,-



Mojito 22.995,-

Minum á vefverslun okkar fjallakofinn.is sendum frítt þegar verslað er fyrir 6.000 kr. og meira

Kringlan 7 | Laugavegur 11 | Reykjavíkurvegur 64 | S: 510 9505 | fjallakofinn.is  



Við Freyjugötu stendur reisulegt fúnkis hús, byggt af Ásmundi Sveinssyni myndhöggvara á árunum 1933-35. Húsið á sér langa og áhugaverða sögu þó margir tengi það helst við listasafn ASÍ. ÁFRAM ræddi við Aðalheiði Magnúsdóttur, sem tók við Ásmundarsal í lok síðasta árs, og vinnur nú að umfangsmiklum endurbótum á húsinu og starfsemi þess.

Aðalheiður hefur búið erlendis lengst af en hún lauk námi í hönnun og markaðssetningu í Parsons listaháskólanum í New York og nam auk þess listræna stjórnun við Central St. Martins í Lundúnum. Hún hefur unnið fjölbreytt störf tengd listrænni stjórnun og skapandi greinum erlendis. Ísland togaði samt alltaf og að lokum var svo kominn tími á að annað hvort skjóta endanlega rötum erlendis eða taka stökkið og flytjast heim. „Eftir 25 ár í New York, London og Hong Kong ákváðum við að pakka saman sjö manna fjölskyldunni og flytja heim. Það var svo einn daginn, fljótlega eftir að við fluttum heim, að við rákumst á fasteignaauglýsinguna yfir morgunkaffinu og kom okkur mikið á óvart að þessi menningarperla væri til sölu. Við höfðum verið að leita að húsi fyrir skapandi starfsemi svo örlögin voru okkur hliðholl þennan morgunn.“

Löng og skapandi saga

Aðalheiður hyggst hafa merka sögu hússin í heiðri en það er teiknað af Sigurði Guðmundssyni arkitekt. „Húsið var upphaflega heimili og vinnuástaða fyrir myndhöggvarana og hjónin Ásmund og Gunnfríði Jónsdóttur. Síðan hefur húsið gegnt ýmsum hlutverkum þó öll hafi þau í raun haft listræna tengingu. Margir hafa til að mynda stundað hér nám við Myndlistaskólann í Reykjavík einnig var Prentsmiðjan Oddi stofnuð hér í einu horni hjá Ásmundi. Þá var Arkitektafélag Íslands hér með skrifstofu og sýningarástöðu í nær tuttugu ár. Útilistasýningar á Skólavörðuholtinu voru einning kveikjan, bæði að SÚM hópnum sem og að Myndhöggvarafélagi Íslands. Hér var síðan öflugt starf ASÍ í rúm tuttugu ár. Það er því spennandi verkefni að fá að aðstoða við að skrifa næsta kafla í sögu þessa merka húss.“

Stefnt er að því Ásmundarsalur opni formlega vorið 2018 en það þýðir ekki að húsið verið að fullu lokað fram að því. „Við munum stefna að því að vera með uppákomur í húsinu eins og við verður komið á framkvæmdatímanum. Þetta gætu orðið sýningar þar sem öryggishjálmar eru nauðsynlegir! Fyrstu sýningar undir formerkjunum Ásmundarsalur í endurnýjun voru núna á HönnunarMars og var gaman að sjá húsið lifna við á ný.“

Í langri sögu hússins hafa margvíslegar breytingar verið gerðar til að aðlaga það að starfsemi þess hverju sinni. „Nú ætlum við nú að vinda ofan af þeim, reyna að koma húsinu nær sínu upprunalega formi og undirbúa það undir næsta kafla. Við erum að vinna með gamlar teikningar af húsinu en að sama skapi viljum við hámarka notagildi þess og kanna nýjar leiðir til að nýta rýmin og fá betra flæði.“ Hún nefnir sem dæmi stórar svalir sem hægt er að nýta og skemmtileg rými í kjallara og víðar. Aðalheiður hefur mikla reynslu af að gera upp eldri hús og kann því vel til verka og leggur áherslu á vönduð vinnubrögð.

Öflugt samstarf ólíkra listgreina

Einhver kurr var í listunnendum þegar ASÍ seldi húsnæðið sem fannst sölna bera heldur brátt að og margir óttuðust að hlutverk salarins sem listaseturs væri að líða undir lok. Aðalheiður segist skilja það að vissu leyti en áhyggjurnar séu þó óþarfar því ætlunin sé að hafa öflugt og skapandi líf í húsinu.

„Ásmundarsalur hefur oft verið tengdur framúrstefnu og hér hafa verið skipulagðar og haldnar sýningar sem hneyksluðu, hrifu og hristu upp í listalífni,“ segir Aðalheiður sem vill halda áfram á sömu braut og færa listina nær samfélaginu,



„Við munum stefna að því að vera með uppákomur í húsinu eins og við verður komið í framkvæmdunum. Þetta gætu orðið sýningar þar sem öryggishjálmar eru nauðsynlegir.“

Aðalheiður Magnúsdóttir vill skapa frjóan vettvang í Ásmundarsal fyrir allar listgreinar.

Ljósmynd: Aldís Pálsdóttir.

Umfangsmiklar endurbætur á Ásmundarsal

Lifandi vettvangur fyrir listsköpun og sýningahald

opna húsið betur og hafa þar mikið líf.

„Ásmundarsalur er salur en ekki safn. Ef við hugsum um orðið salur þá er ákveðin eftirvænting um upplifun sem fylgir orðinu, oft á tíðum með þáttöku gesta. Hér verður ekki „sussað“ á neinn. Við viljum skapa frjóan vettvang fyrir allar listgreinar og höfum stundum sagt að við viljum höfða til allra skilningarvitanna – og jafnvel bæta hinu sjötta við því við viljum leggja áherslu á heildar upplifunina. Ég sé fyrir mér ólíkar sýningar og viðburði tengda ýmsum listgreinum og viljum við stuðla að fjölbreyttu samstarfi skapandi fólks. Eitt af því sem við viljum gera er að færa líf í húsið dags daglega með því að bjóða upp á vinnuástöðu, hugsanlega mætti kalla það smiðju, en við viljum gjarnan bjóða upp á aðstöðu og hvetja til skemmtilegrar samvinnu og skapandi

starfa. Það er mikilvægt að hér sé lifandi vettvangur fyrir listsköpun og sýningahald.“

Náin tengsl við samfélagið

Eitt af forgangsverkum Ásmundarsalar er að gera listina aðgengilega og efla samstarfið við nærumhverfið og samfélagið. Aðalheiður nefnir sem dæmi um slíkt starf heimsókn krakka frá Laufásborg, sem komu nýverið að skoða sýningu á HönnunarMars. „Það er alveg frábært að taka á móti næstu kynslóð listunnenda. Þau eru öflugir listagagnrýnendur og var gaman og fróðlegt að hlusta á þau velta hlutunum fyrir sér og sjá listina í gegnum þeirra augu. Vonandi nær maður líka að sá einhverjum fræjum, vekja áhuga á list og færa hana nær börnunum. Heimsóknin gekk svo vel að við ákváðum að skipu-

leggja dag þar sem þau munu koma hingað og mála portrettmyndir, sem við síðan hengjum upp og bjóðum foreldrum þeirra á sýningu.“

„Skapandi list í öllum sínum litríku formum hafa alltaf heillað mig. Á flakki mínu um heiminn hef ég tekið inn allskonar mismunandi listir en þegar litið er til baka þá eru það yfirleitt sýningar eða uppákomur sem hafa náð að umvefja mann og höfða til sem flestra skilningarvita sem hafa setið eftir. Það er tilhlökkunarefni að eiga það eftir að kynnast betur listaflórunni á Íslandi. Það þarf ef til vill að sýna mér smá þolímæði á meðan á því stendur en ég vona líka að ég hafi eitt-hvað fram að færa og Ásmundarsalur muni halda áfram að vera staður sem stuðar og heillar á sama tíma,“ segir Aðalheiður að lokum.

ISIO 4

Skráargatsmerkt blanda með D vítamíni

góð fyrir æðakerfið

ISIO4 er rík af E vítamíni og Omega 3 og 6 fitusýrum

Olíurnar fjórar sem sameinast í ISIO4 repju-, oléisol-, sólblóma- og vínberjaolía, eru ríkar af E vítamíni, andoxunarefni sem verndar frumur líkamans.

ISIO4 inniheldur auk þess, D vítamín sem viðheldur heilbrigðri starfsemi ónæmiskerfisins, ásamt lífsnauðsynlegum Omega 3 fitusýrum fyrir hjarta- og æðakerfið og Omega 6 sem heldur kólesteróli í skefjum.

ISIO4 er bragðgóð olía sem hentar vel í alla matargerð, heita rétti sem kalda.



ÁFRAM

Páskalambið alltaf ómissandi

Góður lambaréttur er ómissandi hluti af páskahátíðinni. Lambið leikur stórt hlutverk þegar lítið er til trúarlegs innihalds þessarar helstu hátíðar kristinna manna og bragðlaukar okkar vilja lamb á páskaborðið og engar refjar. Úlfar Finnbjörnsson matreiðslumeistari er öllum hnútum kunnugur þegar kemur að hanteringu á hvers kyns hnossgæti og hér fá lesendur ÁFRAM hugmyndaríkar uppskriftir að hátíðlegum páskamat. Verði okkur að góðu!

Uppskeytir og matseld: Úlfar Finnbjörnsson
Ljósmyndir af réttum: Þormar Vignir Gunnarsson

Lime, kryddjurta- og beikonvafið lambainnralæri með púrtvínssósu

Fyrir 4

2 msk olía
2 lambainnralæri
Salt og nýmalaður pipar
1 lime, skorið í þunnar sneiðar
8 rósmarínstílkar
8-16 timjanstílkar
6 beikonsneiðar

Kryddið kjötið með salti og pipar og steikið í olíu við góðan hita í 4-5 mín eða þar til kjötið er fallega brúnað allan hringinn. Kælið. Hyljið innralærin með limesneiðum, rósmarín og timjan. Vefjið beikoni utanum innralærin og festið með tannstönglum og setjið í ofnskúffu. Bakið í 7 mín við 180°C. Takið þá kjötið úr ofninum í 4 mín. Endurtakið þar til kjötið hefur verið 21 mín allt í allt í ofninum.

Púrtvínssósa

2 msk olía
12 skallottulaukar, skrældir
1 bakki litlir sveppir
1 tsk tómátapúrre
3 timjanstílkar
2 lárviðarlauf
2 dl púrtvín eða rauðvín
3 dl sterkt lambasoð eða vatn og lambakraftur
Sósujarnari
40 g kalt smjör í teningum
Salt og nýmalaður pipar

Hitið olíu í potti og kraumið laukinn í 2 mín þannig að hann brúnist lítið eitt. Bætið þá sveppum í pottinn og kraumið í 2 mín í viðbót. Þá er tómátapúrre, timjani, lárviðarlaufum og púrtvíni bætt í pottinn og soðið niður um $\frac{3}{4}$. Hellið þá soðinu í pottinn og látið sjóða í 2 mín. Þykkið með sósujafnara. Takið þá pottinn af hellunwni og bætið smjörinu í pottinn og hrærið í með sleif þar til smjörin hefur bráðnað. Berið lambainnralærin fram með sósunni og t.d. nípumauki, steiktum kartöflum og grænmeti.

KJARNAFÆÐI



Sítrónu- og anís leginn lax

með blönduðu salati

Fyrir 4

400 g lax, roð og beinlaus í 2x2 cm bitum
1 dl ljóst edik, t.d. hvítt balsamik, hvítvíns- eða kampavínsedik
1 dl sítrónusafi
1 dl hvítvín
1 dl ólífuolía
1 msk anísfræ
1 msk ekstragon
1 laukur, smátt saxaður
1 poki blandað salat
1 bolli brauðteningar, ristaðir
Salt og nýmalaður pipar

Setjið ljóst edik í lítinn pott ásamt anísfræjum og hleypið suðunni upp. Kælið. Setjið laxinn í skál ásamt öllu nema salati og brauðteningum. Geymið í kæli í 3-4 klst. Sigið þá laxinn frá vökvanum og berið fram með salati og brauðteningum.



Gullin vín og rauð á páskaþorðið



MMM Macho Man Monastrell

RAUÐVÍN 2014

vinbudin.is: Kirsuberjarautt. Þétt meðalfylling, ósætt, fersk sýra, miðlungstannín. Dökk skógarber, barkarkrydd, lakkrís.

Þetta rauðvín kemur frá Jumilla í Murcia héraðinu á Spáni og er sannarlega verðugur fulltrúi Monastrell vína frá ströndum Miðjarðarhafsins. Þrúgunni þeirri líður best í heitu og þurru lofti og berin eru smá en þykkskinna, bragðsterk og dökkrauð með talsverðu tannín. Þetta setur sinn svip á vínið. MMM Macho Man hefur hlotið fjölda verðlauna á síðustu árum og einmitt 2014 árgangurinn þótti afbragðsgóður. Vínið er afar gott með lambakjötsréttum en einnig nauti og pottaréttum af ýmsu tagi og er sérstaklega mælt með því að neyta þess í góðra vína hópi. Hvað annað!



Piccini Cosi Chianti Organic

RAUÐVÍN 2015

vinbudin.is: Berjaríkt vín, kirsuberjarautt. Það er með léttu meðalfyllingu, ósætt. Fersk sýra og miðlungstannín.

Hér er um lífrænt ræktað vín að ræða frá Toscana héraðinu á Ítalíu. Og þar kunna menn að búa til vín. Þessi Chianti kemur frá Piccini og er unninn úr Sangiovesi þrúgunni. Vínið hentar afar vel með fugli, svíni, grænmeti og smáréttum. Lífrænt vín á borð við þetta þarf að uppfylla reglur lífrænnar ræktunar sem miðast að því að heilbrigður og næringarríkur jarðvegur skili af sér heilnæmri fæðu. Þess vegna má eingöngu nota lífrænan áburð við ræktun vínviðarins og notkun skordýraeiturs og annarra eiturefna er bönnuð.



Ramon Bilbao Crianza

RAUÐVÍN 2010

vinbudin.is: Meðalfyllt, berjaríkt og ósætt, miðlungstannín. Af því er angan og bragð af kirsuberi, laufkryddi og léttu eik.

Þessi Crianza er klassískt Rioja vín, unnið úr Tempranilloþrúgunni góðu og hefur verið í framleiðslu allt frá árinu 1924 en stofnandi víngerðarinnar, Don Ramón Bilbao Murga, hóf eigin vínframleiðslu árið 1896. Það er vandað til þessa víns því eftir að það er látið lagerast á eikartunnum í 14 mánuði fær það að verkast enn betur á flöskum í 8 mánuði áður en varan fer í verslanir. Og það er þess virði að bíða. Þetta prýðilega rauðvín er gott með lambi og svíni en einnig grilluðum mat og smáréttum að hætti Spánverja.



MASI Masianco

HVÍTVÍN 2015

vinbudin.is: Ljóssítrónugult með meðalfyllingu, þurrt með ferskri sýru. Bragð af sítrus og hungangi.

Þessi ferski Ítali er best fram reiddur við ca 8°C og hann er afbragðsgóður með fugla- og fiskiréttum auk þess að vera gott hressingarvín í samkvæmum. Í MASI Masianco má finna ávaxtakeim og ef grannt er smjattað er epli, melóna og plóma ekki langt undan. Smakkari hefur áður lýst aðdáun sinni á 2014 árgerðinni og satt að segja gefur árangurinn 2015 henni ekkert eftir. Vínið er samsett úr þrúgunum Pino Grigio (75%) og Veduzzo (25%).



Donna di Valiano Chardonnay

HVÍTVÍN 2014

vinbudin.is: Engar upplýsingar.

Þetta hvítvín er eitt af þeim sem Piccini víngerðarhúsið statar af og er auðvitað 100% unnið úr Chardonnay þrúgunni í kalkríkri jörð Toscana. Sagt er að þetta vín sé unnið til heiðurs konunum í Piccini fjölskyldunni og selur smakkari það ekki dýrara en hann keypti. Allt um það er nostrað við þetta vín í vinnslu og árangurinn er eftir því. Donna er gott, ferskt og ávaxtaríkt vín og hentar vel með fiskréttum, Asíumat og svo ostum. Við smökkun fannst greinilegt bragð af citrusávöxtum og eik enda vínið látið liggja í hálf tveim á eikartunnum áður en það fer á flöskur. Smakkari fann líka keim af ristudu brauði með sméri – svo undarlegt sem það má nú vera!

Kúmen- og chili krydduð kalkúnabringa með tómat og granateplasalsa



Fyrir 4

2 msk olía
1 kalkúnabringa, ca 1 kg
1 tsk kúmen, steytt
½ tsk chiliduft
½ tsk paprikuduft
½ tsk hvítlauksduft
1/3 tsk kanilduft
1 tsk salt

Penslið bringuna með olíu. Blandið saman öllum kryddunum og kryddið bringuna á öllum hliðum. Bakið við 180°C í 45 mín eða þar til kjarnhiti sýnir 70°C.

Tómat og granateplasalsa

1 kjöttómatur, skorinn í bita
Kjarnar úr einu granatepli
½ rauðlaukur, smátt saxaður
1/3 chili, steinlaus og smátt saxaður
Safinn úr 1 lime
¾ tsk salt
3 msk olía

Allt sett í skál og blandað vel saman

Sæt kartöflumús með engifer og appelsínusafa
400 g sætar kartöflur, skrældar og skornar í teninga

1 msk engifer, smátt saxað

1 tsk hunang

Appelsínusafi þannig að fljóti yfir kartöflurnar

1 tsk salt

Allt sett í pott og soðið í u.þ.b. 20 mín eða þar til kartöflurnar eru orðnar mjúkar. Sigtuð þá ¾ af appelsínusafanum frá og grófstappið kartöflurnar.

Skerið kalkúnabringuna í fallegar sneiðar og berið fram með salsanu, sætu kartöflumúsinni og grænmeti.



Íslenskur kalkúnn í veisluna

Kalkúnn með teriyaki og engifer með fikjufyllingu og trönuberjasósu

HRÁEFNI – kryddlögur

- 1 l eplasafi
- 2 dl sojasósa
- 2 dl teriyaki-sósa
- msk. engiferrót, smátt söxuð
- 6 hvítlauksgeirar, smátt saxaðir
- 2 chili-aldin, fræhreinsuð og smátt söxuð
- 5 anisstjörnur (má sleppa)
- 3 dl salt
- 2 dl sykurl
- 6 l vatn
- 1 heill kalkúnn, um 5 kg
- 2 msk wasabi-sesamfræ (má sleppa)

ADFERÐ – lögurinn

1. Setjið allt nema vatn og kalkúnn í pott og sjóðið í 5 mín.
2. Takið pottinn af hellunni og kælið. Færið löginn í fötu og hellið vatninu saman við.
3. Takið innnyflin úr fuglinum og setjið hann í löginn í fötunni.
4. Geymið í kæli yfir nótt.
5. Takið fuglinn upp úr og þerrið.
6. Setjið fikjufyllinguna inn í fuglinn, látið hann í eldfast mót og bakið í 190°C heitum ofni í um 15 mín.
7. Lækið hitann niður í 150°C

og steikið áfram í 45 mín. fyrir hvert kg.

8. Stráið að lokum wasabi-sesamfræjum yfir kalkúnninn.

FIKJUFYLLING & TRÖNUBERJASÓSA

Fleiri uppskriftir og eldunarleiðbeiningar á vefnum kalkunn.is

Verði ykkur að góðu,

Nouni og Skína

Reykjábúinu, Mosfellsbæ.



Holda
KALKÚNN

FRÁ REYKJABÚINU
Í MOSFELLSBÆ



Ljúffengur Páskadraumur

Henry Thor Reynisson, bakari hjá Reyni bakara, býður lesendum ÁFRAM upp á ljúffenga uppskrift að sannkölluðum Páskadraumi. Kakan er einstaklega falleg á að líta, fjólublá í anda Páskanna og upplögð sem eftirréttur á eftir steikinni. Að loknu borðhaldi liggur vel við að narta í mola af lúxuskonfektinu hans Henrys sem passar vel á páska-borðið í sínum vönduðu öskjum.

Verði ykkur að góðu!

Páskadraumur

Svampbotn

4 stk egg

2 dl sykur

1,5 dl hveiti

0,5 dl kakó

1/2-1 tsk lyftiduft

Þeyta vel egg og sykur saman. Sigta þurrefni og setja varlega út í. Baka við 230°C í ca 5 mínútur (fer eftir því hvað botninn er þykkur).

Stökk praline fylling

150 g Paillete feuilletine

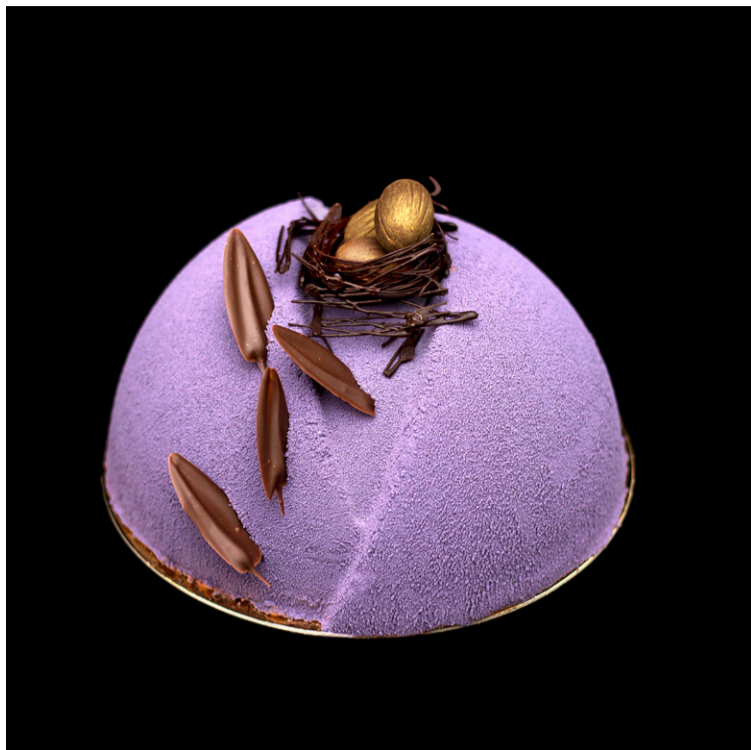
300 g Almond/Haselnut

praline

90 g 40% súkkulaði, (t.d.

Jivara frá Valhrona)

Bræða súkkulaðið og hræra öllu saman með spaða. Setja



strax yfir bakaða botninn og kæla í 30 mín.

Karmellu súkkulaði mousse

100 g sykur

65 g vatn

40 g rjómi

100 g eggjarauður

230 g 66% súkkulaði, (t.d.

Caraibe frá Valhrona)

400 g þeyttur rjómi

Þeytið eggjarauðurnar. Hita rjóma og vatn að suðu. Bræðið súkkulaðið. Búið til dökka karmellu úr sykrinum. Hellið rjóma og vatninu varlega yfir karmelluna meðan hrært er í pottinum.

Hellið svo karmellunni yfir eggjarauðurnar á meðan þær eru að þeytast á meðalhraða í nokkrar sekúndur. Blandið svo brædda súkkulaðinu við og setjið allt saman við léttþeytta rjómann. Hellið öllu í formið með botninum og pralinefyllingunni og sléttið vel.

Sprey

200 g hvítt súkkulaði

150 g kakósmjör

3 g fjólublár kakólitur

Bræðið saman og setjið í spreibyssu. Spreyið kökuna strax og hún kemur úr frysti til að fá á hana flauelsáferð.

.....

Hrönn Hjálmarsdóttir skrifar

Beinþynningu ber að taka alvarlega

Árlega má rekja 1600-1800 beinbrot á Íslandi til beinþynningar en ætla má að önnur hver kona um fimmtugt og fimmti hver karl á Íslandi megi eiga von á broti síðar á lífsleiðinni. Beinþynning (e. Osteoporosis) er sjúkdómur sem ber að taka alvarlega en beinbrot verða þá við lítið álag og vegna áverka sem nægja að öllu jöfnu ekki til að brjóta heilbrigð bein.

Hvað er beinþéttni?

Beinþéttni segir til um hversu sterk beinin okkar eru. Fyrstu tvo áratugi ævinnar eru beinin

að þéttast og þá, eins og alltaf, skiptir næringin öllu máli. Við verðum bæði að fá nægilegt kalk og D vítamín til byggja upp sterk bein en upp úr 30 ára aldri fer að draga úr beinþéttinni og þá getur skipt máli hversu góð uppbyggingin hefur verið.

Kalk og D vítamín minnka líkur á beinbrotum

Fjöldi rannsókna gegnum tíðina hafa sýnt fram á að dagleg inntaka á kalki og D vítamíni getur dregið verulega úr líkum á beinbrotum vegna beinþynningar. Nýleg rannsókn leiddi í ljós að



Það er betra að eyða tímanum í að halda sér heilbrigðum heldur en að eyða honum í veikindi síðar á lífsleiðinni.

líkur á „beinþynningar-beinbrotum“ minnkaði um 15% prósent ef fólk tók inn 1.000 mg af kalki og 15 mcg (600 i.e.) af D vítamíni daglega.

Áhættuþættir

Um 60-70% af beinþéttni ræðst af erfðapáttum. Hversu þétt beinin eru á yngri árum ræður líka miklu um hvenær þau ná brotastigi. Beinþynning hefst oft hjá konum við tíðahvörf en aðrir þættir sem við getum ekki haft áhrif á eru aldur, kyn og kynstofn. Við getum þó eitthvað gert í málunum því það eru nokkrir þættir sem hægt er að hafa áhrif á:

- Of grannt holdafar (vannæring)
- Kalk- og/eða D-vítamínskortur
- Reykingar
- Hreyfingarleysi
- Óhollir lífshættir og sum lyf

Næring og þungaberandi æfingar

Þrátt fyrir að við höfum ekki fulla stjórn á því hversu mikil eða lítil beinþynningin verður þegar við eldumst, getum við haft töluverð áhrif á það og með réttum ákvörðunum jafnvel komið í veg fyrir beinbrot á efri árum. Nægileg kalk- og D-vítamínneysla ásamt reglulegum líkamsæfing-



Hrönn Hjálmarsdóttir heilsumarkþjálfari.

um er nauðsynleg til að fyrirbyggja beinþynningu. D-vítamín þurfum við alltaf að taka inn í bætiefnaformi alla ævi en það sér um að líkaminn taki upp kalkið úr næringunni. K2-vítamín kemur einnig við sögu þar sem það sér um að binda kalkið í beinunum.

Best er að við hreyfum okkur alla daga til að styrkja beinin og þá eru þungaberandi æfingar bestar en það eru æfingar þar sem við berum okkar eigin líkamsþyngd (göngur og skokk). Einnig er mjög gott að lyfta lóðum.



Gönguferðin þín er á **utivist.is**



www.utivist.is

Fjölbreyttar ferðir bíða þín

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

Opið alla virka daga kl. 12-17

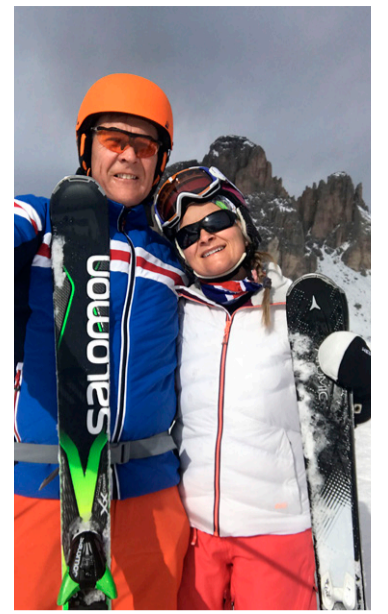


ÚTIVIST

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



Hópmýnd af kátum Íslendingum í Selva.



Greinarhöfundar í góðum gir.

Eftirminnileg skíðaferð í Ölpunum



Matarpása í hádeginu.

Fimmtíu og tveir ferðafélagar héldu til Ítalíu í febrúar sl. á stað sem heitir Selva Val Gardena. Mikil tilhlökkun var í hópnum enda margir sem keyptu ferðina með árs fyrirvara. Aðrir voru seinni til að bóka sig inn í ferðina. Tilhlökkunin var mikil eftir snjóléttan vetur hér heima.

Við vöknudum auðvitað í sól og blíðu fyrsta morguninn en þá bauðst hópnum að fara með fararstjóra í skíðaferðalag um svæðið. Auðveld nokkurra klukkustunda ferð sem var fyrir

alla sem hafa verið eitthvað á skíðum. Stór hópur fór með í ferðina og þar sem geta var misjöfn meðal skíðaiðkenda voru einhverjir sem fóru beint í skíðakennslu, aðrir vildu vera algjörlega óháðir öðrum varðandi dagsskipulag og ferðir um fjöllin. Nokkrar ferðir voru í boði í þessari skíðavíku með fararstjórn um fjallatinda og skemmtilegar brekkur. Almenn ánægja var með þær ferðir enda gaman fyrir þá sem vildu upplifa svæðið á þennan hátt.



Frá skemmtilegu þemakvöldi.

Tignarlegt svæði

Skíðasvæðið í Selva Val Gardena er gríðalega stórt og tignarlegt enda sagt að það sé stærsta samtengda skíðasvæði í Evrópu. Fjallasalir og fallett útsýni er til allra átta en skíðasvæðið sjálft er talið vera 175 km af skíðabrautum. Þrátt fyrir að nokkir úr hópnum hafi skíðað mikið þá er nóg eftir til að skíða fyrir þá sem ætla þangað aftur. Það er alveg á hreinu að það verður farið til Selva aftur!

Hópurinn gisti á Hótel Osvald,

en það er flott hótél með öllum þeim lúxus sem fólk getur hugsað sér en maturinn þar er blanda af ítöskum og austurrískum mat og margrétta kvöldmatur borinn fram svo sælkerar í ferðinni voru að vonum ánægðir með hvern réttinn á fætur öðrum. Morgunmaturinn skiptir miklu máli enda ætluðu skíðaiðkennndur að þeystast um fjallgarðana allan daginn og þá varð maður að vera með góða orku inn í daginn. Eitt kvöldið vorum við með þema; hatta og gleraugu. Höfum við

verið með þema undanfarin ár og það alltaf vakið mikla lukku.

Frábær tími í fjöllum

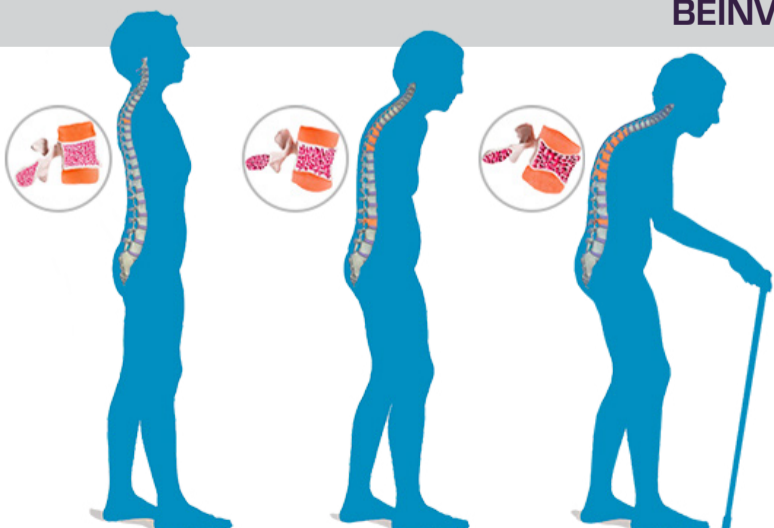
Ævintýraþránni var virkilega svarað í skíðaferðinni til Selva en þegar keypt er skíðaferð vill maður nota hvern klukkutíma yfir daginn, þ.e.a.s. frá því lyfturnar opna og til kvölds. Stoppin eru í hádeginu og kannski tvisvar sinnum yfir daginn til að fá sér að að drekka. Hádegismaturinn í fjöllum er ævintýralega góður ef maður hittir á það rétta. Dæmigerður matur þar er gúllasúpan góða, parmaskinku diskur með ostum úr héraðinu eða annað góðgæti.

150.000 skíðaiðkennndur voru á Val Gardena svæðinu þessa viku sem við skíðuðum þar. Þrátt fyrir þennan ótrúlega fjölda í fjöllum þá fundum við ekki sérstaklega fyrir því. Við þökk-uðum bara veðurguðinum fyrir að hugsa svona hlýlega til okkar, öllum skíðafélagönnum fyrir frábæran tíma í fjöllum og látum okkur dreyma um næstu ferð!

f.h. Íslensku Alpanna
Guðmundur og Karitas.

ERTU MEÐ STERK BEIN?

BEINVERND ER MIKILVÆG ALLA ÆVI



OSTEO ADVANCE er fullkomin blanda fyrir beinin

- Kalk og magnesíum í réttum hlutföllum
- D vítamín tryggir upptöku kalksins
- K2 vítamín sér um að kalkið skili sér í beinin



Sölustaðir: Flest apótek, heilsubúðir og heilsuhillur verslana

Svíf þú inn í svefninn

...í rúmi frá okkur!



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



Við vorum að taka upp nýja sendingu af ilmstrám og ilmkerum frá Mysenso.



Íslensk
hönnun

RB rúm | Dalshrauni 8 | Hafnarfirði | Sími: 555 0397

www.rbrum.is | rum@rbrum.is | erum á [facebook](#)

Opið alla virka daga frá kl. 09.00–18.00, laugardaga 10.00–14.00, sunnudaga lokað

Vernd náttúrunnar í fyrsta sæti

Rætt við Pál Guðmundsson, framkvæmdastjóra Ferðafélags Íslands

Fjallaskíðaferðir njóta vaxandi vinsælda í ferðaáætlun FÍ. Myndin er tekin í fjallaskíðaferð með FÍ á Birnudalstind.

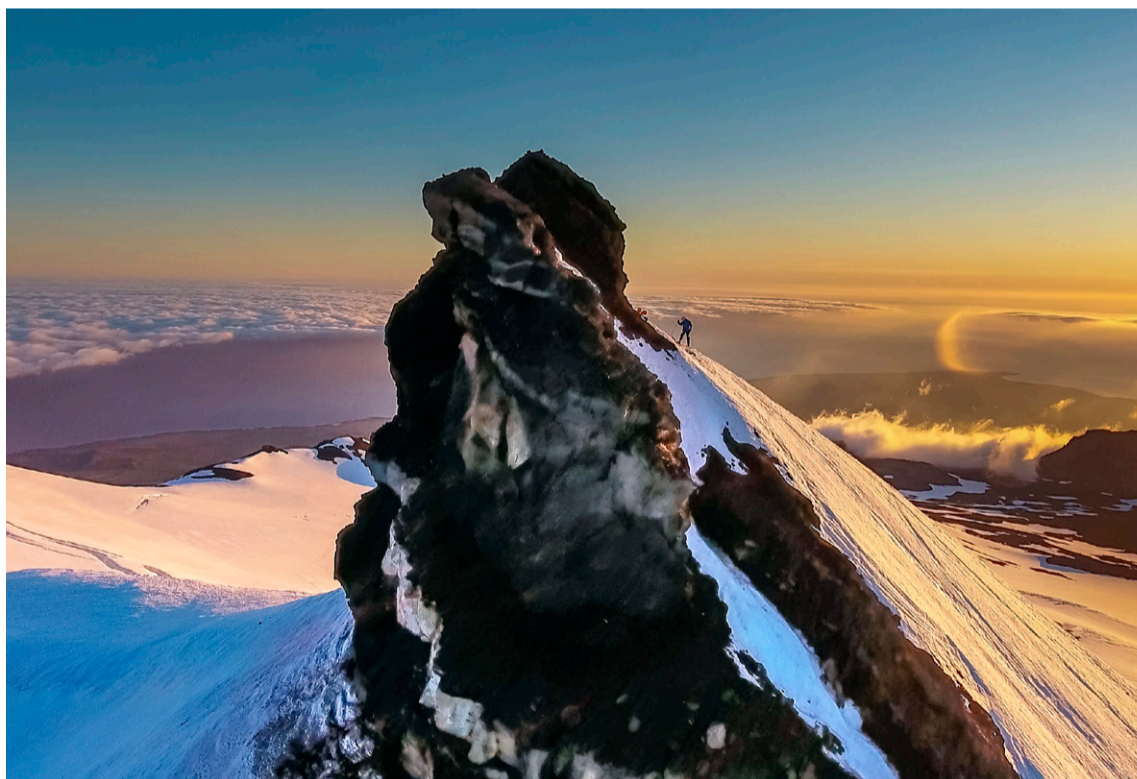
Ljósmynd: Ólafur Már Björnsson.

Ferðafélag Íslands var stofnað 1927 og verður því 90 ára á þessu ári. Markmið félagsins eru í dag enn þau sömu og í upphafi; skipuleggja ferðir um víðerni Íslands fyrir félagsmenn og aðra gesti, byggja upp og viðhalda skálum félagsins og síðast en ekki síst uppfæra landsmenn um íslenska náttúru, m.a. með Árbókinni góðu sem hefur allt frá upphafi komið út óslitið. Við tókum hús á Páli Guðmundssyni framkvæmdastjóra.

„Útgáfustarfsemi Ferðafélags Íslands hefur alla tíð verið í blóma og þar rís Árbókin hæst. Meira að segja á stríðarárunum sáu ötulir félagsmenn til þess að ársritið kæmi út en þar er að finna ómetanlegar heimildir um náttúru Íslands og þróun ferðamennskunnar hér á landi. Að auki gefum við út ýmsar aðrar bækur og kort. Ferðafélagið hefur alltaf látið til sín taka þegar rætt er um hvernig best sé að kynna hina einstöku íslensku náttúru og hvaða leiðir séu best til þess fallnar að nýta auðlindina. Okkur hefur ásamt öðrum verið falið að gæta þessa fjöruggs og við tókum það hlutverk mjög alvarlega,“ segir Páll í samtali.

Þróttmikil starfsemi

Ferðafélag Ísland er þróttmikið félag með hátt í 10.000 félagsmenn og fjölbætta starfsemi sem vex ár frá ári. Félagið hefur ávallt verið í fararbroddi í ferðamennsku á Íslandi og byggt upp sína skála, gönguleiðir, göngubrýr og staðið fyrir fræðslu fyrir sitt fólk. „Þetta eru ærin og kostnaðarsöm verkefni sem að langmestu leyti hvíla á herðum virkra sjálfboðaliða sem skipta hundruðum þegar allt er talið.



Náttúra Íslands er einstök og er í senn mesta og viðkvæmasta auðlind landsins. Snæfellsjökull á sumarsólstöðum.

Ljósmynd: Ólafur Már Björnsson.



Með Ferðafélagi barnanna er ferðast á forsendum barnanna og fjölskyldunnar.

Ljósmynd: Páll Guðmundsson.

inu á vinsælustu staðina. Það er löngu tímabært. Við verðum að hugsa um náttúruna og aðstöðuna sem við bjóðum upp á og við þurfum að ráða við að þjónusta sem best þann vaxandi fjölda ferðamanna sem um landið fer. Náttúra landsins er í dag okkar verðmætasta auðlind en um leið sú viðkvæmasta. Þetta snýst allt á endanum um að eyðileggja hana ekki og skila henni óbrotinni til næstu kynslóða.“

Allt uppbókað

Yfir háannatímam er fullbókað í skála FÍ á Laugaveginum, vinsælustu gönguleið félagsins, en þar hefur félagið skipulega byggt upp aðstöðu, m.a. 6 skála, salerni og aðra aðstöðu. Árið 2012 var Laugavegurinn tilnefndur sem ein af 10 bestu gönguleiðum í heiminum af National Geographic og segir Páll það hafa verið mikla viðurkenningu fyrir starf FÍ á leiðinni. Að sögn Páls ganga 120-140 manns þessa leið á hverjum einasta degi frá miðjum júní og fram í miðjan ágúst. Allt að 85% þeirra eru erlendir ferðamenn og langflestir leggja upp í ferðina í Landmannalaugum og ganga yfir í Þórsmörk.

„Við höfum verið að skoða stýringu á þessu með það fyrir augum að tryggja öryggi ferðamannanna, auka upplifun þeirra í ferðinni og öryggi en ekki síst að tryggja vernd náttúrunnar. Þar viljum við setja kvóta og jafnframt taka upp einstefnu á gönguleiðinni til að svo að segja vernda ferðamennina fyrir því að mæta oft öðru gangandi fólk. Þetta eru aðeins dæmi um hvað hægt er að gera til að vinna með það lúxsvandamál sem vaxandi ferðamannastraumur er. Þetta

það þarf að viðhalda þessum húsum, leggja lagnir og tæma rotþrær, annast almennt viðhald, gera og græja. Án atbeina fjölda manna sem koma að þessu fyrir hugsjónasakir og án launagreiðslna væri þetta ekki hægt.“

Í FÍ eru 14 deildir og á félagið ásamt þeim nú 40 skála fyrir ferðamenn á hálendinu. Við spyrjum Pál hvort félagsmenn FÍ séu orðnar hornrekur í eigin skálum vegna aukins ágangs innlendra og erlendra ferðamanna. „Nei, ekki er nú svo komið en segja má að þetta hafi að mestu sloppið til undanfarin sumur án alvarlegra árekstra. Á hinn bóginn er fyrir löngu ljóst að við, eins og aðrir sem skipuleggja ferðir um landið, þurfum að dreifa álag-

snýst auðvitað ekki bara um Laugavegin því vaxandi fjöldi sækir aðra staði heim eins og t.d. Lónsöræfin, Víknaslóðir, Öskjuveginn og Strútsstíg en á öllum þessum gönguleiðum er ágæt skálaaðstaða. Það þarf hins vegar að dreifa álaginu á alla þessa frábæru staði með stýringu því auðvitað sækir ferðafólk mest þangað sem aðstaðan er góð. Það er fullkomlega eðlilegt.“

Alltaf eitthvað nýtt

Ferðafélagið er í eðli sínu íhaldsammt og rótgróið en hefur engu að síður lagað sig að breyttum tímum og reynir að mæta nýjum kynslóðum með nýtt efnisframboð. Þannig var Ferðafélag barnanna stofnað fyrir um áratug með áherslu á ferðir fyrir börn og fjölskyldur og nú hefur Ferðafélag unga fólksins einnig verið stofnað og býður upp á ferðir fyrir 18-25 ára. Það eru ekki aðeins fullfrískir göngugarpar sem finna sér farveg innan Ferðafélags Íslands. Félagið hefur verið í samstarfi við fjölmarga aðila, t.d. Reykjalund og Háskóla Íslands, með gönguferðir fyrir þá sem eiga erfitt um gang af einhverjum orsökum eða vilja bæta almennt sína heilsu með aukinni hreyfingu og þjálfun. „Við viljum enn auka samstarfið við heilbrigðisyfirvöld og efnum m.a. til gönguferða fyrir ákveðna hópa innan heilbrigðisgeirans. Hafa mörg þúsund manns tekið þátt í þessum verkefnum á liðnum árum,“ segir Páll ennfremur.



Langidalur í Þórmörk, skálasvæði Ferðafélags Íslands í 65 ár.

Ljósmynd: Björk Guðbrandsdóttir.



Með allt á bakinu á Hornströndum.



Ferðafélag Íslands hefur byggt upp Laugavegin á sl. 35 árum. Félagið setti þessa vegvísa á leiðinni sl. sumar.

Uppbyggingin er of hæg

Mikil gagnrýni hefur komið fram á yfirvöld fyrir aðgerðaleysi varðandi gjaldtöku af erlendum ferðamönnum til að afla fjár til viðhalds helstu ferðamanna- staða og almennrar uppbyggingar innviða, m.a. vegakerfisins.

„Það hefur margt verið rætt og ritað um þau efni á síðustu árum og margar athyglisverðar tillögur komið fram. Því miður hefur minna orðið um framkvæmdir og mál að orðastappinu linni. Ástand vinsælustu ferðamannastaða er fyrir löngu komið að þölmörkum og tímabært að hefjast myndarlega handa um úrbætur ef ekki á illa að fara. Erlendir ferðamenn koma hingað út af náttúrunni,

okkar ómetanlegu auðlind, og þeir eru meira en viljugir til að létta undir með okkur við varðveislu hennar. Við sem störfum í þessum geira upplifum slík viðhorf á hverjum degi. Vandinn er stjórnmalanna þar sem menn verða að hætta hjalinu og taka ákvörðun. Hitt stóra verkefnið er að taka upp skipulega stýringu á dreifingu álagsins; fjölga áfangastöðum og kynna fyrir ferðamönnum allar þær óteljanlegu náttúruperlur sem hér er að finna í öllum landshlutum. Það er nefnlega ýmislegt fleira á Fróni en Gullfoss og Geysir.“

fi.is



Safa

Ullarkistan
WWW.ULLARKISTAN.IS

JANUS

**FRÁBÆRT ÚRVAL - GOTT VERÐ
ULLARFATNAÐUR FYRIR STÓRA SEM SMÁA**

LAUGAVEGI 25, REYKJAVÍK

GLERÁRTORGI, AKUREYRI

Athyglisverður húsgagnahönnuður í Nuuk

Viður, leður og selskinn

Anders Zeeb er grænlenstur húsgagnahönnuður sem rekur fyrirtækið Asarnsu í Nuuk á Grænlandi. Hann hannar og smíðar húsgögn og nýttavörur fyrir heimilið og leggur í hönnun sinni áherslu á menningu inúíta og grænlenks náttúru.

Menningin og náttúran

„Ég hóf nám í trésmíði í Danmörku árið 1996 og tók sveinsprófið í Sisimiut á Grænlandi árið 2001,“ segir Anders. „Þegar kemur að hönnuninni legg ég áherslu á menningu inúíta og grænlenks náttúru.“

Hann hannar og smíðar m.a. stóla, borð, skápa og ýmsa smærri nýttahluti. Hönnun Anders er m.a. úr sérvöldum við, leðri og selskinni. Viðurinn er svokallaður FSC (The Forest Stewardship Council) en FSC var stofnað til að stuðla að ábyrgri notkun skóga.

Sauðnautauall

Anders hannar og smíðar m.a. borðstofustóla, hægindastóla, barstóla og barnastóla.

Sumir stólarnir eru með sessur úr leðri eða selskinni; jafnvel selskinni sem er búið að lita rautt. Form hins forna hnífs inúíta, Ulu, er að finna í sumum stólum Anders.



Anders Zeeb: „Þegar kemur að hönnuninni legg ég áherslu á menningu inúíta og grænlenks náttúru.“



Form hins forna hnífs inúíta, Ulu, er að finna í sumum stólum Anders.

Sjónvarpsborðið APPIK sem þýðir „spilaðu/byrjaðu“ á grænlenksu er á meðal þess sem Anders hefur hannað. „Fjöll og hvítur liturinn í ísjökum og snjónum hafði áhrif við hönnunina. Innbyggðir hátalarar eru í sjónvarpsborðinu sem fyrir utan að vera úr FSC-vottuðum við er úr háglans MDF-plötum. Framhlið hátalaranna fæst annaðhvort úr ullarflóka eða er þrjónuð úr ull grænlenks sauðnauts.“

Vill selja á Íslandi

Anders hefur áhuga á að selja hönnun sína í verslun á Íslandi og nefnir sérstaklega ULU-stól-

ana. „Markmið mitt er að framleiða hágæðavörur og varðveita hið gamla handverk. Framtíðarsýn mín er að ég hafi frelsi til að hanna húsgögn fyrir viðskiptavinum sem kunna að meta list og hönnun og að hönnun mín verði vörumerki.“

Hægt er að kaupa hönnun Anders í gegnum heimasíðu fyrirtækisins, asarnsu.gl. Skoða má hönnun hans á Facebook-síðunni Asarnsu Furniture made in Greenland. Einnig má sjá þau á Instagram@asarnsul.gl

asarnsu.gl



Hönnun Anders er m.a. úr sérvöldum við, leðri og selskinni.

Litla garðbúðin

Skraut og skemmtilegheit fyrir páska



Klinta er þekkt merki í Litlu garðbúðinni.



Nú er tíminn til að huga að fræjunum enda vorið á næsta leiti.



Páskaskrautið er til í öllum vinsælu litunum.

Litla garðbúðin er skemmtileg verslun við Höfðabakka 3 í Reykjavík þar sem fást ýmsar vörur fyrir garðinn og til ræktunar en einnig fjölbreytt úrval af húsbúnaðarvörum í rómantískum stíl, veisluvörur og sælkeravörur. Dagrún Guðlaugsdóttir framkvæmdarstjóri segir að á þessum árstíma séu fræ og ýmis konar ræktunarvörur aðal sölurvaran.

„Ræktunarljós hafa verið mjög vinsæl hjá okkur þetta árið.

Þau gera fólki kleift að nýta ýmsa staði til ræktunar með góðum árangri og einnig að rækta sitt eigið allt árið. Aukin eftirspurn er eftir lífrænu fræi sem við erum með í miklu úrvali. Þá erum við ekki bara með garðvörur heldur einnig heimilissvörur, m.a. frá merkinu Greengate sem sífellt fleiri safna,“ segir Dagrún. Hún bætir við að gott sé að breyta umhverfinu í takt við árstíðirnar. „Nú er búðin komin í

páskabúning og hægt að fá alls konar skrautmuni sem gleðja. Páska- og vorskrautið er vinsælt, ekki bara í þessum gula lit sem einu sinni var allsráðandi heldur einnig í náttúrulegum litum; svörtu, hvítu og bleiku. Alls konar fjaðrir koma sterkt inn þetta árið og einnig fjaðrakransar. Þetta eru munir sem þarf ekki að rífa niður strax eftir páska heldur geta staðið fram á sumar og þess vegna allt árið.“

Sælkeravörur frá Saga of Sweden, t.d. sultur, krydd og sælgæti eru til sölu í Litlu garðbúðinni og einnig voru að koma inn vörur frá sænska fyrirtækinu Klinta, m.a. nuddilmkerti og lífrænar húðvörur, t.d. skeggolía og varasalví. „Hjá okkur er úr miklu að velja ef þig vantar fallega gjöf og við leggjum okkur fram um að velja vörur af kostgæfni og bjóða vandaðar vörur á sem bestu verði. Við reukum nú

einnig Sjafnarblóm á Selfossi og höfum verið að auka vöruúrvalið þar og bjóðum nú margar vörur þar sem aðeins fengust áður í Litlu garðbúðinni í Reykjavík. Það er auðvelt að fylgjast með okkur á Facebook, (Litla garðbúðin og Sjafnarblóm Selfoss) og hægt að pantast vörur í gegnum vefsíðuna okkar.“

litlagarbudin.is

www.fi.is

Ferðafélag Íslands

Ferðafjölskyldan

Farið varlega og sýnið fyrirhyggju þegar ferðast er til fjalla. Gott er að kynna sér öryggisreglur fyrir ferðamennsku til fjalla á heimasíðu FÍ, www.fi.is

Ferðafélag Íslands óskar landsmönnum öllum gleðilegra páska



Dagsferðir



Gönguferðir



Sumarleyfisferðir



Skíðaferðir



**Fjalla-
verkefni**

Hjólaferðir



Ferðafélag Íslands verður 90 ára 2017. Tilgangur félagsins er meðal annars að hvetja til ferðalaga um Ísland og greiða fyrir þeim.

Í Ferðaáæltun FÍ er að finna yfir 200 ferðir af öllum stærðum og gerðum, þar sem gengið er um göngustíga í þéttbýli, um grónar sveitir, óbyggðir og yfir á hæstu tindum landsins.

Innan Ferðafélags Íslands er einnig Ferðafélag barnanna, Ferðafélag ungra fólksins og FÍ eldri.

Á meðal ferða sem FÍ býður upp á eru meðal annars lengri og styttri gönguferðir, sumarleyfisferðir, helgarferðir, dagsferðir, skíðaferðir, hjólaferðir og fjallaverkefni.

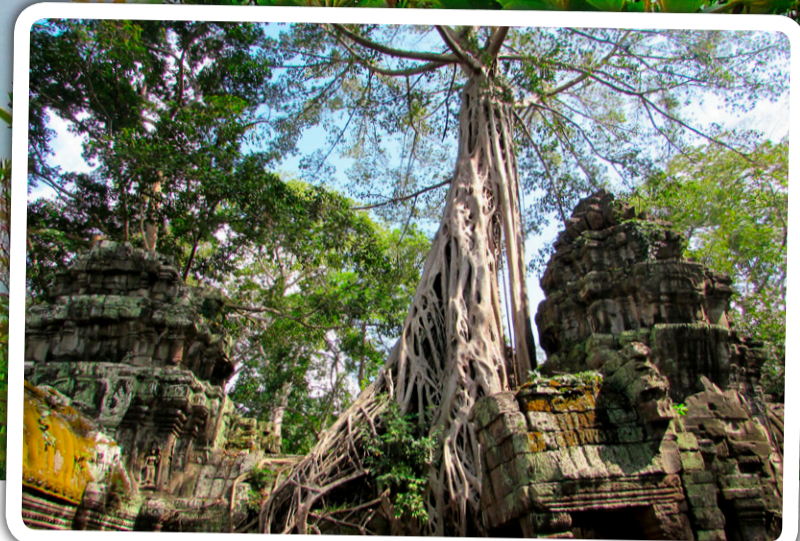


Skráðu þig inn – drífðu þig út

Fallegt og framandi



Ha Long flóinn.



Angkor Wat í Kambódíu.

Helena Friðriksdóttir fór í fjögurra mánaða ferð um nokkur lönd í Asíu árið 2014. Hún og samferðafólk hennar, Daði og Ingunn, skoðuðu borgir og bæi, sigldu um fallega flóann Ha Long þar sem Helena segir að ekki sé hægt að ná fegurðinni á ljósmynd og þau horfðu á sólarupprásina við Taj Mahal. Þetta var ævintýri í Tælandi, Indónesíu, Laos, Víetnam, Burma, Kambódíu og Indlandi.

„Við völdum að fara til Suð-Austur Asíu af því að það var nýtt og framandi,“ segir Helena sem starfar sem verkefnastjóri í fjárflyun hjá UNICEF á Íslandi.



Japanska brúin í Hoi An.



Inle vatn, Myanmar.



Allt í bílskúrinn

Háþrýstidætur



Ryksuga fyrir blautt og þurrt



Vatnsslöngur og hjól



Byssur og kúplingar




Umboð og þjónusta
Skeifan 3E-F · Sími 581-2333 · rafver@rafver.is · www.rafver.is

„Það er mikill ferðaiðnaður víða á þessum slóðum og ódýrt að dvelja þar.“

Þremmenningarnir flugu til Bangkok í Tælandi þar sem þau dvöldu í nokkra daga og síðan tóku við mánuðir í borgum og bæjum þar sem hofin voru mikið aðdráttarafl. „Þau eru víða úr skíragulli. Það var skrytið að sjá í fyrsta sinn munna í gulum kuflum á vappi í borginni Chiang Mai í norðurhluta Tælandis. Þeir einkenndu svollitið borgina og áttu líka eftir að einkenna ferðina.“

Ha Long flói

Þremmenningarnir fóru til Ha Long flóa í Víetnam en atriði í mörgum kvikmyndum hafa verið tekin í flóanum þar sem fjöldi eyja og kletta rís upp úr sjónum.

„Við gistum á báti í eina nótt og aðra nótt á eyjunni Cat Ba. Þetta var ein af skemmtilegri ferðum sem við fórum í. Flóinn er á heimsminjaskrá UNESCO og fegurðin er mikil; það er ekki hægt að ná henni á mynd. Það er einstök upplifun að vera þarna. Dýralífið á eyjunum er mikið og mikið af fallegum blómum og trjám sem ég hafði aldrei séð áður.“

Víetnamska borgin Hoi An er ein af uppáhaldsborgum Helenu í ferðinni. „Hún er í fyrsta lagi ótrúlega falleg. Borgin á yfir

2000 ára gamla sögu og er miðbærinn sérstaklega sjarmerandi. Í gulu húsunum, sem einkenna miðbæinn, er að finna litríkar verslanir, listagallerí og kaffihús. Japanska brúin er eitt af djásnum borgarinnar en hún var byggð af Japönnum á 17.öld og er einnig hof.“

Helena og ferðafélagar hennar voru lengur í borginni en þau ætluðu sér. „Við vorum í heimgistingu hjá yndislegri fjölskyldu sem lánaði okkur hjól og fóru nokkrir dagar í að hjóla um borgina á milli klæðskera og skósmíða en þessi borg er hvað þekktust fyrir frábæra klæðskera.“

Ævintýralandið Kambódía

Kambódía var enn eitt ævintýrið. „Þetta er fallegt land. Fátækin er mikil og mjög áberandi. Það er mikil fátækt í hinum löndunum sem við heimsóttum en hún snerti mig meira í Kambódíu. Þar er mikið um að börn og eldra fólk væri að betla á götunum og börn að vinna. Það var mjög erfitt að horfa upp á það. Við skoðuðum líka S-21 fangelsið sem Rauðu kmerarnir notuðu. Þetta var í rauninni pyntingarstaður þar sem fleiri þúsund manns var haldið fongnum og pyntuð. Það var átakanlegt að fara þangað.“

Angkor Wat er stærsta trúar-

„Flóinn er á heimsminjaskrá UNESCO og fegurðin er mikil; það er ekki hægt að ná henni á mynd. Það er einstök upplifun að vera þarna.“

bygging í heimi og er í nágrenni við borgina Siam Reap í Kambodíu. „Þetta er eitt aðalaðdráttaraflíð í Kambodíu. Mér fannst þetta vera svolítið eins og Ha Long flói – erfitt að festa upplifunina á mynd eða með orðum. Við rétt náðum að skoða helstu og stærstu hofin. Þetta er ótrúlega stórt svæði, um 163 hektarar. Það er magnað hvað þau hafa varðveist vel í gegnum aldirnar.“

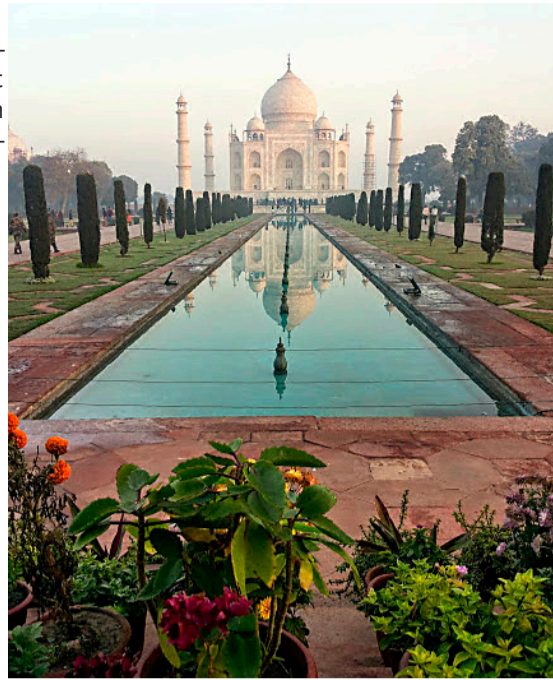
Sólarupprás við Taj Mahal

Ferðalangarnir voru í mánuð á Indlandi. „Við flugum til Chennai sem hét áður Madras og vorum þar yfir jólin. Við gerðum vel við okkur og pöntuðum herbergi á fínu hóteli og ætluðum að eyða jólnunum á ströndinni. Við áttuðum okkur síðan á því að fólk er ekki fáklætt á ströndinni af trúarlegum ástæðum á þessum slóðum svo það þýddi lítið að fara í sundbol eða bikíní og sóla sig. Við nýttum bara í staðinn herbergisþjónustuna á hótelinu; það var ekkert síðra.“

Helena, Daði og Ingunn ferð-



Búddahof í Chiang Mai í Tælandi.



Taj Mahal við sólarupprás.



Helena í Jaipur á Indlandi.

ust um Ra-
jasthan-héraðið í hálfan mánuð með bílstjóra. „Við byrjuðum á að skoða Taj Mahal. Bílstjórinn ók hinum megin við bygginguna miðað við þá hlið sem fólk þekkir best en þar voru geitur út um allt og aðeins lengra frá var jarðarför að hindúasið. Það voru mikil læti, trommusláttur og eldur. Þetta var svolítið sérstök upplifun. Við lögðum af stað klukkan sex morguninn eftir til að sjá sólarupprásina. Það var hápunktur ferðarinnar. Við sáum litina breytast á hofinu eftir því sem sólin reis hærra. Það var svo fallegt. Það á að skoða Taj Mahal við sólarupprás. Það er alveg stórkostlegt.“

Víðari sjóndeildarhringur

Borgirnar voru margar og bæirnir margir sem þremmingarnir heimsóttu. Ferðin var eitt ævintýri. Helena lærði ýmislegt af þessari ferð. „Ferðalagið víkkaði tvímælalaust sjóndeildarhringinn. Ég hef lært að meta betur litlu hlutina sem eru samt svo stórir; manni þykir til dæmis sjálf-sagt að fá hreint vatn úr krana. Það er ekki svo sjálfsagt alls staðar. Þetta minnti mig á hvað ég er ótrúlega heppin og hvað það er mikilvægt að berjast fyrir því að allir njóti sömu réttinda.“



Sykurlaus Voxis, klassískur og sykurlaus með engifer

Voxis hálstöflur eru unnar úr laufum íslenskrar ætihvannar og njóta mikilla vinsælda.

VELDU VOXIS FYRIR RÖDDINA



SÆKTU RADDSTYRK Í ÍSLENSKA NÁTTÚRU

„VOXIS ER MITT FYRSTA VAL“
Gissur Páll Gissurarson, tenór



FERÐASKRIFSTOFAN
ÍSLANDSVINIR

Ferðaskrifstofan Íslandsvinir

Úrval hjólreiðaferða um Evrópu

Áning við Dóná.

Öllum er mikilvægt að hreyfa sig og ótalmargar rannsóknir hafa sýnt fram á mikilvægi þess að fólk stundi einhverja líkamsrækt ævina út, að það bæti ekki bara árum við lífið heldur enn frekar lífi við árin. Ferðaskrifstofan Íslandsvinir býður upp á úrval hjólreiðaferða um Evrópu í ár og okkur lék forvitni á að vita hvort einhverjar þeirra væru ætlaðar fyrir þau sem vildu fara í „léttar“ ferðir. Fyrir svörum er Brandur Jón Guðjónsson, ábyrgðarmaður utanlandsferða Íslandsvina.

„Léttustu ferðirnar okkar eru kannski tvær; annars vegar rafhjólferð meðfram Dóná og síðan ferð um Bornholm í Danmörku, en í þeirri ferð er einnig hægt að leigja rafhjól. Báðar þessar ferðir eru eins og sniðnar fyrir fólk sem vill eða þarf að léttu sér aðeins vinnuna, án þess að skerða í nokkru upplifunina af því að koma út og njóta fegurðar landsins og kynnast einhverju nýju.“

Brandur segir eyjuna Bornholm vera eins og perlu í Eystrasaltinu og að þar sé endalaust eitthvað sem komi á óvart í fjölbreyttu landslagi, menningu og mannlífi. „Ferðin meðfram Dóná er líka afskaplega spennandi kostur til rafhjólunar. Þar er svo ótalmargt áhugavert að sjá á þessari leið um borgir, bæi og fallegar sveitir,“ segir Brandur.

„Ég vil því eindregið hvetja fólk til þess að skoða þessar og aðrar ferðir okkar því við höfum upp á marga spennandi kosti að bjóða og í mörgum þeirra er hægt að leigja rafhjól til að léttu ferðina,“ segir Brandur Jón að lokum.

islandsvinir.is



Hringlaga kirkjurnar á Bornholm eru sérstakar og fallegar.



Notaleg stemning við sjóinn á Bornholm.



Ýmislegt getur borið fyrir augu þegar ferðast er um á reiðhjólum.



Byggingar af ýmsum toga eru skoðaðar í ferðinni meðfram Dóná.



Pistill frá Athygli

Að markaðssetja sjálfan sig

Á þessum tímum er ímynd og orðspor okkar sífellt mikilvægara. Við skoðum fólk strax á netinu ef við viljum afla okkur upplýsinga og dæmum hratt og drögum ályktanir. Af þeim sökum hefur aldrei verið mikilvægara en nú að gæta að orðspori sínu og huga að mikilvægustu markaðssetningu sem við öll gerum þ.e. markaðssetningunni á okkur sjálfum!

Hver er sérstaða þín?

Þetta er eitt það mikilvægasta í allri markaðssetningu, þ.e. hvað er það sem þú getur boðið fram yfir aðra? Hverjir eru styrkleikar þínir, ástríða og markmið? Á hvaða sviði skarar þú fram úr, hvar getur þú lagt mest til í vinnu með öðrum, hvar ertu ómissandi? Í almannatengslum vinnum við oft með ímynd fyrirtækja, stofnana og einstaklinga og þar er oft stór hluti af okkar vinnu að minnka bilið milli ætlaðrar ímyndar og raunverulegrar. Hér þarf að gæta að samsvörum.

Skilgreindu markmiðin

Það skiptir miklu máli að átta sig á því hvert maður vill fara til að vita í hvaða átt maður stefnir og það getur hjálpað mikið við að meitla rétt skilaboð. Skoðu ferilskrár fyrirmynda, t.d. á linkedin.com og sjáðu hvernig þær byggðu upp sinn frama. Í fæstum tilfellum kom hann til þeirra í einum vettvangi. Flest reynsla er góð og hún mun gagnast okkur einhverntíma síðar.

Hver er markhópur þinn?

Alveg eins og stórfyrirtæki eru með skilgreinda markhópa fyrir vöru sína skalt þú skilgreina til hverra þú vilt ná til með þín skilaboð. Slík skilgreining mun ekki aðeins hjálpa þér við að móta rétt skilaboð heldur ekki hvað síst gefa þér skýra sýn um að hverjum þau eigi að beinast.

Hafðu augun á smáatriðunum

Allt sem þú gerir hefur áhrif á þig og þitt persónulega vörumerki. Googlaðu þig og sjáðu hvað kemur upp. Ertu virk/virkur í athugasemdum? Í litlu landi eins og Íslandi er ágætis regla að gæta sín í riti og ræðu, það eru meiri líkur en minni að þú sért að snerta fjölda fólks sem mögulega getur dæmt þig út frá óviðurkvæmlegum athugasemdum eða dónaskap. Við erum ekki að leggja til allsherjar ritskoðun heldur einfaldlega að minna á að við temjum okkur kurteisi og virðingu í samskiptum.

Uppfærðu ferilskrána þína og farðu strax inn á linkedin.com ef þú ert þar ekki nú þegar. Gættu að því að ferilskrá þín sé í samhengi við markmið þín, markhópa sem þú vilt ná til og taki til sérstöðu þinnar. Gæta þarf að innsláttarvillum.

Vertu sýnilegur á Netinu og í fjölmiðlum

Þú getur bókað að það fyrsta sem fólk gerir þegar það vill fræðast meira um þig er að það mun googla þig. Fylgstu með hvaða síður koma fyrst upp við leit að þér. Skrifðu greinar í blöð, vefsvæði eða eigin blogg. Allt eykur þetta sýnileika þinn en gættu að því að þú sért að miðla réttum skilaboðum og að þú sért að fara í rétta átt.

Ertu með áhugavert efni, rannsókn eða grein? Sendu tölvupóst á fjölmiðlamenn sem gætu haft áhuga á efninu þínu og vittu til að ef það er áhugavert eru meiri líkur en minni á að einhver hafi samband. Deildu því svo á þínum svæðum á Netinu.

Styrktu tengslanetið

Á þessum stafrænu tímum skulu mannleg samskipti ekki vera vanmetin. Reyndu að kynna fólk, mættu á fundi og námskeið og taktu þátt í verkefnum sem geta lagt lóð á vogarskálarnar. Reyndu þar ekki alltaf að vera

tengd starfsframa. Fjáröflun fyrir góðgerðarsamtök felur í sér áskoranir og reynslu sem gæti nýst þér mjög vel í atvinnulífi og fyrir eigin frama. Besta leiðin til að kynna fólk náði er að ganga í gegnum krefjandi reynslu með því. Gættu að því að segja fólk í kringum þig frá hugmyndum þínum og markmiðum. Fólk með metnað er alltaf áhugavert.

Samræmdu skilaboðin

Ekki vera neikvæð(ur) á samfélagsmiðlum, sítuðandi og kvartandi og svo jákvæður á öðrum stöðum. Gættu að samræmi og leitastu við að sýna kurteisi og málefnalega gagnrýni. Mikilvægast af öllu er þó að vera maður sjálfur. Eitt það mikilvægasta í allri ímyndarsköpun og mörkun er að gæta þess að ímynd manns sé í samræmi við þá ímynd sem aðrir hafa af manni.

athygli.is

Ertu að taka til í ...



... garðinum

... geymslunni



... á vinnustaðnum



... í bílskúrnum



Komdu spilliefnunum og raftækjunum á söfnunarstöðina næst þér ...

... við sjáum um framhaldið!

Efnamóttakan hf
Spillum ekki framtíðinni

Hvönnin er frábær lækningajurt

Íslenska hvönnin hefur um aldir verið talin afar mikilvirk lækningajurt. SagaMedica er íslenskt þekkingarfyriertæki sem framleiðir hágæða náttúruvörur úr íslenskri hvönn og markaðssetur beggja vegna Atlantshafsins ásamt því að hafa náð góðum árangri innanlands. Íslenska ætihvönnin er uppistaðan í framleiðslu fyrirtækisins og eru bæði lafin og fræin nýtt við vinnsluna.

„Sérfræðingar okkar vinna stöðugt að rannsóknum og þróa nýjar afurðir sem stuðla að bættum lífsgæðum. Margir kannast til að mynda við SagaPro, sem gagnast vel við tíðum þvaglátum og hentar bæði konum og körlum með minnkaða blöðru-rymd og einkenni ofvirkar blöðru. Þetta er algengt vandamál og það hefur sýnt sig að SagaPro fækkar mjög salernisferðum jafnt að degi sem nóttu og bætir svefninn. SagaPro hefur verið á markaðnum síðan 2005 og var eitt mest selda bætiefnið í fyrra. Töflurnar eru fáanlegar bæði í 30 og 60 töflu pakningu,“ segir Ingibjörg Ásta Halldórsdóttir, markaðsstjóri SagaMedica.

„Hvönnin sem við notum er meðal annars tínd í Hrísey sem



Ingibjörg Ásta Halldórsdóttir, markaðsstjóri SagaMedica. „Hvönnin hefur verið nýtt til heilsubótar af Íslendingum í yfir þúsund ár og það er því sérlega ánægjulegt að færa eiginleika hennar yfir til nýrra kynslóða.“

er vistrænt vottuð og allar framleiðsluaðferðir okkar eru mjög náttúruvænar, enda speglar vörulínan okkar hreinleika,“ segir Ingibjörg og bætir við að hvönnin hafi verið nýtt til heilsubótar af Íslendingum í yfir þúsund ár og

það sé því sérlega ánægjulegt að færa eiginleika hennar yfir til nýrra kynslóða.

Voxis hálstöflur í nýjum búningi

Samhliða stöðugri rannsóknar-



Voxis hálstöflurnar eru nú í nýjum umbúðum og nýjar bragðtegundir fáanlegar.

og þróunarvinnu höfum við verið að útvíkka vörulínuna okkar og höfum nýlega tekið upp nýjar umbúðir og tegundir fyrir Voxis hálstöflurnar okkar,“ segir Ingibjörg en klassísku Voxis töflurnar eru vinsælustu hálstöflur landsins, samkvæmt Nielsen mælingu í september frá Gallup á Íslandi.

„Voxis er nú jafnframt fáanlegur sykurlaus og sykurlaus með engifer. Töflurnar gagnast vel við kvefi og særingum í hálsi og mýkja röddina. Þær eru framleiddar úr hvönn en innihalda auk þess mentól og eucalyptus.

Töflurnar eru einstaklega bragðgóðar og henta öllum aldurshópum.

Aðrar vörutegundir frá SagaMedica eru SagaVita og SagaMemo. Báðar vörurnar eru fáanlegar í töflu- og vökvaformi. SagaVita gagnast vel gegn kvefpestum og þykir orkugefandi. SagaMemo er notað til að viðhalda góðu minni. Vörur frá SagaMedica fást í matvöruverslunum, apótekum og Heilsuhúsinu.

sagamedica.is

18 Rauðar rósir

Blóm og gjafavara í glæsilegu úrvali

„Þegar vorið og páskaþing nálgast er ótrúlega gaman hjá okkur í 18 rauðum rósum. Við njótum okkar í botn með óteljandi tegundir á boðstólum af skemmtilegum blómum, laukum, greinum og öðruvísi skreytingum sem kunnarnir okkar taka vel í,“ segir Sigríður I. Gunnarsdóttir sem gjarnan er kölluð Didda en hún hefur rekið blóma- og gjafavöruverslunina 18 Rauðar rósir í Hamraborginni í Kópavogi í rúman áratug.

Didda býr yfir áratugareynslu úr blómageiranum. Frá stofnun 18 rauðra rósa hefur verið lögð mikil áhersla á að bjóða upp á glæsilegt úrval íslenskra blóma og gjafavöru sem hentar við öll tækifæri, ásamt því að kappkosta að veita viðskiptavinum persónulega þjónustu sem veitt er af lærðum blómaskreytum.

„Okkur starfsfólkinu finnst allir sem til okkar koma svo ótrúlega jákvæðir sem stafar ekki síst af því að núna er vor í lofti og laukarnir spretta upp úr jörðinni. Almenn er fólk opið fyrir einhverju frumlegu og flottu, bæði til gjafa og ekki síður til að hafa heima og njóta sjálfir. Þá færast mikið í vöxt að fólk kaupir sér afskorin blóm fyrir sjálft sig og sína og það er dásamlegt. Það þarf ekki að kosta mikið og bara ein falleg grein eða blóm lífgar ótrúlega mikið upp á heimilið.“

Didda segir að stelpurnar í 18 Rauðum rósum séu mikið í grófum og öðruvísi blómum en auðvitað mæti þær stíl og smekk hvers og eins. „Það væri nú tilbreytingasnautt ef allir væru með það sama,“ segir Didda létt í bragði.

18raudarrosir.is



Blóm og gjafavöru er að finna í miklu úrvali hjá 18 rauðum rósum.



Skreyttar greinar setja páskaþing á heimilið.



Ómóttstæðilegur vöndur með bleikum tönnum.



Falleg blóm gleðja ávallt.



Sigló Hótel í vetrarstemningu.



Matur, útivist og menningarviðburðir verða kjarninn í páskadag-skránni á Siglufirði í ár.

Páskahátíð á Sigló

Það verður að mikið um dýrðir á Siglufirði um páska; tónleikar, fjölbreyttir listviðburðir að ógleymdu hinu rómaða skíðasvæði í Skarðsdal þar sem verða viðburðir og dagskrá strax nú um helgina og alla páskadagana. „Páskarnir eru að verða stór og skemmtileg bæjarhátíð hér á Siglufirði og hingað koma bæði brottfluttir Siglufirðingar, fólk úr nágrennabyggðum og aðrir landsmenn til að gera sér glaðan dag með heimafélki. Enda nóg um að vera,“ segir Finnur Yngvi Kristinnsson, hóteltjóri Sigló Hótel.



Skíðasvæðið í Skarðsdal verður opið alla páska og troðin göngu-braut á Hólssvæðinu.



Rappduóttinn Úlfur Úlfur heldur tónleika á Rauðku að kvöldi páska-dags.

Stúlli fagnar hálfri öld í tónlistinni

Opið er alla daga á Rauðku en næstkomandi laugardagskvöld verða fyrstu páskatónleikarnir af fjórum á kaffihúsinu þegar sveitin Reykjavík Smooth Jazz mætir með sannkallaða jassveislu. Söngkonan Eva Karlotta syngur með hljómsveitinni á þessum tónleikum en þeir hefjast kl. 21.

„Þetta gefur forsmekkin að páskunum hjá okkur á Rauðku. Að kvöldi skírdags verður einn af hápunktum páska þegar Stúlli fagnar 50 ára tónlistarfermi sínu. Stúlla þekkja allir Siglufirðingar því hann hefur spilað fyrir dansi á böllum hér í bænum í hálfri öld og raunar víða um land. Í afmælisveisluna fær hann til sín marga tónlistarmenn sem leikið hafa með honum í gegnum tíðina, s.s. Filapensla, Sævar Sverris, Steina Sveins, Daníel P., Hauk Orra, Magnús Ólafsson og fleiri. Veislustjórar verða Finnur Hauks og Óli Kára. Samkoman byrjar kl. 21 og mun standa eitthvað fram á nótt og ég get lofað mikilli skemmtun að hætti okkar Siglufirðinga,“ segir Finnur.

Dívushow og Úlfur Úlfur

Að kvöldi föstudagsins langa verður svo annar stórvíðburður á ferð, Dívushow á Rauðku. Dívurnar mæta aftur til leiks en þær slógu algjörlega í gegn um síðustu páska og fengu þá færri miða en vildu. Að loknum tónleikum þeirra sem hefjast kl. 22 tekur DJ Þorsteins við og heldur upp fjörinu fram á nótt.

Hápunktur tónleikahaldsins á Rauðku verður að kvöldi páska-dags þegar rappduóttinn Úlfur Úlfur treður upp kl. 22. Þeir félagar hafa notið mikilla vinsælda í tónlistarlífi landsmanna síðustu ár fyrir frumlegar lagasmíðar og

textagerð. Íslenskt rapp eins og það gerist allra best en áður en þeir félagar stíga á svið hitar hljómsveitin KÁ-AKÁ upp.

Fjallafjör og menningarviðburðir

Á skíðasvæðinu í Skarðsdal verður dagskrá undir heitinu „Fjallafjör um páska“ um

pálmasunnudagshelgina og alla páskadagana. Leikjabrautir, ævintýraleið troðin, bobbbraut, haldið verður páskaeggjamót og lifandi tónlist á svæðinu. Troðin braut fyrir gönguskiðafólk verður á Hólssvæðinu. Opið verður á skíðasvæðinu kl. 10-16.

„Við eigum von á mörgum gestum til okkar á Sigló Hótel,

verðum með okkar rómaða veitingastað opinn og heitu pottana hér fyrir utan. Milli kl. 16 og 18 á laugardag fyrir páska verðum við með notalega Après Ski stemningu og síðan er vert að vekja athygli gesta okkar á Síldarmínjasafninu, sýningu Ljósmyndaklúbbs Siglufjarðar á Rauðku, sýningu Sirru í Alþýðu-

húsinu, hátíðarguðsþjónustum og mörgu öðru áhugaverðu sem í boði verður þessa daga. Það eru góðir páskar fram undan,“ segir Finnur.

sigluhotel.is

Kísilsteinefni til heilsubótar

Á Íslandi fellur til mikið magn af jarðhitavatni úr jarðvarmavirkjunum. Úr þessu jarðhitavatni hefur geoSilica nýtt jarðhitakísil og þróað framleiðslu á heilsuvörum, byggðum á kísli. GeoSilica setti fyrstu vöru sína á íslenskan markað í lok árs 2014 eftir tveggja ára rannsóknir. Varan er kísilsteinefni í fljóttandi formi og er selt í 300 ml flöskum. Mælt er með að taka 1 msk (10 ml) á hverjum degi af kísilsteinefninu sem inniheldur engin aukaefni; aðeins kísil og vatn, einnig er hann alveg lyktar- og bragðlaus.

Fyrirtækið geoSilica Iceland ehf. er tæplega fimm ára sprotafyrirtæki með aðsetur í frumkvöðlasetrinu Eldey á Ásbrú. Fyrirtækið var stofnað af Fidú Abu Libdeh og Burkna Pálssyni árið 2012 út frá lokaverkefnum þeirra í orku- og umhverfistækni-fræði frá Keili og Háskóla Íslands. Viðskiptahugmynd geoSilica hefur hlotið margvísleg verðlaun frá stofnun fyrirtækisins og má þar helst nefna að fyrirtækið var í topp 10 úrslitum frumkvöðlakeppninnar Gulleggsins árið 2014.

Kísill er nauðsynlegur líkama



GeoSilica setti fyrstu vöru sína á íslenskan markað í lok árs 2014 eftir tveggja ára rannsóknir.

geoSilica
ICELAND

okkar til að styrkja bandvef, en hann er að finna í húð, beinum, brjóska, liðum og æðakerfi svo eitthvað sé nefnt. Kísillinn styrkir beinin með því að auðvelda steinefnasöfnun og minnka niðurbrot. Dagleg inntaka kísils er talin geta minnkað líkur á beinþynningu. Kísillinn gerir æðar sterkari og teygjanlegri og hann gerir húðinni kleift að viðhalda heilbrigðri og ferskleika, ásamt hári og nöglum.

Varan fæst í dag á yfir 100 útsölustöðum um land allt; í öllum helstu apótekum, heilsubúðum, Fríhöfninni, á Jarðhitasýningu ON og betri matvöruverslunum. Dreifingaraðili geoSilica á Íslandi er Heilsa ehf. geoSilica selur einnig kísilsteinefnið á Amazon í Bandaríkjunum í gegnum dreifaðila þar.

geosilica.is

Unify Against Bullying

Bandarísk eineltissamtök ná til Íslendinga

Bandarísku hjónin, Edward Zemba ljósmyndari og Susanna Tarantello Zemba sem og Robert Zemba, sem búa öll í Massachusetts, stofnuðu eineltissamtökin Unify Against Bullying. Svava Jónsdóttir blaðamaður, sem skrifaði bók um einelti á Íslandi á sínum tíma, frétti af samtökunum og hefur lagt hönd á plóginn við að aðstoða við alþjóðlegt verkefni Unify og fengið m.a. Íslendinga til að taka þátt.

Segja ekki frá

„Við höfum þurft að takast á við þessa áskorun eins og margir aðrir foreldrar þar sem við eigum börn sem voru lögð í einelti,“ segir Edward, „en í eitt skiptið vissum við ekki af eineltinu fyrr en löngu eftir að það átti sér stað. Það kom okkur á óvart vegna þess að við höfum alltaf verið stolt af því að eiga í hreinskiptum samskiptum við börnin okkar. Við komumst síðan að því að krakkar vilja oft ekki tala um einelti.“

Edward og Susanna ákváðu í kjölfarið að fara að stað með fjáröflun í því skyni að vekja athygli á málefnum.

Krakkar taka þátt

„Við fjölskyldan fórum í janúar 2015 að leita að eineltissamtökum þar sem við vildum að fé sem safnast hafði í tengslum við tiskusýningu okkar árið á undan, sem tileinkuð var því að hvert ungmenni er einstakt, myndi renna til viðkomandi samtaka. Þrátt fyrir að við fundum nokkur lítil slík samtök þá virtist ekkert af þeim hafa það sem við leituðum að. Við vildum að um væri að ræða samtök þar sem krakkar tækju þátt í verkefnum gegn einelti. Það var vegna reynslu okkar af því að krakkar virðast bregðast betur við jafnöldrum sínum heldur en fullorðnum sem þó eru af öllum vilja gerðir. Við leituðum að lokum til annarra foreldra, framkvæmdastjóra og forstjóra fyrirtækja og nemenda í von um aðstoð. Samtökin Unify Against Bullying voru stofnuð



Edward Zemba segir að yfirlýst markmið Unify sé að binda enda á einelti með fjölbreytni.



Svava Jónsdóttir blaðamaður. „Ég held að Unify-ævintýrið sé bara rétt að byrja.“

stuttu síðar og samþykkt af Massachusetts-ríki í janúar 2016.“

Þekkt fólk

Edward segir að Unify hafi vaxið hraðar en þau hjón hafi nokkurn

tímann getað ímyndað sér. „Við gátum fyrsta árið safnað rúmlega 45.000 dollurum og störtuðum verkefni tengdu samfélagsmiðlum sem stóð yfir í 50 daga,“ segir Edward en krakkararnir í Unify ákváðu í fyrra að



Gréta Salóme er nú orðin opinber talsmaður Unify og mun fara í skóla þar vestra og tala við krakka um einelti.

reyna að ná til fólks út um allan heim og sáu fyrir sér að besta leiðin væri að nota samfélagsmiðla í þeirri von að binda enda á þögnina sem tengist einelti.

„Krakkarnir fengu upphaflega þá hugmynd að ná til fólks í 50 ríkjum Bandaríkjanna en svo bættust við 50 lönd.“ Áskorunin fólst í því að fólk sendi sjálfsmyndir þar sem það var með aðra höndina fyrir muninum og með orðið UNIFY skrifað á höndina.

„Innan viku höfðu fjölskyldur út um allan heim sent myndir og margir voru frá stöðum sem krakkar gátu ekki einu sinni borið fram.“ Þegar upp var staðið hafði fólk frá tæplega 60 löndum sent myndir. Markmið Unify-krakkanna í ár er að ná til 50 þekkra einstaklinga til að senda Unify-myndir. „Þessir krakkar taka þessu alvarlega. Von okkar er að þeir þekktu einstaklingar sem þeir hafa samband við geri það líka.“ Á meðal þekkra erlendra einstaklinga sem hafa tekið þátt eru bandarísku leikararnir Chris Evans (Captain America) og Zach Braff (Scrubs).

líka aðstoð því ef þeir legðu ekki í einelti þá væri náttúrliga ekkert eineltisvandamál. Oft er þetta m.a. út af vanlíðan, afbrýðisemi og minnimáttarkennd þeirra sem leggja í einelti.“

Yrsa og Gréta Salóme

Svava hafði samband við fólk víða um heim og fékk Unify-myndir m.a. frá Malaví, Ungverjalandi, Grænlandi, Dominica, Svíþjóð, Belgíu og Íslandi. Hún hafði samband við Yrsu Sigurðardóttur rithöfund, en nýjasta bókinn hennar fjallar um einelti og Yrsa sendi Unify-mynd. Gréta Salóme söng um raddirnar í Eurovision 2016 og Svava hafði samband við hana. Gréta sendi Unify-mynd auk þess sem hún er nú orðin opinber talsmaður Unify og mun koma fram á Unify-tiskusýningunni í Bandaríkjunum í vor og fara í skóla þar vestra og tala við krakka um einelti.

„Ég held að Unify-ævintýrið sé bara rétt að byrja,“ segir Svava, „Ég mun halda áfram að aðstoða samtökin og það nýjasta er að Raggi, aðalsöngvari Of Monsters of Men, er búinn að senda Unify-mynd.“

Einelti er víða

Svava Jónsdóttir blaðamaður skrifaði bók um einelti á Íslandi árið 2003. Sjálf veit hún ekki til þess að neinn hafi verið lagður í einelti þegar hún var í skóla en hún lærði mikið um einelti við bókarskrifin þar sem hún tók viðtöl m.a. bæði við fólk sem hafði áður fyrir verið lagt í einelti og aðra sem höfðu lagt í einelti.

„Íslensk vinkona mín, sem býr í Bandaríkjunum og er gift kunningja Edward, bað mig í vetur um að taka sjálfsmynd fyrir Unify en það var í fyrsta skipti sem ég heyrði um samtökin. Ég sendi reyndar ekki mynd en ég ákvað að hafa samband við Edward því mig langar til að aðstoða í þessari baráttu. Einelti er svo víða, bæði á meðal krakka og fullorðinna. Fólk lítur oft svo á að sá sem er lagður í einelti sé vandamálið í upphafi. Það er kolrangt. Þeir sem leggja í einelti þurfa

Markmið Unify

Edward segir að yfirlýst markmið Unify sé að binda enda á einelti með fjölbreytni. „Það er ástæðan fyrir því að í tiskusýningum okkar taka þátt krakkar af öllum stærðum og kynþáttum og kynhneigð og líkamleg geta skiptir ekki máli. Markmiðið er að veita fjármagn til þeirra sem standa í fremstu víglínu þegar kemur að einelti. Við ætlum að ná þessu markmiði með því að veita þeim styrki sem eru í bestri stöðu til að breyta; börn, foreldrar, kennarar og stjórnendur. Við ætlum að senda skilaboð til krakka í heiminum: „Þegar við stöndum saman þá erum við ein heild.“

unifyagainstbullying.org



Helstu sölustaðir:

Höfuðborgarsvæðið: Heilsuhúsin, Epal Hörpu, Icwear, Icemart, Laugavegi og Austurstræti, Fræið Fjarðarkaupum

Akureyri: Akureyrarapótek, Heilsuhúsið, Flóra, Víkingur.

Ísafjörður: Snyrtihúsið

Vík: Icwear

Framleiðandi: www.urtasmidjan.is sími 462 4769

Urtasmiðjan

lífrænt hráefni, ísl. jurtir,
engin aukaefni.

Íslenskrar jólagjafir, sem gaman er að gefa og gott að þiggja.

Morgunfrúarkrem, 24 klst. silkikrem með granateplaolíu, sem er auðug af nærandi vitaminum. Morgunfrú og gulmaðra gefa húðinni frísklegan og ferskan gullinn blæ.

Silki-andlitsolía, djúpnærandi serum, með blágresi, rauðsmára og vitaminríkum aprikósu- og arganolíum, sem eftirsóttar eru fyrir fegrandi og yngjandi áhrif á húðina.

Húðnæring-augnsalvi, gefur húðinni næringu á augnsvæðinu og þar sem hún er viðkvæmst. Inniheldur rósa- og granateplaolíu, A og E vitamin.

Ullin frábær í útivist - sumar sem vetur

Hlýr ullarfatnaður er algjör nauðsynjavara á Íslandi og nýttist okkur árið um kring. „Það er alveg hreint ótrúlegt hversu miklu getur munað um þessar þunnu flíkur. Fólk áttar sig oft ekki á hvað það getur verið gott að vera í þunnum ullarflíkum sem innsta lagi sumar sem vetur, en það heldur ekki bara hita heldur and- ar einnig vel. Til að mynda er frábært að vera í ullarflíkum á göngu og á fjöllum en þær ná að stilla hitastigið svo vel. Þú svitnar kannski á göngu og stoppar inn á milli, en þá getur þú fljótt orðið kaldur og þvalur, þrátt fyrir sumarveður. Þá er gott að vera í léttu innra lagi sem heldur hita þrátt fyrir raka,“ segir Olga Ingrid Heiðarsdóttir en hún rekur Ullarkistuna ásamt foreldrum sínum.

„Ullarvörurnar frá Janus hafa auðvitað verið gríðarlega vinsælar fyrir yngstu kynslóðina og eru nánast einkennisklæðnaður íslenskra leikskólabarna en við erum líka með frábært úrval af fatnaði fyrir fullorðna, allt frá léttum nærfötum að síðum buxum og bolum. Janusvörurnar eru flestar úr 100% Merino ull og eru afar mjúkar, stinga ekki eins og ullarfatnaður átti til að gera hér áður fyrr. Við fengum heilmikið af nýjum vörum síðasta haust, flotta liti og munstur, en bjóðum jafnframt upp á þetta klassíska, einlitt og svart. Þá hafa ullarbolir og buxur með blúndu verið vin-



Ullarkistan er bæði á Laugavegi í Reykjavík og á Glerártorgi á Akureyri.

sælasta varan okkar frá því að við opnuðum dyrnar fyrir rúmum ellefu árum síðan.“

Ánægð að geta lækkað vöruverð

„Það er okkur sönn ánægja að segja frá því að við lækkuðum verðin okkar nýlega, en við viljum endilega að íslenskir neytendur fái að njóta góðs af því þegar innkaupaverð lækkar sök-

um gengisbreytinga. Undanfarin ár hefur gengið ekki verið hagstætt okkur innflytjendum en nú eru tímar að breytast og þá er gaman að geta skilað því til neytenda og gefið fleirum kost á að eignast hágæða fatnað,“ segir Olga.

Ullarkistan er bæði á Laugavegi í Reykjavík og á Glerártorgi á Akureyri. Þrátt fyrir að vera þekktust fyrir að selja Janus

fatnað, þá býður verslunin einnig upp á gæðavörur frá norska fyrirtækinu Safa. „Vörurnar frá Safa eru afar fallegar en það er mikið um ullar- og silkiþöndur í efnunum frá þeim. Silkið er auðvitað líka náttúrulegt og hefur marga svipaða eiginleika og ullin, stillir hitastig, andar vel og þornar hratt. Svo má ég til með að nefna sokkana frá þeim. Þunnir, þykkir, lágir og háir. Eitthvað fyrir

alla. Ég fyrir mitt leyti hef ekki stigið fæti í bómullarsokk eftir að ég byrjaði að nota þunnu ullarsokkana dags daglega. Ég mæli með því að þeir sem ekki hafa gert það enn, prófi að nýta sér kosti ullarinnar, hún talar sjálf sínu máli.“

ullarkistan.isz

Fallegar vörur fyrir garðinn, heimilið og bústaðinn



Borðbúnaður og vefnaðarvara frá Greengate



Úrval af fræi og ræktunurvörum frá Nelson Garden



Ilmandi nuddkerti og lífrænar húðvörur frá Klinta

og svo miklu, miklu meira

Litla garðbúðin

Höfðabakka 3, Reykjavík / Sími 587 2222
facebook.com/LitlaGardbudin

Sjafnarblóm

Austurvegi 21, Selfoss / Sími 482 3211
facebook.com/sjafnarblom

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