

AFFRAM

2. töl. - 2014

- á besta aldri

Frumkvöðlar á besta aldri

Gunnhildur Arnardóttir
Sigmundur Guðbjarnarson
As We Grow stelpurnar
Edda Sigurðardóttir

Kári Martinsson Regal
Valdimar Össurarson
Guðrún Kj. Kvam
Katrín Þorvaldsdóttir



Páskalambið & fuglinn

Gómsætar uppskriftir
frá Úlfari Finnbjörns



- » Grín
- » Bílar
- » Hönnun
- » Tíska

Gestapenninn
Guðmundur Andri
Thorsson



Frumkvöðlar á besta aldri – ástríðan er galdurinn



RITSTJÓRASPJALL
Sólveig Baldursdóttir ritstjóri.

Þegar hugmyndin að þema þess tölublaðs kom til spurðist ég fyrir meðal margra til að fá ábendingar um fólk sem hefði ráðist í að láta drauma rætast „á besta aldri“ og gætu kallast frumkvöðlar. Fljótlega komu upp nöfn nokkurra og ég vissi sem var að ég gæti aldrei talað við þá alla.

Flestir eru konur

Þegar til kom voru karlar auðvitað fjölmargir meðal frumkvöðlanna á besta aldri en nöfn kvenna komu samt oftar upp. Mér lék forvitni á að vita meira um nokkra þessara frumkvöðla og fór á þeirra fund. Mig langaði að vita hvað

varð til þess að þau réðust í að stofna fyriræki einmitt núna og hver væri lykillinn að því að fyrirtæki þeirra tóku flugið.

Á miðjum aldri fá mjög margir þörf fyrir breytingar í lífinu. Líklegast útskýrir sálfræðin þessa þörf þannig að á vissum aldri gerum við okkur grein fyrir að nú sé leikurinn hálfnaður og sumir fyllast örvæntingu yfir því að nú sé að verða of seint að uppfylla drauma. Rangar eða réttar ákvarðanir eru teknar og við sitjum uppi með afleiðingar af því sem við höldum, hvor leiðin sem var farin. Stundum er ákvörðunin til góðs eins og kemur fram í viðtölum við merki-

lega frumkvöðla í þessu tölublaði. En eitt eiga þeir allir sameiginlegt en það er ástríða fyrir viðfangsefninu!

Egg á páska

Um þetta leyti árs hefst fuglavarpið og einhvern tímann hefur orðið til einhverskonar eggjahátíð. Síðar tengdist þessir síður páskaeggjum, fékk nýja merkingu og eggin táknuðu þá nýtt líf. Fólk neytti ekki eggja á föstunni og börnum þótti mikil hátíð að fá loksins egg á páska. Ýmsir páskaeggjasiðir hafa oftast tengst börnum og er súkkulaðipáskaeggjasiðurinn sá yngsti og við rekjum hann allt aftur til 1920.

Frumkvöðlar á besta aldri - Bls. 6-18:

- 4

Gestapenninn Guðmundur Andri - Fólk verður aldrei úrelt
- 6

Manneskjan er alltaf í fyrirrúmi
- 8

Hafið er móðurlífið
- 10

Tækifærin nýtt
- 11

Dýrmæt reynsla grundvöllurinn
- 12

As we grow barnaföt um heim allan
- 14

Af stað eftir starfslok
- 16

Tónlistin græðir sálina og jurtirnar líkamann
- 18

Hverfill sem vinnur raforku úr sjávarstraumum
- 20

Katrín breytir um mataræði
- 22

Nanna Rögnvaldar - Að skipta um kúrs
- 24

Páskalambið & fuglinn
- 29

Spaug & spakmæli
- 30

Skemmtileg amma
- 37

Þverslaufur úr sjávarleðri og hreindýraskinni
- 38

Samgöngur og ökutæki
- 39

Innlit - Hönnun húsbóndans
- 40

„Já, en þú hefur svo gaman af að þrjóna!“



Kynntu þér
alla kostina á
www.ioyo.is



Vor- og haustferðir í Þórsmörk

SUMARIÐ 2014

IOYO 9 - 9a

Reykjavík - Þórsmörk



Schedule:



Lesin leiðsögn

9 - Gildir 1. maí - 15. október

9a - Gildir 1. maí - 15. október

Frá	Daglega 1/5 - 15/10**	Frá	Daglega 1/5 - 15/10**
Reykjavík (BSÍ Bus Terminal)	08:00	Þórsmörk (Básar)	15:00 ***
Hveragerði (N1 Gas Station)	08:40	Þórsmörk (Langidalur)	① 15:15 / 15:20 ② ***
Selfoss (N1 Gas Station)	09:00	Stakkholtsgjá Canyon	15:35 ***
Hella (Kjarval Supermarket)	09:40	Þórsmörk (Húsadalur)	16:00
Hvolsvöllur (N1 Gas Station)	10:15	Seljalandsfoss (Waterfall)	17:15
Seljalandsfoss (Waterfall)	10:45	Hvolsvöllur (N1 Gas Station)	17:50
Þórsmörk (Húsadalur)	① 12:00 / 12:30 ②	Hella (Kjarval Supermarket)	18:00
Stakkholtsgjá Canyon	12:45 ***	Selfoss (N1 Gas Station)	18:30
Þórsmörk (Básar)	① 13:10 / 15:00 ② ***	Hveragerði (N1 Gas Station)	18:40
Þórsmörk (Langidalur)	① 15:15 / 15:20 ② ***	Reykjavík (BSÍ Bus Terminal)	① 19:35
Stakkholtsgjá Canyon	15:35 ***		
Þórsmörk (Húsadalur)	① 15:50		

① Komur ② Brottfarir

* Bóka þarf morgunbrottför frá Básam og Laugardal hjá umsjónamanni fjallaskálans fyrir kl. 21:00 kvöldið áður.
** Vega- og veðurskilyrði ákvarða hvort fjallvegir eru aðgengilegir.
*** Á þessum stöðum, frá 1. maí - 13. júní og 15. september - 15. október þarf að bóka brottfarir fyrir hádegi hjá skálaverði fjallaskálans.



Gestapenninn

Guðmundur Andri Thorsson

.....



Fólk verður aldrei úrelt

Svona virkar nútíminn: Á vinnustað mínum var nýlega verið að upp-
færa tölvubúnað, og þá kom á
daginn að hugbúnaðurinn minn
væri úreltur. Það sem hafði fram að
þessu virkað alveg þrýðilega var á
einu augabragði orðið úrelt. Mér
var sagt að endurnýja þyrfti allt
heila klabbið. Hugbúnaðurinn var
frá árinu 2003. Tölvumennirnir töl-
uðu eins og hann væri frá Tertíer.
Hlutir eru búnir til með það að
leiðarljósi að þeir bili sem fyrst svo
að hægt sé að henda þeim og
selja okkur eitthvað nýtt. Allt þarf
að endast illa svo að stórfyrirtækin
geti í sífellu selt okkur nýjar og ný-
ar gerðir af sama hlutnum – og lát-
ið eins og hann sé allsendis nýr.

Stundum er eins og víglínan sé
þarna, baráttan standi um þetta: að
við sem enn eigum að heita mann-
eskjur þrátt fyrir allt, látum ekki
koma fram við okkur eins og úrelt-
an tölvubúnað, látum ekki skipta
okkur út á þeim forsendum að við
séum með úreltan hugbúnað, bara
vegna þess að við tölum ekki sam-
kvæmt nýjustu tísku.
Að við fáum að halda áfram að
gefa samfélaginu og meðborgun-
um eitthvað af okkur, eitthvað sem
einungis við höfum fram að færa
vegna þess að reynsla sérhverrar
manneskju er einstök og ólík allra
annarra í veröldinni.
Að við fáum að halda áfram að
finna til þess að framlag okkar sé

nokkurs virði en ekki úrelt.
Að við séum ekki eins og vél-
búnaðurinn frá sautjánhund-
ruðogsúrkál.
Hvað er annars gamalt? Hvað
er ungt? Hvað er aldur? Jörðin er
talin vera um það bil fjögurþúsund
og fimm hundruð milljón ára
gömul. Það er nokkuð gamalt.
Maðurinn í einhverri mynd er hins
vegar ekki nema sex til sjö milljón
ára gamall. Það er ósköp ungt.
Nýjasta uppfærslan, Homo Sapi-
ens, er ekki nema hundrað og
fimmtíu þúsund ára gömul. Varla
komin mikil reynsla á það.
Sjálfur hlakka ég til að eldast.
Þegar ég var krakki var ég á sum-
rin hjá afa og ömmu á Akureyri. Af

minn var fæddur árið 1882: það ár-
tal er langt í burtu, fyrir mér er það
næstum því sex til sjö milljón ára
gamalt. Hann var á svipuðum
aldrei og ég er núna þegar seinni
heimsstyrjöldin hófst – heimsstyrj-
öldin sem mér hefur alltaf fundist
vera í einhverri annarri vídd.
Þannig að hann var sem sagt frá
sinni tíð hann afi og allir hans
dagar liðu ekki bara eins – heldur
nákvæmlega eins, eftir að hann
hætti seint og síðir með verslunar-
rekstur sinn, allt gerðist á sama
tíma og umfram allt í sömu röð, og
hann lagði meira að segja sama
kapalinn alltaf á sama stað og
sama tíma og spilin í sömu röð því
að ég held að hann hafi ekki haft
fyrir því að stokka. Hann las Mogg-
ann sinn og Íslendingasögurnar og
Almanak Þjóðvinafélagsins – alltaf
í sömu röð. Hann hafði sína
hentisemi, borðaði alltaf kleinur og
vínirbrúð eins og mín seyðfirska
amma kallaði það í kaffinu og var
líka feitur eftir því. Hann varð samt
níutíu og þriggja ára gamall og dó
pakksaddur og sæll, með allar sín-
ar tennur sem tannkrem fékk
aldrei að koma nálægt. Hann
sagði aldrei gússí gússí við mig. Á
þeim árum tíðkaðist ekki að kalla
börn sólargeisla og gullmola –
ekki einu sinni rassgöt – en hann
raulaði fyrir mig þuluna um barnið í
dalnum sem datt oní gat og sagði
mér að lesa Þjóðsögur Ólafs Dav-
íðssonar en ætli hann hafi ekki
þess utan yrt á mig svona þrisvar
hvert sumar sem ég var þarna, og
þá yfirleitt til að segja mér að taka
eitthvað drasl upp eftir mig eða
klára matinn minn. En eitthvað í fari
hans olli því að ég hugsaði strax
með mér sem barn að svona ætl-
aði ég að verða þegar ég yrði
gamall. Hann þjónaði lund sinni.
Ætli mér hafi ekki fundist hann
vera frjáls.

Ég hlakka til að verða gamall.
Ég hlakka til að þurfa ekki að
vakna klukkan sjö á morgnana, þó
að ég viti að vísu að þegar ég verð
orðinn gamall mun ég ekki geta
sofið neitt eftir klukkan sjö á morg-
ana. Ég hlakka til þess að bera
ekki ábyrgð á öðru en þekkingu
minni og vanþekkingu. Ég held að
því hljóti að fylgja einhvers konar
frelsiskennd að eldast, einhver
heiðríkja, haldi maður heilsunni. Ég
hlakka til að láta sólina skína á
vanga minn og kunna að njóta
hvers sólargeisla. Ég hlakka til að
kunna að meta söng lóunnar. Ég
hlakka til að geta horft á börn að
leik og dásamað almættið fyrir öll
undrin.

Ég hlakka til að vera alltaf leng-
ur og lengur að gera minna og
minna, eins og móðir mín orðar
það.
Þegar hún hætti að vinna hjá út-
varpinu, á tilskildum aldri, spurði

hún hvar hann væri eiginlega þess
helgi steinn sem henni væri ætlað
að setjast í. Nú er hún að komin yf-
ir nírátt og ég held hún hafi ekki
fundið hann enn vegna þess að
hún er ekkert sérstaklega að leita
að honum heldur enn að fylgjast
með, sívakandi og síungum huga.
Þessi helgi steinn – er hann í
kirkjugarðinum? Eru þetta einhver
björg sem fólk á að ganga inn í við
starfslok? Þegar maður hættir að
vinna – er manni þá stungið í
helga steininn?

Ætli þetta sé ekki eitthvað úr
katólskunni. Að iðja er að biðja,
sögðu benediktinamunkarnir forð-
um, en stundum finnst manni eins
og í samfélaginu öllu ríki mottóíð:
strit er betra en vit. Að dugnaður
sé góður og æskilegur í sjálfu sér,
burtséð frá því að hverju hann
beinist. En skyldi dugnaður vera
einhlítur mælikvarði á manngildi
fólks? Eigum við að meta mann-
eskjurnar eingöngu eftir framlagi
þeirra til vergrar þjóðarframleiðslu?
Ég veit það ekki. Stundum er eins
og ráðandi öfl í samfélaginu viti
ekki alveg til hvers börn og gamalt
fólk sé eiginlega.

Stundum láta Íslendingar eins
og börn og gamalt fólk og aðrir
þeir sem ekki eru virkir á vinnu-
markaði eins og kallað er, séu
vandamál en ekki verðmæti; fólk
sem koma þurfi fyrir einhvers stað-
ar og með einhverjum ráðum þar
sem það er ekki fyrir vinnandi fólki.
Það er mikill misskilningur að
hugsa þannig. Fólk verður aldrei
úrelt, og hugbúnaður okkar verður
því athyglisverðari sem hann verð-
ur eldri – og þess vegna hlakka ég
til að eldast. Þá get ég farið að
hugsa.

CONQUER
YOUR
MOUNTAIN

FUJIBIKES.COM
HVELLUR.COM

Feather

INNBLÁSTUR FRÁ KEPPNISBRAUTINNI,
HANNAÐ FYRIR BORGINA



Hjólið er hannað eftir keppnishjólum
átrúnaðargöðanna Merckx, Coppi og Master - þegar
einfaldar merkingar og litir nægðu hjólréðamanninum.
- Fuji Feather er með klassískt keppnistýri, einfaldan stýrisgaffal, fjaðrandi
stýrisstamma, kapalklemmur og skiptanlegt naf. Þetta klassíska stálsteli er nútímalegt í
mildum tónum, hreinum línunum og hógværum merkingum, listasmiði, sem nýtir sín að fullnustu á
götum bæjarins.

HVELLUR
Smiðjuveg 30, 200 Kópavogi
S: 577 6400
HVELLUR - G. Tomasson ehf.
Smiðjuveg 30,
200 Kópavogi S: 577 6400
hvellur@hvellur.com

FUJI

Kraum – verslun íslenskrar hönnunar

Í elsta húsi höfuðborgarinnar, Húsi Skúla fógeta, er verslunin Kraum. Húsið hefur verið gert upp á einstaklega smekklegan hátt og byggt við það þannig að þegar inn er komið vekur athygli hve stór verslunin er.

Þegar inn er komið er nýjasti hluti verslunarinnar, Kraum Jr. barnadeild til vinstri. Grunnur þessarar deildar er barnafatamerkið AS WE GROW, nýlegt vörumerki. Í fyrsta skipti verður hægt að nálgast allar vörutegundir AS WE GROW á einum stað, í „Suðurstofunni“ í Kraumi. Hönnuðirnir hafa það að leiðarljósi að nýta bestu fánlegu hráefnin, þannig að barnafatnaðurinn endist lengi. Halla Bogadóttir framkvæmdastjóri Kraums segir stolt frá þessari nýjung og segir að efnisval hafi verið vel ígrundað við stofnun þessarar deildar.

Svo er gengið inn í krambúðarstemningu, þar sem selt er íslenskt salt, te, snyrtivörur og margt fleira. Þá er farið enn innar og í ljós kemur ótrúlegt úrval af fatnaði, nytjahlutum og skartgripum.

Geysilegur fjöldi ferðamanna kemur dag hvern í Kraum en verslunin var valin Ferðamannaverslun ársins árið 2008 og hefur síðastliðin 4 ár verið valin „Best place to stock up on local design“ af tímaritinu Grapvine. Íslendingar sækja verslunina í auknum mæli og njóta þess hve gott úrval er af íslenskri hönnun á einum stað. Halla leggur áherslu á að teknar eru inn nýjar vörur reglulega og stöðugt er unnið að nýrri framsetningu í versluninni. Sjón er sögu ríkari.



Fötin frá AS WE GROW eru hönnuð með gæði og umhverfisvernd í huga.

kraum.is



AS WE GROW barnafötin fást nú í Kraum.



Í Kraum við Aðalstræti er afar skemmtileg krambúðarstemning.



Nýtt útlit á nýju ári

Omega-3, vítamín og steinefni í einum pakka

Nú hefur **Heilsutvenna** fengið nýtt útlit en innihaldið helst óbreytt. Heilsutvenna er samsett afurð, sérhönnuð með það í huga að sjá fyrir daglegri vítamín- og steinefnapörf Íslendinga.

- > HEILBRIGÐI
- > HOLLUSTA
- > FÆÐUBÓT



www.lysi.is

Gunnhildur í GEO Huxun

Manneskjan er alltaf í fyrirrúmi

Frumkvöðlar

Gunnhildur Arnardóttir: „Mestu máli skiptir að hafa góða stjórnendur í fyrirtækjum og virkja þá í að vera framúrskarandi öllum tímum.“

Þegar tækifæri skapaðist í lífi Gunnhildar Arnardóttur fyrir nokkrum árum lét hún langþráðan draum rætast. Ástríða hennar hefur alla tíð falist í að efla mannauðinn og að hver og einn starfsmaður skilji til hvers er ætlast af honum og að honum líði vel í vinnunni. Fyrirtækinu sem hún stofnaði gaf hún nafnið CEO Huxun. Gunnhildur er gift Hafsteini Jónssyni múrarameistara og eiga þau þrjú börn, Hrafnhildi, Berglindi og Hafstein og þrjú barnabörn og svo önnur þrjú á ská.

Gunnhildur nýtur þess jafnframt að kenna fyrir Háskólann í Reykjavík og er þessa dagana með námskeið sem hefur það að markmiði að efla stjórnendur í að taka á krefjandi starfsmannamálum á jákvæðan hátt. „Einfaldleiki, kraftur og jákvæðni“ eru kjörorð hennar. Með henni í stofnun fyrirtækisins var Trausti Harðarson en Gunnhildur segist hafa verið einstaklega heppin að njóta hans starfskrafta þar sem þau bæti hvort annað mjög vel upp.

Umhverfi fyrir frumkvöðla er geysilega mikilvægt en CEO Hugsun er staðsett í Innovation House á Eiðistorgi sem Jon von Tetzchner stofnaði ásamt 22 öðrum frumkvöðlum sem allir eru fullir af orku og skiptast á skoðunum. Í slíku umhverfi er jarðvegurinn frjór.

20 ára aldursmunur – kynslóðabil er styrkur

Gunnhildur og Trausti eru búin að þekkjast lengi, störfuðu hjá sama fyrirtæki og voru á sama tíma í MBA námi. Þau hafa bæði viðskiptafræðimenntun og voru því vel í stakk búin til að hefjast handa með nýtt fyrirtæki þar sem reynsla þeirra af öðrum vettvangi nýttist mjög vel. Á þeim er tuttugu ára aldursmunur sem virðist einmitt hafa verið mikill kostur við að fullkomna hugmynd að fyrirtæki sem þau stofnuðu árið 2010 og hefur nú vaxið hratt. CEO Huxun árangursmælir mánaðarlega yfir 3000 starfsmenn í fjölmörgum fyrirtækjum. Það minnsta er fimm manna fyrirtæki en það stærsta telur yfir 1.000 starfsmenn.

Meðal viðskiptavina CEO Huxunar eru bankar, olíufélög, tryggingafélög, fjölmargar ríkisstofnanir, hugbúnaðarfyrirtæki, framleiðslufyrirtæki og verslanir. CEO Huxun er einnig með samning við Ríkiskaup um sérhæfða stjórnunar- og rekstarráðgjöf.

Áhersla á kraft og jákvæðni manneskjunnar

„Starfsemi CEO Huxunar gengur út á að færa viðskiptavinum okkar bestu aðferðafræði og mælitæki til árangursstýringar sem völ er á,“ segir Gunnhildur. Hún hefur gríðarlega reynslu og menntun á sviði mannauðs-



Gunnhildur Arnardóttir notar gönguferðirnar með hundinn til að velta upp hugmyndum.

mála og hefur meðal annars verið margverðlaunuð í stjórnunar- og mannauðsstýringu enda segir hún að ástríða hennar hafi lengi verið í hvers konar mannauðsmálum og hún hafi sótt sér menntun í samræmi við það.

Trausti starfaði sem forstjóri og framkvæmdastjóri í mörg ár áður en þau stofnuðu CEO Huxun. „Trausti nam tölvufræði í Danmörku og hefur mikla þekkingu á hugbúnaðarsviðinu,“ segir Gunnhildur.

Góðir stjórnendur eru lykilatriði

„Mestu máli skiptir að hafa góða stjórnendur í fyrirtækjum og virkja þá í að vera framúrskarandi öllum tímum,“ segir Gunnhildur. „Með réttum lykilmælikvörðum KPI, mánaðarlegum árangursmælingum og upplýsingum um upplifun og viðhorf viðskiptavinarins hafa stjórnendur alla þá þrjá lykilþætti sem leiða vinnustaðinn til afburðaárangurs. CEO Huxun sérhæfir sig í þessum þremur mælikvörðum. Markvisst og hnitmiðað er unnið með forstjórum og framkvæmdastjórum við að stilla upp lykilmælikvörðum fyrirtækja þannig að þeir nýttist í daglegri stjórnun til aukins árangurs,“ segir Gunnhildur. „Þetta eru sölusviðsmælikvarðar, þjónustumælikvarðar og fjármálamælikvarðar.“

Mánaðarlegar árangursmælingar er önnur sérhæfing og vinsælasta vara CEO Huxunar. „Mælingin virkar þannig að í lok hvers mánaðar taka allir starfsmenn og stjórnendur fyrirtækisins þátt í tveggja mínútna mælingu þar sem mæld er upplifun þeirra á þeim þáttum sem skipta meginmáli varðandi það að þeir séu í „essinu“ sínu í vinnunni,“ segir Gunnhildur áköf og greinilegt er að starfsmannamál eru hennar hjartansmál. „Strax í upphafi nýs mánaðar liggja unnar niðurstöður fyrir „myndrænt“ á sama tíma og áðrar lykiltölur fyrirtæk-

isins. Í framhaldi er strax hægt að sjá hvar er verið að gera vel og hvar þarf að gera betur. Niðurstöðurnar skapa umræðu um stjórnun og jákvæð viðbrögð.“

Upplifunar- og þjónustumælingar eru þriðja lykilvara CEO Huxunar. Gunnhildur segir að stjórnendur geti nýtt hana til að sjá heildarmynd af árangri fyrirtækisins auk einstakra sviða frá stjórnarhorni viðskiptavinarins.

Ein af vörum CEO Huxunar er World Business Forum. Í stað þess að þylja upp fyrir viðskiptavinum hvað stendur í frægustu og bestu viðskiptabókum heims samdi CEO Huxun við HSM (hsmglobal.com), sem er stærsta fyrirtæki heims í þjálfun og fyrirlestrum fyrir forstjóra og framkvæmastjóra en fyrirtækið hefur m.a. haldið árlega viðburðinn „World Business Forum“. Þar geta viðskiptavinir CEO Huxunar hitt og hlýtt á forstjóra fyrirtækja sem hafa náð hvað mestum árangri í heiminum og þá sem skrifað hafa helstu viðskiptabækurnar síðustu ára. Í fyrra fór á fjórða tug íslenskra forstjóra til New York á vegum CEO Huxunar á WBF. Ráðstefnan er haldin í október ár hvert í Radio City Music Hall í New York.

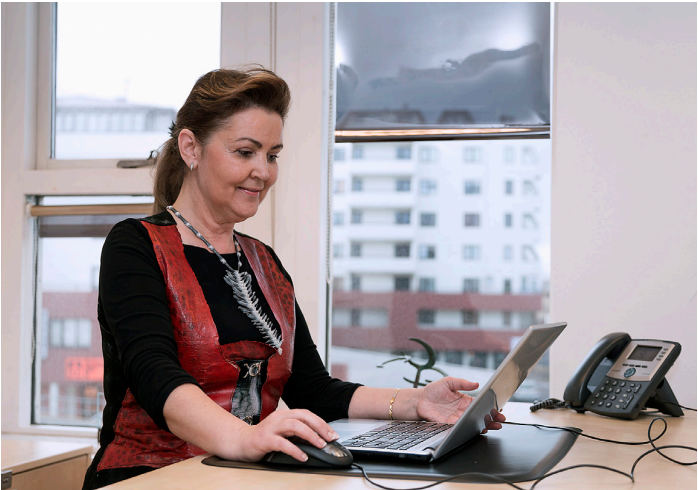
Starfsmenn vilja móta framtíðina

Við spyrjum Gunnhildi hver sé lykillinn að því að hugmyndin hennar gekk upp og hún svarar að bragði:

„Lykillinn er án efa sá að við fundum þörf fyrir vöruna og bjuggum hana til samkvæmt því,“ segir Gunnhildur. „Staðreyndin er sú að á framkvæmdastjórufundum kynna iðulega allir framkvæmdastjórar lykilmælikvarða sína nema framkvæmdastjóri mannauðssviðs sem er ekki með skilgreinda mælikvarða fyrir mannauðinn nema kannski einu sinni á ári þegar kynntar eru niðurstöður úr árlegri vinnustaðagreiningu,“ segir hún. „Ákvarðanir

sem varða mannauðinn eru því byggðar á huglægu mati þess á milli en ekki hlutlægu og þarna sáum við Trausti tækifæri til að gera betur. Mánaðarlega eru mældar líkurnar á því að fyrirtæki eða einstakar deildir þess nái þeim markmiðum sem hafa verið sett með þann mannauð sem þar er. Þar með getur framkvæmdastjóri mannauðssviðs kynnt mánaðarlega niðurstöður sínar og allar ákvarðanir er varða stjórnun og mannauð verða markvissari. Um leið er hægt að tengja þær tölur við aðra mælikvarða s.s. sölutölur og fjármálatölur. Vinna framkvæmdastjóra má aldrei vera huglæg því þá verður hún ómarkviss. Við fundum fljótt út að það væri gífurleg þörf fyrir vöruna okkar og þar vinnur tíminn með okkur því ný kynslóð starfsmanna, sem er komin á vinnu-markaðinn, gerir kröfur um að vera þátttakandi á sínum vinnustað og fá stöðuga endurgjöf og hafa áhrif á að móta framtíð fyrirtækisins frá degi til dags.“

„Lykillinn að því að reka gott fyrirtæki er að hverjum og einum líði vel í vinnunni,“ segir Gunnhildur. „Þannig vakna ég hvern morgun; full tilhlökkunar að takast á við verkefni dagsins sem felast í að vinna með metnaðarfullum stjórnendum fyrirtækja.“ Það eru forréttindi að vinna við að stuðla að því að fólki líði vel í vinnunni og komi heim ánægð í lok vinnudags, tilbúið að takast á við öll fjölbreyttu verkefni sem biðja þess þar,“ segir þessi kraftmikla og jákvæða kona á besta aldri að lokum og drífur sig heim til að fara í göngutúr við sjóinn með hundinn sinn Nask. Gunnhildur segist nota gönguferðirnar með hundinn til að kyrra hugann og velta upp nýjum hugmyndum. Óhætt er að segja að hugmyndir hennar hafi orðið til góðs með nýjum og frumlegum hætti þar sem manneskjan er alltaf í fyrirrúmi.



CEO Huxun er staðsett í frumkvöðlasetrinu Innovation House á Eiðistorgi þar sem fjöldi frumkvöðla hefur aðsetur.



RB
RÚM

Allt fyrir svefnherbergið

Rúm | Sængurver | Springdýnur | Púðar og rúmteppi | Kistur og náttborð
Gaflar | Heilsukoddar | Dýnuhlífar og lök | Fylgihlutir



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



Hafið er móðurlífið



Katrín Þorvaldsdóttir er sannarlega í hópi ástríðufulla fólksins sem ber virðingu fyrir náttúrunni.

Katrín Þorvaldsdóttir er listakona fram í fingurgóma. Óhætt er að kalla hana fjöllistakonu en hún er menntaður brúðu- og grímu-gerðarlistamaður en hefur starfað töluvert við búninga- og leikmyndahönnun með ýmsum leikhópum.

Katrín segir sjálf að hún hafi alltaf haft mikla þörf fyrir að vinna í náttúrunni og með henni og nú hefur hún um nokkurt skeið gert tilraunir með þara í ýmsum myndum auk þess sem íslenska kindin og ullin sem af henni fæst hefur verið Katrínu hugleikin. „Við jarðarbúar höfum alltaf haft tilhneigingu til að ýta náttúrunni frá okkur og reynt að

beisla hana eins og við viljum að hún sé,“ segir Katrín. „Í mínum huga er hafið móðurlífið í náttúrunni, þaðan sem við erum komin og er þess vegna „mamma okkar allra“. Við ausum úr ruslakistum okkar í hafið sem tekur þolinmótt endalaust við, svona eins og mömmur sem sýna börnum sínum skilyrðislausu ást og umburðarlyndi, sama á hverju gengur. En nú finnst mér þessi móðir ekki geta meir og æpi hátt en enginn heyrir. Og þá er hætta á að illa fari.“

Ástríðan er drifkrafturinn í lífinu
Katrín segir að orðið „umhverfisvernd“ sé nú



Frumkvöðlar

„Við mannfólkið erum búin að búa til rosalega stóran vef sem við erum flækt í og eigum erfitt með að losa okkur úr.“



„Við megum ekki æða af stað til að reyna að hagnast hratt því náttúran er á sínum hraða og við verðum að læra að hlusta á hana. Að hlusta er að skilja og þá ekki síst að skilja sjálfan þig sem barn náttúrunnar.“

búið að missa alla merkingu. Það viðurkenni allir að við verðum að svara ákalli náttúrunnar og læra að umgangast hana með virðingu en það bendi bara hver á annan og finnist hann sjálfur ekki vera í neinni sök. „Við mannfólkið erum búin að búa til rosalega stóran vef sem við erum flækt í og eigum erfitt með að losa okkur úr,“ segir hún. „Við köllum þennan vef „efnahagskerfi“ og lútum tilbúnum lögmálum þess. Fjöldi fólks er ekki sama og kallar hástöfum viðvörunarorð en nær ekki eyrum þeirra sem taka ákvarðanir. Þeir eru of önnun kafnir við að leita að leiðum til að finna skjótfenginn gróða fyrir

landið. Við megum ekki æða af stað til að reyna að hagnast hratt því náttúran er á sínum hraða og við verðum að læra að hlusta á hana. Að hlusta er að skilja og þá ekki síst að skilja sjálfan þig sem barn náttúrunnar. Því miður er fáfræði og græðgi lestir sem hrjá marga, sem eru annars besta fólk,“ segir Katrín sem er sannarlega í hópi ástríðufulla fólksins sem ber virðingu fyrir náttúrunni. Lengra viðtal við Katrínu verður birt á síðum ÁFRAM síðar enda er full ástæða til að rödd skoðanasystkina hennar heyrir.

Það er gaman í **Útivist** – Fjölbreyttar ferðir við allra hæfi

www.utivist.is

 **Veljum Ísland**

 **ÚTIVIST**



Way of Life!

SX4 S-CROSS



Nýr fjórhjóladrifinn sjálfskiptur Suzuki S-Cross. Verð aðeins kr. 4.880.000



SX4 S-Cross er nýjasti jepplingurinn frá sérfræðingum fjórhjóladrifsbíla Suzuki. Einstaklega rúmgott farþega og farangursrými, öflug og sparneytin vél. Eyðsla aðeins 5.7 l/100 km í blönduðum akstri.



MEÐAL RÍKULEGS STAÐALBÚNAÐAR:

- All Grip, eitt fullkomnasta fjórhjóladrifskerfi sem völ er á
- Garmin leiðsögukerfi með íslenskum kortum
- Bakkmyndavél
- Lykillaut aðgengi og ræsing
- Tvískipt loftkæling
- 7 öryggisloftpúðar
- Hraðastillir (cruise control)
- Fullkomið hljómkerfi með 7 hátölurum og BlueTooth
- Álfelgur
- Dökkar rúður

Komið og reynsluakið

SUZUKI SPARNEYTNI



TRAUST UMBOÐ Í YFIR
40 ÁR

SUZUKI BÍLAR HF • SKEIFUNNI 17 • SÍMI 568 5100 • WWW.SUZUKI.IS

Tækifærin nýtt

Rætt við Eddu V.
Sigurðardóttur hjá
Port hönnun ehf.

Frumkvöðlar

Edda V. Sigurðardóttir: „Þegar upp var staðið hef ég upplifað eitthvað nýtt og spennandi við hvert skref og það hefur þroskað mig.“

Edda V. Sigurðardóttir er hönnunar- og framkvæmdastjóri Ports hönnunar ehf. sem er lítil og framsækin hönnunarstofa í Reykjavík. Edda nam grafíska hönnun í Myndlista- og handiðaskóla Íslands og hefur auk þess MA-gráðu í auglýsingahönnun frá Syracuse háskóla í Bandaríkjunum.

Edda flutti ung til Bandaríkjanna með þáverandi eiginmanni sínum. Þau eignuðust þrjú börn en árið 2007 var kominn tími til að Edda flytti aftur heim til Íslands. Þá hafði hún starfað sem yfirhönnuður hjá bókaútgáfunni Houghton Mifflin Publishing í Boston um árabíl og síðar sem framkvæmdastjóri hönnunarsviðs hjá bandaríska hönnunar- og

útgáfufyrirtækinu Mazer Creative Services. Þegar hún kom heim aftur þurfti hún að horfast í augu við að vera 58 ára gömul og fallin í faglega gleymsku á Íslandi. Vinnumarkaðurinn stóð því ekki með opinn arminn fyrir Eddu. Þá voru góð ráð dýr en hvað gerir krafmikil manneskja í þeirri stöðu? Svarið er: Stofnar fyrirtæki og gerist eigin atvinnurekandi!

Stigið út fyrir þægindarammann

Edda kom heim með gífurlega reynslu sem nýttist henni auðvitað vel þegar hún tók þá afdrifaríku ákvörðun að stofna eigið fyrirtæki sem fékk nafnið Port hönnun. Hún segist



Minjastofnun
Íslands



GOLFSTREAM EVOLUTION ...fjölgar góðum stundum í golfi

- Bresk úrvalshönnun
- Lauflétt „lithium“ rafhlaða
- Sterk, lipur og meðfærileg kerra – sannkölluð bylting
- Prufukerra á staðnum



Innflytjandi:

hvítlist

Skóðið nánar á YouTube:

www.youtube.com/user/GolfstreamUK?feature=watch

auðvitað hafa verið kvíðin, því hún varð mjög fjótlega vör við mikla ungdómsdýrkun á Íslandi sem var andsæða við umhverfið sem hún kom úr þar sem virðing var borin fyrir reynslu og þekkingu. Edda réð fjótlega til sín Kára Martinsson Regal en hann er 35 ára og nam grafíska hönnun í Danmörku.

Edda segir að hún hafi valið með sér yngri starfsmann með haldgóða menntun og faglega þekkingu. „Við tvö erum „dínamiðskt dúó“ og bætum hvort annað upp,“ segir Edda hæstánægð með samstarfsmann sinn. Þau hafa nóg að gera því auk þess að hafa vakið athygli hér á landi fyrir fagleg vinnubrögð hafa nokkur fyrirtæki í Boston, þar sem Edda bjó og starfaði, og sem þekktu til verka hennar, boðið Port hönnun verkefni. Með tölvutækninni getur fyrirtækið auðveldlega tekið að sér verkefni fyrir fyrirtæki sem staðsett eru langt frá Íslandi.

Þegar Edda stofnaði Port hönnun var hún að stíga út fyrir þægindaramma sinn og það var ekki í fyrsta sinn. Hún tók fyrst stórt skref þegar hún flutti til Bandaríkjanna og svo aftur þegar hún ákvað að flytja heim til Íslands en börnin hennar þrjú eru öll búsett í Bandaríkjunum. En eins og títt er um fjölskyldur þar í landi er vegalengdin á milli manna svo mikil að Edda fannst hún alveg eins vel sett með að búa á Íslandi og fara reglulega yfir hafið til að hitta börnin sín og barnabörn.

Lífið verður skemmtilegra við áskorun

„Mér hefur þótt skemmtilegt að taka áskorunum í lífinu. Þegar upp var staðið hef ég upplifað eitthvað nýtt og spennandi við hvert skref og það hefur þroskað mig. Maður er aldrei of gamall til að fara af stað með nýja hugmynd. Það gerir lífið meira spennandi að vera tilbúinn að prófa eitthvað nýtt.“

Edda útskrifaðist úr sínu námi 1972 en Kári 2008. Þegar tölvur voru fyrst kynntar til sögunnar gerði Edda sér grein fyrir því að

þarna væri tækni sem betra væri að hafa á valdi sínu. Strax 1985 byrjaði hún því að tileinka sér tölvutæknina. „Ég lærði upphaflega handverkið sem var notað til grundvallar grafísku hönnuninni í tölvum,“ segir Edda. „Það auðveldaði mér að skilja nýja tækni og fylgjast vel með en fagið hefur breyst gífurlega á þessum tíma,“ segir hún. „Margir fustuðu og sveiðu og sögðu að það væri ekki alvöru hönnun að vinna í tölvu. Ég væri örugglega ekki þar sem ég er í dag ef ég hefði ekki tekið ákvörðun um að tileinka mér þá möguleika sem tæknin bauð og eins gott að halda sér vakandi fyrir stöðugum breytingum og nýjungum. Um aldamótin var tölvunotkunin í faginu orðin slípuð og þá var farið að leggja meiri áherslu á og skilgreina markaðsmálin og grafískir hönnuðir voru ekki lengur aðeins að hugsa um liti, letur og myndbyggingu. Nú var komin krafa um mun viðtækari þekkingu grafíska hönnuðarins og þá með áherslu á markaðsmál og dýpri skilgreiningu verka. Meðal annars vegna þessa tók ég ákvörðun um að snúa aftur á skólabekk 1999, þar sem þetta voru helstu áherslurnar í MA- náminu. Kári hefur mikinn skilning á vefhönnun þar sem mig skortir reynslu en samt liggja styrkleikar okkar vel saman.“ Edda hefur skapað sér virðingu og viðurkenningu fyrir störf sín í erfiðu og krefjandi markaðsumhverfi og unnið til verðlauna bæði hér heima og erlendis.

Gott dæmi um manneskju á besta aldri!

Edda er dæmi um manneskju á besta aldri sem lætur aldurinn ekki hafa neikvæð áhrif á störf sín heldur notar hún þekkingu og reynslu sem hún hefur safnað í sarpinn á meðan árunum hefur fjölgað. Nú er hún 64 ára og nýtir sér tækifærin sem bjóðast – og þau eru sannarlega allnokkur.

Dýrmæt reynsla grundvöllurinn

- segir Kári Martinsson Regal hjá Port hönnun ehf.



Kári Martinsson Regal: „Það segir sína sögu að við höfum haldið nánast öllum okkar kúnn-um.“

Þegar Edda fór að leita að starfsmanni til að vinna með henni í Porti hönnun var henni bent á ungan mann sem var að ljúka mastersnámi við Danmarks Designskole í Kaupmannahöfn. Þarna var kominn Kári Martinsson Regal og eftir stutta viðkynningu

tók Edda ákvörðun um að þetta væri líkleg-ast rétti starfsmaðurinn. Á fyrsta fundi þeirra Eddu fékk Kári að sjá tillögur að nýju lógói fyrir Port hönnun og hann spurði strax hvort hann mætti koma með sínar tillögur. Ein af þeim tillögum er lógó fyrirtækisins í dag.

Þessi samvinna var fyrirboði um gott sam-starf þeirra Eddu og Kára þar sem gagn-kvæm virðing fyrir verkum hins er lykilatriði. „Einn af mörgum kostum Eddu er einmitt hversu auðvelt hún á með að sjá heildar-myndina og taka stórar ákvarðanir,“ segir Kári ánægður með vinnuveitanda sinn. „Þar er hún mér miklu fremri og ég hef getað lært mikið af. Reynsla hennar kemur þar mjög skýrt fram. Edda skoðar alla fleti og er snill-ingur í að sjá hvenær verk er komið á góðan stað og takmarkinu náð. Peningar eru ekki drifffjörðin í vinnu Eddu heldur fullkomin fag-mennska og hún hættir ekki fyrr en hún er ánægð. Þeir sem kynnast verkum hennar bera undantekningalaust virðingu fyrir tillög-um hennar og ég legg mitt af mörkum af bestu getu,“ segir Kári.

Korter fyrir hrún

Kári byrjaði að vinna með Eddu 2008. „Ef ég hefði farið inn á stóru stofurnar beint eftir nám hefði ég verið fyrstur út þegar draga þurfti saman í hrúninu,“ segir Kári. Þess í stað fékk hann tækifæri til að leggja sitt af mörkum til að þetta litla fyrirtæki Eddu tæki flugið og nú er Port hönnun á góðri siglingu. Kári segir brosandi frá því, sem dæmi um skynsaman rekstur fyrirtækisins, að ein árs-hátíð Ports hönnunar hafi verið haldin í bif-reið á leið á opnun sýningar hjá ónefndum viðskiptavinum fyrir austan fjall. „Edda notaði tækifærið og bauð upp á girnilegar samlok-ur og það var sko bara fínt,“ segir Kári og segist hafa verið alveg sáttur við samloku í stað þriggja rétta máltíðar. Þau misstu af

góðærinu og hafa því ekki samanburð við 2007 glansmyndirnar nema af afspurn. „Mér hefur þótt mjög merkilegt að fylgjast með því hvernig viðskiptavinir okkar hafa kinkað ákafar kolli eftir því sem þeir hafa hlustað lengur á hugmyndir okkar og áttað sig á því að þar fari saman reynsla Eddu og tæknileg kunnátta mín. Það segir sína sögu að við höfum haldið nánast öllum okkar kúnnum. Við erum ekki í samkeppni um stóru fyrirtækin heldur höfum við einbeitt okkur að því að vinna fyrir smærri og meðal-stór fyrirtæki og stofnanir.“

Sameiginlegur skilningur á þörfum hins

Kári veit sem er að sumir þættir Ports hönnunar hefðu ekki þróast á þann hátt sem þeir gerðu nema af því yngri manneskja kom líka að. Hann segir að þau séu bæði vel meðvituð um það og þess vegna í góðu jafnvægi sem samstarfsfélagar. „Ég finnst mjög vel hvar hún er sterkari en ég en veit líka hvar ég er sterkari. Þar hefur aldurinn eitthvað að segja en ég leiði hugann sannar-lega aldrei að því. Edda sýnir mér auk þess mikinn skilning með börnin mín sem er ekki sjálfsagt í fyrirtækjum í dag,“ segir Kári en hann og eiginkona hans áttu eina dóttur þegar hann byrjaði að vinna í Porti hönnun en síðar eignuðust þau tvíburadrenge. Kári er mikill fjölskyldumaður og er þakklátur fyrir að hafa lent hjá litlu en framsæknu fyrirtæki þar sem manneskjan er í fyrirrúmi.

Njóttu lífsins

Fastus býður uppá fjölbreytt úrval af rafskutlum • Meðfærilegar í notkun • Einfaldar stillingar



S 8
TILBOÐSVERÐ
350.000,- m.vsk.



NEO 8
TILBOÐSVERÐ
390.000,- m.vsk.



REGATTA 8
TILBOÐSVERÐ
490.000,- m.vsk.

Hafðu samband og við hjálpum þér að finna rafskutlu við hæfi

Tilboð á rafskutlum gildir á meðan birgðir endast



Veit á vandaða lausn

Komið í verslun okkar að Síðumúla 16. Opið mán - fös 8.30 - 17.00
Síðumúli 16 | 108 Reykjavík | Sími 580 3900 | www.fastus.is

AS WE GROW barnaföt um heim allan

Eftir tveggja ára undirbúningsvinnu, þróun og þreifingar var hönnunarfyrirtækið AS WE GROW formlega stofnað í september 2012. Starfsemin er komin á fullan skrið og er barnafatnaður AS WE GROW þegar fánlegur hér heima svo og í Kaupmannahöfn, Stokkhólmi, Osló og Berlín og í vefverslunum í Svíþjóð og Bretlandi. Þá er verið að bæta við verslunum í Þýskalandi, Sviss, Bandaríkjunum, Belgíu, Spáni og Suður Kóreu sem og fleiri alþjóðlegum vefverslunum.

„Við vildum ekki stofna fyrirtækið formlega nema við værum búnar að skoða vandlega hvernig hljómgrunn fatnaðurinn fengi,“ segir Gréta Hlöðversdóttir, framkvæmdastjóri fyrirtækisins og einn eiganda. Með henni standa að rekstrinum þær María Theódóra Ólafsdóttir og Guðrún Ragna Sigurjónsdóttir sem sjá um hönnunina. María er fatahönnuður frá hinum þekktu Parsons School of Design og hefur verið aðalhönnuður Latabæjar frá upphafi og Guðrún Ragna er fata- og þrjónahönnuður frá Listaháskóla Íslands og hefur unnið fyrir Steinunni og Karen Millen.

„Við tókum okkur langan tíma í hönnun og prófanir fyrir fyrstu fatalínuna sem við kynntum í Kaupmannahöfn 2012 og þegar allt gekk vel tókum við af skarið og tókum hugmyndina á næsta stig,“ segir Gréta.

Náttúruleg hágæðaeefni

AS WE GROW framleiðir fatnað fyrir börn á aldrinum 6 mánaða til 8 ára. Fötin frá AS WE GROW eru úr alpaca ull sem er af lamadýrum sem búa hátt upp í fjöllum í Perú. Ullin er sérlega mjúk og hlý og nær að halda jöfnu hitastigi á líkamanum. Gréta segir að lamadýrin búi við mjög ójafnt hitastig en að ullin haldi jafnvægi á líkamshita þeirra í gegnum allar þessar breytingar. „Alpaca ullin er fullkomlega náttúruleg afurð og með mjög litla ofnæmisvirkni,“ segir Gréta. Hún segir að líkja megi eiginleikum ullarinnar við gæsadún. En hvernig kviknaði hugmyndin?

„Hún kviknaði með góðri reynslu af alpaca-barnapeysu,“ segir Gréta. „Þetta er peysa sem mörg börn notuðu á 9 ára tímabili og varð uppáhaldsflíkin þeirra allra. Hugsunin að baki fatnaðinum frá AS WE GROW er ekki bara falleg hönnun og þægindi, heldur líka þessi gæði og ending sem skilar mun betri líftíma vörunnar.“

Gréta segir að ekki sé hægt að framleiða fötin með samkeppnishæfum hætti á Íslandi þar sem ekki séu til vélar hér til að móta snið með þrjóni og fer framleiðslan því fram í Perú. „Í gegnum eiginmann minn komst ég í kynni við þrjónaframleiðanda í Perú,“ segir Gréta. „Í þessum heimshluta, og raunar í tiskugeiranum yfir höfuð, skiptir traust mjög miklu máli og þegar á hólminn var komið þekkti ég bæði til þeirra og þeir til mín,“ segir Gréta og bætir við að samstarfsverksmiðj-



Gréta Hlöðversdóttir, framkvæmdastjóri fyrirtækisins, María Theódóra Ólafsdóttir og Guðrún Ragna Sigurjónsdóttir hönnuðir. Þessum þremur konum hefur nú tekist að koma á fót efnilegu fyrirtæki með vörur sem markaðurinn er tilbúinn að taka við.



an í Perú þyki til fyrirmyndar og hafi meðal annars fengið viðurkenningar og vottanir fyrir góðan aðbúnað og kjör starfsmanna. „Traustið skiptir ekki síst máli þegar fatnaðurinn er framleiddur svona langt í burtu enda allt annað en auðvelt að skreppa suður til Perú til að gaumgæfa framleiðsluna, ólíkt því sem hægt er þegar fatnaður er framleiddur í löndum nær okkur.“

Virðisaukaskattur á barnafatnað of hár

Framleiðslan hefur gengið hnökralítið og segir Gréta framleiðandann í Perú meira að segja hafa komið með gagnleg ráð við þróun fyrstu framleiðslu fatalínunnar.

„Á Íslandi er það fyrst og fremst að standa okkur fyrir þrifum hvað virðisaukaskattur á barnafatnað er hár. Í þeim löndum sem við berum okkur saman við eru álögur á barnafatnað mun lægri,“ segir Gréta. „En við erum bjartsýnar og teljum það bara tímaspursmál hvenær álögur á barnafatnað munu lækka. Þetta er málefni sem kemur reglulega upp í umræðunni og yrði strax til mikilla hagsbóta fyrir seljendur, framleiðendur og ekki síst barnafjölskyldur að skattur á barnaflíkur yrði lækkaður niður í t.d. 7%.“

Fram að þessu hefur AS WE GROW verið rekið alfarið á kostnað þremmenninganna sem að fyrirtækinu standa. Gréta segir ekki standa til að sækja aukid fjármagn inn í reksturinn og þess sé nokkuð langt að bíða að eigendurnir geti farið að reikna sér laun eða taka arð úr rekstrinum enda þarf töluverð uppbygging að eiga sér stað fyrst.

Gréta segir það hafa veitt verkefninu stökkpall að fá styrki bæði frá Impru, Auroru hönnunarsjóði og nú síðast frá Hönnunarsjóði Íslands. „Íslensk hönnunarfyrirtæki held ég að eigi varla nokkur tók á að koma sér á framfæri án styrkja. Fjármagnið sem fékkst með styrkjunum notuðum við til að kynna sköpunarverkin okkar á sýningum erlendis. Það er á erlendu sýningunum sem best er að ná til seljenda og dreifingaraðila.“

Góð samvinna

Af þremur eigendum AS WE GROW er Gréta sú eina sem ekki er menntuð í hönnun. Hún segir það góða formúlu að tvinna saman hönnuði og svo talnaglögga og lögfróða rekstrarmenn. „Við erum ágæt blanda, þrjár saman. Það er oft vanmetið hversu stór hluti af svona starfsemi fer í að fylla út alls kyns eyðublöð, kynna sér reglur og smáatriði. Meðfram þessu öllu má síðan ekki missa sjónar af einni einustu krónu.“

Gréta er bjartsýn á framtíðina

„Salan fer vel af stað hjá okkur, áætlanir eru að standast og varan hefur verið að fá jákvæðar umsagnir.“ Að sögn Grétu hefur mikið verið lagt upp úr að AS WE GROW vörurnar séu einungis framleiddar í verksmiðjum sem hafa fengið viðurkenningar fyrir góðan aðbúnað starfsfólks.

Þessum þremur konum hefur nú tekist að koma á fót efnilegu fyrirtæki með vörur sem markaðurinn er tilbúinn að taka við. Þær eru ekki enn að sjá laun erfiðis síns en halda ótrauðar áfram af því að þær eru að láta draum rætast. Ástríðan ber þær langar leiðir, meira að segja yfir fjöll og höf. Það er þessi ástríða sem frumkvöðlar eiga sameiginlega.

Tilvalinn páskaglaðningur!

- » Rabarbarasulta
- » Greni- og fíflasýróp
- » Rabarbarakaramellur

RABARBÍA

Löngumýri, 801 Selfoss
Kjartan H. Ágústsson, sími 486 5581 / 893 5581
rabarbia@rabarbia.is



Allt frá fjöru til fjalla

SALOMON



**MOUNTAIN
EQUIPMENT**

Alpakóngurinn

fjallasteini.is



Vor • Sumar • Haust • Vetur • Ísland

Íslensku
ALPARNIR

Glerárgata 32
600 Akureyri
Sími 461 7879

Kaupvangi 6
700 Egilsstaðir
Sími 471 2525

Faxafen 8
108 Reykjavík
Sími 534 2727

HREYFING • KRAFTUR • ÁNÆGJA
e-mail: alparnir@alparnir.is // www.alparnir.is



Frumkvöðlar

Sigmundur Guðbjarnarson: „Ég tel að það sé hægt að koma í veg fyrir myndun margra krabbameinsæxla með breyttum lífstíl, heilnæmara fæði og hreyfingu.“

Eftir hefðbundin starfslok myndu fæstir láta sér detta í hug að fara út í rekstur sprotafyrirtækis en Sigmundur Guðbjarnarson er slíkur maður. Það var árið 2000, þegar Sigmundur var að verða sjötugur að aldri, að hann stofnaði SagaMedica ásamt Þráni Þorvaldssyni, mági sínum og Steinþóri Sigurðssyni, samstarfsmanni sínum. SagaMedica hefur vaxið á mjög skömmum tíma í að verða leiðandi og náð árangri í notkun íslenska jurta til heilsubóta.

Sigmundur og eiginkona hans Margrét Þorvaldssdóttir, fyrrverandi blaðamaður, bjuggu í Þýskalandi og Bandaríkjunum þar sem Sigmundur var við nám og störf áður en þau komu heim til að leggja hönd á plóg við að bæta íslenskt samfélag. Sigmundur menntaði sig í lífefnafræði og gegndi ýmsum ábyrgðamiklum störfum bæði á Íslandi og erlendis. Hann var meðal annars prófessor í efnafræði og rektor Háskóla Íslands á árunum 1985 til 1991. Einnig starfaði hann mikið fyrir Rannsóknaráð ríkisins og Rannsóknaráð Íslands.

„Kona mín var alltaf að spyrja mig hvað væri í hinum og þessum matvælum þegar við komum heim frá Bandaríkjunum. „Með

forvitni sinni og áhuga á hollum mat varð hún til þess að ég fór að stunda matvæla-rannsóknir sem skilaði sér svo í kennslu í matvælafræði við Háskóla Íslands. Hvatti hún einnig til rannsókna á lækningajurtum og hvernig mætti nýta þá þekkingu sem fyrir kynslóðir höfðu aflað.“

Klínískar rannsóknir

Sigmundur segir frá því að áður en SagaMedica var stofnað hafi þau á Raunvísindastofnun Háskólans rannsakað 40 lækningajurtir sérstaklega. „Völdum við svo fimm jurtir sem höfðu mesta virknina, þ.e. æti-hvönn, geithvönn, vallhumal, blóðberg og lúpínurót til frekari rannsókna. Þegar við vorum orðin sannfærð um að unnt væri að þróa gagnlegar náttúruvörur úr þessum jurtum þá var SagaMedica stofnað.

Við bjuggum fyrst til jurtaveig úr hvönn sem við kölluðum Angelicu af því jurtin heitir á latínu Angelica archangelica. Við Þráinn og eiginkonur okkar prófuðum Angelicu á okkur sjálfum og fundum fljótt að hún gaf aukinn kraft. Ég var þess vegna fullur sjálfs-trausts að bjóða vöruna til sölu. Næst hófum við framleiðslu á SagaPro og létum gera

Af stað eftir starfslok



klíníska rannsókna á þeirri vöru. Slíkar rannsóknir eru geysilega kostnaðarsamar og kostaði þessi fyrsta rannsókn um 45 milljónir króna. Niðurstöðurnar voru mjög merkilegar því þær sýndu að SagaPro virkaði einkum á blöðrurým og ofvirka blöðru sem þýddi að þetta náttúruefni eða fæðubótarefni hefuri ekki bara jákvæð áhrif á karlmenn heldur líka kvenfólk.

Enn merkilegri rannsóknir finnast mér vera aðrar rannsóknir sem við gerðum á músum. Við gáfum einum hópi músa SagaPro seyði en ekki viðmiðunarlopi og sprautuðum þær síðan allar með brjóstakrabbameinsfrumum. Þá kom í ljós að þær sem höfðu ekki fengið seyðið mynduðu allar krabbameinsæxli en þær sem höfðu fengið seyðið mynduðu fæstar æxli eða yfir 80%. Það er mjög erfitt að tala um krabbamein og styrinn stendur auðvitað mikið um að ekki má gefa fólki falsvonir,“ segir Sigmundur. „Þess vegna skiptir svo miklu máli að við getum stutt allar okkar staðhæfingar með rannsóknum.“

Sigmundur segir frá því að Þráinn Þorvaldsson, fyrrverandi framkvæmdastjóri SagaMedica hafi greinst með blöðruhálskirtilskrabbamein 2005. „Þráinn, sem er nýlega orðinn sjötugur, tók ákvörðun um að fara ekki í uppskurð heldur taka inn Angelicuna sem er bremsa á krabbameinsfrumum og SagaPro sem hindarar vöxt frumnanna. Síðan eru 9 ár og honum hefur tekist að halda meininu niðri.

Höfum náð taki

Í matjurtum, sem eru sömu ættar og hvönnin, svokölluð sveipjurtaætt, eins og sellerí, parsley og gulrótum er að finna þessi efni sem bremsa æxlisvöxin. Við fórum þá að

kanna hvaða efni þetta væru sem væru svona áhrifamikil. „Við vitum að það er þekkt að því að hefta vöxt nýrra æða. Til þess að krabbameinsæxli geti vaxið þurfa nýjar æðar að vaxa inn í það til að færa því næringu. Með því að bremsa vöxt þessara æða og svelta æxlið er hægt að halda sjúkdómnum í skeffjum. Og með því að nota þetta efni sem forvörn er því hægt að hindra myndun nýrra æxla. Slík æxli eru sífellt að myndast í líkamnum án þess að við vitum af því. Líkaminn vinnur oftast á þeim sjálfur eða þar til allt í einu, og við vitum ekki af hverju, æxlið fær allt í einu kraft til að vaxa.“

Nú er talað um faraldur ýmissa krabbameina og Sigmundur segist sakna þess að ekki sé rætt meira um forvarnirnar heldur sé öll áherslan á greiningu sem er vissulega mjög mikilvæg. „Forvarnirnar eru mun hagkvæmari í alla staði og ég tel að það sé hægt að koma í veg fyrir myndun margra krabbameinsæxla með breyttum lífstíl, heilnæmara fæði og hreyfingu og með því að draga úr neyslu skaðlegra eiturefna og hormónaherma sem berast í matinn. Við getum gert svo margt en menn þurfa að þekkja bestu leiðina til að ráða við vána sem krabbameinið er.“

Framtíðarsýn

Sigmundur vill sjá SagaMedica efla baráttuna við sjúkdóma eins og krabbamein, hjarta- og æðasjúkdóma og heilabilun en gífurleg aukning er á þessum sjúkdómum meðal fólks. „Það er eðlilegt að kveðja þennan heim um nírætt en ekki um sextugt eða yngri,“ segir Sigmundur sem er sannarlega dæmi um frumkvöðul á besta aldri þótt árin séu orðin mörg!



Urtasmiðjan

Gefðu húðinni þinni nýtt líf og ljómandi áferð með lífrænu húðvörunum okkar.

Silki andlitsolía djúpnæring inniheldur blágresi, rauðsmára og vítamínaudugar olíur s.s. aprikósu- og granateplaolíur sem virka endurnýjandi á húðina. Hafþyrnisolía gefur húðinni gullinn blæ.

Rósakrem luxus fyrir 40 + með mýkjandi og nærandi olíum úr rósabelgjum og fjólum, auk þess hina dýrmætu arganolíu sem þekkt er fyrir yngjandi áhrif á húðina.

Morgunfrúarkrem 24 klst. með granateplaolíu, blágresi, morgunfrú og gulmöðru. Frábært næringarkrem sem gefur húðinni fallega áferð og frísklegt útlit.

Gaman að gefa, gott að þiggja.

Fæst hjá www.urtasmidjan.is sími 462 4769 og í helstu náttúruvöruverslunum.

Drauma dagar

– dagar þegar
sjónvarpsdraumurinn
rætist

SAMSUNG

Tækifærisverð í sinni tærustu mynd.

Við gerum okkur dagamun
þessa dagana og bjóðum
draumasjónvörpin frá
Samsung á sannkölluðu
tækifærisverði.

Líttu við hjá okkur og kynntu
þér sjónvarpstæki í sinni
tærustu mynd.

Bjóðum

30% afslátt af völdum
Samsung heimabíóstæðum
á Draumadögum.

SJÁ NÁNAR Á:
www.samsungsetrid.is

SAMSUNG SETRIÐ

SÍÐUMÚLA 9 | SÍMI 530 2900

ORMSSON

ORMSSON KEFLAVÍK SÍMI 421 1535	ORMSSON PRISTUR-ÍSAFIRÐI SÍMI 456 4751	ORMSSON AKUREYRI SÍMI 461 5000	ORMSSON HÚSAVÍK SÍMI 464 1515
ORMSSON PAN-NESKAUPST SÍMI 464 1515	ORMSSON VÍK-EGILSSTÖÐUM SÍMI 471 2038	ORMSSON ÁRVIRKINN-SELFOSI SÍMI 480 1160	



UE46F5005AK

ÁÐUR: 189.900,-

NÚ: 159.900,-
VERÐLÆKKUN
30.000,-

LED | Clear Motion Rate: 100 Hz |
Upplausn: 1920x1080p / FULL HD |
Mega skerpa | USB: Movie, kvikmyndir,
ljósmyndir, tónlist | Sjónvarpsmóttakari:
Digital DVB-T2 | Tengingar: 2xHDMI,
1xUSB, 1xScart, Komponent,
Komposit | Heyrnartól



UE50F5005AK

ÁÐUR: 249.900,-

NÚ: 199.900,-
VERÐLÆKKUN
50.000,-

LED | Clear Motion Rate: 100 Hz |
Upplausn: 1920x1080p / FULL HD |
Mega skerpa | USB: Movie, kvikmyndir,
ljósmyndir, tónlist | Sjónvarpsmóttakari:
Digital DVB-T2 | Tengingar: 2xHDMI,
1xUSB, 1xScart, Komponent,
Komposit | Heyrnartól



UE46F6675

ÁÐUR: 299.900,-

NÚ: 269.900,-
VERÐLÆKKUN
30.000,-

LED | Clear Motion Rate: 600 Hz |
Upplausn: 1920x1080p FULL HD |
Skjár: Clear | Skerpa: Mega | AllShare | USB:
Movie, kvikmyndir, ljósmyndir, tónlist | Upptöku
möguleiki | Netvafi | Social TV | Sjónvarps-
móttakari: Digital, analog og gervihnatta |
Tengingar: 4xHDMI, 3xUSB Movie, 1xScart,
Komponen | Komposit, LAN | Heyrnartól



UE60F6105

ÁÐUR: 469.900,-

NÚ: 349.900,-
VERÐLÆKKUN
120.000,-

LED | Clear Motion Rate: 200 Hz |
Upplausn: 1920x1080p / FULL HD |
Mega skerpa | USB: Movie, kvikmyndir,
ljósmyndir, tónlist | Sjónvarpsmóttakari:
Digital DVB-T2 | Tengingar: 2xHDMI,
1xUSB, 1xScart, Komponent,
Komposit | Heyrnartól



UE55F8000

ÁÐUR: 599.900,-

NÚ: 539.900,-
VERÐLÆKKUN
60.000,-

*Glæsilegt
verðlaunataeki*

LED | Nýjasti 1000 riða (CMR) Samsung
skjárinn er í öllum 8000 tækjunum.
Til í stærðum: 40"/46"/55"/65"/75"



Gígja í Urtasmiðjunni

Tónlistin græðir sálina og jurtirnar líkamann

„Með auknum aldri og þroska hef ég kunnað betur að meta að vera alin upp í sveit, í nán-um tengslum við náttúruna,“ segir Gígja Kj. Kvam, framkvæmdastjóri Urtasmiðjunnar. „Sem lítil stelpa tölti ég á eftir kúnum á sumr-in á leið út í haga, hlustaði á fuglasönginn og lærði að þekkja fuglana. Ef ég leit niður fyrir fætur mér var hver þúfa heill heimur fyrir sig með óteljandi blómategundum. Mér fannst blómin svo heillandi að ég reyndi að flytja þau heim og gróðursetja í garðinum. En þarna áttu þau ekki heima og lifðu því ekki. Þegar ég stálpaðist var mér gefin bókin Flóra Íslands og fór þá að safna jurtum og pressa og kom mér upp nokkuð góðu jurtasafni sem ég varðveitti í þykku mynda-albúmi,“ segir Gígja.

Allir til grasa

Á æskuheimilinu bjuggu líka amma Gígju og afi og á sumrin fóru allir sem vettlingi gátu valdið til grasa uppá heiði. Þá man Gígja að komið var heim með fulla poka af fjallagrös-um sem entust allt árið í matargerð. Þau tíndu líka jurtir eins og blóðberg, ljónslappa, mariustakk og rjúpnalauf í te.

Árin liðu og hugur sveitastelpunnar staldraði ekki lengur við blómin í sveitinni heldur heillaðist hún af tónlistinni og hóf nám í orgelleik. Næst lá leiðin til Þýskalands í framhaldsnám, árin þar urðu 6 við nám og störf. En líkt og villtu blómin sem Gígja reyndi að gróðursetja heima í garði festi hún ekki rætur úti. Hugurinn leitaði aftur heim þar sem ræturnar voru og þar beið hennar kennarastaða og organistastörf og hér hitti hún framtíðareiginmann sinn, norska tónlist-armanninn Roar Kvam. Börnin urðu tvö og Gígja og Roar fóru snemma að fara með þau í fjallagrasamó þar sem jurtir í te og blóð-bergsvín voru tíndar. Þar kom að Gígju datt í hug að prófa að gera smyrsl-áburð fyrir sjálfa sig og sína nánustu úr jurtunum.

Hugmyndin fæddist

„Á þessum tíma var ég að lesa bók um nunnuna Hildegard von Bingen sem lifði á 11.-12. öld,“ segir Gígja. „Þrátt fyrir að á henn-ar tímum væru konur ekki alltaf mikils metn-ar gegndi hún því merkilega starfi að vera ráðgjafi páfa. Hún var sjáandi, læknir og tón-skáld. Bókin fjallar um störf hennar sem jurtalæknis og jurtirnar sem hún notaði. Mik-ið af þeim jurtum uxu hér rétt við heimili mitt og það var ekki eftir neinu að biða að hefjast handa. Ég prófaði mig áfram og árangurinn lét ekki á sér standa. Til urðu dýrindis jurt-a-smyrsl fyrir mig og mitt fólk, ilmandi af jurtum úr íslenskri náttúru. Fólk fór að sækjast eftir að prófa þetta og fannst það virka vel á ýmis húðvandamál.



Gígja Kj. Kvam.

Frumkvöðlar

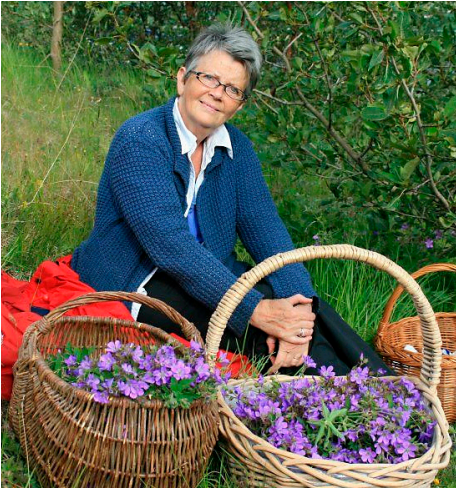
Ég þróaði þetta áfram á kvöldin og um nætur við eldhúsbörðið og fór líka að gera nuddolíur sem fljótlega urðu vinsælar. Nú langaði mig til að geta líka búið til góð and-litskrem, því ég hafði ofnæmi fyrir finu og rándýru kremum sem hægt var að kaupa í verslunum.“ Gígja segir að vandasamara sé að búa til húðkrem en að gera smyrsl og hún leitaði ráða hjá bæði lyfjafræðingum og efnafræðingum. „En svo kom babb í bátinn því þeir notuðu ýmis kemísk efni sem ég vildi ekki hafa í mínum náttúrulegu kremum. Þá hófust hjá mér fleiri mánaða þælingar og tilraunir við að gera krem úr náttúrulegu og lífrænu hráefni. „Í byrjun voru mistökin mörg en af þeim lærði ég margt. Svo kom loksins að því að ég varð ánægð, kremin urðu fal-leg, ilmuðu vel og fólk var ánægt með virkni og árangur. Nú var svo komið að eldhús-börðið nægði ekki lengur, áhugamálið mitt var vaxið úr engu í alltof mikla vinnu og ég gat ekki annað því með fullri vinnu sem tón-listarkennari.“

Áhugamálið varð að aðalstarfi

Þegar þarna var komið var Gígja komin á miðjan aldur og fannst góð tilhugsun að gera áhugamálið að aðalstarfi og tónlistina að áhugamáli. „Þetta tvennt hefur alltaf farið mjög vel saman hjá mér því tónlistin heilar og græðir sálina en jurtirnar líkamann,“ segir



Vörur Urtasmiðjunnar fást nú líka í öðrum löndum.



Í jurtamó í sumri og sól.

Gígja. „Ég stofnaði þá fyrirtækið sem hlaut nafnið Urtasmiðjan og er í dag orðið 22 ára gamalt. Það er til húsa hér í viðbyggingu við heimilið okkar Fossbrekku á Svalbarðs-strönd. Villtu íslensku jurtirnar okkar eru dýr-mætur fjársjóður sem við eigum að umgang-ast með virðingu og vinna sjálf úr þeim heil-næmar vörur en ekki selja óunnar til annara landa. Fljótlega þróaðist framleiðslan þannig að hún var ekki bara náttúruleg heldur lífræn

og notum við eingöngu hráefni sem er lífrænt vottað og viðurkennt í lífrænni fram-leiðslu. Mikilvægt er að vanda val á hráefn-inu því það ræður gæðum vörunnar. Nauðsynlegt er að hugsa um hvaða næringu við gefum húðinni. Hún er jú stærsta líffærið okkar og drekkur allt í sig sem við setjum á hana og flytur það inn í blóðrásina og líffær-in.“ Í dag framleiðir Urtasmiðjan 20 vöru-tegundir, snyrtivörulínu og heilsuvörulínu. Gígja segir að Urtasmiðjan hafi fengið sér-s-taka hvatningu fyrir Græðismyrslíð sem í dag er notað víða í heilbrigðisgeiranum og hefur reynst undravel, til dæmis á ör, bruna- og legusár. Góðar upplýsingar er hægt að fá um vörur Urtasmiðjunnar á heimasíðu fyrirtækis-ins www.urtasmidjan.is.

Ekki alltaf dans á rósum

„Ég viðurkenni að þetta hefur ekki alltaf ver-ið tóm sæla,“ segir Gígja. „Oft langaði mig til að henda öllu út í hafsauga en þá gerðist alltaf eitthvað sem kveikti í mér nýjan eld-mód og kom mér aftur í gang með margföld-um krafti, kannski var það bara bréf eða sím-tal frá einhverjum sem vildi þakka fyrir og segja frá góðum bata á e.t.v. áralöngum húð-vandamálum, stundum þakklátir dýraeigend-ur sem þurftu ekki að láta svæfa dýrin sín því kremin okkar má líka nota á skepnur. Stundum bara hamingjusamar konur sem voru farnar að fá gullhamra um unglegt útlit og fallega húð sem þær höfðu áður átt í vandræðum með. Það er líka svo dýrmætt að fá lofsamleg ummæli og hvatningu frá fagfólki sem mælir með og notar vörunnar, t.d. sjúkrahjálfarar og nuddarar sem nota nuddolíurnar að staðaldri og hjúkrunarfólk sem mælir með þeim fyrir skjólstaðinga sína. Síðast en ekki síst er ég þakklát ljós-mæðrum sem mæla með og nota „Móðir og barn“ vörulínuna fyrir ungabörnin og mömmurnar og mæla með henni. „Það var ekki fyrir neina sérstaka snilli-gáfu eða hæfileika að ég ákvað að stofna fyrirtæki á miðjum aldri, þetta gerðist bara og ég hafði þessa ódrepanði ástríðu og út-hald sem þurfti til. Með auknum aldri þroskar maður með sér einhvers konar innsæi og sér þá hlutina í allt öðru ljósi en áður. Ég hef verið svo lánsöm að þykja vænt um starfið mitt, hef notið þess og unnið við það með gleði í hjarta. Það skilar sér margfalt til baka í góðri vöru og ánægðum og þakklátum not-endum,“ segir Gígja sem er enn eitt dæmið um manneskju „á besta aldri“ sem hefur haft nógu mikla ástríðu til að láta draum sinn ræt-ast!



Heimilisiðnaðarfélag Íslands

Heimilisiðnaðarskólinn

Prjón, hekl, þjóðbúningasaumur, baldýring, útsaumur, orkering, knipl, jurtalitun, tóvinna, víravirki, vefnaður, leðursaumur og margt fleira

Verslun

Mikið úrval af íslensku prjónabandi og lopa, prjónum, prjónabókum og blöðum.

Allt til vefnaðar.

Efni og tillegg fyrir þjóðbúningasaum og jurtalitun.

Gjarfakort.

Opið alla virka daga kl. 12 -18

Verið velkomin.



Nethyl 2e • 110 Reykjavík • Símar 5517800/5515500 • hfi@heimilisiðnadur.is • www.heimilisiðnadur.is



glernaugna
pétur

Pétur Christiansen

sjóntækjafræðingur



BOSS
HUGO BOSS

BROOKLYN
SPECTACLES

COCONUDA

FLEYE

GUCCI

ic! berlin



MARC JACOBS

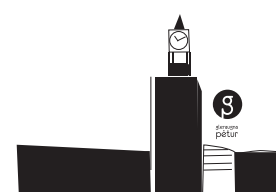
Ray-Ban

Dior



TAG Heuer

**Við bjóðum gamla og nýja viðskiptavinum
velkomna í glernaugnaverslun okkar í Garðabæ**



Gengið inn í torgið

Opið alla virka daga frá 9 til 18



Finndu okkur á facebook

Glernaugna Pétur Garðatorgi 7 210 Garðabær Sími 571 2122 www.glernaugnapetur.is

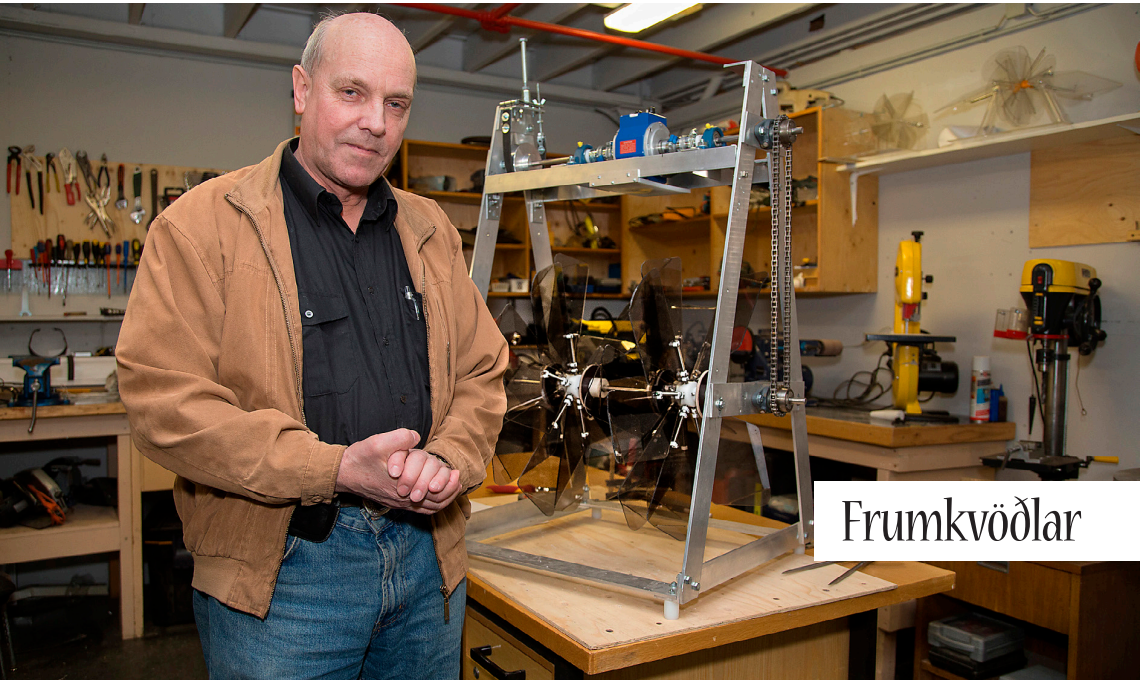
Ný íslensk uppfinning:

Hverfill sem vinnur raforku úr sjávarstraumum

Fyrirtækið Valorka hefur þróað og fengið einkaleyfi fyrir sjávarfallahverfli sem framleiðir raforku úr sjávarstraumum. Mun þetta vera fyrsta einkaleyfið fyrir íslenskan hverfil í Íslandssögunni. Prófun á hverflinum fór fram í Hornafirði sl. sumar og er þetta fyrsta prófun í heiminum á hverfli sem ætlaður er til raforkuvinnslu á tiltölulega hægum straumum utan sunda. Uppfinningamaðurinn heitir Valdimar Össurarson.

„Ég er að þróa hverfla sem geta nýtt sér orku sjávarfalla í annesjáröstum. Þróunin annars staðar, einkum á Bretlandi, hefur aðallega snúist um hverfla til notkunar í sundum, þar sem straumarnir eru mun sterkari,“ segir Valdimar. Enn sem komið er hefur enginn tæknibúnaður af þessu tagi, hvorki fyrir rastir né strauma í sundum, komið á markað ennþá.“ Valdimar hlaut árið 2011 fyrstu verðlaun í keppni Alþjóðasamtaka félaga hugvits-

manna, IIA, fyrir Valorku hverfillinn. „Það þarf því að fara allt aðrar tæknileiðir og það er það sem ég eltist við. Ég get ekki notast við skrófuhverfla heldur þarf ég hverfla með stærri blöðum sem þarf að aðlaga sérstaklega. Hverflar Valorku byggja á sömu grundvallarlögmálum og gamla vatns-hjólið. Ég er í raun að sýsla með þessa 2.500 ára gömlu uppfinningu og breyta henni meira en áður hefur verið gert,“ segir Valdimar. Hann byrjaði að þróa þessa tækni fyrir fimm árum. Á þessum tíma hafa orðið til fimm gerðir af hverflum og er sá sjötti í burðarliðnum. „Það sem hefur gerst er á þessum fimm árum er bætt nýting. Ég hef prófað líkön af hverflunum í straumkeri sem ég hef aðgang að í Grindavík. Ég smíðaði svo stærra líkan í fyrrasumar og prófaði það í sjó í Hornafirði þar sem góðar aðstæður eru til prófana. En fyrst



Valdimar Össurarson uppfinningamaður.

þurfti ég að hanna og smíða fleka sem hverfillinn er hengdur neðan í. Tilraunin í fyrrahaust snerist þó aðallega um að prófa flekann. En nú stendur til að fara í fyrstu prófanir á sjávarfallahverfli hérlandis,“ segir Valdimar. Hann segir að sjávarfallaorka sé langstærsta orkulind Íslands. Reikna megi með hún sé í heild 340 teravattstundir á ári en samkvæmt rammaáætlun sé nýtanleg heildarorka vatnsfalla og jarðvarma samanlagt ekki meira en 35 teravattstundir á ári. Eitt af hliðarverkefnum Valdimars er rannsókn á sjávarföllum

við Ísland. Það varð hann að taka að sér af þeirri einföldu ástæðu að slíkar rannsóknir eru ekki til. Þær rannsóknir snúast m.a. um mælingar á straumhraða í röstum. Hann hefur hrundið af stað samvinnuverkefni á þessu sviði með Hafrannsóknarstofnun og fleiri aðilum. Engin stefnumótun er til á Íslandi á sviði sjávarorku. Valdimar sá sig því knúinn til að kynna þá orkuauðlind sem býr í hafinu fyrir þingmönnum. Árið 2009 var lögð fram þingsályktunartillaga sem er stefnumótandi um rannsóknir á sjávarorku og stuðning við tækni-

þróun á þessu sviði. Þingsályktunartillagan hefur þrisvar sinnum verið lögð fram en aldrei fengið efnislega umfjöllun. Hún var lögð fram í fjórða sinn í byrjun þessa árs með stuðningi allra flokka á þingi og fyrsti flutningsmaður er Oddný Harðardóttir. Stefnunótun af hálfu hins opinbera á sviði sjávarorku er forsendan fyrir því að nýsköpunarsjóðir veiti fé til nýstárlegra verkefna af þessu tagi. Valdimar er eini fastráðni starfsmaður Valorku en að baki þróunarstarfi Valorku stendur öflugt teymi sérfræðinga.



Flekkinn í 1 m/sek straumi í Mikleyjarál með hverfil í efri stöðu. Ljósmynd/Jóhann Eyvindsson.

Íslensku BIOEFFECT húðvörurnar: Bestu nýju snyrtivörur í Belgíu

BIOEFFECT húðvörurnar frá Sif Cosmetics, dótturfélagi ORF Líf-tækni, hafa hlotið verðlaun sem bestu snyrtivörurnar í flokki nýrra vara í Belgíu árið 2014. Verðlaunin eru eftirsóttustu verðlaun snyrtivörugeirans í Belgíu og eru veitt af helgarútgáfu fréttatímaritanna



Verðlaunin afhent, frá vinstri: Lene Kemps; ritstjóri Weekend Knack, Anne Coens, dreifiaðili BIOEFFECT í Benelux löndunum, Delphine Kindermans, ritstjóri Le Vif Weekend.

Royal

lyftiduft

ómissandi

í eldhúsum

landsmanna

Íslensk framleiðsla

Knack og Le Vif. Íslensku BIOEFFECT vörurnar voru í góðum félagsskap því aðrir vinningshafar þetta árið eru: Chanel, Helena Rubinstein, Armani, L’Oreal, Estee Lauder, Paco Rabanne, Clarins, Shu Uemura og Dolce & Gabbana. Nú, þremur árum eftir að BIOEFFECT húðvörurnar frá Sif Cosmetics komu á markað fást þær í yfir 450 verslunum í meira en 20 löndum um allan heim. Þær eru seldar í stórverslunum, snyrtivöruverslunum, apótekum, snyrtistofum og flugfélögum víða um Evrópu. Má þar nefna Colette í París, Selfridges í London,

KaDeWe í Berlín, Globus í Sviss og Magasin du Nord í Kaupmannahöfn. BIOEFFECT húðdroparnir™ eru einnig mest seldu snyrtivörurnar um borð í flugvélum British Airways og fleiri evrópskra flugfélaga. BIOEFFECT hefur hlotið fjölmörg erlend verðlaun og viðurkenningar, svo sem Danish Beauty Awards 2013, Gala Spa Awards í Þýskalandi 2013 og European Biotechnology Awards 2013. Húðvörur Sif Cosmetics eru seldar undir vörumerkinu EGF hér á landi.

GLEÐILEGA PÁSKA

NÓI SÍRÍUS



Fimm bestu!

Páskaegginn frá Nóa Sírius eru af ýmsum stærðum og gerðum. Frá upphafi höfum við lagt metnað í að gera þau sem allra best úr garði – og reynslan, handbragðið og metnaðurinn skila sér. Fimm bragðbestu páskaegginn eru frá Nóa Sírius, samkvæmt páskaeggjádómstóli DV 2014. Bragðið leynir sér ekki.

– Njótið vel –



Texti og myndir: **Katrín Sigurðardóttir.**

Velliðunargildran – Pleasure Trap

Ég hef trú á fólki. Ég trúi því að við viljum vera heilbrigð, láta okkur líða vel, vera í góðu formi og ég trúi líka að við vitum nokkurn veginn hvað við þurfum að gera til að ná þessum markmiðum. Við vitum vel að við ættum að hreyfa okkur meira, borða meira af fersku grænmeti og minna af rjóma-ís. Það er samt ekki alltaf auðvelt að neita sér um það sem okkur finnst gott. En er það vegna þess að við erum veikgeðja, löt og gráðug? Sálfræðingurinn Dr. Doug Lisle heldur því fram að svo sé ekki. Hann hefur gefið út bók og haldið marga fyrirlestra um fyrirbæri sem á ensku kallast „Pleasure Trap“ eða velliðunargildran. Mér finnst kenning hans mjög merkileg og langar að deila henni með ykkur.

Við erum bara dýr

Undir finu fötunum okkar erum við mannskepnan bara enn eitt dýrið. Við stjórnust af eðlishvötum og innri leiðbeiningum rétt eins og önnur spendýr, fuglar, fiskar og fiðrildi. Þetta innra kerfi leiðbeinir okkur til að taka ákvarðanir sem tryggja áframhaldandi viðhald á stofninum. Ef við tökum risastórt skref aftur á bak og horfum á heildarmyndina, þá er eini tilgangurinn með lífi okkar hér á jörð að fjölga okkur og koma okkar erfðaefni áfram til næstu kynslóðar. Þetta dregur aðeins úr mikilvægi þess að krakkarnir raði skónum í hilluna ekki satt?

Samkvæmt Dr. Lisle er það aðallega þrennt sem við stjórnust af: Númer eitt er velliðan, númer tvö er að forðast verki og númer þrjú er að spara orku. Það má kalla þetta innbyggða áttavitann okkar. Verkir eru mikilvægt viðvörðunarkerfi. Við þekkjum vel skilaboðin sem við fáum við verkjum og reynum að forðast þá. Við gerum það sem við getum til að slasa okkur ekki og við grípu til ýmissa ráða til að vinna á verkjum

þegar þeir koma. Hvötin til að spara orku er augljós og við sjáum hana hjá öðrum dýrum líka. Fuglar fljúga í oddaflugi og fiskar synda í torfum til að spara orku. Ljónið lætur sér hægustu bráðina duga og við mannskepnan keyrum í hringi í 10 mínútur til að finna bíla-stæði næst innganginum að líkamsræktarstöðinni.

Matur sem kveikir velliðan

Velliðunarstjórnunin fer fram á mótum taugafurma í heilanum. Þegar við gerum eitthvað sem heilinn telur vera rétt, losnar um tauga-boðefnið dópamín sem lætur okkur líða vel. Sterk losun á dópamíni gerist líka við kynlíf til þess að við fjölgum í stofninum og við neyslu á sumum ávanabindandi fíkniefnum. Í þessum pistli ætla ég bara að tala um mat sem kveikju að velliðan. Við þurfum mat til að halda lífi og þess vegna fáum við mikla svörun við að borða mat með mörgum kalóríum. Það eru ekki mjög mörg ár síðan að mikill hluti mannkyns fór að upplifa öruggt aðgengi að mat á hverjum degi. Áður fyrr var oft óvissa um hvenær næsta máltíð yrði og þess vegna var kalóriupéttinn mikilvæg. Því meiri kalóriupéttni í matnum, því jákvæðara telur líkaminn það vera fyrir okkur og því sterkari dópamín svörun fáum við. Hvaða matartegundir eru það sem gefa okkur mesta gleði? Fita, salt og sykur. Í einhverri samsetningu. Franskar kartöflur eru ríkar af fitu og salti, rjómaísinn er aðallega fita og sykur. Sama má segja um sætabrauðið og kökurnar: fita og sykur. Ostur er aðallega fita og salt. Súkkulaðið ómótstæðilega er sykur og fita. Ástæðan fyrir því að þessar matartegundir gefa svona góða svörun er að þær eru með flestar hitaæiningar per þyngd.

Muniði hver þriðji þáttur stjórnunarinnar var? Að spara orku! Við eyðum mun minni orku í að borða ís sem rennur ljúflega niður

með 340 kkal/100 gr en að tryggja rúmlega þrjá bolla af spínati sem gefur okkur ekki nema 23 kkal/100 gr! Þess vegna fáum við þau skilaboð frá heilanum eftir ísinn að við séum að gera góða hluti og við fáum góðan skammt af gleðiefni fyrir. Spínatítið upplifir heilinn sem orku og tímaeyðslu.

Aðlögunarhæfni heilans

Gott og vel. Okkur líður vel þegar við borðum góðan (feitan, saltan og sykraðan) mat. Af hverju er það ekki bara í lagi svona af og til? Vandamálið er að við erum líka fórnarlömb mikillar aðlögunarhæfni heilans. Hann er mjög góður í að láta okkur vita þegar eitthvað breytist í styrkleika, eins og ljós eða hljóð, en svo hættum við að taka eftir áreitinu eftir dálítinn tíma. Þegar við stökkvum út í sundlaug sem er 22 gráður finnst okkur hún köld en eftir u.þ.b. 20 mínútur höfum við vanist hitastiginu. Þegar við færum okkur yfir í heita pottinn finnst okkur hann rosalega heitur fyrst, en svo venst það líka. Þegar við erum orðin vön heita pottinum þá er alveg ótrúlega kalt að stinga sér út í laugina aftur. Taugakerfið var búið að aðlagast heita vatninu og allt kaldara en 37 gráður er bara rangt!

Á sama hátt hættir dópamínsvarið við einfalda ostborgaranum að gefa okkur sömu velliðan eftir að við borðum hann nokkrum sinnum. Við þurfum hærri skammt til að fá sömu svörun; förum að panta tvöfaldan hamborgara, svo kannski beikonborgara, franskar og kokteilsósu, með mjólkurhristingi í eftirmat. Allt til að fá sama „kikk“ og við fengum einu sinni. Sömu boð um að við séum að fara í rétta átt.

Þegar aðlagða beikonborgaraætan ætlar svo allt í einu að snúa við blaðinu og pantar sér salat í hádegismatinn, verður heilinn ekki par ánægður. Salatíð gefur ekki nema

brot af kalóríunum sem borgarinn gaf af sér. Dópamín skotið er lítið sem ekkert og manntveran fær þau skilaboð frá yfirvaldinu að þetta hafi ekki verið spor í rétta átt. Salatblöð í skál munu ekki tryggja langlífi Homo Sapiens Sapiens! Hungrið var ekki satt og áttavittinn rekur þann svanga í áttina að sjoppunni til að bjarga erfðaefninu.

Matvælaframleiðslan hefur breyst

Við sjáum þetta allt í kringum okkur og upplifum þetta kannski á okkur sjálfum. „Hollur“ matur hefur orð á sér að vera bragðlítill. Við fáum meira vatn í munninn af því að hugsa um safaríkan mat sem fitan lekur af, en gullrætur og grænkál. Við verðum ekki almennilega „södd“ af því að borða allt í einu mat sem er hitaæiningasnauðari en við eigum að venjast þó svo að hann uppfylli alveg hitaæiningapörf líkamans.

Við getum huggað okkur við að þetta er ekki okkur að kenna. Við erum bara forrituð svona til að undirbúa tegundina fyrir yfirvofandi hungursneyð eða önnur áföll. Sem betur fer búum við flest í þannig samfélagi í dag að við höfum gott aðgengi að mat og þurfum fæst að óttast hungursneyð. Heilinn hefur samt ekki breyst mikið svo að aðferðirnar til að forðast að verða hungri að bráð eru ennþá notaðar. „Framfarir“ í matvælaframleiðslu hafa valdið því að viðbrögð okkar hafa brenglast dálítið. Sykur var fastur í ávöxtum og við þurfum að borða helling af trefjum til að nálgast hann. Þá urðum við of södd til að geta borðað yfir okkur af honum. Fita var líka föst inni í hnetum og í minna magni í baunum og öðru grænmeti sem við þurfum að hafa talsvert fyrir að nálgast og tryggja. Með þessum „heila mat“ fengum við allskonar vítamín og steinefni sem gerði okkur gott en í dag er búið að fjarlægja.

Erum við varnarlaus?

Ekki alveg, en við þurfum að núllstillast kerfið. Við þurfum að breyta skynjuninni svo við fáum eðlileg viðbrögð við því sem er gott fyrir okkur. Fyrsta skrefið er að skilja þessa gildru. Við þurfum að skilja að líkaminn er að gera það sem hann telur okkur vera fyrir bestu. Síðan þurfum við að hafa vit fyrir honum því að tæknin í matvælaframleiðslu hefur gert þennan innri áttavita ringlaðan. Dr. Lisle segir okkur þurfa 8-12 vikur til að rétta hann af og þá förum við að finna fyrir jafnmikilli gleði yfir að borða hollan mat eins og við fundum eftir óholla matinn.

Ein aðferð er að leyfa okkur að verða svöng! Borða morgunmat, sleppa hádegismat og kaffitímum og borða síðan eitthvað holt í kvöldmatinn. Þá finnst okkur maturinn betri á bragðið. Fyrir suma virkar vel að fara á svokallaða djúsföstu þar sem það eina sem þú „borðar“ er grænmetisdjúsar í tvo til þrjá daga. Þá núllstillast fitu- og saltbragðlaukarnir, við verðum næmari fyrir því bragði á eftir og fitulítil matur verður saðsamari. Í mjög erfiðum tilfellum er hægt að láta loka sig inni á stofnun erlendis þar sem fólk er á fæði upp á vatn og brauð, fyrir utan brauð, í 7-10 daga. Eftir það er allur matur góður!

Bragðmikill ofnréttur með sætum kartöflum og svörtum baunum

Innihald:

2 stórar sætar kartöflur, afhýddar og skornar í 1 cm stóra bita
2 rauðar eða grænar paprikur, skornar í 1 cm stóra bita
1 stór laukur, skorinn í þunnar sneiðar
4 hvítlauksrif, söxuð smátt
2 msk. grænmetisolía
1 msk. malað Cumin (ekki kúmen)
1 tsk. salt
1/2 tsk. svartur pipar
1 dós af tómötum
1 msk. chipotle í adobosósu (selt í litlum dósum, mjög bragðmikið)
2 bollar ferskt kóríander, saxað
1 dós af baunum, (t.d. smjör-

baunir, nýrna- eða svartar baunir) vatni helt af og skolaðar
tortilla kökur eða pítubrauð
sýrður rjómi eða jógúrt ef vill

Leiðbeiningar:

Hitið ofninn í 225 C. Smyrjið bökunarplötu létt. Blandið vel saman í skál: kartöflum, papriku, lauk, hvítlauk, olíu, cumin, salt og pipar og dreifið því á bökunarplötuna. Bakið þetta í 10 mín, hrærið í og klárið að baka þar til kartöflurnar eru mjúkar en ekki maukaðar.

Á meðan grænmetið bakast, blandið saman tómötum, chipotle og kóríander í matvinnsluvéi þar til það er orðið að góðri sósu.



Bragðmikill ofnréttur með sætum kartöflum og svörtum baunum.

Þegar grænmetið er tilbúið, færið það í 2-3 lítra bökunardisk, hellið sósunni og baununum úti og setjið aftur í ofninn í 10 mínútur. Hitið brauðið með í ofninum síðustu mínúturnar. Berið fram í skálum með

jógúrt/sýrðum rjóma ofan á og volgu brauði.

(Af vefsíðu Moosewood veitingastaðarins í uppsveitum New York fylkis.)

Grillbúðin í Kópavogi

Þekktustu grillmerkin á einum stað

Grillbúðin er eina sérverslun landsins með grill og garðhúsgögn og er nú að hefja sitt áttunda starfsár. Fyrstu árin var verslunin í Hlíðasmáranum en flutti starfsemina fyrir tveimur árum í glæsilegt húsnæði að Smiðjuvegi 2 Kópavogi.

„Markmið okkar er að bjóða upp á hágæða vörur á samkeppnishæfum verðum sem þola íslenska veðráttu. Hvað grillin varðar þá bjóðum við upp á þekktustu merkin á markaðnum sem hafa það sem til þarf til að standast íslenska veðráttu, bæði hvað varðar grilleiginleika og endingu,“ segir Einar Long, framkvæmdastjóri Grillbúðarinnar.

Landmann og Weber

Frá vorinu 2003 hafa fengist grill hér á landi frá þýska framleiðandanum Landmann. Grillbúðin hefur boðið upp á þau grill frá vorinu 2007 og er því komin umtalsverð reynsla á grillin við hinar erfiðu íslensku veður aðstæður. „Í vor byrjuðum við einnig að bjóða upp á grill frá bandaríska framleiðandanum Weber. Nú geta viðskiptavinir valið grill frá stærstu og þekktustu framleiðendum Evrópu og Ameríku á einum og sama staðnum. Þetta auðveldar viðskiptavininum val á góðu grilli. Grill eru ólík í upp-



Einar Long, framkvæmdastjóri Grillbúðarinnar.

byggingu og á ólíkum verðum og eru sérfræðingar okkar ávallt til taks til að aðstoða viðskiptavini við val á rétta grillinu.“

Fjárfesting til lengri tíma

Það er umtalsverður sparnaður í að versla grill sem endist í 15-20 ár heldur en að versla aðeins ódýrara

grill sem endist í 2-5 ár. Hefur því miður verið mikið af slíkum grillum á markaðnum undanfarin ár. „Hafa ber í huga að ranglega útbúið grill,



Grillin í Grillbúðinni eru af ýmsum stærðum og gerðum.

sem hentar ekki íslenskum aðstæðum og heldur illa hita, eyðir mun meira gasi og er því mun dýrara í rekstri heldur en rétt útbúið grill fyrir íslenskar aðstæður,“ segir Einar að lokum.

Grillbúðin býður einnig mikið úrval vandaðra garðhúsgana frá Þýskalandi ásamt vönduðum útljósum og jólaljósum frá Svíþjóð.

grillbudin.is

VELJUM ÍSLENSKT

Handprjónaðar peysur í úrvali

...eða prjónið þær sjálf

Allt sem þarf á einum stað

Handprjónasamband Íslands

Skólavörðustígur 19
Sími: 552 1890
www.handknit.is

Nanna Rögnvaldardóttir skrifar

Að skipta um kúrs

Þegar ég heyri orðið frumkvöðull fell ég oft í þá gryfju eins og svo margir aðrir að sjá fyrst fyrir mér unga karla og konur, hress og ákveðin í fínu formi, konurnar yfirleitt smart og trendí, karlarnir frekar hipsterar eða dálítið nörðalegir – fólk uppfyllt af nýjum og flottum og frábærum hugmyndum sem bara þarf að fjármagna og hrinda í framkvæmd.

Og svo átta ég mig á því eftir smástund að ég hef kynnst mörgum frumkvöðlum um dagana og þeir hafa verið á öllum aldri, misjafnlega á sig komnir og tolla misjafnlega í tískunni. Þeir hafa ekki allir haft hátt eða látið mikið fara fyrir sér en allir hafa þeir verið fullir af brennandi áhuga og löngun til að breyta einhverju, gera eitthvað nýtt, hrinda draumum sínum í framkvæmd. Líklega er meirihlutinn af þessu fólki frekar ungur en það er er ekki vegna þess að miðaldra fólk og eldra fá síður hugmyndir eða dreymi drauma. Það er hins vegar erfiðari ákvörðun að taka áhættu og skipta kannski um kúrs í lífinu þegar maður hefur komið lífi sínu í fastar skorður en þegar maður er ungur og óbundinn. Maður þarf þó alls ekki að vera ungur til að fara sínar eigin leiðir.

Marga af þessum frumkvöðlum sé ég árlega þegar ég sæki matar ráðstefnu í Oxford. Þangað kemur fjöldi fólks víða að úr heiminum sem tengist mat og matargerð á einhvern hátt; fræðimenn, rithöfundar, hönnuðir, útgefendur, smáframleiðendur eða bara áhugafólk um mat – og ræðir áhugamál sín í nokkra daga. Í þessum hópi er fjöldi frumkvöðla á ýmsum sviðum og á ýmsum aldri og eftir því sem ég fer oftar og kynnist fleirum hefur runnið upp fyrir mér hvað þarna eru margir sem hafa einmitt skipt um kúrs – hafa yfirgefið öryggið og látið drauma sína rætast. Í



þessu tilviki reyndar gjarna drauma um betri mat ...

Þarna eru ýmsir sem hafa farið úr traustu og oft vel launuðu starfi, til dæmis til að helga sig matreiðslubókaskrifum eða rannsóknum á matarsögu, stofna matreiðsluskóla eða fyrirtæki í matartengdri ferðamennsku, framleiðslu á einhverju góðgæti eða öðru. Auðvitað gengur þetta misjafnlega og ég hef hitt fólk sem hefur séð drauma sína verða að engu og aðra sem berjast í bökkum. Það verða ekki allir ríkir á að skrifa frábærar matreiðslubækur eða framleiða gómsæta sultu eftir uppskriftinni hennar ömmu. Samt man ég ekki eftir að hafa hitt einn sem sér eftir að hafa farið út á þessa braut.

Besta dæmið er kannski upphafsmaður ráðstefnunnar, sem hefur verið haldin árlega í meira en 30 ár, góðvinur minn og lærifaðir, Alan heitinn Davidson. Alan lagði stund á klassísk fræði við Oxfordháskóla og gekk síðan í bresku utanríkisþjónustuna og var þar á öruggri framabraut, starfaði í sendiráðum Breta víða um heim og varð að lokum sendiherra í Laos á árunum 1973-1975, á lokaskeiði styrjaldar-

innar í Suðaustur-Asíu. Hann þótti standa sig vel og á fundi með ráðuneytisstjóra utanríkisráðuneytisins þegar heim kom var hann kallaður „a splendid Whitehall warrior“ og spáð glæstum frama; sennilega hefði hann endað sem sendiherra í einhverju stórvelda heimsins.

En þá sagði Alan stopp. Hann hafði fengið áhuga á fiski og fiskeldamennsku þegar hann var sendiráðsfulltrúi í Túnis og Jane kona hans hafði beðið hann um hjálp við að þekkja fiskana sem hún sá á fiskmarkaði þar og vantaði leiðbeiningar til að elda. Þegar Alan komst að því að engin bók var til um þetta efni tók hann sig til og skrifaði hana sjálfur með aðstoð ítalsks fiskifræðings sem hann þekkti; aflaði sér upplýsinga um fiskana og lifnaðarhætti þeirra, sögu,matreiðsluaðferðir, nafnfræði og margt annað, og úr þessu varð bókin Mediterranean Seafood, mjög óvenjulegt verk sem enn heldur gildi sínu sem helsta heimildin á sínu sviði. Hann hélt svo áfram að afla sér samskonar upplýsinga um fisk og fiskmeti hvar sem hann fór. Þetta var bara svo miklu skemmtilegra en utanríkis-



Nanna Rögnvaldardóttir.



þjónustan.

Reyndar blundaði alltaf rithöfundur í honum og þegar hann var skrifstofustjóri sendinefndar Breta hjá Nato á árunum 1968-1971 skrifaði hann skáldsögu þar sem hann gerði óspart grín að regluverkinu og flækjunum sem hann hafði kynnst þar, en breska utanríkisráðuneytið bannaði honum að gefa bókina út. Svo að Alan ráðfærði sig við konu sína og dætur (sem sögðu honum að hann ætti á hættu að verða óþolandi leiðinlegur og uppskrúfaður ef hann héldi

Vandaðir og þægilegir íþrótta- og sjúkrasokkar

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



Í boði eru:

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

FÁST Í APÓTEKUM

Sokkarnir sitja sérstaklega vel að fætinum.

Hællinn er formaður eftir fætinum og er sérbólstraður.

Netofið efni ofan á ristinni til að auka loftun.

Þægilegur stuðningur undir ilina svo sokkurinn sitji enn betur.

Saumlaus bólstrun í kringum tærnar og undir tábergið.



áfram í diplómasíunni), sagði upp störfum og hóf nýjan starfsferil sem matarrithöfundur, rúmlega fimmtugur að aldri. Í fullkominni óvissu um framtíðarhorfur og tekjur. Hann sendi frá sér bækur eins og North Atlantic Seafood – kom meðal annars hingað til lands til að afla sér heimilda fyrir Íslandskafliann – og Seafood of South-East Asia – en höfuðverk hans, sem hann vann að í meira en tuttugu ár, var matarbiblían mikla, Oxford Companion to Food, sem kom út 1999, frábært uppflettirit um mat, hráefni, matarsögu og hvaðeina sem tengist mat (það er meira að segja klausa um upppvott í henni), skrifuð af þeim léttleika, húmor og brennandi áhuga fyrir viðfangsefniinu sem einkenndi Alan.

Alan var ekki „ástríðukokkur“ (hann eldaði mjög sjaldan sjálfur) eða „matgæðingur“ (hann forðaðist tískuveitingahús og Michelin-staði og var bindindismaður) og mundi líklega ekki falla undir neina þeirra skilgreininga sem nú eru gjarna notaðar um mikið mataráhugafólk. Hann hafði í rauninni mjög einfaldan smekk en var opinn fyrir öllu og afar fróðleiksful og einmitt þess vegna var einstaklega gaman að fara út að borða með honum. Hann var hins vegar alvörufrumkvöðull og brautryðjandi sem kveikti áhuga fjölda fólks á mat og matarsögu. Árið 2003, aðeins nokkrum vikum áður en hann lést, voru honum veitt Erasmusverðlaunin fyrir frumkvöðlastörf sín. Hann hafði meiri áhrif á mig en nokkur annar höfundur og þegar ég eignaðist North Atlantic Seafood snemma á áttunda áratugnum man ég að ég hugsaði: Ef ég á einhverntíma eftir að skrifa bók vil ég hafa hana svona.

Þrátt fyrir þetta var Alan líklega eins langt frá fyrirframgefnum hugmyndum mínum um frumkvöðla – sem ég burðast að einhverju leyti enn með – og hægt er að komast. Þegar ég kynntist honum var hann kominn yfir sjötugt, lágvaxinn og boginn í baki, gekk yfirleitt í gömlum rauðköflöttum jakka sem hann hafði keypt á flóamarkaði, með stráhatt og búddísk snærishönd um úlnliðinn og hélt ævinlega á innkaupatösku, einni eða fleirum, úr skærliku glansandi plasti, fullri af alls konar pappírur. Eða var hann kannski dálítill hipster?

Hann var að minnsta kosti ektanskur sérvitringur eins og maður þekkir þá úr bókum og bíómyndum – var reyndar kallaður „one of the last great English eccentrics“ í minningargrein – en hann var um leið mikill snillingur með sérstæða og frumlega sýn sem honum tókst að gera að raunveruleika. Hann hafði mikil áhrif á sínu sviði. Auðvitað getur verið að það hefði haft jákvæð áhrif á heims málin ef Alan hefði til dæmis endað sem sendiherra í Washington eða Moskvu, ég veit það ekki. En ég veit að það hefði verið mikill missir fyrir matarheiminn ef hann hefði ekki ákveðið að fara sínar eigin leiðir og láta draumana rætast, kominn á sextugsaldur.

Og ég hefði þá líklega aldrei farið að skrifa matreiðslubækur.

Eina sérsverslun landsins
með grill og garðhúsgögn

Grillbúðin



www.grillbudin.is



Kynnið ykkur muninn á Tekki og öðrum harðvið

Komdu og fáðu ráðleggingar

Grillbúðin

Smiðjuvegi 2, Kópavogi | S. 554 0400 | Við hliðina á BÓNUS | grillbudin.is

Matarsíður

ÁFRAM

Sögur af páskalambi eða kalkún á borðum landsmanna eru mýmargar enda er hráefnið eitt það besta sem völ er á í veislur sem er verið að halda um þessar mundir og á vel við á páskum.

Páskamáltíðin var haldin upphaflega í minningu þess að áður en Ísraelsmenn héldu brott frá Egyptalandi borðuðu þeir páskalambið og síðar ósýrð brauð (þ.e.a.s. gerlaust brauð). Þess vegna var páskahátíðin stundum nefnd hátíð hinna ósýrðu brauða. Síðasta kvöldmáltíðin sem Jesús átti með lærisveinum sínum var einmitt þessi páskamáltíð. Hefðirnar eru ríkar og enn er þessi síður viðhafður þótt fáir leiði hugann að því af hverju.

Nú lét villti kokkurinn okkar, Úlfar Finnbjörnsson, hugann reika og galdraði fram meistararétti enn einu sinni. Við fullyrðum að ef farið er eftir uppskriftum Úlfars geti veislumáltíðin ekki misheppnast!

Páskalambið & fuglinn

Máltíðin getur ekki misheppnast!



Lambahryggur með sítrónutímíani og sítrónum

Fyrir 4-6
1 lambahryggur
½ búnt sítrónutímían
2 hvítlauksgeirar, smátt saxaðir
2 msk. fínt rifinn börkur af sítrónu
salt og nýmalaður pipar

Skerið sitt hvoru megin við hryggjarsúluna niður að rifbeinum. Skerið fituna af fyrir neðan lambafilletið og hreinsið allt af á milli rifja. Leggið tímíangreinarnar í skurðinn við hryggjarsúluna ásamt sítrónuberki og hvítlauk. Kryddið hrygginn á báðum hliðum með salti og pipar. Bindið seglgarn utan um hrygginn. Bakið hrygginn í ofnskúffu við 190 °C í 25-30 mínútur. Látið hrygginn standa í 15 mínútur áður en hann er borinn fram með sítrónutímíansósunni og t.d. bökuðu rótargrænmeti og kartöflum.

Sítrónutímíansósa
2 msk. olía
1 laukur, smátt saxaður
1/3 búnt sítrónutímían
1 msk. fínt rifinn sítrónubörkur
2 dl hvítvín
5 dl lambasoð eða vatn og lambakraftur
sósujafnari
1 msk. sítrónusafi
30 g kalt smjör í teningum
salt og pipar
3 msk. steinselja, smátt söxuð

Hitið oliu í potti og kraumið laukinn í 2 mínútur án þess að brúna. Þá er sítrónutímíani, sítrónuberki og hvítvini bætt í pottinn og soðið niður í síróp. Hellið soðinu í pottinn og þykkið með sósujafnara. Takið pottinn af hellunni og bætið sítrónusafanum og smjöri í pottinn og hrærið þar til smjórið hefur bráðnað. Sigið þá sósuna og bætið steinseljunn saman við.

Umsjón og uppskriftir: Úlfar Finnbjörnsson
Myndir: Þormar V. Gunnarsson





Lime-, sítrónugras- og estragon-kryddaður kalkúnn með limesósu

Fyrir 8-10

1 kalkúnn, u.þ.b. 5 kg
100 g bráðið smjör
1 dl estragon, smátt saxað
1-2 msk. sítrónugras, fint rífið
1 msk. limebörkur, fint rifinn
salt og nýmalaður pipar
2 laukar, skornir í báta
1 sítrónugras, skorið í bita
2 limealdin, skorin í báta
stönglarnir af estragoninu
olía

Losið haminn frá bringunum og alveg niður að lærum og hálsi með því að smeygja hendinni undir haminn og þrýsta frá kjötinu. Blandið saman smjöri, estragoni, sítrónugrasi og limeberki og setjið undir haminn. Setjið laukinn, sítrónugrasbitana, limebátana og estragonstilkana innan í fuglinn. Penslið fuglinn með oliu og kryddið með salti og pipar. Setjið fuglinn í ofnskúffu og bakið við 90°C í 15-20 mínútur eða þar til hann verður fallega brúnaður. Lækkið þá hitann í 140°C og bakið í 3 klst. eða þar til kjarnhiti sýnir 70°C.

Estragon- og sítrónugrassósa

3 msk. olía
1½ laukur, smátt saxaður
1 msk. sítrónugras, fint rífið
¼ bunt estragon, smátt saxað
2 dl hvítvín
3 dl kalkúnasoð eða vatn og kjúklingakraftur
2 dl rjómi
sósujafnari
40 g kalt smjör í teningum, má sleppa
salt og nýmalaður pipar

Hitið oliu í potti og kraumið lauk og sítrónugras í 2 mínútur án þess að brúna. Bætið hvítvíni í pottinn ásamt estragoni og sjóðið niður í síróp. Þá er soði og rjóma bætt í pottinn og þykkt með sósujafnara. Takið pottinn af hellunni og bætið smjörinu saman við. Hrærið þar til smjörið hefur bráðnað. Smakkið til með salti og pipar.

Berið fuglinn fram með sósunni og t.d. bökuðum kartöflum og grænmeti.



Sérverslun í skandinavískum anda fyrir garðinn, heimilið og þig



Vandaðar vörur frá:

- Nelson Garden
 - GardenGirl
 - GrowCamp
 - Indoor Garden
- og margt, margt meira

Pantaðu á netinu eða kíktu í heimsókn

Litla garðbúðin
litlagarbudin.is

Erum á Facebook



Á meðan jólin eru hátíð veisluhalda þegar við skiptumst á gjöfum og borðum góðan mat erum við blessunarlega laus við gjafafargan á páskum. Þess vegna er páskahátíðin oft ljúf og við getum dundað við að búa til góðan mat. Þá skipta vinföngin oft miklu máli. Vín með mat er eins og gott krydd og getur gert gæfumuninn í bragði.

Við getum hæglega átt von á góðviðri um páskana og þar sem sumarið er á næsta leiti freistast margir

til að draga fram grillin og elda fyrstu grillmáltíð sumarsins.

Við ráðleggjum hér vín sem óhætt er að bjóða með veislumáltíðunum um páskana. Við þurfum að gæta þess að vínin yfirgnæfi ekki matinn eða öfugt og það getur verið vandasamt val. Þeir, sem kjósa að krydda páskamáltíðina með vínunum, hafa nú val um að kaupa kassavín sem gefur möguleika á að fá sér glas með matnum og geyma restina án þess að hún spillist.

PASKÁGRILLVEISLAN



Castillo de Molina
Cabernet Sauvignon - Chile
Kirsuberjarautt. Meðalfylling, þurrt, fersk sýra, miðlungstannín. Berjablámi, lyng, mint, eik. Vín sem passar með nauta-, lamba-, svínakjöti og grillmat.

Castillo de Molina
Pinot Noir - Chile
Ljós kirsuberjarautt. Létt fylling, þurrt, fersk sýra, mild tannín. kirsuber, jarðarber, lauf. Flott vín sem hægt er að nota sem fordrykk, einnig gott með fiskréttum, villibráð og smáréttum.

Matua Valley
Pinot Noir - Nýja Sjáland
Ljós kirsuberjarautt. Létt meðalfylling, þurrt, fersk sýra, mild tannín. Rauð ber, jarðarber, lyng, jörð. Smellpassar með alifuglakjöti, fisk-, pasta- og grænmetisréttum.

Rosemount
Cabernet Merlot - Ástralía
Rúbínrautt. Létt meðalfylling, þurrt, mild sýra, mild tannín. Sætkenndur berjablámi, plóma. Vín sem smell-passar með alifugla og svínakjöti, með austurlenskum mat sem og pastaréttum

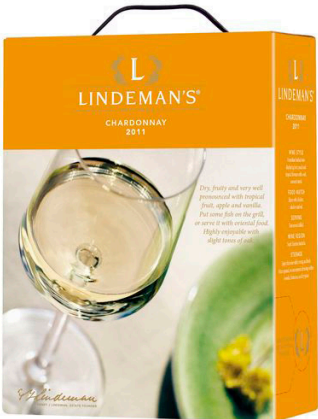
Piccini Memoro
Ítalía (einnig til í 1,5 l)
Dökk kirsuberjarautt. Meðalfylling, hálfþurrt, fersk sýra, mild tannín. Dökk ber, kirsuber, vanilla, eik, plóma, fíkjur, sælgætiskenndur berjablámi. Fer vel með kjötréttum.



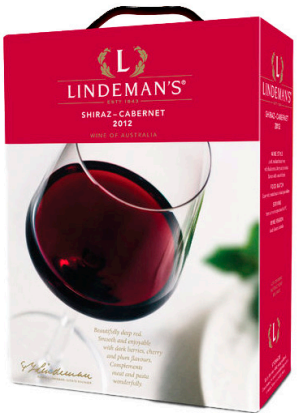
Castillo de Molina
Sauvignon blanc – Chile
Fölsítrónugrænt. Meðalfylling, þurrt, fersk sýra. Sítrus, rífsber, steinefni.
Gott vín sem fordrykkur, passar einnig með skel-, fisk-, og grænmetisréttum.



Castillo de Molina
Chardonnay - Chile
Sítrónugult. Meðalfylling, þurrt, fersk sýra. Suðrænir ávextir, vanilla, eik.
Smellpassar með skelfiskréttum, alifuglakjöti og grænmetisréttum.



Lindemans Chardonnay 3 lítr.
Ástralía
Ljósítrónugult. Létt meðalfylling, þurrt, fersk sýra. Suðrænn ávöxtur, ferskja. Smellpassar sem fordrykkur og með alifuglakjöti sem og fisk- og grænmetisréttum.



Lindemans Shiraz Cabernet 3 lítr.
Ástralía
Kirsuberjarautt. Meðalfylling, hálfþurrt, fersk sýra, mild tannín. Kirsuber, dökk ber, plóma, minti.
Passar vel með alifugla- og svínakjöti sem og grillmat og smáréttum.



Wagon Tree chenin blanc
Suður Afríka
Fölgult. Létt fylling, þurrt, fersk sýra. Pera, stjörnuávöxtur.
Gott vín sem fordrykkur og með grænmetis- og smáréttum.



Montalto Organic Cataratto
Lífrænt-ræktað - Sikiley
Ljósítrónugult. Létt meðalfylling, þurrt, mild sýra. Ljós ávöxtur, sítrus, krydd.
Passar vel sem fordrykkur og með fisk-, pasta- og grænmetisréttum.



Matua Valley Sauvignon Blanc
Nýja Sjáland
Fölsítrónugrænt. Meðalfylling, þurrt, sýruríkt. Grösugir límónu- og asparstónar.
Frábært vín sem fordrykkur og með skel - og öðrum fiskréttum.



Santa Helena Chardonnay
Chile
Fölgrænt. Létt meðalfylling, ósætt, fersk sýra. Límóna, epli, pera.
Vín sem smellpassar sem fordrykkur og með fisk-, grænmetis- og smáréttum.



Piccini Chianti
Ítalía - Toskana
Kirsuberjarautt. Meðalfylling, þurrt, fersk sýra, miðlungstannín. Þroskuð rauð ber, kirsuber.
Vín sem passar með alifugla-, svína-, lambakjöti, grilluðum mat og pastaréttum.



Santa Helena
Cabernet Sauvignon - Chile
Rúbínrautt. Létt meðalfylling, þurrt, mild sýra, miðlungstannín. Rauð ber, sólber, létt eik.
Vín sem passar vel með alifugla-, svínakjöti, grillmat sem og grænmetisréttum.



Montalto Organic
Nero d’Avola - Sikiley
Lífrænt-ræktað.
Rúbínrautt. Meðalfylling, þurrt, fersk sýra, miðlungstannín. Dökk og rauð ber, krydd, lyng.
Passar vel með nauta- og lambakjöti, smáréttum sem og ostum.



Wagon Tree
Merlot Cabernet Sauvignon
Suður Afríka
Rúbínrautt. Létt meðalfylling, þurrt, fersk sýra, þroskuð tannín. Rauð ber, lyng, tóbak, jörð.
Passar með alifugla-, grísakjöti, pasta- og smáréttum.





Piccini rosso di Toscana
Kirsuberjarautt. Meðalfylling, þurrt, fersk súra, miðlungstannín. Dökk og rauð ber, sveit.



Mamma Piccini Rosso di Toscana
Mamma Piccini Rosso di Toscana er kirsuberjarautt vín með meðalfyllingu. Það er fremur þurrt með ferskri súru. Illmurinn er af lyngi og dökkum og rauðum berjum. Vínið fer mjög vel með kjúklingi.



Masi Modello delle Venezie rautt
Masi Modello delle Venezie rautt er rúbínrautt að lit með létttri fyllingu. Það er fremur þurrt með ferskri súru og mild tannín. Liturinn er berjablár með kirsuberja- og berjailmi. Þetta vín fer mjög vel með kjúklingi.

Gato Negro
Cabernet Sauvignon
Gato Negro Cabernet Sauvignon er rúbínrautt með létttri fyllingu. Í víninu er mild súra og mild tannín. Illmurinn er af sætkenndum rauðum ávexti og vínið er berjaríkt. Þetta vín fer mjög vel með lambakjöti.



Montalto syrah
Montalto syrah er frá Sikiley og gefur staðsetningin hugmynd um bragðið. Þrúgan er dökk og liturinn eftir því og bragðið er af dökkum ávöxtum. Blómaangan er í ilmi og eftir því sem þrúgan þroskast verða til pipar- og kryddtónar. Í ilmi má finna dökkt legður og reyk. Þetta vín á mjög vel við sem fordrykkur og með smáréttum.

Spaug & spakmæli

Umsjón: Hafþór Ragnarsson

Elvis notaði 51D

Hinn blásvarti hármakki rokk-kónsins Elvis Presley var í rauninni ljós-brúnn. Sagan segir að hann hafi byrjað að lita á sér hárið til að skerpa á andstæðum í útliti sínu. Liturinn sem hann notaði lengst af var frá fyrirtækinu Miss Clairol og ef einhver vill prófa er litanúmerið 51D (black velvet). Elvis sagði eitt sinn frá því að áður en hann hafði efni á alvöru lit hafi hann borið skósvertu í hárið.

Með vélina í gangi

Vélvirki var að taka sundur vél á mótorhjóli þegar hann sá vel þekktan hjartalækni labba inn á verkstæðið. Hjartalæknirinn ætlaði að biðja um viðgerð á hjólinu sínu þegar vélvirkinn hrópaði yfir verkstæðið: „Fyrirgefðu lækni, viltu líta á þetta?“

Hjartalæknirinn varð dálítið undrandi, en gekk þangað sem vélvirkinn var að vinna við mótor-hjólið.

„Sko lækni, sjáðu, þetta er vél. Ég opna hana tek ventlana úr, laga þá og set aftur í. Nú virkar vélin eins og ný. Afhverju er ég með 4 milljónir á ári og þú með að minnsta kosti 12 milljónir þegar við erum í grundvallaratriðum að vinna sömu vinnuna?“

Hjartalækninn brosti og hvíslaði svo að vélvirkjanum: „Reyndu að gera þetta með vélina í gangi!“

Að slappa af!

„Hvalurinn syndir allan daginn, borðar bara fisk og er samt feitur. Kanínan hleypur og hoppar allan daginn, en lifir að meðaltali í um 5 ár. Skjaldbakan hvorki hleypur né hoppar, er alltaf síðust í mark, hreyfir sig næstum ekki neitt og lifir í 150 ár. Augljósa niðurstaðan er því sú að slappa af og gera helst bara alls ekki neitt...

Haukur eða Raggi?

Haukur Morthens og Raggi Bjarna lentu í æðisgengnu kapphlaupi þegar þeir fóru báðir í hljóðver árið 1958 til að taka upp íslenskar útgáfur á Elvislaginu Wear my ring around your neck sem þá naut gríðarlegra vinsælda. Þessu var slegið upp í blöðum og þá ekki síst hvor söngvarinn yrði á undan að koma sinni útgáfu á smáskífu. Þó

ekki liggi fyrir hvor útgáfan kom fyrr í búðir er sigurvegarinn augljós, útgáfa Ragga og KK-sextetts nefndist Líf og fjör og náði aldrei flugi. Útgáfa Hauks við texta Lofts Guðmundssonar lifir hins vegar góðu lífi enn í dag sem Lóa litla á Brú.

--

Að vera gamall er alltaf fimmtán ár-um meira en minn aldur. – Bernard Baruch.



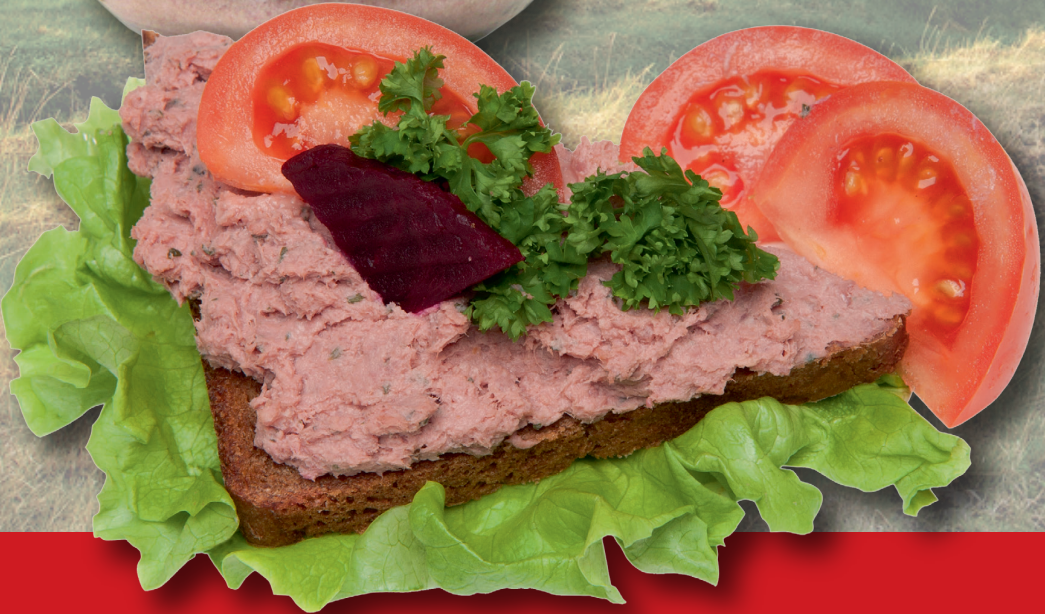
Var þjálfarinn étinn?

MGM-ljónið er eitt þekktasta vörumerki í heimi. Frá því það leit fyrst dagsins ljós árið 1924 hafa sjö ljón verið notuð í byrjun kvikmynda frá fyrirtækinu. Það fyrsta nefndist Slats og var andlit kvikmyndarísans frá 1924 til 1928 og var eina þögla ljónið. Ljónið Leo er hinsvegar það þekktasta. Leo hefur urrað á gesti kvikmyndahúsa frá 1957 og er enn að. Flökkusaga var lengi á kreiki um að MGM-ljón hefði drepið þjálfara sinn í miðjum tókum á öskrinu, en sú á ekki við nein rök að styðjast.



Ástríða í matargerð





Prófaðu ljúffenga kæfu á brauðið

www.ora.is



Við erum á Facebook

Fjóla Erlingsdóttir er tækniteiknari að mennt en hefur starfað síðastliðin ár í fjölskyldufyrirtækinu Ljós-virki eða þar til sumarið 2012. Þá tók hún sér frí eftir að eiginmaður hennar lést úr krabbameini. Þau eignuðust þrjú börn og svo á Fjóla eitt á ská. Barnabörnin eru tvö, þau Jórunn Eva 8 ára og Arnar Freyr 10 ára og svo er eitt á ská, Ylfa Marin 22 ára. Systkinin Arnar og Jórunn bjuggu lengst af fjarri ömmu og afa og var það ekki fyrr en fyrir ári síðan að þau fluttu til landsins eftir að hafa búið í Bretlandi og Írlandi nánast frá fæðingu með foreldrum sínum. Fjóla er óendanlega glöð yfir að vera búinn að fá þessa litlu sólargeisla til landsins og geta alltaf verið með þeim og knúsað í einu og öllu.

Ævintýrin við hvert fót máli

Fjóla fer mjög mikið upp í Borgarfjörð með krökkunum þar sem fjölskyldan og foreldrar Fjólu eiga sumarbústaði. „Þar er oft mikil kátína og yndislegt að vera í kyrðinni og náttúrunni,“ segir hún. „Ekkert er meira nærandi en sveitasælan og þar eru veiðiferðir vinsælar. Gönguferð í skóginum uppi í Borgarfirði er eitt af því sem við gerum mikið saman. Krökkunum finnst gaman að finna leynistaði og þar eru ævintýrin við hvert fót máli. Við eigum hund sem heitir Hnoðri en honum var greinilega ætlað að lenda hjá okkur því tókin, mamma hans, týndist og hafði þvælst um Borgarfjörðinn í langan tíma. Hún hafði síðan gotið tveimur hvolpum undir bústaðnum okkar og skildi þá þar eftir. Við ákváðum



Fjóla Erlingsdóttir er búin að fá barnabörnin til landsins.

Ljósmyndir: we.tl/dP2CK9lhCX

Göngutúrar í skóginum og kósý á eftir skemmtilegast

FISKTÆKNISKÓLI ÍSLANDS

Við bjóðum upp á stutt, skemmtilegt og hagnýtt einingabært nám sem greiðir aðgang þinn í vel launuð störf í sjávarútvegi auk möguleika á framhaldsnámi að loknu grunnnámi

Námið er til tveggja ára og með mikla áherslu á tengingu við atvinnulífið og vinnustaðapjálfun. Námsárið skiptist í eina önn í skóla með áherslu á faggreinar og eina önn á vinnustað undir leiðsögn tilsjónarmanns. Fólk sem vill hasla sér völl í þeim greinum sem skólinn býður upp á fær því gott tækifæri að mynda góðar tengingar út í atvinnulífið auk þess að búa sig undir frekara nám. Náminu lýkur með framhaldsskólaprófi.

Skólinn býður upp á fjölbreyttar námsleiðir og gefur námið bæði mikla framtíðar atvinnumöguleika og réttindi til frekara náms í öðrum skólum, bæði hérlandis og erlendis. Fisktækniskólinn býður upp á nám í:

Fiskvinnslu
Sjómennsku
Fiskeldi
Netagerð



að halda öðrum og síðan eru liðin sex ár,“ segir Fjóla og er hæstánægð með Hnoðra. „Krakkarnir elska hundinn og hann fer alltaf með okkur í göngugerðir um löndin. Þar á hann heima og líður hvergi betur og hann er sannarlega hluti af ævintýrinu okkar,“ segir Fjóla. „Þegar heim er komið er heitt kakó gjarnan sett á borð, spilað, teflt, lesið eða bara kúrt við arineld og kertaljós.“

Fjóla segist enn hafa sína barnatrú sem amma hennar og nafna kenndi henni og leggur Fjóla mikið upp úr því að barnabörnin fari með bænirnar á kvöldin þegar þau eru hjá henni. Fjólu finnst stundin vera ljúf sem hún á með þeim að biðja bænirnar en hún sótti styrk í trúna eftir missi eiginmanns síns.

„Eldamennska er eitt af því sem tilheyrir í sumarbústað og krakkarnir hafa mikið gaman af því að taka þátt,“ segir Fjóla. „Það á við bæði heima og í sveitinni. Þar kemur Arnar mjög sterkur inn en

hann er meistarakokkur og systir hans er uppnennandi meistari líka.“

Amman dugleg að sækja tónleika

Þau Jórunn og Arnar er bæði að læra á hljóðfæri og er amma þeirra viss um að þau eigi eftir að slá í gegn seinna meir. Jórunn lærir á þverflautu og spilar eins og engill og Arnar er kröftugur á klarinettinu. Fjóla segist sitja um tækifæri til að fara að hlusta þegar börnin koma fram eins og sannri ömmu sæmir en þau eru bæði í Lúðrasveit Vesturbæjar svo tækifærin gefast reglulega. Jórunn er í ballet, Arnar í körfubolta og svo æfa þau bæði skíði. „Ylfa Marin er yndisleg stúlka og er búin að læra söng og er að syngja í hljómsveit. Hún syngur gullfallega,“ segir Fjóla og brosir. „Eitt veit ég fyrir víst að það er ómetanlegt og ekki sjálfgefið að eiga þessa yndislegu gullmola sem ég er svo stolt af,“ segir Fjóla að lokum.



Arnar, Jórunn og Hnoðri eru miklir vinir.



Fisktækniskólinn
Icelandic College of Fisheries

Víkurbraut 56
240 Grindavík
Sími: 412 5966

www.fiskt.is
www.facebook.com/fisktaekniskoli
info@fiskt.is

www.fi.is

Gledilega páska

Ferðafélag Íslands

Fjölbreytt starfsemi í yfir 86 ár
Upplifðu náttúru Íslands

Páska- og vorferðir

Apríl

- 12.04. Eyjafjallajökull
- 12.04. Kræklingaferð
- 17.04. Páskaskíðaferð í Tindfjöllum

Maí

- 01.05. Söguganga. Gunnlaugssaga Ormstungu
- 03.05. Birnudalstindur
- 03.05. Fuglaskoðun
- 05.05. Barnavagnavíka
- 05.05. Morgungöngur
- 08.05. Eldfjalla- og gjótukönnun
- 08.05. Í fótspor eldklerksins
- 10.05. Hrótsfjallstindar
- 10.05. Þverártindasegg
- 14.05. Örgöngur um Breiðholtið
- 17.05. Heinabergsfjöll
- 18.05. Gengið í náttúrunni
- 24.05. Sveinstindur
- 24.05. Vorganga Hornstrandafara
- 25.05. Söguferð um Fljótshlíð og Eyjafjöll
- 31.05. Sveinstindur

Sjá nánar um allar ferðir á www.fi.is

Nánari upplýsingar og skráning er í síma 568 2533
eða í netpóst fi@fi.is

Skráðu þig inn – drífðu þig út



Um þing- mennsku og garðrækt

Texti: **Svava Jónsdóttir** Mynd: **Pormar Vignir Gunnarsson**

„Ég er núna þingmaður í stjórnarandstöðu fyrir nýjan flokk og markmið mitt er að standa mig vel í því. Við gáfum ekki nein kosningalofoð önnur en þau að við ætluðum að haga okkur vel, ekki stunda málþóf og vera dugleg. Það er bara það sem ég reyni að gera.“ Þetta segir Brynhildur Pétursdóttir, þingmaður Bjartrar framtíðar.

Brynhildur var nýbyrjuð í stjórnmalápátt-töku þegar hún settist í einn stólinn í þingsalnum eftir síðustu alþingiskosningar. Satt að segja hafði hún ekki kosið neinn ákveðinn flokk í gegnum tíðina.

„Ég hef alltaf haft skoðanir á stjórnámálum og bara samfélagsmálum yfirleitt og líklega náð að kjósa alla flokka; mér finnst það vera skylda manns að fara á kjörstað og velja ill-skásta kostinn eða skila auðu í versta falli. Ég sá mig hins vegar aldrei sjálfa í hlutverki þingmanns. Ég vann hjá Neytendasamtökunum í 10 ár og þar er auðvitað í gangi viss pólitík eða hagsmunagæsla þar sem við reynum að berjast fyrir hagsmunum neytenda. Þegar Björt framtíð var stofnuð fylgdist ég með og var ákveðin í að kjósa þennan flokk. Svo kom það upp að ég tæki fyrsta sætið í mínu kjördæmi og ég sló til. Nú er ég í þeirri stöðu að vera hinum megin við borðið og get reynt að hafa áhrif fyrir hönd neytenda inni á Alþingi.“

Brynhildur situr í fjárlaganefnd og stjórn-skipunar- og eftirlitsnefnd. „Það fer mikill tími í nefndarstörf ef maður ætlar að sinna þeim vel og einbeiti ég mér svolítið að því að setja mig inn í þau mál sem snúa að fjárlaga-vinnunni og fjárreiðum ríkisins.“

Skemmtilegur og fjörugur

Brynhildur segir að Alþingi sé skemmtilegur og fjörugur vinnustaður. „Þetta er mjög góður vinnustaður og þar er mikið af hæfu

starfsfólki. Ég upplífi bara góðan anda í þinginu. Við tökumst á um einstaka mál en ég kann virkilega vel við samstarfsfólk mitt, sama úr hvaða flokki það kemur.“

Hún segist ekkert spá í hvað taki við eftir þetta kjörtímabil. „Ég er núna þingmaður í stjórnarandstöðu fyrir nýjan flokk og markmið mitt er að standa mig vel í því. Við gáfum ekki nein kosningalofoð önnur en þau að við ætluðum að haga okkur vel, ekki stunda málþóf og vera dugleg. Það er bara það sem ég reyni að gera.“

Reykjavík – Akureyri

Brynhildur ólst upp í Breiðholti, gekk í Ölduselsskóla, vann í Bíóhöllinni með skóla þar sem hún seldi m.a. popp og kók og síðan lá leiðin á málabraut í Menntaskólann við Sund. Hún hélt til Frakklands eftir stúdentspróf þar sem hún var í nokkra mánuði og flutti síðan til Ítalíu þar sem hún bjó í þrjú ár og stundaði nám í innanhússhönnun. Eftir nokkur ár heima á Íslandi flutti hún til Danmerkur þar sem hún bjó í fimm ár.

Brynhildur hefur búið ásamt fjölskyldu sinni á Akureyri frá árinu 2001; hún býr þó í Reykjavík um fjóra daga vikunnar til að sinna starfi sínu. Hún er gift Guðmundi Hauki Sigurðarsyni og eiga þau tvö börn sem eru 16 og 19 ára. Guðmundur er Akureyringur eins og móðir Brynhildar.

„Það getur verið erfitt að skipuleggja tím-ann þegar þing stendur yfir vegna þess að fundir eru stundum stopulir. Við vitum oft með litlum fyrirvara hvenær málin, sem maður þarf að fylgja eftir, eru á dagskrá. Ég er í Reykjavík frá mánudagsmorgnum fram á fimmtudagskvöld eða föstudag og þá daga geri ég svo sem ekkert annað en að vinna og að skjótast í ræktina. Ég sinni síðan ýms-um málum heima á Akureyri. Ég er að reyna



Brynhildur Pétursdóttir. „Nú er ég í þeirri stöðu að vera hinum megin við borðið og get reynt að hafa áhrif fyrir hönd neytenda inni á Alþingi.“

að minnka vinnuna um helgar en mér finnst vinnan vera skemmtileg og maður er í raun aldrei búinn; verkefnin eru endalaus.“

Ræktar garðinn

„Börnin eru nú orðin unglingar og eru farin að lifa sjálfstæðu lífi,“ segir móðirin sem segist vera mjög heimakær. „Við hjónin förum svolítið í bíó, við förum eitthvað á skiði en þegar ég er fyrir norðan er ég þó yfirleitt að snattast eitthvað heima hjá mér – taka til og reyna að hitta vini og ættingja. Svo finnst mér gaman að þrjóna. Við búum í gömlu húsi sem við höfum verið að gera upp og það hefur í rauninni farið ótrúlega mikill tími í það verkefni. Gamla húsið er gult en það á að mála það hvítt í sumar.“

Þingmaðurinn hefur verið duglegur að

rækta garðinn. „Ég hef mjög gaman af því að vera í garðinum og rækta bæði grænmeti og sumarblóm og fer svolítið ofari í því. Mér finnst frábært að fyrst ég er komin með hús með litlum garði að njóta þess að sitja úti á palli á sumrin eða að vera að dúllast í garðinum.“

Það eru ekki eingöngu sumarblóm sem fara niður í moldina heldur líka túlipana-laukar, rósir og sólblóm. „Húsin, sem blasa við úr gluggunum á neðri hæðinni, eru sem betur fer mjög falleg og mikill gróður í görð-um þeirra.“ Nú styttest í að vorið heilsa, blóm-in fari að spretta og sumarfríð bjóði upp á setu á pallinum eða snudd í garðinum.

7.–14. JÚNÍ

GARDAVATNIÐ

Ítalskar náttúru- og menningarperlur

FARARSTJÓRI Hlíf Ingibjörnsdóttir

KYNNTU ÞÉR FERÐINA Á UU.IS

ÚRVAL-ÚTSÝN

HLÍÐASMÁRA 19, KÓP.
S. 585 4000 | UU.IS

Þorvaldseyri:

Sjálfbærni og fræðsla

Um 140 þúsund manns hafa heim-sótt Gestastofuna á Þorvaldseyri frá því hún var opnuð fyrir rétt um þremur árum, þann 14. apríl 2011, einu ári eftir eldgosið í Eyjafjalla-jökli. Ólafur Eggertsson bóndi og hans fólk hefur haft í nógu að snú-ast jafnt í kringum Gestastofuna, sem og nýsköpun í landbúnaði.

Margar ferðaskrifstofur hafa nú orðið heimsókn í Gestastofuna sem fastan lið í sínum ferðum um Suðurland. Ólafur segist verða var við það að heimsóknin vekir upp einkar sterkar tilfinningar meðal gesta. Flestir sem heimsækja Gestastofuna skoða kvikmyndina um eldgosið. „Myndin er 20 mín-útna löng og sýnir bæði hvernig líf-ið gekk fyrir sig í gosinu og það mikla uppbyggingastarf sem fór fram með sameiginlegu átaki heimamanna, opinberra aðila, björgunarsveita og sjálfbóðaliða,“ segir Ólafur. Í Gestastofunni er einnig tekið á móti fjölda skóla-barna, flestum frá Bretlandi og þar sitja þau nokkurs konar jarðfræði-tíma með kennurum sínum. „Það vekur nokkra undrun ferðamanna, sem koma hér, aðeins 4 árum eftir gosið, að sjá hversu jörð er gróskumikil og ummerki eftir gosið sjást nánast ekki.“

Sjálfbær búskapur

„Ég hef verið að prófa mig áfram með hveitirækt í ein sex eða sjö ár. Uppskeyra getur verið misjöfn eftir veðurfari. Í fyrra fengum við lélega uppskeru en það lítur út fyrir að vetrarhveiti, sem sáð var síðast-liðið sumar, verði í lagi þetta árið. Árið 2012 var mjög gott kornár. Við náðum um 4 tonnum á hektara af mjög vel þroskuðu korni. Það sum-ar var mjög sólrikt og hagstætt fyr-ir kornrækt. Ekki spillir heldur ask-an sem er í jarðveginum frá eld-gosinu. Það er næring í henni sem má sjá í öllum gróðri.“

Ólafur segir að það sé stefna ábúenda á Þorvaldseyri að vera sem mest sjálfbær. „Við höfum lengi framleitt hluta af okkar raf-orku. Svo boruðum við eftir heitu vatni fyrir 24 árum og njótum góðs af því. Rennslíð er 80 tonn á sólar-hring af 66 gráðu heitu vatni og það er hægt að gera ýmislegt við það á svona búi. Við nýtum okkar auðlindir sem er hitinn í jörðu, fallvatnið í fjallinu og síðan en ekki síst er moldin frjósöm og gefur möguleika til fjölbreytilegrar rækt-unar.“

thorvaldseyri.is



Ólafur Þorvaldsson, bóndi á Þorvaldseyri undir Eyjafjöllum, með flösku af repjuolíu sem er ræktað á búinu.



Berry Company með skrúftappa

Berry Company drykkirnir vinsælu fást nú í 330 ml fernum með skrúftappa og eru því frábærir fyrir fólk á ferðinni. Tveir nýjir te-drykkir hafa bæst við úrvalið,

grænt te með bláberjum og arionaberjum og hvítt te með ferskjum.

Kraum

icelandic design

Aðalstræti 10, Reykjavík
Hönnunarsafn Íslands, Garðatorg 1, Garðabær
517 7797 — kraum@kraum.is
Kíkið á Kraum á Facebook

Opnunartímar September — Maí
9:00 — 18:00 vikudaga
10:00 — 17:00 laugardaga
12:00 — 17:00 sunnudaga

Jónsmessuferð yfir Fimmvörðuháls

Á Dalastíg má finna fjölbreytta náttúru.

Ljósm. Fanney Gunnarsdóttir.

Sumarið hjá Útivist byrjar með árlegri Jónsmessuferð yfir Fimmvörðuháls. Þessi ferð einkennist af einstakri náttúruupplifun, mikilli gleði og skemmtilegri samveru. Hér er um að ræða næturgöngu þessa vinsælu gönguleið á þeim tíma sem nóttin er björt og sumaríð nýgengið í garð. „Þessi ferð einkennist af einstakri náttúruupplifun, mikilli gleði og skemmtilegri samveru,“ segir Skúli H. Skúlason, framkvæmdastjóri Útivistar.

„Við höfum meira við í þessari göngu en almennt gerist í Fimmvörðuhálsferðum, bjóðum upp á hressingu á leiðinni og gerum margvíslegar ráðstafanir til að tryggja öryggi þátttakanda í göngunni. Í morgunsárið byrja hóparnir að streyma niður af hálsinum í Bása og þá er gott að leggja sig aðeins og hvílast eftir gönguna, því um kvöldið tekur við heilmikil grillveisla, kveikt upp í varðeldi og sungið. Fyrir okkur í Útivist er þetta einskonar árshátíð og fjölmargir félagar taka þátt ár eftir ár. Þessi ferð er þó opin fyrir öllum hvort sem þeir eru Útivistar-



Lónafjörður.

Ljósm. Yngvi Stígsson.

félagar eða ekki og við kappkostum að allir eigi ánægjulega helgi,“ segir Skúli.

Sumarleyfisferðir

Eftir Jónsmessu taka við sumarleyfisferðirnar hver af annarri á vegum Útivistar. Þær eru frá fjórum og upp í sjö daga og skipulagðar á margvíslegan hátt, allt eftir því hvað hentar hverju sinni. „Við erum að sjálfsögðu með allmargar Laugavegsferðir í boði þar sem gist er í skálum og farangur er trússaður milli skála, enda Lauga-

vegurinn tvímælalaust frægasta gönguleið landsins. Sama fyrirkomulag er í ferðum um Sveinstind-Skælinga og á Strútsstíg, þar sem er gengið með léttan dagspoka og meginfarangur fluttur með bíl milli skála. Það sem þessar tvær síðastnefndu leiðir hafa fram yfir Laugavegin er fámennið. Við viljum ekki fá of mikið álag þarna en stærð skálanna takmarkar fjöldann og því tekst vel að halda í þessa óbyggðatilfinningu sem er svo eftirsótt. Því fannst okkur tilvalið að flétta yoga inn í eina

Sveinstindsferðina og hefur sú hugmynd fengið frábærar viðtökur,“ segir Skúli.

Af öðrum ferðum Útivistar í sumar má nefna göngu niður Austurdal í Skagafirði en hann sker sig langt inn á hálendi landsins og er einstaklega gróðursæll og fallegur. Fyrr á öldum var talsverð byggð í Austurdal en á síðari hluta síðustu aldar var aðeins búið að Merkigili þar sem merkiskonan Mónika Helgadóttir rak búskap af einstakri elju.

„Einnig er vert að nefna sérstaklega gönguleið sem við köllum Dalastíg,“ segir Skúli. „Þessi leið er tilvalin til að upplifa undur að Fjallabaki, hverasvæði, mosavaxin fjöll, sanda og óbyggðir. Hér er gengið rétt vestan Laugavegarins þar sem og mannmergðar verður ekki vart. Í sumar ætlum við að byrja gönguna við Mosa hjá Markarfljótsbrú við Emstrur, ganga í Hungurfit og gista þar í nýuppgerðum og fallegum skála. Daginn eftir er haldið áfram í Dalakofann

en þaðan er haldið um einstakt töfraland norður í Dómadal í Landmannahelli og gist. Loks er gengið um hluta leiðar sem heitir Hellismannaleið og endað í Landmannalaugum.“

Vestfirðir heilla

Þegar sumardagskráin er skipulögð segir Skúli að ekki megi gleyma Vestfirðum og þá verði Hornstrandir og Jökulfirðir gjarnan fyrir valinu. „Í ár erum við með bækistöðvaferð í Lónafjörð, þ.e. gistum þar í tjöldum og göngum út frá tjaldbúðum. Bækistöðvaferðir eru á margan hátt hentugar. Þar sem alltaf er komið í sömu tjaldbúðir að kvöldi þarf ekki að standa í því alla daga að koma sér fyrir á nýjum og nýjum stað og þátttakendur losna við að bera miklar byrðar án þess að þurfa á kostnaðarsömu trússi að halda,“ segir Skúli að lokum.

utivist.is



Þjóðbúningasilfur

– og annað skart í úrvali

Gullkistan

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



ReCharge er sykurlaust orkuskot með nauðsynlegum vítamínnum.

Orkuskot í dagsins önn

ReCharge freyðiduft er með ljúfu ávaxta-bragði, laust við kolvetni, kaloríur og sykur!

ReCharge er bragðgóður drykkur sem inniheldur guarana og koffín og eykur orku og einbeitingu þegar þú þaft mest á henni að halda. ReCharge inniheldur B vítamín sem vinna móti þreytu og sleni, styrkja taugakerfið og eru nauðsýleg undir álagi.

Drykkurinn inniheldur einnig andoxunarefnin C vítamín og riboflavin sem verndar frumur líkamans gegn eyðingarmætti sindurefna. Síðast en ekki síst inniheldur

drykkurinn D vítamín sem stuðlar að sterkum beinum, öflugu ónæmiskerfi og léttari lund. Semsé frábært orkuskot fyrir þá sem vilja meiri orku, úthald, einbeitingu og afköst.

Söluaðir ReCharge eru: Akureyrarapótek, Apótek Garðabæjar ehf., Apótek Ólafsvíkur, Apótek Suðurnesja, Apótek Vesturlands, Austurbæjarapótek, Árbæjarapótek, Lyfjaval, Lyfjaver, Fjarðakaup, Lyfja og Apótekið.



Danfoss ofnhitanemar - í fararbroddi í 7 áratugi

Einn lykillinn að meira en 20 ára endingartíma RA 2000 ofnhitanemans er gasfyllingin, sem ólíkt öðrum fyllingum, býr alltaf yfir sömu stjórnunar- og viðbragðsgetu. Má meðal annars rekja það til málmbelgsins, sem er mikil nákvæmnissmið og gefur frábæra eiginleika og endingartíma. Þetta gerir RA 2000 ofnhitanemann að mun betri

stjórnþæki en aðrar gerðir hitanema. RA 2000 hitaneminn uppfyllir þær kröfur sem gerðar eru í DS 469 hitakerfastaðlinum um skjót viðbrögð við breytingum á hitastigi. Viðbragðstími annarra algengra gerða hitanema er allt að 70% lengri. Með RA 2000 hitanema á ofninum er nýtingin á varma því með besta móti.



Þægindi orkusparnaður

Þú færð meiri þægindi og lægri orkureikning, einfaldlega með því að skipta út gömlu ofnhitanemunum fyrir Danfoss RA 2000 ofnhitanema

Nýjung

A-orkunýtnimerkingar fyrir ofnhitanema eins og eru á t.d. þvottavélum, kæli- og frystiskápum og fl.

TELL - Thermostatic Efficiency Label er nýtt orkunýtnimerkingarkerfi fyrir Evrópska ofnhitanema og lokahús. RA 2000 ofnhitanemarnir frá Danfoss eru fyrstu ofnhitanemarnir á markaðnum til að fá orkunýtnimerkingu A

Þú getur skipt út gömlu hitanemunum fyrir nýja, án þess að skipta um lokahús
Við eigum RA 2000 ofnhitanema sem passa á Danfoss ofnlokahús allt frá 1965

Líta gömlu hitanemarnir þínir svona út?

RAV frá 1965 - 1970

RAVL frá 1971 - 1984



Þá getur þú skipt þeim í svona

RAV/RA2960

RAVL/RA2950



Vertu á undan kuldabola og skiptu út gömlu hitanemunum fyrir nýja með orkunýtnimerkingu **A**

Danfoss stjórnþæki fyrir hitakerfi fæst í öllum helstu lagnaverslunum landsins

Danfoss hf. • Skútuvoði 6 • 104 Reykjavík • Sími: 510 4100 • vefang: www.danfoss.is

Sífelld fleiri ferðast innanlands og fara til fjalla

- segir Páll Guðmundsson framkvæmdastjóri Ferðafélags Íslands

„Miklar vinsældir ákveðinna ferðamannasvæði leiða til þess að dreifa þarf umferðinni betur. Opna verður og greiða leiðir um fleiri svæði – sem um leið gefur þá fleiri möguleika til ferða um landið okkar,“ segir Páll Guðmundsson, framkvæmdastjóri Ferðafélags Íslands.

Ferðaáætlun Ferðafélags Íslands kom út í janúar. Þar má til-taka lengri sem skemmri leiðangra um hálendið, Kjöl, Fjallabak, Lónsöræfi, Hornstrandir, Víkna-slóðir, Strandir og svo má áfram telja. Einnig eru á dagskrá helga-rferðir, t.d. á Fimmvörðuháls, en eldsumbrotin þar fyrir þremur árum sýna vel að landið er kvikt og í mótun.

Laugavegurinn vinsæll

„Laugavegurinn hefur aldrei verið vinsælli,“ segir Páll. Þessi einstaka gönguleið er alls 55 kílómetrar, það er úr Landmannalaugum í Þórsmörk og er yfirleitt gengin á þremur til fjórum dögum. Er al-gengt að eftir fyrsta göngudaginn sé að í skála Fí í Hrafninnuskeri, næstu nótt í Hvanngili eða við Álftavatn, þá þriðju í skálanum á Emstrum og gengið þaðan á fjórða degi í Þórsmörk. Laugavegurinn var sl. sumar tilnefndur sem ein af 10 mest áhugaverðu gönguleiðum í heiminum af National Geograp-hic. Það var mikil viðurkenning fyrir áratugalangt uppbyggingastarf fé-lagsins á skálasvæðum á leiðinni.



Páll Guðmundsson framkvæmdastjóri Fí og Auður Kjartansdóttir á Hvanndalabjargi.

„Hins vegar þarf að vinna að lag-færingum á gönguleiðinni sjálfri en hún hefur látið á sjá á nokkrum stöðum, bæði af völdum göngu-fólks og eins af náttúrufrarslegum ástæðum.

Á góðu sumri ganga um sex þúsund manns Laugavegin. „Leiðin er orðin fær síðari hlutann í júní og helst opin út sumarið og fram í september. Um 100 til 120 manns leggja upp frá Landmanna-laugum á hverjum morgni yfir há-

annatímann þannig að margir eru á göngu á milli skála dag hvern. Páll segir að aðstaðan á Lauga-

veginum stýri að hluta til um-ferðinni og nú komist t.d. ekki fleiri í skála.

„Þetta skapar vanda en um leið ný tækifæri. Við þurfum að benda á fleiri möguleika þar sem byggðar hafa verið upp gönguleiðir og að-staða svo sem við Langjökul, á Kili, Fjallabaki, Lónsöræfum og Víkna-slóðum. Laugavegurinn er hins vegar orðinn svo þekktur að eftir-spurnin er mikil, en landið okkar er svo frábært að mikið er af áhuga-verðum leiðum og svæðum.“

Ferðafélag barnanna

Yfir átta þúsund manns eru innan vébanda Ferðafélags Íslands. Ferðafélagið er að mörgu íhalds-samt félag og hefur lagt áherslu á gömul og góð gildi í starfi sínu. Um leið hefur félagið staðið fyrir ný-breytni í starfinu og þróast í takt við tíðarandann í samfélaginu. „Ferðafélag barnanna, sem er sér-stök deild innan Fí, var sett á lag-girnar fyrir fjórum árum og þar eru á dagskrá skemmtilegar fjölskyldu-ferðir, svo sem fuglaskoðun að

vori, útilega að sumri, sveppaferð að hausti og svo framvegis. Þá er Ferðafélag Íslands í samstarfi við Landvernd og Háskóla Íslands. Er t.d. farið um svæði sem hafa verið í deigluinni t.d. vegna orkunýtingar og þar hafa Landverndarmenn leitt för og sagt frá. Þá hafa háskóla-menn farið fyrir í ferðum t.d. í Reykjavík og næsta nágrenni um slóðir sem eru áhugaverðar með tilliti til sögu og náttúru.

„Hreyfing og útivera er orðinn lífsstíll þúsund Íslendinga, ekki síst ungs fólks. Við höfum því í ríkari mæli fengið yngra fólk til að annast fararstjóra og eigum stóran hóp fararstjóra sem eru allt frá því að vera rétt um eða yfir tvítugt yfir í að vera orðnir vel þroskaðir í kringum sjötugt. Þarna mætast því kynslóðirnar í fararstjórahópnum eins og gerist svo oft í ferðum og er svo skemmtilegt,“ segir Páll Guðmundsson.

fi.is

Menning og mannlíf í Evrópu

Úrval-Útsýn býður upp á fjölda sér-ferða til Evrópu í sumar. Undir þemanu menning og mannlíf eru eftirtaldar ferðir: Vorferð til Mið-



Fegurð Austurríkis er rómuð. Frá Hallstatt.

Evrópu, Ítalía heillar, Fegurð Austurríkis, Gardavatnið, Sumar í Tíról, Spánarperlur, Sumartónar með Diddú, Fjalladýrð og Salzburg að hausti.

Vorferð til Mið-Evrópu verður dagana 24. maí til 1. júní. Þetta er átta daga um nokkra af fegurstu stöðum Mið-Evrópu. Dvalið er á góðum hótélum á undurfögum stöðum, og fræðst, ferðast og rölt um í mestu makindum, þannig að góður tími gefst til að njóta náttúr-unnar og mannlífsins í Austurríki og Þýskalandi.

Gardavatnið er ein þekktasta perla Norður-Ítalíu. Þangað liggur leiðin 7.-14. júní. Í skjóli Alpna í norðri og með Pó sléttuna fyrir sunnan liggur þetta stærsta vatn Ítalíu, umvafið fallegri náttúru, ólífutrjám, vínviði og öðrum suð-rænum gróðri og einstakri stemn-ingu. Að rölta meðfram vatninu, kitla bragðlaukana á góðu veitingahúsi eða skella sér í sigl-ingu til einhverra af hinum fjöl-breyttu og áhugaverðu staða í ná-grenninu, eru aðeins örfáar ástæð-

ur fyrir því að fjöldi ferðamanna flykkist að Gardavatninu.

Boðið verður til sumartóna í mikilli menningarreisni til Ítalíu og Austurríkis með Diddú 19.-26. júlí. Þar gefst kostur á að upplifa fegu-rstu óperur á útisviði á heims-þekktum stöðum í Evrópu, auk þess að kynnst dásemdum þessara landa í leiðinni

Austurríki hefur oft verið nefnt eitt fallegasta land heims. Það liggur hvergi að sjó og er minna en Ís-land, en náttúrufergurnin, fjöl-breytnin, sagan, menningin, vingjarnlegt fólk og snyrtilegt um-hverfi er meðal þess sem heillar flesta sem þangað koma. Í þessari 12 daga ferð, frá 31. júlí til 12. ágúst, verður farið um marga af þekktu-stu stöðum landsins auk nágranna-landsins Slóveníu og skyggst inn í söguna, mannlífið og náttúruna í fylgd fararstjóra sem þekkir þetta svæði vel.

uu.is

Göngu- og gleðivika fyrir alla fjölskylduna

Á fætur í Fjarðabyggð

21. - 28. júní 2014

Drífdú þig á fætur og taktu þátt í frábærri dagskrá fyrir alla fjölskylduna

Ný fimm fjöll, göngugarpar, fjölskylduferðir, fjöruferðir, söguferðir, kvöldvökur, sjóræningjapartý, náttúruskóli fyrir yngstu börnin og margt fleira ævintýrlegt.

Nánar á fjardabyggd.is/mannlif



Jódís Hlökkversdóttir hönnuður framleiðir slaufur í öllum regnbogans litum.



Slaufurnar henta karlpeningnum afar vel við ýmis tækifæri en ekki síður eru þær smart sem hálstau á konunum.

Þverslaufur úr sjávarleðri og hreindýraskinni

Jódís Hlökkversdóttir textilhönnuður er þessa dagana að setja á markað þverslaufur úr hreindýraskinni og sjávarleðri. Slaufurnar eru hugsaðar fyrir karla jafnt sem konur og að sjálfsögðu handunnar af henni sjálfri. Þær eru í öllum regnbogans litum eins og sagt er.

Jódís er menntaður textilhönnuður frá Listaháskóla Íslands



og hefur undanfarin tólf ár starfað sem verkefnisstjóri í myndlist á leikskóla. Með því starfi hefur hún unnið að myndlist sinni og hönnun og framleiðslu á textílvörum. Hannaði hún m.a. mynstur sem hún þrykki á gegnsætt efni og notaði í lampaskerma, gluggatjöld og jólakort, svo eitthvað sé nefnt. Þá hefur hún snúið sér að

hönnun vara úr sjávarleðri og hreindýraskinni undir vörumerkinu Jodís.

Engin slaufa eins

„Undanfarin misseri hef ég fengið aukinn áhuga á sjávarleðrinu og skinnnum hvers konar því mér finnst þessi íslensku efni vera mjög spennandi til að vinna úr nytjahluti. Ég hef prófað eitt og annað en síðasta árið hef ég einbeitt mér að

þróun slaufunnar sem ég er að setja í verslanir þessa dagana,“ segir Jódís.

Þverslaufurnar hennar Jódísar eru af ýmsum stærðum og gerðum og í öllum regnbogans litum. „Þær eru alfarið unnar af mér sjálfri og ekki saumaðar saman heldur límdar. Auðvitað er engin slaufa eins og ég legg áherslu á að þær henta karlpeningnum afar vel við ýmis tækifæri en ekki síður eru þær

smart sem hálstau á konunum.“

Eins og áður sagði eru slaufurnar að fara þessa dagana í verslanir, einkum þar sem íslensk hönnun og handverk er á boðstólum.

Slaufurnar fást hjá Kormáki og Skildi og í Epal. Jódís veitir allar frekari upplýsingar um hönnun sína um netfangið jodis.hlodversdottir@gmail.com.



Að sjá verðmæti...

Þar sem aðrir sjá þau ekki er einn dýrmætasti hæfileiki sem fólk býr yfir. Okkar hlutverk er að auðvelda þeim sem hafa þennan hæfileika að þroska og framkvæma hugmyndir sínar, samfélaginu öllu til hagsbóta.

Matis er öflugt þekkingarfyrirtæki sem sinnir fjölbreyttu rannsóknar-, þjónustu og nýsköpunarstarfi í matvæla- og líftækniðnaði. www.matis.is



Suzuki SX4 S-Cross

Sparneytinn jepplingur – hlaðinn búnaði

Fyrirferðalitill á vegi en rúmgóður að innan, nútímalegar útlínur, nýtt drifkerfi, hlaðinn búnaði og á lægra verði en keppinautarnir. Þetta hlýtur að vera uppskrift fyrir bíl sem fellur í kramið. Þegar svo við bætist laglega innrétting, þægilegt innstig og sætastaða fyrir utan sparneytnar vélar staldrar maður eiginlega við.

Suzuki með trausta fótfestu
Bíllinn sem hér um ræðir er Suzuki SX4 S-Cross er byggður á grunni hins vinsæla SX4 en er talsvert stærri og rúmbetri. Í raun er um nýjan bíl frá grunni að ræða í flokki svokallaðra blendingja. Hér hefur þessi bílgerð einfaldlega verið kölluð litlir jepplingar. Á blaðamannafundi í tengslum við kynninguna kom fram að Suzuki, sem er fremur fyrirferðalitill á markaði í flestum Evrópulöndum, hyggur á talsverða markaðssókn og kynnir fjölda nýrra bíla á næstu árum. Á Íslandi hefur hann þó jafnan haft trausta fótfestu enda Suzuki sérfræðingur í fjórhjóladrifsbílum sem er driftækni sem hentar vel á norðlægum slóðum. SX4 S-Cross er hins vegar blanda af fjórhjóladrifnum jepplingi og fólksbíl – nákvæmlega sú bílgerð sem hentar mörgum hér á landi þar sem allra veðra er von.

Prófaður var bíll í GLX útfærslu með 1,6 lítra bensínvél og fimm gíra beinskiptingu. Það er ekkert ofurafi frá þessari vél en þar sem bíllinn er einstaklega léttur, rétt um 1.200 kg, dugar hún honum alveg þokkalega. Bíllinn fæst líka með 7 þrepa CVT-sjálfskiptingu og athygli vekur að í þeirri gerð er hann sparneytnari en beinskipta gerðin. Bíllinn er líka fáanlegur beinskiptur og sjálfskiptur með 1,6 l dísilvél.

Drifkerfi með fjórum stillingum
Nýtt drifkerfi, All Grip, er staðalbúnaður í þeim bílum sem verða boðnir á Íslandi en það er með stillingu fyrir venjulegan akstur, akstur í snjó, sportstillingu og læs-



Suzuki SX4 S-Cross er fjórhjóladrifinn jepplingur sem eyðir einungis 5,7 lítrum á hundraðið sjálfskiptur.



Fjórhjóladrif, 17 sm veghæð og Garmin leiðsögutæki gera SX4 S-Cross að fyrirtaks ferðabíl.

ingu sem hentar vel til að losa bílinn í ófærð. Bíllinn liggur einstaklega vel á vegi og er eins og límdur í beygjum þótt hann sé umtalsvert hábyggðari en gengur og gerist með hefðbundna fólksbíla. Svo var farið aðeins út af leið og bíllinn prófaður á grófgerðum malarslóða með skorningum og grjótnibbum. Þótt ekki hafi reynt mikið á drifgetuna kom þó berlega í ljós að veghæðin, 17 sm, er næg til að takast á við vonða vegi utan alfaraleiða.

Bíllinn sem var prófaður er af

GLX gerð og talsvert vel búinn. Staðalbúnaður er m.a. bakkmyndavél, leiðursæti með rafstillingu fyrir ökumann, bluetooth-tenging og leiðsögukerfi frá Garmin, sem er reyndar staðalbúnaður í öllum gerðum bílsins á Íslandi. Þá vakti ekki sist athygli í kynningarakstrinum hve rúmgóður bíllinn er að innan. Það er ekki oft sem vel fer um þrjá fullorðna í aftursætum í bíl af þessari stærð en það á þó við um SX4 S-Cross. Hann er síðan með einu mesta farangursrými í sínum stærðarflokki, 430 lítrar, og einfalt

er að stækka það til muna með því að fella niður aftursætisbökin.

Hentar vel á Íslandi
Ólafur J. Kolbeins, sölustjóri Suzuki, segir SX4 S-Cross henti vel íslenskum bílkaupendum. Nú þegar hafi selst nálægt 50 bílar þessarar gerðar. „Hann er rúmgóður og með stórt farangursrými. En það sem flestir eru að spá í er eyðslan og þar kemur bíllinn vel út. Hann er gefinn upp með 5,7 lítra eyðslu á hundraðið í blönduðum akstri með sjálfskiptingu. Það er

líka mikill staðalbúnaður með bílnum. Þar má nefna Garmin leiðsögukerfi, sem er líklega eina leiðsögukerfið sem virkar almennilega á Íslandi, bakkmyndavél, álfelgur, litað gler, hraðastillir og tvöföld miðstöð og loftkæling. Það er GL útfærslan sem hefur selst mest, sjálfskiptur bíll og fjórhjóladrifinn. Hann kostar 4.880.000 kr. Í GLX útfærslu bætist svo við stærri felgur, leiðrinnrétting og topplúga. Hann kostar 5.480.000 kr.“

Samgöngur og ökutæki

Guðjón Guðmundsson skrifar



Suzuki SX4 S-Cross

- Vél: 1,6 l bensín
- Afl: 120 hestöfl
- Drif: All Grip fjórhjóladrif
- Eyðsla: 5,7 l/100 km í blönduðum akstri
- CO2 losun: 135 gr/km
- Hröðun: 12,0 sek.
- Hámarkshraði: 175 km/klst.
- Verð: Frá 4.880.000 kr.
- Umboð: Suzuki bílar hf.

SUMARDEKKIN FÆRÐU HJÁ OKKUR!

BJÓÐUM GÆÐADEKK FRÁ:

GOODYEAR
MADE TO FEEL GOOD.

Sava

FULDA

DUNLOP

GDP
PARTNER

HJÓLBARÐAVERKSTÆÐI > Klettagöðum 8-10 | 104 Reykjavík | Sími: 590 5100 > Suðurhrauni 2b | 210 Garðabær | Sími: 590 5290 | www.klettur.is

SÖLUADILAR: **Höldur Dekkjaverkstæði** | Gleráreyrum 4 (við Glerártorg) | 600 Akureyri | Sími: 461 6050 | www.holdur.is/dekk
Gúmmivinnustofan | Skipholti 35 | 105 Reykjavík | Sími: 553 1055 - **Hjólbarðaverkstæði Sigurjóns** | Hátúni 2a | 105 Reykjavík | Sími: 551 5508

Hönnun húsbóndans

Tvílyft, hvítmálað parhús stendur í næsta ná-grenni við ósnortna náttúruna. Reynir Sýrus-son húsgagnahönnuður býr í húsinu þar sem nútímaleg hönnun hans skreytir rýmið.

Reynir festi kaup á húsinu árið 2000. Hann segist hafa skoðað nokkuð mörg hús áður en hann sté inn í nýlegt húsið. „Þarna leið mér vel.“ Kirsuberjaviðurinn var þar í að-alhlutverki, innréttingar, hurðir og parkett – allt úr kirsuberi. Það var svo fyrir tveimur ár-um sem hann ákvað breyta. Sjónvarpsher-bergi var þar sem borðstofan er núna og var sjónvarpið fært í herbergi sem Reynir notaði áður sem vinnuherbergi. Reyni fannst kirsu-berjaviðurinn vera of áberandi í húsinu og kaus að setja upp hvítar skápahurðir í hluta eldhúsinnréttingarinnar auk þess sem aðal baðherbergið var alveg tekið í gegn.

„Ég hefði þurft að fara út í meiriháttar framkvæmdir ef ég hefði ætlað að útrýma kirsuberinu en ég minnkaði það um 40%. Ég gat ekki notast við annan við þannig að ég valdi grátt, hvítt og svart í eldhúsið og stof-una.“

Puntað með líflegum hlutum

Reynir skipti líka út hluta húsgagnanna og valdi hann og sambýliskona hans, Gerður Björk Guðjónsdóttir, húsgögn eftir hann; sófa, stóla, borð og hillur „Þetta er svolítið mikið mín hönnun,“ segir Reynir. Reynir kys stílhreint heimili. Allir veggir eru hvítir – nema einn sem er grár – og flest ljós eru innfelld. Einföld rúllugluggatjöld eru fyrir gluggum. Gluggatjöldin eru grá. „Ég valdi þann lit til að dempa kirsuberið. Svo reynum við að punta með líflegum hlutum.“ Nokkrar fallegar myndir skreyta veggina.

Reynir og Gerður búa ekki ein í húsinu. Þar heyrast reglulega mjálmað og litlar lopp-ur trítla yfir kirsuberjaparketið.

Sírenur, blátoppur og rósir í garðinum

Lóðin var ófrágengin þegar Reynir festi kaup á húsinu og hafði hönnuðurinn gaman af því á sínum tíma að hanna og vinna í garðinum. „Ég var pínulítið að dútla við að hlaða boga-veggi.“

Það kennir ýmissa grasa í garðinum. Sírenur, blátoppur, rósir; hvítar, gular og bleikar ásamt birkitrjám, grenitré og hekki.

Það styttest í vorið og að vinnan í garðin-um hefjist og þá styttest líka í að Reynir og Gerður fari á Hornstrandir. Þau hafa gaman af því að ganga og verður þetta þriðja sum-arið í röð sem þau fara þangað saman.

Útlit og notagildi

En aftur inn í hús. Vinnuherbergið vék fyrir sjónvarpinu og núna er allt húsið vinnu-svæði Reynis ef svo má að orði komast. Hann vinnur á daginn í verslun sinni, Sýrus-son, þar sem hann afgreiðir viðskiptavini, hannar og sinnir fleiri hlutum sem koma að rekstri fyrirtækisins. Það er svo þegar hann



Borstofuborð og stólar frá Sýrusson. Málverkið er eftir Rakel Steinþórsdóttur.



Reynir Sýrusson húsgagna-hönnuður. „Ég leitast alltaf eftir fallegum hlutum og ég hef fengið hrós fyrir notagildið.“



Sími frá B&O sem er eins og listaverk. Borðið er frá Sýrus-son.



Sonur Reynis, Alex Daði, við eldhúsborðið sem faðir hans hannaði.

er kominn heim á kvöldin sem hann situr hér og þar um húsið og hannar stóla, sófa og fleiri hluti eftir því hvaða verkefni á í hlut. Hann hlustar gjarnan á tónlist þegar hann er í þessum ham. „Ég er alæta á tónlist en það fer svolítið eftir því hvað ég er að gera á hvað ég hlusta.“

Tónlistin hefur áhrif. Reynir hannaði fyrir nokkrum árum sófa sem hann kallar Guss. Nafnið kom til af því að hann var að hlusta á geisladisk með Gus Gus þegar hann hann-aði hann. „Ég varð Gus Gus „fan“ eftir þetta og nú á ég alla diskana með þeim og fer á alla tónleika.“

Húsgögn með þríhyrndu formi einkenndi hönnun Reynis fyrstu árin. Síðan voru það bein og kassalega form. Nú má sjá mjúkar

línur. „Ég er að fara rosalega út fyrir rammann. Ég var búinn að vera svo lengi í þessum beinu formum. Ég er að koma með hluti með mjúkum línur; það er það nýjasta.“ En hvað einkennir almennt hönnun hans?

„Ég leitast alltaf við að hafa hlutina fallega og ég hef líka fengið hrós fyrir notagildið. Fallegir hlutir virka stundum ekki – sófar geta t.d. verið of djúpir eða of lágir – en ég vinn mikið með þetta. Ég legg áherslu á að fólki líði vel í þeim sófum og stólum sem ég hanna.“

Séróskir viðskiptavinanna

Verslunin Sýrusson við Síðumúlann er full af fallegum húsgögnum og smáhlutum sem Reynir hefur hannað. Hann leggur áherslu á að hvert húsgagn sé í raun og veru sérhann-að eftir óskum hvers og eins; þótt til sýnis sé t.d. grár sófi þá er hægt að fá hann í öðrum lit og aðeins lengri eða aðeins styttri.

„Viðskiptavinurinn á alltaf síðasta orðið og ég er alltaf til í hitt og þetta ef fólk er með séróskir hvað varðar val á áklæði. Ég hef af-hent stól í lit sem mér hefði aldrei dottið í hug að setja á hann en viðskiptavininum fannst hann vera æðislegur. Og þá eru allir ánægðir.“



Kirsuberjaviður, grátt og hvítt í eldhúsinu. Eldhúsborðið og stólarnir eru frá Sýrusson.



Reynir hannaði bæði hillurnar og stólinn. Þarna ríkir rautt þema.

Texti: Svava Jónsdóttir Myndir: Þormar Vignir Gunnarsson

UNA húðvörur

Unnar úr hand-tíndum þörungum

Una húðvörurnar byggja á niður-stöðum umfangsmikilla rannsókna á efnum í þörungum undir stjórn Dr. Harðar G. Kristinssonar og Rósu Jónsdóttur. Þau hafa áratuga reynslu á rannsóknum og þróun virkra efna í sjávarfangi. Grunnur-inn að snyrtivörunum liggur í þrot-lausrí vinnu þeirra í gegnum árin við skimun fyrir náttúrulegum efn-um með mikla lífvirkni.

Afburða lífvirkni

Sjávarþörungurinn, Fucus ves-iculosus, sem þrífst við strendur Ís-lands inniheldur einstök efni með einstaka virkni. Efnin sem hafa fundist búa yfir afburða lífvirkni, að hluta til vegna mikillar andoxunar-virkni sem veitir mikla vörn gegn frjálsum hvarfeindum. Hörður og Rósa vilja nú færa fólki um allan heim þessi einstöku efni í formi tveggja öflugra andlitskrema.

„Við handtínum þörungana á sjálfbæran og umhverfisvænan hátt og aðeins þegar vöxtur er í



Þörungarnir eru handtíndir þegar styrkur lífvirku efnanna er mestur.

hámarki og styrkur lífvirku efnanna er mestur. Vandað er til tínslu til að tryggja hámarksvirkni efnanna sem notuð eru í UNA húðvörurnar. Sérhver uppskera er rannsökuð og lífvirknin mæld á rannsóknarstofu okkar til að tryggja að allar UNA húðvörurnar skili hámarksárangri fyrir húðina,“ segja þau.

Öflug andoxunavirkni

„Húðfrumur okkar verða fyrir stöð-ugri árás frá frjálsum hvarfeindum sem geta haft mjög neikvæð áhrif á húðfrumur og stuðlað að öldrun húðarinnar. Með því að draga úr eða eyða þessum hvarfeindum er hægt að hafa jákvæð og vernd-andi áhrif á húðina og jafnvel yngja hana. Með aldrinum dregur úr hæfni húðarinnar til að halda frá sér þessum hvarfeindum og þarfn-ast hún aðstoðar til að viðhalda æskuljómanum.“

Umfangsmiklar rannsóknir á öfl-ugum andoxunarefnum í Fucus vesiculosus sýna fram á yfirburðar-



Hörður G. Kristinsson og Rósa Jónsdóttir hafa áratuga reynslu í þróun virkra efna úr sjávarfangi.



Una húðvörur.

virkni þeirra gegn þessum hvarfeindum miðað við virkni í öðr-um sjávarþörungum sem voru rannsakaðir auk þess sem andox-unarefni úr þessum þörungi ber af öðrum öflugum náttúrulegum efn-um eins og C og E vítamínun og grænu tei. UNA kremin innihalda mikið magn af öflugum andoxunar-efnum úr hafinu sem í samvinnu við önnur efni veita húð þinni fal-legan og heilbrigðan ljóma.

unaskincare.com

Þrjónað á fundum og ferðalögum

Fyrir 10 árum síðan komu nokkrar vinkonur og frænkur saman og stofnuðu klúbb af gamla skólanum en hann samanstendur af konum á aldrinum 38-59 ára sem hafa gam-an af að þrjóna og spjalla saman. Þær hittast hálfsmánaðarlega og yfir sumartímann fara þær í ferða-lög þar sem er líka þrjónað. Nú í haust ætla klúbburinn að halda upp á 10 ára afmælið með því að fara til Glasgow og í þetta sinn bjóða þær eiginmönnum með.

„Við erum mismunandi dug-legar að þrjóna,“ segir Rannveig Hreinsdóttir sem svarar fyrir hóp-inn. „Ég er til dæmis meira fyrir að tala,“ segir hún og hlær. „Sumar okkar eru óhemjuduglegar og framleiða þvílíkar gersemar á mjög skömmum tíma. En af því við hittu-mst svo oft þá er mikið kapp að vera duglegar og klára sem mest á milli funda.“

Þessar hressu konur gera ýmis-legt annað en þrjóna. Rannveig og eiginmaður hennar, Sturla Helgi, halda t.d. úti vefverslun sem heitir svartirsokkar.is „Þar bjóðum við upp á svarta sokka á bæði kynin, dömu- og herraboli og mjög spennandi þurrpoka sem við vor-um að fá í sölu,“ segir Rannveig. „Kristbjörg Agnarsdóttir á og rekur verslunina Rangá, litlu sætu búðina í Skipasundi, ásamt eiginmanni sínum og systir mín á og rekur ásamt sínum manni bónstöðina Hreindís í Dalveginum.“

Það er því ljóst að þessar dug-legu þrjónakonur kunna ýmislegt annað fyrir sér en þrjóna!

„Já, en þú hefur svo gaman af að þrjóna!“

Helga Björg Steinþórsdóttir er ein af þeim sem er haldin þrjónaá-stríðu. Hún veit sem er að hún á sér margar skoðanasystur þegar kemur að þrjónaskap. „Ég veit að ánægja þrjónaástríðufólks er ómæld þegar það fær tækifæri til að þrjóna. Ég veit líka að verkin sem þær búa til eru oft mjög dýr-mæt og á bak við hverja flík er mikil vinna. Þess vegna sviður mér þegar konur eru fengnar til að þrjóna dýrindis peysur „af því þær hafa svo gaman af að þrjóna“ og fá lítil laun fyrir,“ segir Helga Björg.

Hún á sér þann draum að geta lagt lóð á vogarskálarnar að rétta hlut þessara kvenna sem margar eru miklar listakonur. „Við vitum vel að útlendingar eru reiðubúnir að borga fyrr íslenska hönnun,“ segir Helga. „Við fáum mörg þúsund manns í Eldey, frumkvöðlasetur á Suðurnesjum á hverju ári, bæði Ís-lendinga og útlendinga. Þar sjáum við vel hvað útlendingar eru tilbún-ir að borga fyrir góða hönnun. Ég lét reikna út hvað ein af þessum listakönun voru að fá fyrir vinnu sína og það var 120 krónur á tí-mann. Er það boðlegt, ég bara spyr?“ segir Helga og er ekki ánægð með hlutskipti þrjóna-kvenna.

Helga lærði ung fatasaum í Fjöl-braut Suðurnesja og hefur allar götur síðan verið að hanna eitt-



Helga Björg Steinþórsdóttir. Hönnuðurinn sem þrjónar peysur forsetafrúarinnar.

hvað. Hún segist alltaf hafa verið að sauma og þrjóna og smám saman hafi sú iðja leitt hana áfram í viðskipti með það sem hún bjó til. Nú hannar hún undir merkinu MÝR design og hægt er að sjá hönnun Helgu á Facebook. Helga bjó um tíma í Helsinki þar sem hún og systir hennar, sem er myndlista-maður, eru með gallerí.

Á sér draum

Helga á sér draum um að geta boðið konum upp á nokkurra daga þrjónadekurferð! „Ég veit hversu mikils virði það er fyrir konur að geta helgað sig ótruflaðar þrjóna-skap eina helgi og slakað á í gönguferðum. „Mig langar að geta skipulagt ferðir með 10-15 konum í einu þar sem þær þurfa ekki að

elda að hugsa um aðra og geta fengið ýmiss konar dekur og borð-að góðan mat,“ segir þessi hæfileikaríka kona sem er frum-kvöðull á sínu sviði.

[facebook: AtelierEinfach](https://facebook.com/AtelierEinfach)
myrdesign.is

Hvelliur við Smiðjuveg

Reiðhjól á góðu verði

Hvelliur býður upp á fjölpætta þjónustu sem á það sammerkt að tengjast þeirri veigamiklu uppfinningu, hjólinu á einn eða annan hátt. Þar fást reiðhjól í ýmsum stærðum sem henta vel breytilegum þörfum fólks á öllum aldurs skeiðum. Hjarta verslunarinnar er einhver stærsti varahlutalager reiðhjóna á öllu landinu en þar er óhætt að segja að fagmennska, þekking og reynsla starfsmanna fái að njóta sín út í ystu æsar.

Hvelliur er einn helsti brautryðjandiinn í sölu fjallahjóna hér á landi og selur á aðgengilegu verði hjól sem taka mið af ólíkum þörfum viðskiptavina. Það sem helst skilur á milli afbrigða snýst helst um þægindi, endingu, lit, áferð, efnis-

val og styrkleika þar sem t.d. grófleiki dekkja, dempun ásamt bremsu og girbúnaði skiptir mestu máli. Nú er t.d. 2014 árgerðin af Fuji reiðhjólum komin í hús og verslunin er full af spennandi nýjungum, allt frá klassískum götu-hjólum með fótbremsu til frábærra keppnishjóna fyrir lengra komna.

Helstu vörumerki í reiðhjólum sem Hvelliur býður upp á eru Icefox frá Taiwan, Fuji og SE frá Bandaríkjunum, Puky þríhjól/jafnvægishjól og Ked reiðhjólaljálmar frá Þýskalandi ásamt hinu sívinsæla merki Kildemoes frá Danmörku, en undir það heyrir í dag bæði hið norska DBS og hið sænska Crecent. Í Hvelli er boðið upp á ýmis forvitnleg afbrigði af



Guðmundur Tómasson framkvæmdastjóri segir Hvelli vera einn helsta brautryðjanda í sölu fjallahjóna auk þess sem svokölluð „liggihjól“ hafi vakið forvitni viðskiptavina.

hjólum eins og sérstök „liggihjól“ þar sem knapinn liggur í stað þess

að sitja og einnig eru fyrirbyggjandi hin sigildu þriggja dekkja „Kristj-

aníu hjól“ með kassaboxi að fram-an, en þau eiga rætur sínar að rekja til samnefnds fríríkis í miðborg Kaupmannahafnar.

Í Hvelli fást einnig sláttuvélar og vélorf í nokkrum tegundum ásamt t.d. forvitnilegum barnavörum og þroskaeikföngum af ýmsum toga. Hvelliur hefur til marga ára verið umfangsmesti innflutningsaðilinn á snjókeðjum fyrir allar stærðir hjólbarða undir flest farartæki ásamt tengdri varahluta- og viðgerðapjónustu. Helstu vörumerki í snjókeðjum hjá Hvelli eru OFA, Tellefsdal, Veriga, SCC, Rud og Erlau.

hveliur.com

heilsa.is

Efalex Vision fyrir betri sjón



Efalex Vision hjálpar til að viðhalda góðri sjón og almennu heilbrigði augnanna.

Efalex Vision hjálpar til að viðhalda góðri sjón og almennu heilbrigði augnanna en um er að ræða sérhannaða blöndu í einstakri tvennu sem er rík af Omega-3 DHA og lykilefnum eins og lútein, aðalbláberjum og zeaxanthin sem styrkja heilbrigði augnanna. Blandan fæst í perlu- og töfluformi sem auðvelt er að gleypa.

Augað inniheldur Omega-3 fitusýrur, sérstaklega DHA keðjurnar, sem finnast í miklu magni í sjónhimnu augans. Lútein, sem telst til karetoníð fjölskyldunnar, finnast líka

í miklu magni í auganu þar sem talað er um augnhlaup eða glærvökva. Efalex Vision gefur okkur þessi næringarefni og önnur sem tryggja að við fáum fullnægjandi magn af þessum bætiefnum. B-vítamín styrkir taugakerfið, sink, C-vítamín og seleníum hjálpa við að vernda líkamann gegn sundur-skemmdum og frjálsum radikölum. Sink, B2 og DHA hjálpa við að halda eðlilegri sjón.

Efalex Vision er: Perla og tafla, sem hjálpa líkam-anum að nýta næringarefnin betur.

Sterk fiskiolía í perlum sem gefa fitusýrurnar DHA, EPA og AA.

Bætiefnatafla sem inniheldur, lútein, aðalbláber, aztaxanthin og sink. Allt eru þetta bætiefni sem styrkja sjónina og gefa okkur verndandi andoxunarefni.

Varan inniheldur ekki glútein, hveiti, mjólk eða mjólkurafurðir, gervibragðefni eða rotvarnarefni.

Heilbrigður lífstíll og gott mataræði með nægum vítamínum, steinefnum og Omega 3-fitusýrum, hefur löngum verið þekkt sem mikil-

væg næring fyrir heilbrigði augnanna. Efalex Vision hefur verið framleitt til að uppfylla þörfina hjá þeim sem ekki ná tilætluðum árangri með fæðunni einni. Þeir sem hafa prófað Efalex Vision segjast finna mun á sjóninni mjög fljótt og fókusinn verður miklu betri þegar sjónin er að byrja að gefa sig.

Efalex Vision fæst í Heilsuhúsinu, Lifandi markaði, apótekum og stórmörkuðum.

Undirbúðu fætuna fyrir gönguna!



Fæst í apótekum og Flexor staðtækjaverslun.



Hvert sem leið þín liggur

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

Í samvinnu við Félag Íslenskra fóttaðgerðafraeðinga



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



Klædd tábergshlíf
Mjúkur gelpúði hlífir táberginu gegn álagi og núningi.



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



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



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

Artic Seafood:

Frumkvöðlar í makríl- og grjótkrabbaveiðum

„Sérhæfing okkar felst í veiðum á nýjum og vannýttum sjávarlífverum og við höfum nóg að gera,“ segir Davíð Freyr Jónsson hjá fyrirtækinu Arctic Seafood. Frá árinu 2008 hefur þetta litla fyrirtæki tekist á við áhugaverða nýsköpun í sjávarútvegi. Árið 2010 byrjuðu Davíð Freyr og félagar að reyna fyrir sér í makrílveiðum á bát sínum, Fjólu GK. Kílóin urðu ekki ýkja mörg það árið en öllu betri tveimur árum síðar en á vertíðinni 2012 fiskuðu þeir tæplega 250 tonn af makríl.

„Þessi góði árangur okkar og annarra það árið varð líklega til þess að mikil sprenging varð í áhuga smábátasjómannna á makrílveiðunum og stórfjölgandi smábátum á makrílveiðum síðasta sumar,“ segir Davíð Freyr en fyrirtæki hans stendur ásamt fleirum að landvinnslu sem opnar innan skamms í Borgarnesi þar sem ætlunin er m.a. að vinna úr makríl.

Annað nýsköpunarverkefni fyrirtækisins Arctic Seafood síðustu ár hefur verið veiðar á grjótkrabbaveiðum sem er krabbategund sem fyrst varð vart við hér við land fyrir fáum árum. Hingað hefur grjótkrabbinn líkast til borist erlendis frá með kjölvatni millilandaskipa en smám saman hefur útbreiðsla krabbans

aukist í Faxaflóa og við nær allt vestanvert landið.

„Veiðin á grjótkrabbaveiðum er á haustin og enn eru þær í smáum stíl. Við höfum verið að vinna krabbann, sem er mjög skemmtilegt hráefni, en tveir veitingastaðir hafa keypt af okkur krabba og krabbafurðir, Vítinn í Sandgerði og Kopar í Reykjavík. Það, hvort grjótkrabbaveiðarnar geta orðið arðbærar, grundvallast helst á því að vinnsla sé að baki veiðunum og þar hefur Matís hjálpað okkur mikið fram að þessu. Því miður hefur enginn stuðningur fengist úr nokkrum sjóði í að þróa vinnsluna þrátt fyrir fjall af umsóknum sem við höfum sent frá okkur undanfarin ár. Það hefur helst valdið okkur vonbrigðum.

Makrílveiðarnar hafa í raun gert okkur kleift að halda áfram rannsóknunum á krabbanum en þetta eru sannarlega áhugaverðar veiðar og krabbinn mun eflaust bæstast við sem útflutningstekjur fyrir okkur Íslendinga innan skamms.

Frumkvöðlastarf eins og það sem við vinnum við þarf hins vegar á einhverri umgjörð að halda, sér-

staklega þar sem leikreglur í sjávarútvegi virðast oft vera skrifaðar eftir að leik er lokið en ekki áður en hann hefst. Afleiðingarnar verða þær að það vill enginn taka á sig þróunina, þessu þarf að snúa við og örva um leið framtakssemi þar sem ótal tækifæri eru í sjávarútvegi í dag,“ segir Davíð Freyr Jónsson hjá Arctic Seafood.



Grjótkrabbinn er einn af nýjustu landnemunum á Íslandsmiðum og veiðist á stóru svæði fyrir vestan land.



Fisktækniskóli Íslands í Grindavík.

Fisktækniskóli Íslands í Grindavík Starfsreynsla styttir fisktækninámið

„Þetta er fyrsti hópurinn hjá okkur sem fer í gegnum raunfærmatíð en um er að ræða tilraunaverkefni

sem að okkar mati lofar mjög góðu. Þetta eru reynsluboltar í greininni sem eru með þessum hætti að nýta sér starfsreynslu sína til að stytta verulega nám sitt hér í skólanum hjá okkur,“ segir Nanna Bára Maríasdóttir hjá Fisktækniskólanum í Grindavík en nú í vetur var í fyrsta skipti í boði svokallað raunfærmat hjá skólanum fyrir það fólk sem kys að auka við menntun sína í fiskvinnslu og fá áralanga reynslu í faginu metna sem hluta námsins. Þetta hefur gefist mjög vel og tveir af nemendahópnum ljúka nú í vor prófi í frá skólanum, stytta í raun námið úr tveimur árum niður í eina önn.

„Í þessum hópi er fólk sem hefur allt upp í 30 ára reynslu úr fiskiðnaði og meðalaldurinn í þessum hópi er nálægt 40 árum. Það segir sig sjálft að þetta fólk hefur mjög mikla þekkingu inn í námið og hefur því ekki þörf fyrir að sitja grunnfræðslu í greininni. Hópurinn fór í gegnum raunfærmatíð í desember síðastliðnum og síðan heldur fólk áfram í þeim áföngum hjá okkur sem uppá vantar en það er misjafnt hvaða fög um ræðir og

hversu mikið fólk þarf að taka. Að jafnaði er fólk þó að stytta þetta nám um eitt og hálf ár með raunfærmatinu þannig að þetta er mjög spennandi valkostur fyrir þrautreynt fiskvinnslufólk til að afla sér aukinnar menntunar í faginu,“ segir Nanna Bára. Starfsmenn Fiskvinnsluskólans útfærðu raunfærmatíð, sem er kerfisbundið mat á þekkingu viðkomandi nemanda, byggt á upplýsingum um nemendurna og samtölum.

„Flestir komast að því í matinu að þeir hafa viðtækari þekkingu í fiskiðnaði en þeir gerðu sér fyrirfram grein fyrir. Margir eru að hugsa sér þetta námið til að styrkja sig í starfi, aðrir eru að leggja grunn að enn frekara námi. Í þessum hópi er fólk með reynslu allt frá snyrtílinunni upp í starf framleiðslustjóra þannig að það á við um alla að hægt er að nýta starfsreynsluna til að stytta leiðina að prófgráðu í fisktækni,“ segir Nanna Bára.

fiskt.is



Nemendur úr raunfærmatshópnum í rekstrarfræðitíma í Fisktækniskólanum.

COLOURB4

FJARLÆGIR ALLAN ÍSETTAN HÁRALIT

COLOURB4

HAIR COLOUR REMOVER

INCLUDES CLARIFIER FOR FASHION COLOURS

NEW

INCLUDES PRE-TREATMENT CLARIFIER TO ASSIST THE REMOVAL OF FASHION COLOURS

COLOURB4

HAIR COLOUR REMOVER

Safe & Easy Ammonia & Bleach Free

COLOURB4

HAIR COLOUR REMOVER

REGULAR

Bringing the salon home

simply rinse away the colour!

SUITABLE FOR ALL HAIR TYPES

COLOURB4

HAIR COLOUR REMOVER

EXTRA

REMOVES DARK TONES AND BUILD-UP

COLOURB4

HAIR COLOUR REMOVER

Safe & Easy Ammonia and Bleach Free

SÝNDU ÞINN RÉTTA LIT!

ÁN AMMONÍAKS OG BLEIKIEFNA

Þú færð COLOURB4 í Lyfju, Lyf & Heilsu, Hagkaup Smáralind og víðar.

Rabarbaraævintýrið!

Einn af þeim snjóllu sem greið tækifæri sem bauðst er Kjartan Ágústsson, bóndi á Löngumýri á Skeiðum. Kjartan sá tækifæri í hversdagslegum rabarbara sem hafði alltaf vaxið og dafnað vel á jörð hans. Hann reisti því sérstakt hús með aðstöðu til að nýta sér þessa eðlafurð undir nafninu Rabarbia. Varan er á hans eigin kennitölu en auk þess að framleiða nú rabarbara sem hann selur til sultu- og víngerðar býr hann sjálfur til rabarbarasælgæti eins og sultur og hlaup – auk þess sem hann heldur bæði kindur og hross á jörð sinni.

Rabarbia varan fæst nú út um landið í sælkeraverslunum og á bændamörkuðum. Í Reykjavík má nefna staði eins og Ostabúðina á Skólavörðustíg, Búrið á Grandagarði 15, Melabúðina og Vínberið á Laugavegi. Þar fyrir utan fæst Rabarbaria í Leifsstöð, Gamla bakariinu á Ísafirði, Flóru á Akureyri, Víkurprjóni í Vík, Skaftafelli og Húsi handanna á Egilsstöðum. Varan hefur fengið einróma lof sækera og útlendingar hafa í auknum mæli nýtt sér að fara með hluta af Íslandi heim með sér í formi rabarbara!



Rabarbaria varan fæst víða um land.



Kjartan Ágústsson, bóndi á Löngumýri úti í frjósamri náttúrunni.



Salka bókaforlag: Tvær nýjar hannyrðabækur

Bókin Vettlingar / Mittens eftir Margréti Maríu Leifsdóttur, sem kom út haustið 2012 hefur nú verið endurútfengin hjá Sölu vegna mikillar eftirspurnar. Þar er að finna grunnuppskriftir af tveimur gerðum af vettlingum þar sem þrjónamunstur eru innblásin af nokkrum tískuhönnuðum samtímans. Þá hefur Salka gefið út bókina María heklbók eftir Tinnu Þórudóttir Þorvaldar en fyrri bók hennar Þóra heklbók hlaut frábærar viðtökur.

Margrét María Leifsdóttir hefur lengi fengist við að búa til falleg mynstur í flikur og ýmiss konar fylgihluti. Í bókinni Vettlingar / Mittens eru uppskriftir af gullfallegum vettlingum sem hún hannaði undir áhrifum frá nokkrum af sínum uppáhalds tískuhönnuðum. Nýstárlegt litaval og litasamsetningar heilluðu hana og endurspeglast það á einstaklega skemmtilegan og frumlegan hátt í tólf vettlingaþörum sem auðvelt er fyrir áhugasama að þrjóna. Bókin er bæði á íslensku og ensku.

Í bókinni María heklbók er að finna 25 glænýjar og spennandi hekluppskriftir eftir Tinnu Þórudóttir Þorvaldar sem hún hefur hannað sjálf. Höfundur hefur bætt við ítarlegum tæknikafla með gagnlegum aðferðum sem nýtist öllum þeim sem leggja stund á hekl. Tinna byggir hönnun sína jafnt á handbragði formæðra sinna og eigin sköpunargleði. Útkoman er glæsileg og fjölbreytt heklbók sem er langþráð viðbót við íslenska hannyrðamenningu. Systurnar Ingibjörg og Lilja Birgisdóttir tóku ljósmyndir og sáu um útlit bókarinnar.

UNA

skincare



UNA húðvörurnar innihalda lífvirk efni sem stuðla að náttúrulegri fegurð húðarinnar og hafa framúrskarandi andoxunarvirkni í frumum. Sérvalin innihaldsefni, íslensk þróun og framleiðsla.

UNA húðvörurnar byggja á umfangsmiklum rannsóknum á lífefnum úr íslenskum þörungum.

Gullkistan Frakkastíg 10: Úrval af þjóðbúningasilfri

Gullkistan við Frakkastíginn í Reykjavík hefur alltaf boðið upp á fjölbreytt úrval af þjóðbúningasilfri og er það m.a. unnið eftir gömlum munstrum og mótum sem nú eru farin til varðveislu á Árbæjarsafni.

Dóra Guðbjört Jónsdóttir gullsmið-ur rekur nú Gullkistuna en hún tók áhugann á þjóðbúningasilfri í arf frá föður sínum, Jóni Dalmanssyni sem lést árið 1970. Dóra lærði hjá föður sínum en einnig við



Dóra Guðbjört Jónsdóttir gullsmiður hefur rekið Gullkistuna frá 1970.

Ráðstefna 6. maí nk. Breytingar og tækifæri í lífi kvenna!

Nýstofnað félag áhugamanna um breytingaskeiðið heldur ráðstefnu í Hörpu þann 6. júní sem ber yfirskriftina „Breytingar og tækifæri í lífi kvenna – ráðstefna um breytingaskeiðið.“ Formaður er Edda Arinbjarnar og varaformaður Margrét Jónsdóttir Njarðvík.

„Þetta byrjaði allt á því að við stofnuðum fésbókarhóp fyrir vin- konur okkar á breytingaskeiði en smám saman fjölgaði konum þar inni svo hratt að við ákváðum að við yrðum að bregðst við á ein- hvern hátt. Nú eru tæplega 1.900 konur á umræðulistanum okkar,“ segir Margrét.

Aðalræðumaður á ráðstefnunni er breska konan Jill Shaw Ruthers en hún er höfundur bókarinnar The Second Half of Your Life. Ráð-

stefnugestir fá allir eintak af bók- inni. Aðrir sem taka til máls um þetta skemmtilega tímabil í lífi kvenna eru Árelía Eydís Guð- mundsdóttir, dósent í viðskipta- fræði, Herdís Sveinsdóttir, prófess- or í hjúkrunarfræði, Kolbrún Björnsdóttir grasalæknir, Kristín Linda Jónsdóttir sálfræðingur og Ragnheiður Inga Bjarnadóttir kven- sjúkdómalæknir.

Ráðstefnan er haldin í samvinnu við Actavis og verður í Hörpu 6. maí. Unnið hefur myndband þar sem tekin eru viðtöl við nærri 30 konur um breytingaskeiðið og verður því skeytt inn á milli atriða á ráðstefnunni. Miðaverð er 5.500 krónur. Allar nánari upplýsingar fást um netfangið margret@ mundo.is

Kunstfackskolan í Stokkhólmi og Vereinigte Goldschmiede- und Kunstgewerbeschule í Pforzheim í Þýskalandi.

Verkstæði í 144 ár!
Verkstæði Gullkistunnar hefur í raun verið starfrækt frá því um 1870. Fyrst var þar verkstæði Erlendar Magnússonar gullsmiðs

fram til 1909 en sonur hans, Magnús Erlendsson gullsmiður, lærði hjá honum og rak síðan fyrirtækið til 1930. Jón Dalmannsson gullsmiður keypti þá verkstæðið sem þá var staðsett var í Þingholtsstræti 5. Árið 1952 flutti fyrirtækið í hús Fata- búðarinnar og opnaði Jón þar verslun ásamt Sigurði Tómassyni úrsmið. Eftir það hét það Skraut-

gripaverslun Jóns Dalmannssonar. Árið 1976 var flutt á Frakkastíg 10 og fékk fyrirtækið þá nafnið Gull- kistan. Þá voru þar starfandi fjórir gullsmiðir og 2 afgreiðslustúlkur.

Gullkistan er opin frá kl. 14-18 alla virka daga og frá kl. 11-14 á laugardögum.

thjodbuningasilfur.is

Reynir bakari: Óx upp með byggðinni í Kópavogsdal

Fyrirtækið Reynir bakari á 20 ára afmæli um þessar mundir en stofn- andinn, Reynir Þorleifsson var einn helsti frumkvöðull atvinnuupp- byggingar í Kópavogsdalnum á tí- unda áratug síðustu aldar, þegar lítil sem engin byggð var á svæð- inu. Árið 1994 opnaði hann þar bakarí, brauðgerð og kaffihús und- ir nafninu Reynir bakari. Nú rekur hann einnig bakarí og kaffihús í Hamraborg í Kópavogi. Fram-



Margrét Jónsdóttir Njarðvík og Edda Arinbjarnar undirbúa nú ráðstefnu í Hörpu sem haldin verður 6. maí næstkmandi.



Framleiðum
íslenskt byggmjöl,
heilhveiti og
repjuolíu
til manneldis.



EYRARBÚÐ ÞORVALDSEYRI - SÍMI 487 8815 - WWW.THORVALDSEYRI.IS

leiðslan fer hins vegar fram á Dal- vegi.

„Sérstaða okkar er kannski sú að við höfum alltaf opið frá klukk- an sex á morgnana og við erum þeir einu sem það gera og eru töluverð viðskipti strax í morgunsárið. Aðallega er það vaktavinnufólk sem lítur við en einnig þeir sem koma og fá sér kaffi og með því, líta í dagblöðin og fara svo í sund áður en vinnu- dagurinn hefst,“ segir Reynir. Hann segir að þegar Reynir bakari opnaði á Dalveginum fyrir 20 árum hafi verið þar tvö hús. „Bakaríð byggist síðan upp með hverfinu og

nú er Kópavogsdalurinn einn ann- ríkasti staður á höfuðborgarsvæð- inu.“

Reynir bakari bakar á milli 15 og 20 mismunandi gerðir af brauðum. Það vinsælasta í gegnum tíðina er sex korna brauðið, sykursnautt og því talsvert heilsufæði.

Um 30 manns starfa hjá fyrir- tækinu, þar af þrír bakarar og þrír lærlingar. Opið er alla daga hjá Reyni bakara frá kl. 6-18 nema laugardaga þegar opið er frá kl. 6-17 og sunnudaga frá 7-17.

reynirbakari.is

Áhugafélag um menningararfinn

Heimilisiðnaðarfélag Íslands var stofnað 12. júlí 1913 og varð því 100 ára á síðasta ári. Svo virðist sem á svipuðum tíma hafi risið samskonar félög víða hjá nágrannaþjóðunum þar sem áhugafólk um þjóðlegt handverk vildi varðveita handbragð forfeðranna. Forsaga stofnunar félagsins á Íslandi átti þó eflaust rót sína að rekja um 50 ár aftur í tímann eða til ársins 1862. Þá fékk Sigurður Guðmundsson málari þá hugmynd að nauðsynlegt væri að koma upp forngripasafni til að safna þangað og varðveita þar íslenska gripi og menningarverðmæti frá 1000 ára tilveru íslenskrar þjóðar í landinu.

Þrjú þætti starfsemi

Í dag hefur félagið þrjú þætti starfsemi þar sem leitast er við að varðveita íslenskt handbragð. Fyrst ber að nefna verslunina sem rekin er við Nethyl 2e í Reykjavík. Þar fæst allt efni sem þátttakendur í margvíslegum námskeiðum, sem haldin eru í Heimilisiðnaðarskólanum og félagið rekur á sama stað. Þar má nefna mikið úrval af íslensku bandi, léttlopa, kambgarni, einbandi og lopa frá Ístex. Einnig fást þar handverksbækur og blöð, þrjónar, heklunálar og fleiri verk-



Í Heimilisiðnaðarfélaginu er að finna áhugafólk um þjóðlegt handverk sem vill varðveita handbragð forfeðranna.

Ljósmynd: Heimir Hoffritz.



Heimilisiðnaðarfélag Íslands rekur sérverslun með allt til þjóðbúninga-gerðar, hör og garn til vefnaðar ásamt því sem þarf í vefstóla, efni til jurtalitunar og til útsaums.

fyrir kynningum og námskeiðum sem eru fjölsótt þar sem hópur áhugafólks um íslenskt handverk hefur farið vaxandi hin síðustu ár. Í vetur hefur verið opinn handavinnudagur alla fimmtudaga frá kl. 13-17 og er leiðbeinandi Halldóra Arnórsdóttir, vinsæll leiðbeinandi og útsaumskennari.

„Verslunin okkar í Nethyl er opin öllum frá kl. 12 -18 alla virka daga og þar seljum við allt garn frá Ístex sem er íslenski lopinn og kambgarn ásamt því að vera sér-

verslun með allt til þjóðbúninga-gerðar, hör og garn til vefnaðar ásamt því sem þarf í vefstóla, efni til jurtalitunar, tölur, vörur til útsaums og bækur og blöð með uppskriftum og margt margt fleira,“ segir Solveig Theodórsdóttir, framkvæmdastjóri Heimilisiðnaðarfélagsins og er augljóslega stolt af starfsemi félagsins.

heimilisiðnaðarfelag.is

Sparifatnaður í úrvali fyrir veislur vorsins

Stærðir 36-52

hjá Hrafnhildi

Engjateigi 5 - Sími 581 2141

COLOURB4



Á ammoníaks og bleikiefna.

„Hreint út sagt frábær útkoma“

Colour B4: Fjarlægir allan ísettan háralit

Það þarf ekki að beita hárið hörku til að laða fram upprunalegan lit þess. Colour B4 hreinsar burt hárlitinn án þess að valda skaða, þ.e. án ammoníaks og bleikiefna.

Innflytjandi ColorB4 fékk hár.is í lið með sér til að sannreyna yfirlýsingar framleiðanda og niðurstöðurnar má sjá hér.

**Þú færð COLOUR B4
í Lyfju, Lyf & Heilsu, Hagkaup
Smáralind og víðar.**

„Ég hef unnið við hárgreiðslu í tæp 16 ár og aldrei kynnst öðru eins efni og Colour B4. Ég prófaði þetta fyrst í september 2013 að ósk viðskiptavinar míns, sem þá var með litað svart hár en ljósan náttúrulegan háralit. Við notuðum Colour B4 extra og útkoman var hreint út sagt frábær! Hárið varð kopar-brúnt, mjög jafn litur og þetta efni þurrkar ekki eða skemmir hárið.“

Þetta segir Elín Birna Harðardóttir hjá Hár & Dekur í Bæjarlind 6 í Kópavogi en þar er boðið upp á lita-hreinsun en margir ánægðir viðskiptavinir hafa nýtt sér þá þjónustu. Elín Birna segir efnið tilvalið fyrir hár

sem er búið að lita mikið og má ekki við því að fá aflitun í sig.

„Eftir að við setjum Colour B4 í setjum við plastpoka yfir hárið til þess að halda hitanum í hárinu. Svo er skolunarpátturinn MJÖG mikilvægur. Skola þarf hárið í allavega 10 mínútur samkvæmt leiðbeiningum en sökum þess að vatnið okkar á Íslandi er ekki í líkingu við það erlenda er það okkar reynsla að við Íslendingar þurfum að skola aðeins lengur, við mælum með að gefa sér 12-15 mínútur að skola til að fá sem bestu útkomuna. Eftir fyrstu skolun setjum við C efnið í, nudda þarf efnið vel í hárið eins og sjampó,

bíða í 1 mínútu og skola svo í allavega 5 mínútur. Afgangurinn af efninu er settur í, síðan nuddað og skolað vel úr. Í lokin er gott að setja góða hárnæringu sem lokar hárinu til þess að fá mýkt í það aftur.

Við mælum hiklaust með Colour B4 – séstaklega fyrir þessar dökk/ svarthærðu sem langar að lýsa hárið, án þess að þurfa aflita það oft, sérstaklega yfir sumarið þar sem vinsælast er í dag að hafa þennan flotta karamellubruna lit.“



Hár Hafrúnar fyrir Colour B4.



Hár Írisar Hrunnar fyrir Colour B4.



Hár Unnar Ýrar fyrir Colour B4.



Hár Hafrúnar eftir Colour B4.



Hár Írisar Hrunnar eftir Colour B4.



Hár Unnar Ýrar eftir Colour B4.

Hafrún
„Mér fannst að undravert hvað hann náði að taka mikið af lit úr, hef ekki séð minn raunverulega hárlit í 12 ár. Ég hef litað hárið mitt með öllum mögulegum lit í gegnum ævina og eftir að ég notaði Colour B4 þá sást varla að ég hafi litað á mér hárið.“

Íris Hrund
„Endarnir urðu grænir og það frikaði mig aðeins út en það er skiljanlegt þar sem þeir voru aflitaðir og með leifum af fjólubláum. Ég hafði efnið í hárinu í klukkutíma. Þessi útkoma kom mér mjög á óvart og hárið er einnig í mjög góðu ástandi.“

Unnur Ýr
„Mér finnst munurinn ekkert svaklegur á myndunum þó mér finnst ég sjá hellings mun í speglinum.“

Ertu með kvef?

Þá borgar sig að reyna Fort Frisk!

Pelargoníu extrakt er talið geta unnið gegn veirusýkingum, bakteríusýkingum og verið styrkjandi fyrir ónæmiskerfið. Lúðvík Ásgeirsson, innkaupa- og markaðsstjóri hjá Innlandi sem flytur inn Fort Frisk segir það borga sig að reyna Fort frisk þegar kvef herjar á. „Fort Frisk er unnið úr pelargoníu sem er mögnuð lækningajurt. Rannsóknir, sem hafa verið gerðar á virkni pelargoníu, sýna fram á að hún getur hjálpað til við bata kvefs, berkjubólgu, ennis- og kinnholubólgu og bólgu og sýkingar í hálskirtlum. Hún virðist geta komið í veg fyrir að bakteríur setjist í slímhúð öndunarvegsins og örvað ónæmiskerfið til að takast á við sýkingar,“ segir hann.

Pelargonía hefur verið notuð sem lækningajurt í Suður-Afríku í mörg hundruð ár gegn kvefi, berkjubólgu, sýkingum í efri öndunarvegi og jafnvel berklum. „Saga jurtarinnar í Evrópu hefst



með Charles Stevens sem varð veikur af berklum árið 1897 og var sendur til Suður-Afríku til lækna

inga, en þar lét náttúru-læknir hann taka inn pelargoníurót og öðlaðist hann fullan bata. Í kjölfarið tók

hann jurtina með sér heim til Englands og hóf sölu á malaðri pelargoníurót í lækningaskyni og þá

fyrst og fremst við berklum,“ segir Lúðvík.

Þegar lyf höfðu verið þróuð við berklum má segja að pelargoníurótin hafi gleymst þar til nýlega að hún hefur aftur náð athygli manna og þá sérstaklega vegna þess að nú hafa verið gerðar vísindalegar rannsóknir á henni sem sýna fram á mikla virkni. „Pelargoníurótin virkar aðallega þegar einkenni hafa komið fram en fyrirbyggjandi eiginleikar hennar hafa ekki verið staðfestir og aukaverkanir af notkun röturinnar eru ekki þekktar.“

Fort Frisk er fáanlegt á eftirfarandi stöðum: Lyfjaveri, Apótekinu, Árbæjarapóteki, Akureyrarapóteki, Rima Apóteki, Lyf og Heilsu, Lyfsalanum Glæsibæ, Reykjavíkurapóteki, Lyfjavalí Álftamýri og Apóteki Ólafsvíkur.

Handprjónasamband Íslands:

Sérstaðan er íslenska ullin

Handprjónasambandið er samvinnufélag fólks sem prjónar úr íslenskri ull og var stofnað árið 1977 af um 1.000 einstaklingum, aðallega konum, víðsvegar um landið sem höfðu drýgt heimilistekjurnar með því að prjóna peysur og aðrar vörur úr íslenskri ull. Nú eru á milli 200-300 félagar virkir í Handprjónasambandinu.

„Áður höfðu menn selt vörur sínar til hinna ýmsu aðila sem ráku ferðamennaverslanir eða keyptu vörurnar til útflutnings. Með stofnun Handprjónasambandsins vildu menn hafa þessi viðskipti á eigin hendi og jafnframt bæta kjör prjónafólks,“ segir Bryndís Eiríksdóttir, framkvæmdastjóri Handprjónasambands Íslands. Hún segir að sambandið sé góður vettvangur fyrir prjónafólk að koma framleiðslu sinni á markað.

„Langstærsti hluti viðskiptavina Handprjónasambandsins eru erlendir ferðamenn. Viðskiptin eiga sér núna stað allan ársins hring og sveiflan verður því ekki jafn mikil

og áður var. Þá gat þetta verið eins og loðnuvertíð á sumrin en núna hefur þetta jafnast,“ segir hún. „Hrunið bjargaði okkur, það er bara staðreynd. Salan hefur stóraukist og verslun ferðamanna hefur breyst úr kaupum á húfum og vettlingum í peysur. Prjónafólk landsins hefur nú nægan markað svo lengi sem hlutirnir eru vel gerðir.“

Bryndís segir að erlendir ferðamenn geri miklar kröfur til gæða vörunnar. „Við fáum hingað prjónafólk frá útlöndum sem hefur það áhugamál sjálft að prjóna. Þetta fólk kemur ekki einungis til þess að kaupa heldur til þess að sjá hvernig við prjónum og göngum frá. Það er virkilega gaman að sýna að Íslendingar kunna ýmislegt fyrir sér í prjónaskap. Það hefur hvert land sínar aðferðir. En sérstaðan er íslenska ullin og hún er einstök í heiminum.“

Bryndís segir að íslenskar prjónavörur séu einstæðar vegna þess hve fámenn þjóðin er og

framleiðslan lítil. Gömlu mynstrin hafi haldið sér í 50-60 ár sem þó er ekki langur tími miðað við aðrar þjóðir. Hún bendir sérstaklega á að sé framleiðanda ekki getið á ullarpeysum sé mjög líklegt að peysan sé prjónuð í útlöndum. Yfirleitt er þess getið á merkingum að peysurnar séu „Designed in Iceland“ en þær eru sennilega framleiddar t.d. í Kína og seldar í ýmsum ferðamannabúðum í Reykjavík. Verslanir Handprjónasambandsins eru á Skólavörðustíg19, Laugaveg 64 og Radison Blu Hotel SAGA.

handknit.is



Bryndís Eiríksdóttir framkvæmdastjóri.

Royal búðingur er þjóðlegur og sívinsæll eftirrétur sem hefur verið á borðum landsmanna í áratugi

Íslensk framleiðsla



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