

IAFRAM

- á besta aldri

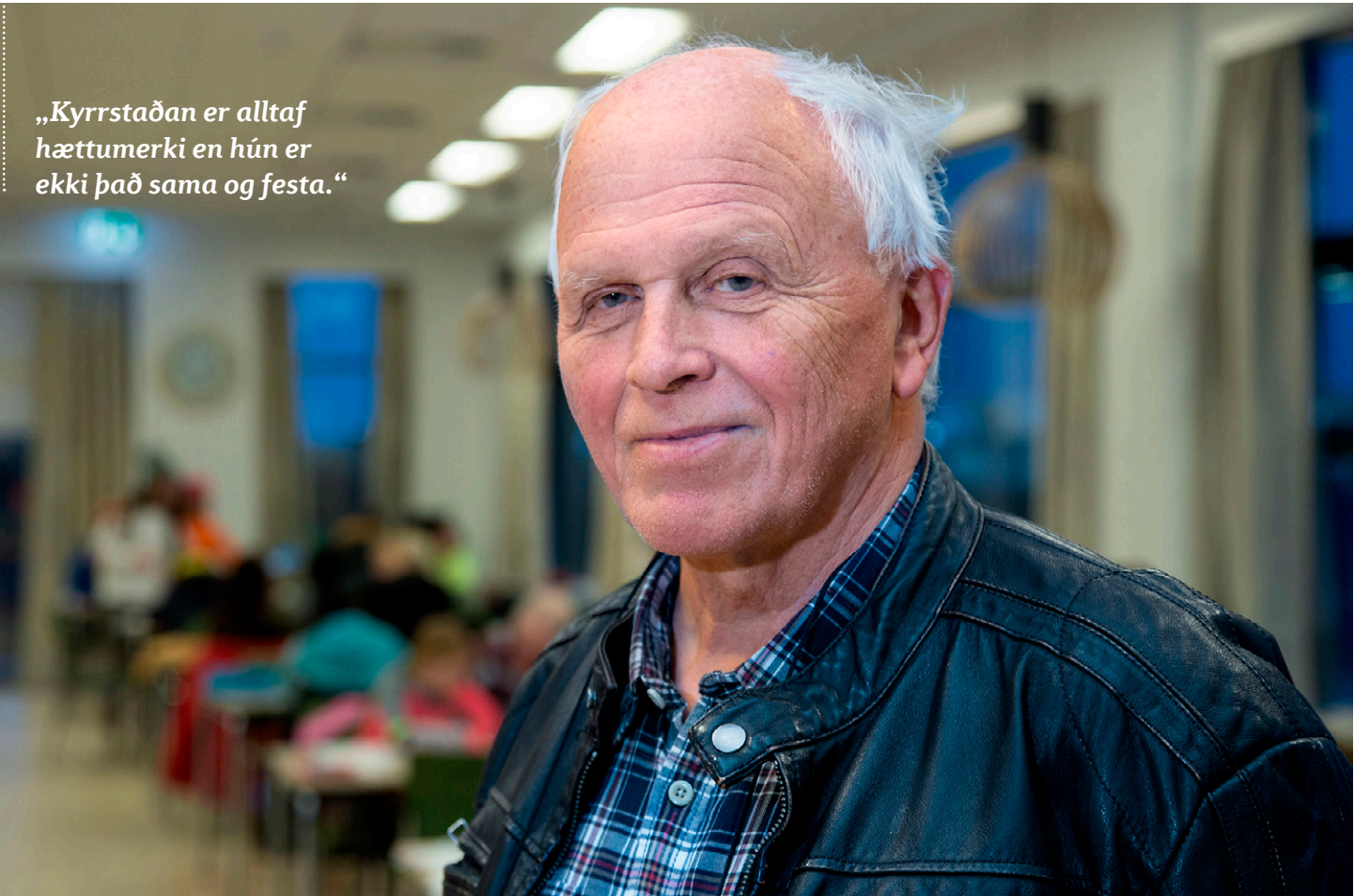


Áshildur Bragadóttir
markaðssetur lifandi borg



Skipti um vettvang á sjötugsaldri

Rætt við Harald Finnsson sem þekkti sinn vitjunartíma!



„Kyrrstaðan er alltaf hættumerki en hún er ekki það sama og festa.“

Haraldur Finnsson hjálpar nýbúum að aðlagast íslensku samfélagi.

Við, sem höfum náð miðjum aldri, vitum hvað tíminn líður hratt og að fyrr en varir verða þau sem þykja smart og sexí í dag komin í hóp þeirra sem teljast gamlir. Þetta rennur upp fyrir öllum, eða að minnsta kosti flestum, fyrr en síðar. Baráttan við þverrandi útlit er eitt en öllu erfiðara er fyrir flesta að þekkja sinn vitjunartíma í starfi og víkja ekki fyrir þeim sem yngri eru á meðan besta blandan er alltaf þegar hægt er að nýta reynslu þeirra sem eldri eru og ákafa þeirra yngri.

Þekkti sinn vitjunartíma

Haraldur Finnsson var 61 árs þegar hann ákvað að fara á eftirlaun. Hann hafði þá verið kennari og yfirkennari í 12 ár og færði sig því næst yfir í Réttarholtsskóla þar sem hann gegndi skólastjórastöðu í 22 ár. Eftir starfslok sem skólastjóri sat Haraldur þó ekki lengi og snéri þumlum heldur vatt sér skjótt yfir í næsta verkefni.

„Ég ákvað ungur að ég ætlaði ekki sitja svo lengi í starfi að fólk væri farið að bíða eftir því að ég viki,“ segir Haraldur og lýsir þeirri skoðun sinni að of margir falli í þá gildru. „Ég hef verið heppinn því ég hef fengið skemmtileg verkefni að fást við eftir að ég hætti sem má segja að hafi verið að hluta til heppni en að hluta til að eigin frumkvæði. Allir verða að finna hvar þeir geta gert gagn og hefjast síðan handa við það sem þeim hentar. Það þýðir ekkert að sitja við símann og bíða

eftir boði. Ég man eftir góðum vini mínum sem þráaðist við að hætta í starfi og sat óþarflega lengi að mínu viti. Þessi maður hafði góða kímnigáfu og var svolítið kaldhæðinn og þegar ég spurði hann hvað hann væri að gera á daginn sagði hann að það væri svo sem ekki mikið. Hann væri að treina sér að mála húsið og svo hlustaði hann mikið á útvarpið. „Ég er nefnilega að bíða eftir því að dánar-tikynningin mín komi,“ sagði hann og hló. Mér hefur verið þetta svar hans minnstætt því að í því fólst mun meira en eyrað nam. Hann var kominn á þann stað í tilverunni að vera óvirkur og fann ekki tilgang í lífinu. Samt vissi ég að hann átti stóra fjölskyldu sem hann sinnti vel,“ segir Haraldur um leið og hann leggur áherslu á að við verðum öll að vera okkar eigin gæfusmiðir.

Gefandi að kenna nýbúum

„Allir hafa þörf fyrir að finna að þeir geri gagn,“ segir Haraldur. „Einn helsti þunglyndisvakinn er þegar þeir sem hafa alltaf haft mikið að gera úti á vinnumarkaði eða heimavið finna allt í einu að þeirra er ekki þörf. En þá er ekki rétti tíminn að setjast niður og bíða.“

Eftir starfslokin fann Haraldur viðfangsefni þar sem sárvantaði fólk til að sinna en það var kennsla fyrir nýbúa á Íslandi. Börn þeirra fái ekki þá aðstoð sem þau þurfi heima þar sem foreldrarnir tali ekki

málið og þekki ekki menninguna á nýjum stað. „Mér finnst ég vera að gera mikið gagn með því að aðstoða þessa krakka,“ segir hann.

Jákvætt hugarfar

Haraldur segir að margir jafnaldrar hans séu áhyggjufullir yfir ástandinu sem blasi við þegar aldurinn færir yfir. Fjárhagurinn sé auðvitað stórt atriði og þar verði stjórnvöld að grípa til ráðstafana. En hann segir að við getum öll gert margt sjálf til að stuðla að góðri framtíð. „Stór þáttur er auðvitað líkamleg og andleg heilsa. Það kostar vinnu að viðhalda heilsunni og það getur enginn gert fyrir mann,“ segir Haraldur. „Þrennt skiptir gífurlegu máli í því sambandi, þ.e. hvað við borðum, hvernig og hvort við hreyfum okkur og hvernig við hugsum, þ.e. hvaða viðhorf við höfum til lífsins. Þetta þarf allt að vera í lagi.“ Haraldur segist trúa því að vilji og ákvörðun hafi mjög mikið með jákvætt hugarfar að gera. „Allir geta ákveðið hvort þeir sjái glasið hálfullt eða hálfómt.“

Átök þurfa ekki að vera neikvæð

Haraldur er ættaður vestan úr Döllum, nánar tiltekið frá Geirmundarstöðum á Skarðströnd, sem var í tínjaðrinum á höfuðbólinu Skarði. Að frumkvæði foreldra, einkum móður hans, fóru öll 6 systkinin í einhverja skóla eftir skyldunám sem ekki þótti sjálfsagt þá, en hann, sá yngsti, var

sá eini sem fór í langskólanám. Eftir að Haraldur lauk námi í náms- og starfsráðgjöf í Noregi starfaði hann í menntamálaráðuneytinu í tvö ár. Starf hans í ráðuneytinu var að vinna að framgangi þess starfs er hann hafði numið en eins og gefur að skilja hefur Haraldur geysilega reynslu í skólamálum og skýra sýn á það sem honum finnst miður hafa farið og líka því sem vel hefur verið gert.

„Reynsla mín, eftir að hafa starfað í ráðuneyti, færði mér enn skýrari sýn á málefni sem ég hef verið upptekinn af mjög lengi en það er þaulseta fólks í störfum, hvort sem er í stofnunum eða félögum, langt umfram það sem heppilegt getur talist,“ segir Haraldur. „Þá vaknar spurningin um það hvort fólk eigi að hætta fyrr að vinna. Mitt svar er að fólk verði að þekkja sinn vitjunartíma og ákjósanlegast sé að þeir, sem hafa verið lengi í forystu og lykilstörfum geti stigið til hliðar, leyft öðrum að taka á sig ábyrgðina en að reynsla þeirra verði nýtt sem mest. Ég hef t.d. upplifað að merkileg frjáls

félagasamtök liðu næstum undir lok vegna þess að ekki varð endurnýjun í forystunni. Einnig hef ég oft séð þegar þeir yngri verða hræddir um að verða gamaldags ef þeir leita ráða hjá þeim eldri. Þeir yngri þurfa að vera nógu sterkir og sjálfstæðir til að þora að þiggja ráðin.“

„Stundum verða átök við kynslóðaskipti. Þá er mikilvægt að kynslóðir virði hverja aðra, takist á en útiloki ekki reynslu þeirra eldri en hugmyndaauðgi og ákefð þeirra yngri fái að njóta sín. Átök þurfa ekki að vera neikvæð. Í hafinu eru skýr dæmi um það þegar gagn er að átökum, eins og þegar heitir og kaldir hafstraumar koma saman. Þar eru bestu fiskimiðin. Ótti við átök og skoðanaskipti veldur kyrrstöðu og getur borið dauðann í sér. En gæta verður að því að átök leiði ekki af sér kollsteypur heldur jafna framþróun, byggða bæði á reynslu þeirra eldri og frumkvæði þeirra yngri.“

Þörf á stöðugu gegnumstreymi

Haraldur er gagnrýnni á hefðir í ráðningamálum í stjórnsýslunni, einkum ráðneytunum því þar sé of lítið gegnumstreymi. „Vissulega þarf að búa vel að reynslunni en það er engu að síður nauðsynlegt að huga að virkri endurnýjun.“ Haraldur segir að þangað komi stöðugt inn fólk af akrinum, starfi að verkefnum í nokkurn tíma en hverfi svo aftur út til annarra starfa. Mörgum þótti mjög skrytið að Haraldur skyldi fara aftur í gamla starfið sitt af því honum bauðst að vera áfram í ráðuneytinu en hann segist vera feginn að hafa tekið þá ákvörðun. Hann segist hafa séð eftir á að reynslan úr ráðuneytinu hafi nýst sér mjög vel áfram í starfi hans sem skólastjóri. „Kyrrstaðan er alltaf hættumerki en hún er ekki það sama og festa,“ segir Haraldur.

Marmot®

ÞÚ FINNUR MUNINN!



Marmot Ares dúnúlpa
stærðir: S-XXL
verð: 34.995,-



Marmot Fordham dúnvesti
stærðir: S-XL
verð: 39.995,-



Marmot Fordham dúnúlpa
stærðir: S-XL
verð: 74.995,-



Marmot Alexie dömu dúnúlpa
stærðir: XS-L
verð: 49.995,-

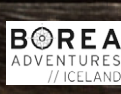


Marmot Carina dömu dúnúlpa
stærðir: XS-XL
verð: 54.995,-



Marmot Geneva dömu dúnúlpa
stærðir: XS-XL
verð: 79.995,-

Við vinnum náið með leiðsögumönnum m.a.



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



Skemmtileg hreyfing fyrir allan aldur!

Á haustin huga margir að líkamsrækt, enda fátt sem fólk þarfnast meira í skammdeginu en regluleg hreyfing! Margir fara að skokka eða mæta í

líkamsræktarstöðvar – en af hverju ekki að hugsa út fyrir kassann? Hvers vegna ekki að prófa eitt-hvað nýtt? ÁFRAM forvitnaðist um tvo áhugaverða

valkosti þegar kemur að hreyfingu – tangó og skylmingar.



Laura Valentino.

Tangó

Íslendingar hafa löngum heillast af þessum ástríðuþrungna og stílfagra dansi.

Tangófélagið og Tangóævintýrafélagið standa fyrir vikulegum, opnum danskvöldum þar sem fólk fær útrás fyrir dansþörf, hlustar á góða tónlist og á notalega kvöldstund með góðu fólki. Þess ber svo að geta að Kramhúsið býður upp á tangókennslu fyrir bæði byrjendur og lengra komna.

tango.is
tangoadventure.is



Tango on Ice 2015.

Ljós. Laura Valentino.

Laura Valentino byrjaði í tangó árið 2004 þegar hún var 49 ára. „Þetta byrjaði nú bara þannig að ég rakst á vinkonu mína á kaffihúsi sem sagði mér að ég hefði verið að missa af skemmtilegum kynningartíma í tangó. Í kjölfarið á kynningartímanum var svo milonga, eða tangódanskvöld, og ég fylgdist með, fékk að horfa á fólk dansa. Mér fannst heillandi að sjá þetta venjulega fólk verða einhvern veginn umbreytt, þetta var svo fallegt. Ég ákvað því að fara í kynningartíma vikuna þar á eftir.“ „Ég hafði verið að leita mér að einhverju skemmtilegu að gera og var nýskilinn á þessum tíma. Ég hef alltaf haft gaman

af dansi og hafði prófað magadans og afró og svona, en það er bara allt annað þegar þú ert að dansa með dansfélagi. Tangódans er í raun spuni og svolítið eins og tungumál, þú þarft að skilja hvað hinn aðilinn er að segja,“ segir Laura. Hún segir tangó henta öllum, óháð aldri eða hvort fastur dansfélagi sé til staðar. „Ég var aldrei með fastan dansfélagi, dansaði bara við alla og hef farið mikið erlendis á tangóhátíðir og fundið einhvern til að dansa við. Það er stundum svolítið erfitt en oftast er það lítið mál.“ Laura segir mikið um að vera í tangóheiminum og opin danskvöld séu haldin í

hverri viku á vegum bæði Tangóævintýrafélagsins og Tangófélagsins. „Fyrir þá sem eru áhugasamir myndi ég mæla með því að mæta í kynningartíma á mánudagskvöldum milli 20-21 á Café Sólun, sem haldin eru á vegum Tangóævintýrafélagsins. Þá er tilvalið að skella sér á námskeið í Kramhúsinu.“ „Tangó er bæði einfalt og erfitt. Það er einfalt að læra grunnskrefin eins og að ganga, en það tekur smá tíma að læra hvernig eigi að gera þau með dansfélagi og í takt við tónlistina,“ segir Laura en bætir við að það sé sannarlega þess virði.

Skylmingar eru skemmtileg fjölskylduíþrótt

Skylmingar

Skylmingar er ekki sú íþrótt sem fólki dettur fyrst í hug. Á Íslandi eru skylmingar þó stundaðar af fólki á öllum aldri og er byrjendum jafnan lánaður búnaður til að hefja iðkun sína. Þess má einnig geta að Íslendingar hafa staðið sig afar vel á norrænum mótum og eiga margfalda norðurlandameistara í flokki höggsverða.

Skylmingamaður þarf að hafa góða stjórn á líkamanum, gott jafnvægi og mikla samhæfingu. Þá munu þær styrkja þig líkamlega jafnt sem andlega og veita snerpu og jafnvægi sem aldrei fyrr.

skylmingar.is

„Skylmingar voru gamall draumur frá barnæsku,“ segir Indriði Viðar sem byrjaði í skylmingum þegar hann var 52 ára gamall. „Bróðir minn flutti til Finnlands fyrir þrjátíu árum og fór að æfa skylmingar og varð nokkuð góður. Sonur hans varð þó enn betri og er margfaldur Finnlandsmeistari. Þetta ýtti við mér og varð til þess að ég, sonur minn og konan byrjuðum öll í skylmingum og þetta er nú sjöundi veturinn.“ „Íþróttin tók mig strax og ég hikaði ekki við að fjárfesta strax í heildarbúnaði fyrir alla fjölskylduna,“ segir Indriði en flestir byrjendur og einnig lengra komnir fá lánaðan búnað hjá sínu skylmingafélagi. „Ég vildi finna íþrótt sem við feðgarnir gátum stundað saman og í dag mætum við meira að segja á sömu æfingarnar. Þetta er því afar skemmtileg fjölskylduíþrótt.“ Sonur Indriða, Alexander, var einungis fjögurra ára þegar hann byrjaði í skylmingum og er nú farinn að vinna til verðlauna, vann til að mynda silfur á nýafstöðnu Norðurlandamóti í skylmingum í aldursflokknum fyrir ofan sig, 11-13 ára. Indriði segir aðstöðu til skylmingaiðkunar vera góða á Íslandi, sér í lagi í Baldurshaganum í Laugardal þar sem Skylmingafélag Reykjavíkur æfir, en sú aðstaða þykir til fyrirmyndar á heimsvísu. Í ólympískum skylmingum er keppt í þremur sverðflokkum: höggsverði (sabre) og tveimur tegundum af stungusverðum, foil og épée. Á Íslandi hefur höggsverðið verið langvinsælast en er ekki eins algengt erlendis, þó það fari vaxandi. „Það



© Marie-Lan Nguyen.

er miklu meira fjör að fylgjast með keppni í sabre, meira fjör og action,“ segir Indriði. Þess má geta að skylmingar eru ekki eina óhefðbundna íþróttin sem Indriði og fjölskylda stundar, en þau stunda einnig bogfimi í Bogfimisetrinu í Dugguvogi, sem býður upp á afar skemmtilega og góða

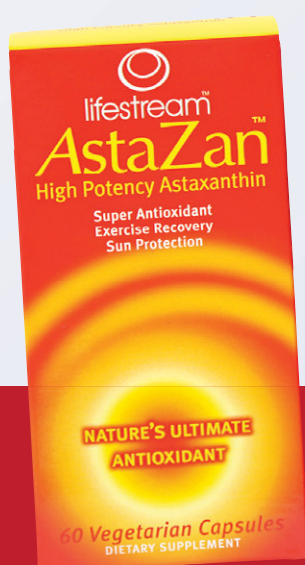
aðstöðu. Þá stunda þau tennis í Tennishöllinni, en Indriði harnar það mjög að ekki sé betur búið að þeirri skemmtilegu íþrótt hér á landi.

Losnaði við verki, bólgur og stirðleika

„Núna hef ég tíma til
annarra og betri hluta
og nýt þess að vera til.“

Ásdís Ómarsdóttir þjáðist af verkjum vegna vefjagigtar í 14 ár og var hjá sjúkráþjálfara reglu-
lega. Með Lifestream AstaZan losnaði hún við
festumein, bólgur og verki. Hún þakkar AstaZan
betri líðan, betri svefn og meira úthald sem
skapar fleiri gæðastundir með fjölskyldunni.

- Lagar og fyrirbyggir bólgur,
stirðleika og eymsli.
- Eykur styrk, hreyfigetu
og endurheimt.
- Styrkir húðina í sól og
vetrarkulda.



Astaxanthin, 4mg
Lutein, 4mg
Lífrænt E-vítamín, 10mg

Ritrýndar læknanannsóknir hafa birst
í fagtímaritum sem sýna fram á virkni
innihaldsefna*



Sjúkráþjálfarar og íþróttafólk mæla með AstaZan frá Lifestream

* T.d.: Astaxanthin, oxidative stress, inflammation and cardiovascular dise.
Pub. Future Cardiol. 2009 Jul;5(4). Effect of astaxanthin supplementation on
muscle damage and oxidative stress. Pub J Sports Med Phys Fitness. 2012 Aug;52(4).

Umboðsaðili: Celsus

Fæst í apótekum, heilsubúðum, Krónunni, Hagkaup, Nettó, Fjarðarkaup og Fríhöfninni.

 **lifestream**
náttúruleg uppspretta bætiefna



„Þær eru á aldrinum 61 árs upp í 85 og eins og oft er í hópum eru viðurnefni notuð til að aðgreina meðlimi.“

Á myndinni standa Klara, Ingibjörg, Ragna María, Anna María, Jóhanna, Systa og Unnur. Sitjandi eru Jódís, Tóta, Kolla, Hlín og Hrönn. Á myndina vantar Eileen.

„Í árána rás hefur hópurninn orðið að þéttum vinahópi kvenna og karla sem hefur farið í gegnum súrt og sætt saman.“

35 ára leikfimiþópur í banastuði

Fyrir 35 árum byrjuðu 15 konur saman í leikfimi. Þá voru þær allar með lítil börn heima og ákváðu að hittast fimm sinnum í viku og æfa. Ein í hópnum hafði fengið senda spólu með leikfimiæfingum Jane Fonda frá dóttur sinni sem var þá við nám í Bandaríkjunum. Sú átti síðar eftir að láta að sér kveða í heilsuræktarheiminum á Íslandi. Forsprakkinn var Hildigunnur Johnson og það var Ágústa Johnson sem sendi móður sinni spóluna.

Í tímans rás hafa aðstæður breyst og nú hefur hver og ein í leikfimiþópnum fundið daglega hreyfingu við sitt hæfi. Nú eru sumar komnar í jóga, aðrar synda eða stunda zumba en allar gæta þær þess að hreyfa sig daglega. En þótt þær hreyfi sig ekki saman á hverjum degi hittast þær alltaf í hádeginu einu sinni í viku.

Flakkað um allan heim

Fyrir utan leikfimina og hádegishittinginn hefur hópurninn alltaf greitt í sjóð sem notaður hefur verið til að borga fyrir eina langa gönguferð sem þær hafa farið saman í einu sinni á ári, ýmist hérlendis

eða erlendis. Fyrst voru ferðirnar farnar hér á landi og aðeins í einn dag. Allra fyrsta ferðin var farin yfir Lyngdalsheiðina yfir á Laugarvatn þar sem var farið í heitan pott og slakað á eftir gönguna og karlarnir komu og borðuðu með þeim um kvöldið. Fyrst voru göngurnar makalausar en þegar ferðirnar lengdust og urðu erfiðari þótti þeim ástæða til að leyfa körlunum að ganga með þeim, segja þær og brosa. Þær hafa farið í allt upp í fimm daga göngur víðs vegar um Ísland og í útlöndum hafa þær gengið á Spáni, í Bandaríkjunum, á Ítalíu og Englandi. Síðastliðið sumar var tuttugasta og fimmta langa ferðin farin hér heima, nú um Suðurland, og næsta sumar er stefnan tekin á Hornstrandir þar sem ein í hópnum á sumarhús.

Þéttur vinahópur – á hollum nótum!

Í árána rás hefur hópurninn orðið að þéttum vinahópi kvenna og karla sem hefur farið í gegnum súrt og sætt saman. Þessar hressu konur hafa alltaf hugað að mataræði sem er auðvitað hluti af því að

lifa heilbrigðu lífi. Sem dæmi má nefna að í stað hefðbundins jólahlaðborðs breyttu þær til og hittast í jólamánuðinum og borða hnetusteik heima hjá einhverri því allar voru orðnar leiðar á jólahlaðborðum sem þeim þótti eins alls staðar og kannski ekki alveg nógu heilsusamlegt svona rétt fyrir jólahátíðina og allar veislurnar. Og þá eru karlarnir með og njóta með þeim.

Einn meðlimur leikfimiþópsins mætti seint í myndatökuna þar sem hún var að koma til landsins þann dag. Sú gekk hressilega inn í stofuna og bauð góðan daginn. Hún hafði nýverið átt afmæli og fagnaði þá sjöttu árum. „Ertu ekki sátt við að vera komin á áttræðisaldurinn,“ spurðu vinkonur hennar. „Jú, það hjálpar,“ sagði sú nýkomna og hló. Þær voru saman- komnar heima hjá Kolbrúnu Óðinsdóttur sem hafði hellt upp á kaffi og bakað köku. Ljósmyndaranum var boðin sneið en hann var þá kominn á lágkolvetnafæði og mátti ekki svindla. Þær hlógu og sögðust vana- lega borða mjög hollan mat og þess vegna væri allt í lagi að svindla af og til.

Fjölbreytt viðurnefni

Blaðamaður ÁFRAM á besta aldri heyrði af þessum fjöru konum og langaði að sýna lesendum á besta aldri dæmi um hóp sem lifir lífinu lifandi þrátt fyrir hækkaðan aldur. Þær eru á aldrinum 61 árs upp í 85 og eins og oft er í hópum eru viðurnefni notuð til að aðgreina meðlimi. Sú yngsta er kölluð „barnið“, tvær eru frænkur og eru kallaðar „fallegu frænkurnar“, tvær eru prakkarar og eru kallaðar „vitleysurnar“ og systurnar í hópnum eru kallaðar „dónalegu systurnar“. Ein er oft á verði og kallar reglulega yfir hópinn setninguna: „Man skal holde sit respect,“ þegar henni finnst gamanið vera orðið heldur gassalegt. Óhætt er að segja að þessi leikfimiþópur láti ekki deigan síga og sé til í tuskid engu síður en þegar þær voru yngri. Þær kunna alveg örugglega að skemmta sér og eru duglegar við að finna tilefnin til þess.

Á lambakjötið

Lambakrydd úr 1001 nótt
Villijurtir
Lamb Islandia
Grískt lambakrydd

Kryddin frá okkur eru ómissandi í eldhúsið hjá ykkur

OMEGA 3 LIÐAMÍN HYAL-JOINT®



SKJÓTARI EN SKUGGINN

Kipptu liðunum í lag með Omega 3 liðamíni

Omega 3 liðamín vinnur gegn stífum liðum og viðheldur heilbrigði þeirra.

Liðamín inniheldur Hyal-Joint® sem einnig má finna í liðvökva, seigfljótandi vökva sem smyr og viðheldur mýkt í liðamótum.

Það hjálpar líkamanum einnig að fyrirbyggja stírða liði, sem getur skipt höfuðmáli í þjálfun og líkamsrækt.



www.lidamin.is

Múslimar á Íslandi

Kynþáttafordómar

- höfuðvandamál tuttugustu aldarinnar



Kristján Þór Sigurðsson, doktorsnemi í mannfræði við HÍ. „Menning múslima er af ýmsum toga en hún blandast síðan gjarnan við túlkun fólks á trúarbrögðunum.“

Á sama tíma og tækniþróun fleygir fram er okkur um megn að vinna bug á kynþáttafordómum. Hatur og stríð á milli manna er því allt of víða daglegt brauð. Staðreyndin er sú að siðferðislegur grunnur flestra trúarbragða er sá sami í stórum dráttum. Mælt er með því að fólk komi vel fram við aðra, meiði ekki og sýni almenna manngæsku. Íslam, trúarbrögð múslima, er engin undantekning. Fáfræði almennings hefur hrundið af stað tauga-veiklun sem hefur leitt til mikillar ógæfu fyrir stóran hóp fólks.

Hvað er múslimi?
ÁFRAM forvitnaðist um málefni múslima hjá Kristjáni Þór Sigurðssyni, doktorsnema í mannfræði við Háskóla Íslands, en hann hefur stundað vettvangsrannsóknir á samfélagi múslima á Íslandi undanfarin ár.

„Orðið múslimi er hlaðið neikvæðum gildum sem enginn veit hvað þýða,“ segir Kristján. „Í hugum margra er múslimi manneskja sem er sjálfkrafa orðin að hættulegum glæpamanni. Það sama á reyndar við um alls konar minnihluthópa og skemmst er að minnast helfararinnar. Það sást mjög skýrt í áróðursritum nasist-anna þar sem var verið að ómennska gyðingana sem áttu að hafa ógnað kristnum gildum o.s.frv. Síðan verður æsingurinn svo mikill að allt endar með ósköpum eins og stríði. Íslamafóbían er vísir að þessu og er orðin mjög stæk í dag,“ segir Kristján. Hann hóf rannsóknina 2008 en segist hafa farið sér að engu óðslega því mikilvægt sé að kynnast meðlimum í hópum sem rannsakaðir eru til þess að rannsakanum sé treyst.

Hvað er íslam?

Múhameð spámaður, upphafsmaður íslam, fæddist 570 e.Kr. í borginni Mekku í Arabíu. Fertugur að aldri hóf hann að boða íslam en á sama tíma fóru af stað grimmilegar ofsóknir á hendur honum og fylgjendum hans. Móhameð hafði lokið köllunarverki sínu þegar hann lést 63 ára gamall. Hann er sagður hafa lifað lýtalausu lífi og verið fyrirmynd annarra manna en líf hans var endurspeglun á kenningum Kóransins sem er helsta trúarrit múslima. Múslimar trúa því að Kóraninn innihaldi hið eilífa orð Guðs sem talaði til Móhameðs á sama hátt og sagt er að Guð hafi talað til annarra spámanna eins og Móse og Jesú.

Rannsakar fólk en ekki trúarbrögð
„Ég aðhyllist engin sérstök trúarbrögð. Ég er að nema mannfræði en ekki guðfræði og þess vegna er ég að stúdera fólkið en ekki trú þeirra,“ segir Kristján. „Það eru múslimarnir sjálfir sem eru í bennidepli. En til þess að skilja þá þurfti ég að kynna mér trúarbrögð þeirra, íslam. Ég hef lesið

Kóraninn og mikið af fræðilegu efni um íslam.“
Meginmarkmiðið hjá mér er að hafna staðalmyndum og ranghugmyndum um að múslimar séu af einhverri einni tegund. Staðreyndin er sú að þessi hópur múslima samanstendur af mjög fjölbreytilegu fólki. Þetta er fólk sem hefur að markmiði að geta séð vel um börnin sín, hefur áhyggjur af fjármálunum eða ástandinu í heiminum, dreymir um betri heim og eru alveg eins breysk og við hin, ekkert öðruvísi.
Íslendingar sem hafa tekið íslam eru á bilinu 50-60 talsins. Þetta hafa gjarnan verið konur sem kynntust eiginmönnum sínum á ferðalögum eða í háskólum erlendis. Flestar bjuggu þær með og giftust þeim án þess að gerast múslimar sjálfar til að byrja með. Þær höfðu allar sömu sögu að segja því eigimenn þeirra höfðu undantekningalaust sagt við þær að ef þær kysu að gerast múslimar skyldu þær gera það fyrir sjálfar sig en alls ekki fyrir þá.

Tók þátt í ramadan
Til að kynnast lífi múslima betur tók Kristján Þór þátt í ramadan, haustið 2009, þegar múslimar fasta frá sólarupprás til sólseturs í heilan mánuð einu sinni á ári. „Hungur er sterk upplifun fyrir þá sem eiga alltaf næstu máltíð vísa, hinir þekkja tilfinninguna of vel,“ segir Kristján Þór. „Við það að taka þátt í föstunni varð andrúmloftið gagnvart mér afslappaðra. Sýnt þótti þá að mér var alvara en það var mjög skýrt frá upphafi hvað ég var að gera meðal þeirra. Upp úr því fór mér að ganga mjög vel með rannsóknina og mér þykja niðurstöðurnar mjög merkilegar.

Hópurinn var ánægður með að ég skyldi gera þessa rannsókn og sögðu allan tímann að engu skipti hvort ég gerðist múslimi eða ekki. Það var þeim ekkert kappsmál. Formlegri rannsókn minni lauk síðan haustið 2012. Vorið eftir þeyttist íslenskt samfélag áfram í umfjöllun um múslima á Íslandi, m.a. vegna moskubyggingarinnar sem sótt var um að reisa. Fram að því hafði þessi hópur verið nánast ósýnilegur hér á landi.“

Fasta er eins og að endurræsa tölvu
Kristján segir að líkja megi ramadan við það að endurræsa tölvuna. Þá er líkaminn endurræstur með því að hreinsa hann sem Kristján segir að hafi mikil áhrif á andlega líðan fólks enda sé lögð áhersla á andleg málefni og hugrækt í ramadan. „Áherslan er á jákvæðni, maður á ekki að tala illa um nokkurn mann, ekki bölvu og svo þarf maður að afneita öllum líkamlegum þörfum og nautnum á meðan á þessu stendur,“ segir Krisján. „Við það verður líkaminn gífurlega næmur. Fáir í hinum þróaða heimi hafa fundið þá tilfinningu að vera hungraður því næringu má alltaf finna í einhverri mynd. Ölmusugjafir eru síðan í beinum tengslum við þessa föstu. Í ramadanmánuðinum trúa múslimar að hlið helvítis sé lokað en hlið himnaríkis opið. Þannig trúa þeir að það sé auðveldara að nálgast guð í þessum mánuði en ella.

Eitt íslam – margs konar múslimar
Kristján segir mikilvægt að gera greinarmun á trúarbrögðum og menningarhefðum. Menning múslima er af ýmsum toga en hún blandast síðan gjarnan við túlkun fólks á trúarbrögðunum. Þannig er til að mynda íslam þeirra sem búa í Marokkó allt öðruvísi en þeirra sem búa annars staðar. „Á Íslandi segja múslimar: Það er bara eitt íslam en margs konar múslimar. Menning er notuð til að aðskilja fólk. Fólk blandar ólíkum menningaráhrifum saman við trúna og þá verður til nýtt íslam. Að koma til Íslands með ólíka nálgun á íslam er erfitt.“
Kristján segir arabískar hefðir um samskipti kynjanna og fjölskyldumynstur vera að ýmsu leyti ólík okkar vestrænu hefðum. Fjölmíðlar hafa í kjölfarið farið að setja samasemmerki á milli arabískra hefða, íslam og hryðjuverkahópa og þess vegna þurfi múslimar sífellt að vera að skilgreina fyrir öðrum hvað þeir eru ekki. „Í Sádi-Arabíu mega konur t.d. ekki aka bíl, sem er gott dæmi um að það er hættulegt að blanda saman menningu og trú eins og íslam. Sádi-Arabía er ekki dæmigerð fyrir neitt annað en Sádi-Arabíu, en hún sker sig úr sökum öfgafullrar íhaldsemi og er ekki hægt að miða íslam við það.“

KRAFTMESTA
BLANDAN OKKAR
AF Q10

NÝJUNG

ÓMÓTSTÆÐILEGAR Q10 SERUM PERLUR
SEM DEKRA VIÐ HÚÐINA

Q10 plus





Yndislegur þroski sem fylgir aldrinum

- segir Stína Bongo – hvergi nærri búin!

Stína Bongo: „Ég hef eiginlega aldrei haft jafn mikið af skemmtilegum hlutum að gera, það er eins og stútfullt lífið flæði hreinlega úr öllum áttum.“

Það er ekki lognmolla í kringum Kristínu Jónu Þorsteinsdóttur, eða Stínu Bongo eins og hún er oftast kölluð, enda allt að gerast hjá henni. Hún er í eðli sínu fjölistakona, er slagverksleikari og

lista- og handverkskona, margmiðlunarhönnuður og ljóðskáld, svo aðeins fátt eitt sé nefnt.

Nú eru börnin flutt að heiman en í stað þess að koma sér fyrir í sófanum ákváðu Stína og kona

hennar, Hanna Halldórsdóttir, aðeins að breyta til. Stína hellti sér út í listsköpun og stofnun fyrirtækis en Hanna sagði upp eftir þrjátíu ára starfsferil á leikskóla og gerðist hárgreiðslukona. Þá

strípuðu þær íbúðina sína inn að beini og gerðu hana upp frá A-Ö. „Við fleygðum okkur upp í loft og erum eiginlega bara rétt að lenda núna,“ segir Stína.

Spilaði á bongotrommur um allan heim

Stína hefur löngum verið kennd við bongotrommurnar en segja má að ferill hennar sem slagverksleikari nái yfir rúmlega fjörutíu ára tímabil. „Þetta hófst eiginlega með móttóaröskun þegar ég var sjö ára og allir áttu að koma með blokkflautur í skólan. Ég var ekki alveg á þeim buxunum og fékk pabba til að búa til trommur úr Macintosh dósum, með alvöru skinnhúð, en síðan neitaði ég að spila á þær með kjuðum og vildi frekar nota hendurnar.“ Fimmtán ára gömul fór hún að læra á congatrommur hjá Abel Dhour, sem spilaði með Mezzoforte, og nam hjá honum í tvö ár. Eftir það tók við mikið ferðalag um heiminn.

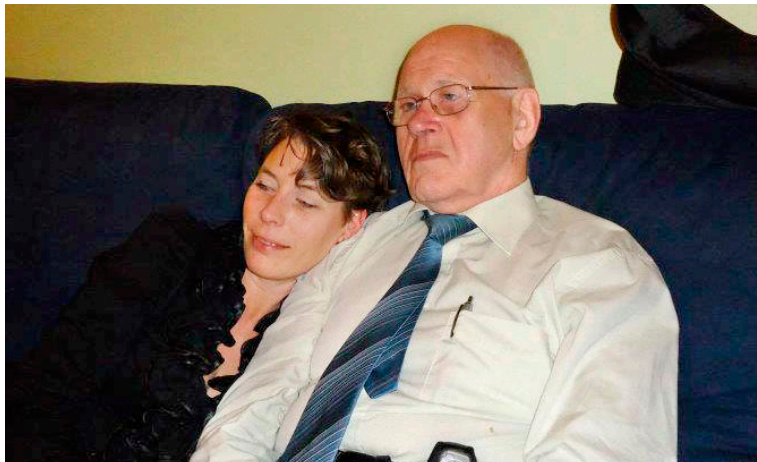
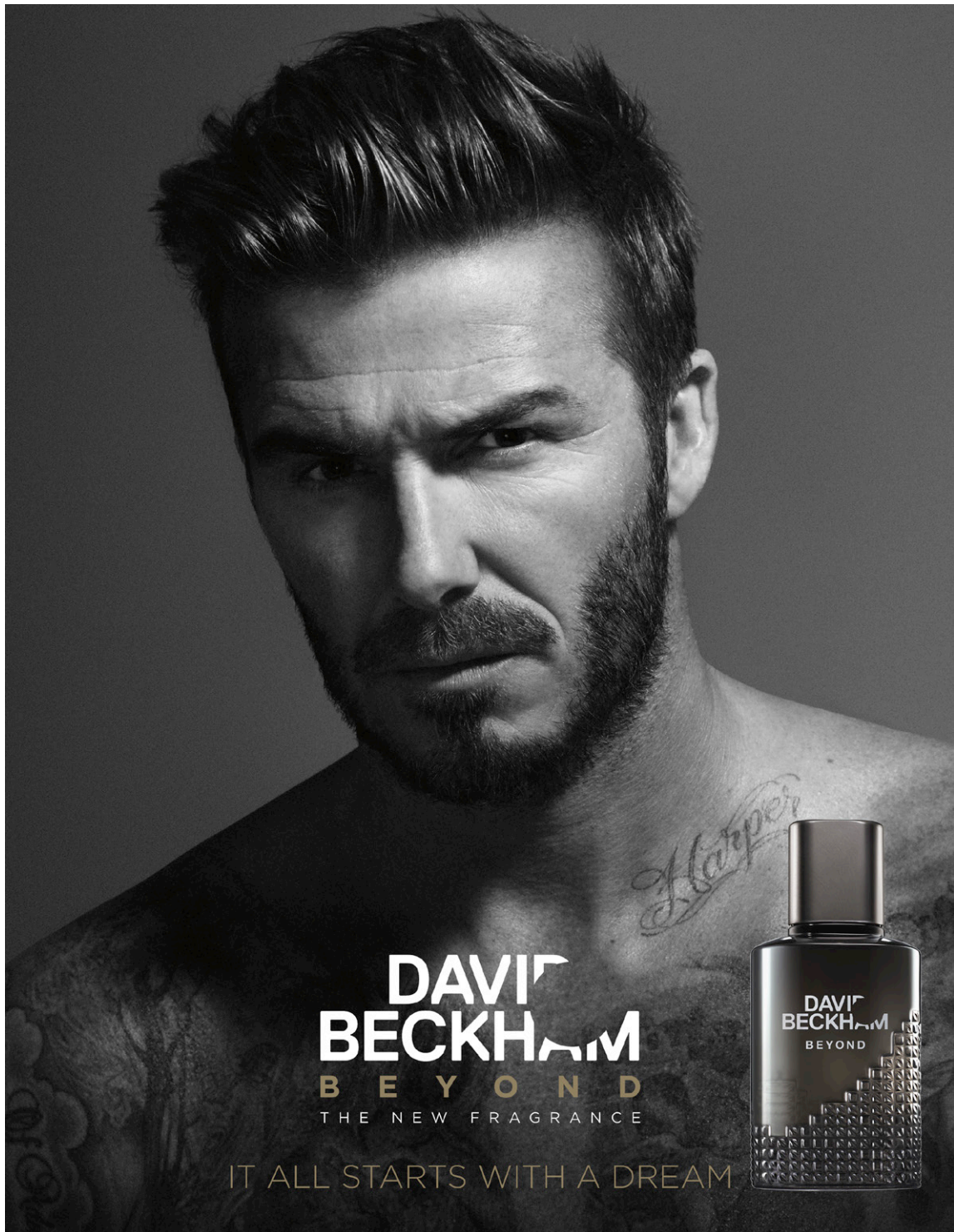
„Ég lærði bæði mikið og spilaði víða erlendis, en kom heim árið 1991. Þá tók við skemmtilegt tímabil þar sem ég starfaði sem bongospilari/gógó-dansari á Ingólfskafti með DJ Margeir, en þar spiluðum við saman á föstudags- og laugardagskvöldum í heilt ár. Það gekk afskaplega vel og þurfti eiginlega að byggja upp smá vernd fyrir mig og hafa

dyraverði til að standa vörð,“ segir Stína glettin og segir það hafa hentað sér vel að starfa sem tónlistarkona. Á þessum tíma orti hún einnig mikið og skrifaði og birtust ljóð eftir hana reglulega í Lesbók Morgunblaðsins og smásögur í Veru og Vikunni.

Stína er enn virk í tónlistinni og syngur í kór auk trommuleiksins. „Ég er alltaf á fullu í trommuleiknum, verð t.d. á Rósenberg þann 20. nóvember með Glódísi og gestum, Glódís er æskuvinkona mín og er að fá með sér góða gesti s.s. mig, Björn Thoroddsen, Dan Cassidy og fleiri. Síðan hef ég verið að spila með Lúðrasveit verkalýðsins undanfarin 4 ár. Ég hef oft ætlað að hætta en leiðist einhvern veginn alltaf inn í þetta aftur! Undanfarið hef ég líka verið að spila svolítið með öðrum kventrommurum – Það er nefnilega fullt af fimmtugum konum sem eru að tromma og spila saman, það má eiginlega segja að við séum trommusauma-klúbbur!“

Ómetanlegt að kynnast föður sínum sem vini

Handverk er eitthvað sem hefur alltaf staðið Stínu nærri hjarta, en faðir hennar, Þorsteinn Magnússon, var leðurvinnusmiður og mikill handleiksmaður. „Pabbi



Stína og Þorsteinn, faðir hennar, urðu afar nánir vinir í veikindum hans.

Termix One tengigrind til hitunar á neysluvatni

Auðveld

uppsetning og
lítill viðhalds-
kostnaður



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

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

ENGINEERING
TOMORROW

Danfoss



Stína Bongo er gjarnan kennd við trommurnar sem hún leikur á.



Þórey og Stína eru drifkraftarnir á bak við Grafíska miðlun, grafíska vefverslun.

var alveg frábær týpa og svaka-
lega fallegur listamaður. Þegar
hann veiktist af krabbameini fyrir
nokkrum árum vissum við að
tíminn væri ekki endalaus en þá
tók ég þá ákvörðun að kynnst
honum betur, að kynnst mann-
inum á bak við pabbann og leyfa
honum að kynnst mér sem
manneskju en ekki bara dóttur.
Við urðum alveg fáránlega góðir
vinir. Eins ljótt og krabbamein er
þá gaf það mér þó það tækifæri
að taka þessa ákvörðun og
fylgja henni eftir. Ég fór að heim-
sækja pabba í hans félagsstarfi
og vinna með honum og svo vatt
það upp á sig svo ég fór að
leigja mér eigin vinnustofu og
sel nú vörur í fjórum búðum og
er að taka þátt í minni annarri
sýningu, Handverki og hönnun í
Ráðhúsinu,” segir Stína en hún
vinnur mestmegnis í hrútshorn
og harðvið og vinnur úr því bæði
nytjavörur og skart. „Ég er svo
þrjóskað að þetta er allt handunnið
með gömlu handverkfærunum
og er ég því lengi að gera hlut-
ina og ætla aldrei að breyta því!“



Gleraugnaglámur Stínu hafa notið mikilla vinsælda.

Grafísk miðlun hefur innreið sína
Stína er bæði grafískur miðlari
og margmiðlunarhönnuður og
stofnaði nýverið fyrirtæki á þeim
vettvangi ásamt vinkonu sinni,
Þóreyju Hafliðadóttur, sem heitir
Grafísk miðlun. „Það kom eigin-
lega til af því að Þórey sagði mér
frá þessari snilldarhugmynd sem
hún hafði og var nánast búin að

fullmóta. Ég hafði mánuði áður
misst pabba minn og hafði lofað
honum að halda áfram að gera
eithvað fyrir mig og hafði fengið
arf frá honum sem hann vildi að
ég notaði til að fjárfesta í fram-
tíðinni. Svo ég stökk til og ákvað
að binda mig í þessa framtíð og
frábæru hugmynd.“
„Grafísk miðlun er veflæg,
grafísk þjónusta þar sem þú get-

ur nálgast nánast alla þína grafík
á netinu – eins konar vefverslun
með grafík. Við bjóðum upp á
sérsmiðað pöntunarform sem
hjálpur þér að móta þína hug-
mynd á myndrænan og einfald-
an hátt og koma því þannig til
skila hvað það er sem þú ert að
leita eftir. Þetta er algjörlega nýtt
af nálinni hér á landi,” segir Stína
en fyrirtækinu var hleypt af
stokkunum nú í september.
„Undirbúningurinn að stofnun-
inni tók heilt ár og mikil vinna fór
í alla þróunina,” segir Stína og
segir þá vinnu hafa nýst vel
enda fari starfsemin vel af stað.
„Ég elska hlutföll og að raða
upp, er eiginlega með áráttu fyrir
að endurskipuleggja það sem er
fyrir framan mig, sem nýtist vel í
þessu starfi og fær mig til að
verða aldrei leið á því.“

Geggjað að vera á fimmtugsaldri
Hún segir að sér hafi í raun
aldrei liðið betur og að hún njóti
svo vel þess þroska sem fylgir
aldrinum og svo megi ekki

gleyma einu skemmtilegasta
hlutverki lífsins sem sé að vera
amma. „Það er geggjað að vera
á fimmtugsaldrinum, það eru
minni komplexar og maður er
löngu búinn að vinna bug á öll-
um þessum draugum sem fylgdu
því hvernig maður lítur út og
þess háttar. Svo er lífið fullt af
litlum draumum sem hægt er að
upplifa. Ég er til að mynda með
skemmtilega lítinn haus og hef
aldrei fundið hatt sem passar á
mig, en um daginn fann ég pípu-
hatt erlendis og ber hann með
miklu stolti. Kári, annað barna-
barnið mitt, elskar líka hattinn
minn og er afskaplega hrifinn af
nýja tattúinu hennar ömmu,
leggur höndina yfir það og seg-
ist vera að passa bíbí,” segir
Stína og sýnir blaðakonu lítið
húðflúr af fuglum á öðrum fram-
handleggnum. „Ég hef eiginlega
aldrei haft jafn mikið af skemmti-
legum hlutum að gera, það er
eins og stútfullt lífið flæði hrein-
lega úr öllum áttum.“



Vilt þú rétta hjálparhönd?

Fjöldi fólks styrkir hjálparsamtök fjárhags-
lega, hvort sem er með mánaðarlegum
greiðslum eða stöku framlagi þegar
neyðin er mest. Peningar eru þó ekki eina
leiðin til að hjálpa til. Sjálfböðaliðastarf
getur verið bæði skemmtilegt og fjöl-
breytt auk þess að opna nýjar víddir og
innsýn inn í aðstæður annarra. En hvert
skal leita og hvar er best að byrja? Hér
eru nokkrar uppástungur um möguleg
sjálfböðlastörf, en vitaskuld er listinn á
engan hátt tæmandi!

Rauði krossinn – redcross.is
3000 sjálfböðaliðar starfa á vegum Rauða
krossins á Íslandi en þar eru störfin jafn
fjölbreytt og þau eru mörg, frá því að
svara í hjálparsímanum 1717 og vera heim-
sóknarvinur yfir í að starfa í verslunum og
aðstoða ungt fólk og innflytjendur.

Hjálparstarf kirkjunnar – help.is
Sjálfböðaliðar skipa stórt hlutverk í dag-
legu starfi Hjálparstarfs kirkjunnar. Störfin
þar eru fjölmörg, hægt er að aðstoða á
fatalager, skrá gögn eða hafa umsjá með
söfnunarbaukum – eða nýta hvaða þá
sérþekkingu sem þú hefur fram að bjóða.

Landsbjörg – landsbjorg.is
Slysavarnafélagið Landsbjörg er stærsta
félag sjálfböðaliða á Íslandi með um 18
þúsund félögum. Starfsemin miðar að því
að koma í veg fyrir slys og bjarga manns-

lífum og verðmætum. Störfin eru sem gef-
ur að skilja fjölbreytt og ólík, frá fræðslu
og slysavörnum til björgunarstarfa á landi
og láði.

Krabbameinsfélagið – krabb.is
Sjálfböðaliðar Krabbameinsfélagsins eru
fólk á öllum aldri en verkefni þeirra geta
meðal annars falist í móttöku gesta, út-
hringingum, söfnun velunnara og undir-
búningi vegna ýmissa viðburða svo sem
Heilsuhlaups, Mottumars og Bleiku slauf-
unnar.

Hjálpræðisherinn – herinn.is
Líknar- og félagsþjónusta
Hjálpræðishersins byggir á þeirri hugsjón
að stunda náungakærleika óháð þjóðerni,
menningu eða trú einstaklingsins.
Verkefni Hersins eru mörg og ólík og
byggja að miklu leyti á starfi sjálfböðaliða.

Fjölmörg önnur verðug hjálpar- og góð-
gerðarsamtök starfa á Íslandi og er þessi
listi alls ekki tæmandi. Sem dæmi má
nefna:

UNICEF, UNWOMEN, Mæðrastyksnefnd,
Fjölskylduhjálp Íslands, Samhjálp, ABC-
barnahjálp, Amnesty International, Nátt-
úruverndarsamtök Íslands og Dýrahjálp
Íslands.

Kynningartilboð frá ÉgC



Erla, Óli og Rúna starfa í ÉgC.

ÉgC gleraugnaverslun hefur starfað í 19 ár í Hamraborg 10, Kópavogi. Að sögn Sigurðar Óla og Erlu, eigenda verslunarinnar, eru nýjungar í gleraugum þær helstar um þessar mundir að umgjörðir eru orðnar léttari sem miðar að því að gleraugun séu sem þægilegust fyrir notandann. Þau segja að auk þess hafi umgjörðirnar farið stækkandi undanfarið sem gefi notandanum þægilegra og rýmra sjónsvið.

Léttar umgjörðir

Silhouette gleraugnaframleiðandinn fékk IF hönnunarverðlaun 2015 en í umgjörðunum eru notuð ný plastefni, svokallað SPX efni sem er sérstaklega létt og sveigjanlegt efni. Litirnir eru helst mattir jarðlitir. Verslunin býður uppá umgjörðir frá mörgum þekktum framleiðendum eins og t.d. Etnia, sem er framleiðandi frá Spáni en þeir hafa slegið í gegn fyrir einstaklega skemmtilega litablöndu og hönnun.

ÉgC býður upp á allar tegundir af glerjum frá franska framleiðandanum Essilor sem hefur verið leiðandi í gerð margskiptra glerja frá upphafi og hefur sannað sig á markaði sem slíkur.

Til loka nóvember býður ÉgC viðskiptavinum sínum aukasett af glerjum í kaupauka sem hægt er að velja t.d sem sólgleraugu eða tölvugleraugu í viðkomandi styrk. Ásamt þessu er einnig í boði sjónmælingar.



Kælitækni

Meira en bara blandari!

- Mylur alla ávexti, grænmeti klaka og nánast hvað sem er
- Hnoðar deig
- Býr til heita súpu og ís
- Uppskriftarbók og DVD diskur fylgja með

Lífstíðareign!

Tilboðsverð kr. 109.990

Með fylgir Vitamix sleif drykkjarmál og svunta
Fullt verð kr. 137.489



Rauðagerði 25 · 108 Reykjavík · Sími 440 1800 · www.kaelitaekni.is



Okkar þekking nýtist þér

Almannatengsl snúast um samskipti

Með öflugum almannatengslum og hugmyndaríku markaðsstarfi má treysta ímynd fyrirtækja og samtaka í huga almennings og skapa þeim um leið sterkari stöðu í viðskipta- og athafnalífi.

Við viljum hjálpa þér að ná árangri og skapa þér sérstöðu á markaði.

ATHYGLI

Suðurlandsbraut 30 » 108 Reykjavík » Glerárgötu 24 » 600 Akureyri » Sími 515 5200 » athygli.is » athygli@athygli.is



Áshildur Bragadóttir, forstöðumaður Höfuðborgarstofu

Ljós. Bjarney Lúðvíksdóttir.

„Ég kys að líta á verkefni sem áskorun og eitthvað sem er skemmtilegt að takast á við. Þetta er spurning um viðhorf, hvernig upplifir þú álag: Sérðu það sem tækifæri til að læra og upplifa nýja hluti eða eitthvað sem dregur þig niður?“

Ys og þys hjá Áshildi

Rætt við Áshildi Björnsdóttur sem tók nýverið við stöðu forstöðumanns Höfuðborgarstofu

Áshildur Bragadóttir var önnur kafin þegar blaðamaður heimsótti hana á skrifstofu hennar í Aðalstræti enda að mörgu að huga í nýju og erilsömu starfi. Það er þó greinilegt að hún unir sér vel í annríkinu og þrífst á því að takast á við nýjar og spennandi áskoranir.

Eins og ítölsk stórfjölskylda
Áshildur segist alltaf haft mikinn áhuga á þjóðmálaumræðunni og snemma myndað sér skoðanir á mönnum og málefnum. Það megi ef til vill rekja til líflegs uppeldis, þar sem spruttu gjarnan upp heitar umræður um málefni dagsins. „Þegar ég var að alast upp má helst líkja fjölskyldulífi mínu við ítalska stórfjölskyldu. Foreldrar mínir ráku matvöruverslunina Herjólf og þar unnu líka amma og afi og við systkinin ólumst upp á bak við búðarborðið. Þá vann systir pabba og maðurinn hennar einnig í fyrirtækinu í mörg ár. Þetta var því fjölskyldufyrirtæki og þrjár kynslóðir sem voru nánast alltaf saman. Og þegar ekki var verið að vinna vorum við mikið hjá ömmu og afa beggja megin. Það var mikið gaman, talað hátt og mikið og sá sem var frekastur og háværastur hélt orðinu. Sem krakki fannst manni stundum nóg um en þegar maður óx úr grasi fór maður að taka meiri og meiri þátt og það varð skemmtilegra og skemmtilegra. Þetta ýtti undir að maður myndaði sér skoðanir á mönnum og málefnum, enda ekki einsleitur hópur í stórrí fjölskyldu.“

„Ég hafði alltaf verið staðráðin í að taka meistaragráðu í viðskiptafræðinni eftir stjórn málafræðina,“ segir Áshildur en hún lauk BA námi í stjórn málafræði, en fór síðan tæpum áratug síðar í viðskiptafræðina, tók þar þrjátíu einingar í grunnnámi og

lauk svo í meistaranámi í Stjórnun- og stefnumótun frá HÍ árið 2004. „Í millitíðinni átti ég svo tvær dætur, í meistaranáminu bættist sú þriðja í hópinn og fjórða stelpa stuttu eftir að ég lauk námi. Dæturnar urðu fjórar á tíu árum sem mörgum þykir ágætt held ég.“

Kýs að líta á verkefni sem áskorun
Hún hefur alltaf verið í fullu námi eða vinnu samhliða því að vera í virk í félagsstörfum, stjórnun og nefndum. Það er greinilegt að henni líkar vel að hafa mikið fyrir stafni. „Vinnudagurinn er oft langur en ég kys að líta á verkefni sem áskorun og eitthvað sem er skemmtilegt að takast á við. Þetta er spurning um viðhorf, hvernig upplifir þú álag: Sérðu það sem tækifæri til að læra og upplifa nýja hluti eða eitthvað sem dregur þig niður? Ég hef alltaf litið á verkefni og aukið álag sem ákveðin tækifæri. Ég hef bara svo gaman af að takast á við nýjar áskoranir og læra nýja hluti. Sumir nærast á því að hafa mikið fyrir stafni og vera mikið í kringum fólk, ég fæ til að mynda miklu meira út úr því en að sitja heima á kvöldin og horfa á sjónvarpið.“

En hvernig slakar Áshildur þá á? „Ég les mikið og elska að elda góðan mat. Matreiðslubækur eru í miklu uppáhaldi og svo er ég alæta á bækur. Í eldamennskunni á ég erfitt með að fylgja uppskriftum en ég reyni í staðinn að tileinka mér það besta úr þeim uppskriftum sem ég les, hef gaman af að prófa mig áfram og veit að ýmsir hafa matarást á mér. En bakstur er ekki alveg mín grein, kannski er ég ekki nógu þolinmóð. Ég reyni líka að vera dugleg að hreyfa mig, stunda líkamsrækt og yoga reglulega hjá Ragnheiði vinkonu

minni í Hilton Spa, hleyp, geng á fjöll, stunda skíði á veturna og hef líka verið að prófa mig áfram í golfi. Ekki má svo gleyma ferðalögunum en ég hef ferðast mikið í gegnum tíðina og litið á ferðalög sem fjárfestingu í upplifun og minningum.“

Að markaðssetja lifandi borg
Áshildur hefur víðtæka stjórnunarreynslu bæði frá stórum og smáum fyrirtækjum og stofnunum, en nú síðast gegndi hún stöðu framkvæmdastjóra Markaðsstofu Kópavogs. Hún hefur áralanga reynslu af markaðs- og kynningarstörfum, stefnumótun og rekstri sem hentar sérlega vel hjá Höfuðborgarstofu. Þá hefur hún einnig sinnt kennslu á háskólastigi og ýmsum trúnaðar- og stjórnarstörfum. „Ég er komin í hringiðuna hér og held ég sé komin í skemmtilegasta starfið innan borgarkerfisins, þetta er alveg einstaklega lifandi, krefjandi og ögrandi starf,“ segir Áshildur og hlær við. „Höfuðborgarstofa hefur svo margbætt hlutverk og ekkert allir sem gera sér grein fyrir því. Við markaðssetjum og kynnum allt höfuðborgarsvæðið gagnvart erlendum ferðamönnum og erum í mikilvægu samstarfi við sveitarfélögin á svæðinu um að markaðssetja allt svæðið undir slagorðinu „Reykjavík loves“. Við vinnum að því að búa til nýja segla og einnig að skoða leiðir til að dreifa ferðamönnum um stærra svæði. Þá sjáum við um allar stærstu hátíðar í borginni og komum að fjölmörgum viðburðum sem skipulagðir eru af einka aðilum.“

Höfuðborgarstofa rekur einnig upplýsingamiðstöð ferðamanna í Aðalstræti í samstarfi við Iceland Travel Association. „Þetta er eina landsupplýsingamiðstöðin

og þjónar hún öllu landinu. Í fyrra komu þar ríflega 300.000 ferðamenn eða um 1/3 af þeim ferðamönnum sem komu til landsins. Við tökum á móti erlendum blaðamönnum og fjölmiðlafólki og finnum fyrir auknum áhuga á þeirri þjónustu. Þá má ekki gleyma að minnst á vefsíðuna okkar, visitreykjavik.is, sem kynnir allt það áhugaverða sem í boði er, auk samfélagsmiðlanna sem sinna einnig virkri upplýsingagjöf til ferðamanna.“

Vetrarferðamennskan hentar borginni
Ferðamönnum sem koma til Íslands yfir vetrarmánuðina hefur fjölgað stöðugt undanfarin ár: „Vetrarferðamennskan er spennandi fyrir Reykjavík, bæði fyrir ferðaþjónustuna sem getur þá starfað árið um kring en ekki síður fyrir rekstraraðila. Þeir sem koma hér yfir vetrarmánuði dvelja lengur í borginni og koma hingað til að njóta hennar í ríkari mæli en þeir sem koma yfir sumartímann. Þeir sem koma yfir vetrartímann dvelja gjarnan hér og fara svo bara í dagsferðir út fyrir borgina. Koma kannski úr ferð seinni part dags og njóta þá alls þess sem svæðið hefur upp á að bjóða, verslun, veitingarstaðir, menning, hönnun eða annað. Viðburðir í ofanálag eru því spennandi kostur,“ segir Áshildur og nefnir Airwaves, Barnahátíð og Menningarnótt sem aðeins brot af þeim hátíðum sem haldnar eru árlega. „Þá er áhugi fyrir jólum og aðventu mjög að aukast en þá er aðventan öll undir, ekki bara jólin sjálf,“ segir Áshildur og er nokkuð ljóst að enginn skortur verður á skemmtilegum tækifærum fyrir borgina á næstu árum.

ZEISS

**Við erum
flutt á
Garðatorg 4**



**gleraugna
pétur**



**Sjónmælingar
eftir samkomulagi**

Allar sjónmælingar eru
gerðar af augnlæknum.

**Tímapantanir
í síma 571 2122.**

**Tilboð
2 fyrir 1**

BOSS
HUGO BOSS

BROOKLYN
SPECTACLES

COCONUDA

Dior

FLEÏE

GUCCI

ic! berlin

MARC JACOBS

Ray-Ban

TAG Heuer

**TOMMY
HILFINGER**

**SAINT LAURENT
PARIS**

**Í tilefni af því að við höfum flutt verslun okkar í nýtt og glæsilegt húsnæði
að Garðatorgi 4 bjóðum við upp á frábært tilboð í samstarfi við Zeiss.**

**Við kaup á margskiptum gleraugum fylgja önnur margskipt gler frítt með.
Nokkrir valmöguleikar eru í boði t.d annað par eins, sólgler eða officegler.**

Tilboðið gildir til 24. desember 2015



ELDHÚS Í ÁRBÆNUM

Hér sést hvernig appelsínuguli liturinn er látinn prýða vegginn fyrir ofan vaskinn. Á hann skín kvöldsólin og varpar rólegri birtu á allt.



Eftir að veggurinn var rifinn myndaðist gott rými fyrir langt vinnuborð sem líka er notað sem matarborð, hvort sem er matast í eldhúsi eða stofu því rýmin tengjast.

Þegar Jóhanna Björk Briem var lítil lék hún sér við stelpurnar í hverfinu í dúkkuhúsinu þar sem verið var að búa til notalegt heimili fyrir dúkkurnar. Ein í hópnum, Margrét Harðardóttir, fór seinna í arkitektanám og stofnaði arkitektastofuna Studio Granda með eiginmanni sínum. Jóhanna og Margét eru enn perluvinkonur og því lá beint við

að Jóhanna og eiginmaður hennar, Guðmundur Þorbjörns-son verkfræðingur, fengju hana og eiginmann hennar Steve Christer, til að aðstoða sig við að lagfæra húsið sitt sem var komið á tíma. Innréttingar í húsum eru alltaf börn síns tíma. Þannig var um hús Jóhönnu og Guðmundar en þau gáfu arkitektunum nokkuð

frjálsar hendur við að endurhanna aðalhæðina þar sem eldhúsið er. Ekkert var þó gert án þess að hlutirnir væru ræddir vel, besta lausn fundin og allir sáttir. Eldhúsinu var reyndar snúið alveg við og hefðbundið eldhús var gert að sérlega skemmtilegum íverustað þar sem mjög gott er að vinna. Flísarnar á veggnum fyrir ofan vaskinn eru úr Flísabúðinni og heita Vogue. Jóhanna og Guð-



Rör í fallegum litum eru notuð sem skraut.

mundur völdu þennan skemmtilega appelsínugula lit eftir að austurrísk vinkona þeirra, sem er hugleiðslujógi, benti þeim á hvað sólin gerði mikið fyrir eldhúsið þeirra því kvöldsólin skín inn um gluggann og varpar skemmtilegri birtu á austurvegginn. Hún hafi sagt að flísarnar ættu að vera appelsínugular eins og sólsetrið, enda er liturinn tengdur rósemi og algengt er að sjá jóga klæðast þessum lit.

Öll tæki í eldhúsinu eins og eldavél, ísskápur, uppþvottavél og kaffivél eru frá Miele sem Eirvík selur. Viðurinn í innréttingunni er eik og það var trésmiðjan Heggur sem smíðaði eftir tilsögn Margrétar og Steve. Gólfefnið er blágrýti úr fjallinu Etnu á Ítalíu en það var keypt hjá stein-smiðjunni Rein. Fyrirtækið Frostverk smíðaði allt stálið í eldhúsinu.

Búið ljúfmetisverslun:

Nammibúð fyrir fullorðna!

Eirný Sigurðardóttir er ástríðumanneskja sem hefur einbeitt sér að ostum og ostagerð um árabil. Eirný rak verslun sína, Búrið, fyrst í Nóatúni en í fyrra fluttist hún inn á Grandagarð 35 þar sem nú er orðið til sannkallað ævintýrahverfi við sjóinn. Og nú

selur Búrið ekki bara osta heldur er þar að finna sælkeravörur sem ekki fást annars staðar. Fyrir utan margskonar íslenska framleiðslu selur Eirný mikið af sælkeravöru sem hún flytur sjálf inn. Þar má nefna að fljótlega verður fánlegur Mozzarella ostur Brúsins sem framleiddur er af tveimur Ítölum og munu þeir frumsýna vöru sína á matarmarkaði Búsins í Hörpu nú í nóvember. Gjafaöskjurnar frá Búrinu eru samansettar á meistaralegan hátt þar sem er að finna sérskorinn ost, kex með sultum sem framleiddar eru hjá Búrinu. Þá býður verslunin upp á gjafabréf sem er bæði hægt að nota á námskeið sem þar eru haldin eða nýta sem úttekt á sælkeravörum.

Matarhátíð Búsins
Eirný er stórhuga frumkvöðull og hefur staðið fyrir matarmarkaði í Hörpu undanfarin ár sem hefur verið tekið með eindæmum vel af landsmönnum. Þeir hafa flykkst þangað til að njóta þess að sjá matgæðinga, atvinnu- og áhugamenn koma saman og fjalla um og sýna „úrval gómgleðjandi matvæla“. Þar koma saman sjómenn, bændur og smáframleiðendur víðsvegar að af landinu með fjölbreytt úrval af framleiðslu sem jafnast á við það besta sem við höfum fram til þessa einungis séð í löndum þar sem matarhefðin á sér lengri sögu en hér á landi.

blog.burid.is



Eirný Sigurðardóttir, eigandi Búsins við Grandagarð.

Berum ábyrgð á eigin heilsu

Heilsustofnun NLFÍ í Hveragerði býður upp á fjölbreytta dagskrá og námskeið sem eru öllum opin
Allar nánari upplýsingar á heilsustofnun.is

Komdu með – hressandi námskeið	Sorgin og lífið – ástvinamissir og áföll	Heilsudagar í desember
Líf án streitu – lærðu að njóta lífsins	Samkennd – að styrkja sig innan frá	Gjörhygli Núvítund – Mindfulness

Heilsustofnun NLFÍ
Grænumörk 10 – 810 Hveragerði
Sími 483 0300 – heilsa@heilsustofnun.is

The advertisement features a woman in a black suit and sunglasses holding a packet of ORA HEIMILISMATUR ÍSLENSK KJÖTSÚPA. In the background, a boy sits on a red refrigerator reading a comic, and a man with a mustache plays drums. Below the main image, several other ORA soup packets are displayed, including KJÖTBOL, PLOKK-FISKUR, BAYONNE SKINK, PLOKK-FISKUR, and HAKKBOLLUR.

Tímalaus máltíð

ORA Heimilismatur lætur tímann og hjartað ráða för því réttirnir eru tilbúnir á aðeins örfáum mínútum. Ljúffengir, hollir og fjölbreyttir réttir fyrir alla fjölskylduna.

Ding og maturinn er tilbúinn.

*Ferskir Taktar
í tilbúnum réttum*

Kristján Jóhannsson syngur inn jólin

Það er algjör óþarfi að kynna Kristján Jóhannsson enda hefur hann verið þekktasti og ást-sælasti tenór landsins um langa hríð og er hvergi af baki dottinn. Hann undirbýr nú af krafti glæsilega jólatónleika í Hörpu en hefur á sama tíma þungar áhyggjur af stöðu tónlistarmenntunar á Íslandi.

Hættuástand í tónlistarskólum

Kristján hefur miklar áhyggjur af ástandi tónlistarskólanna í Reykjavík um þessar mundir og segir störukeppni Dags B. Eggertssonar borgarstjóra og Illuga Gunnarssonar menntamálaráðherra afar bagalega enda rambi fjórir helstu tónlistarskólar Reykjavíkur á barmi gjaldþrots. „Árið 2013 lauk tveggja ára samkomulagi milli ríkis og borgar sem virtist vera öllum í hag en til

stóð að að þeim tíma loknum yrðu mál endurskoðuð og jafnvel yrði einhver uppstokkun í gangi. Menntamálaráðherra hefur boðað breytingar en þær hugmyndir eiga eftir að koma fram,“ segir Kristján.

„Ég er alveg hlynntur breytingum ef þær eru jákvæðar, eins og til dæmis að koma á listamenntaskóla eins og við þekkjum og höfum reynslu af frá til dæmis Ítalíu. Það er stórt vandamál hér að þegar nemendur okkar ljúka námi í tónlistarskólum og vilja sækja sér frekari menntun á því sviði tekur við stórt gap upp í erlendar listaakademíur.“ Þá segir Kristján kvóta-kerfið á nemendafjölda vera mikinn skaðvald í rekstri tónlistarskóla og eigi þátt í að lækka standard skólanna.

Í hans huga koma sameiningar skóla þó vel til greina. „Þegar



Kristján Jóhannsson operusöngvari efnir til árlegra jólatónleika í Hörpu í byrjun desember. „Mér myndi ekki detta í hug að syngja hvað sem er, maður verður að velja þetta svolítið upp í sig!“

„Að öðru leyti er ég rosalega hamingjusamur, held röddinni algjörlega eins og ég gerði fyrir 20-30 árum síðan og fólk nennir ennþá að hlusta á mig.“

Árlegir jólatónleikar sívinsælir

Kristján heldur nú jólatónleika fimmta árið í röð og hefur haldið þá í Hörpu frá því húsið opnaði. „Ég hef svakalega gaman af þessu og get hreykt mér af því að þetta hafi gengið afskaplega vel. Ég hef haldið mig við klassíkina og létt-klassík án þess að fara út í eitthvað sveitaball,“ segir Kristján og segir mikið um að fólk taki hliðarspor frá klassíkinni og það sé í góðu lagi ef vandað er til verksins.

„Mér myndi ekki detta í hug að syngja hvað sem er, maður verður að velja þetta svolítið upp í sig! Ég hef ávallt reynt að hafa bestu fáanlegu söngvarana með mér hverju sinni og í ár erum við með Odd Arnþór Jónsson, Dísellu Lárusdóttur og Valgerði Guðnadóttur. Við verðum með bæði klassísk og léttklassísk verk en þar er skemmtilegt að sleppa svolítið taumnum og þá vil ég helst að Dísella og Valgerður geri það því þær gera það mjög vel.

Þá er ég einnig afar spenntur fyrir Oddi, við erum að velja skemmtilega dúetta, tókum sennilega perlukafaradúettinn og mögulega dúettinn úr Don Carlo eftir Verdi.“ Tónleikarnir fara fram þann 6. desember, en þar koma einnig fram Óperukórinn í Reykjavík, Karlaóór Kópavogs og um 40 meðlimir úr Sinfóníuhljómsveit Íslands og verður allt undir styrkri stjórn Garðars Cortez. „Þetta verður bara eins og best verður gert í þessu landi! Ég held við þurfum enga minnimáttarkennd með það, það stefnir í glæsítónleika!“

Skortur á menntunargildi í tónleikahaldi

„Mig langar að vera aðeins „fræðandi“ í nálguninni á þessum tónleikum. Það vantar meiri stuðning við Íslensku óperuna til að sinna þessum fræðsluverkefnum, að þau hafi örlítið meira menntunargildi í því sem þau gera. Það vantar að ná í unga fólk eins og gert er úti í heimi. Þar eru krakkarnir menntaðir með minni og styttri sýningum sem eru þó á góðu leveli. Það vantar svoleiðis hér á landi og meira líf og umtal í kringum óperuna. Þannig langar mig að hafa jólatónleikana og blanda ýmsu saman svo það sé flestum í geð.“

Kristján segir tónleikana hafa alltaf selst vel og er þakklátur því fólk og fyrirtækjum sem hafa komið að tónleikunum. „Tónleikarnir eru algjörlega órafmagnaðir en það þýðir ekki að við getum ekki spilað mismunandi tónlist samt sem áður. Ég stefni á að allir fari heim með bros á vör og jafnvel gleðitár í auga!“



ég var í skóla á Ítalíu og eftir að ég fór að komast upp á svið sótti ég svona 4-6 tíma lestarferð fram og til baka til að komast í besta söngþjálfarann á Ítalíu – blikkaði ekki auga gagnvart því að ná í þann besta. Þó að skólunum fækkaði pínulítið og væru ekki í hverju hverfi þá vorkenni ég fólk ekkert að taka strætó.“

Syngur og kennir

„Að öðru leyti er ég rosalega hamingjusamur, held röddinni algjörlega eins og ég gerði fyrir 20-30 árum síðan og fólk nennir ennþá að hlusta á mig. Það er bara yndislegt og maður getur þakkað fyrir það. Svo er ég með nokkra áhugaverða nemendur, er að kenna 30% kennslu og fylgist því betur með hvað er að gerast. Um leið syng ég alltaf eitthvað 4-5 tíma á dag og held mér fyrir bragðið í banastuði,“ segir Kristján sem kennir í Söngskóla Sigurðar Demetz um þessar mundir en Sigurður var einmitt fyrsti söngkennari Kristjáns.

Erfitt að gera sönginn að lífibrauði

Aðspurður um unga söngvara í dag segir Kristján að það vanti ákveðna snerpu í þá: „Jafnvel þegar maður finnur hæfileikaríkt fólk þá er kannski ekki nema eitthvað hálfkák í gangi. Kannski vegna þess að kerfið býður ekki upp á að fólk geti farið í frekara nám eða gert sönginn að lífibrauði nema að flytja erlendis. Þá ákveða margir að klára fremur menntaskólann hér heima og að því loknu er fólk orðið svo þroskað að það tekur eftir því að það gæti verið tóm steypa að halda áfram í tónlistarnámi!“

Kristján segir nær ómögulegt fyrir flesta söngvara að lifa af söngnum hér á landi. „Í besta falli eru hér settar upp tvær óperur á leikári og litlir tónleikar hér og þar sem þú færð kannski 15-20 þúsund kall fyrir ef einhver er örlátur. Þá ertu auðvitað kominn í önnur störf til að lifa af og þá er botninn dottinn úr þessu.“



Þjóðbúningasílfur

– og annað skart í úrvali

Gullkistan

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

SUZUKI BÍLAR HF.
25
ÁRA 1990-2015



Way of Life!

NÝR VITARA, ÓTRÚLEGA SPENNANDI!

KOMDU
Í REYNSLU-
AKSTUR!

VERÐ FRÁ KR.

4.480.000



VITARA

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

Suzuki Vitara er fyrsti sportjeppinn á þessu ári sem fær fullt hús stiga, fimm stjörnur í árekstrarprófun hinna virtu evrópsku stofnunar Euro NCAP. Suzuki Vitara fékk hæstu einkunn í öllum fjórum helstu prófunarþáttunum.

ALLGRIP

All-Grip skapar aksturseiginleika í sérflokk og gerir Suzuki Vitara að alvöru jeppa þegar á reynir. Þú kemst alla leið!

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



SUZUKI

Fáðu nánari upplýsingar á suzuki.is

Suzuki bílar hf. | Skeifunni 17 | Sími 568 5100

Matarsíður

ÁFRAM

Við fengum Úlfar Finnbjörnsson, matreiðslumann ÁFRAM, til að elda tvo rétti þar sem hann lék sér með lambakjöt annars vegar og kjúklingakjöt hins vegar. Úlfar er meistari í að nota hefðbundnar uppskriftir að réttum sem við könnumst öll við og gera þær nýjar og spennandi með því að breyta hráefnisnotkun örlítið.

Nú báðum við hann að nota vín í sósur sem hann bjó til úr soðinu af kjötinu og útkoman varð stórkostleg. Vinið er nefnilega eitt af kryddunum í lifinu ef það er rétt notað. Úlfar kann sannarlega að krydda matinn með réttum vínunum sem síðan eru borin fram með matnum.



Lambaframhryggjasneiðar

með rauðvínssósu

Fyrir 4

- 4 msk. olía
- 1200 g lambaframhryggjasneiðar
- Salt og nýmalaður pipar
- 10 skrældir skalotlaukar eða 2 venjulegir, skornir í báta
- 4 stórar tímiangreinar eða 1 tsk. þurrkað
- 4 lárviðarlauf
- 1 msk. tómátpúrra
- 4 dl rauðvín
- 2 dl vatn
- Sósujafnari
- 40 g kalt smjör í teningum
- 2 msk. steinselja, smátt söxuð

Kryddið sneiðarnar með salti og pipar og steikið í olíu á vel heitri pönnu í 5-6 mín. eða þar til þær eru fallega brúnaðar. Færið þá sneiðarnar í eldfast mót. Steikið laukinn á sömu pönnu í 3 mín. og færið síðan í eldfasta mótið ásamt tímíani, lárviðarlaufi, tómátpúrru og rauðvíni.



Bakið við 180°C í 1 klst. Sigið vökvann úr eldfasta mótinu í pott og bætið vatni saman við. Hleypið suðunni upp og þykkið með sósujafnara. Takið pottinn af hellunni og bætið smjöri og steinselju samanvið. Hrærið þar til smjörið hefur bráðnað, eftir það má sósan ekki sjóða.

Berið fram með t.d. bökuðu rótargrænmeti og kartöflum.

Masi Campofiorin
Samkvæmt vín­gæðingi ÁFRAM bragðast rauðvínið Masi Campofiorin sérlega vel með lambinu. Eftir því sem fram kemur á vinbudin.is er Masi Campofiorin með meðalfyllingu, berjaríkt og ósætt og fer því vel með bragðsterkum kjötréttum. Kirsuberjarautt, þurrt, mild sýra, miðlungstannin. Þurrkaður ávöxtur, kirsuber, laufkrydd. Þrúgan heitir Corvina og er ræktað í Veneto á Ítalíu.

Að velja rétta vínið

Three bottles of wine are displayed side-by-side. From left to right: a bottle of Penfolds Koonunga Hill Shiraz Cabernet with a white label and red cap; a bottle of Piccini Collezione Oro Chianti with a gold label and black cap; and a bottle of Trevini Primo Merlot Primitivo with a blue and white label and blue cap.

Það getur verið erfitt að velja bragðgott vín sem spilar jafnframt vel með matnum sem það er borið fram með. Vín­gæðingur ÁFRAM mælir eindregið með því að fólk prófi sig óhrætt áfram og finni vín sem fellur að bragðlaukum hvers og eins. Vín­gæðingurinn bragðaði nýverið á nokkrum ólíkum léttvinstegundum sem henta bæði til að krydda sjálfa matseldina og til að drekka með matnum.

Rautt – með kjötinu
Trevini Primo Merlot Primitivo er bragðmikið og dökk­rú­bínrautt vín úr merlot þrúgum sem á uppruna sinn að rekja til Puglia héraðs á Ítalíu. Það hentar því ágætlega með bragðmiklum kjötréttum. Í umfjöllun um vínið á vef Vinbúðarinnar, vinbudin.is, er því lýst sem svo: Þétt meðalfylling, sæt­uvottur, mild sýra, miðlungstannin. Dökk ber, þroskaður ávöxtur, lakkris, jörð.

Piccini Collezione Oro Riserva er einnig ættað frá Ítalíu en er búið til úr Sangiovese þrúgum. Það hentar ágætlega með mildari kjötréttum en samkvæmt upplýsingum á vefnum vinbudin.is, er Piccioni Collezione meðalfyllt, ósætt, með ferskri sýru og miðlungstannin. Það er kirsuberjaautt á litinn og ber keim af kirsuberjum, rífsberjum, lyngi, eik og sveit.

Góð rauðvín eru þó ekki einungis búin til á Ítalíu og bragðaði vín­gæðingur ÁFRAM einnig á Penfolds Koonunga Hill Shiraz Cabernet sem kemur frá Ástralíu og er búið til úr Cabernet Sauvignon þrúgum. Það hentar vel með mildum kjötréttum en samkvæmt upplýsingum á vinbudin.is er vínið meðalfyllt og ósætt, með ferskri sýru og miðlungstannini. Það er kirsuberjarautt og ber með sér bragð af skógarberjum, laufi, myntu og léttri eik.

Kjúklingalæri

með fennel- og estragonbætttri hvítvínssósu

Fyrir 4



- 3 msk. olía
- Salt og nýmalaður pipar
- 8 kjúklingalæri
- 1 stórt fennel, skorið í báta
- 2 laukar, skornir í báta
- 1 hvítlauksgeiri, smátt saxaður
- 2 ½ dl hvítvín
- 2 x 3 msk. smátt saxað ferskt estragon eða 2 msk. þurrkað
- 2 ½ dl rjómi eða rjómabland
- Sósujafnari
- 40 g kalt smjör, má sleppa

Kryddið lærin með salti og pipar og steikið í oliu í 4-5 mín. eða þar til þau eru fallega brúnuð. Færið lærin í eldfast mót. Steikið fennel og lauk á sömu pönnu í 3-4 mín. og setjið í eldfasta mótið. Bætið hvítlauk, hvítvíni og 3 msk. af estragoni í eldfasta mótið og bakið við 180°C í 35 mín. Sigið þá vökvann úr eldfasta mótinu í pott og bætið rjómanum saman við. Hleypið suðunni upp og þykkið með sósujafnara. Þá er restinni af estragoninu og smjörinu bætt í pottinn og hrært vel í þar til smjórið hefur bráðnað. Smakkið til með salti og pipar. Hellið sósunni yfir í eldfasta mótið og berið fram með t.d. salati og steiktum kartöflum.

Piccini Pinot Grigio
Vingædingur ÁFRAM segir hvítvín henta vel með fuglakjöti og mælir hann sérlega með Piccioni Pino Grigio með þessum rétti. Á vefnum vinbud.is segir að Piccioni Pino Grigio sé létt, ferskt og ósætt og fer því vel með fuglakjöti. Vinið er fölgult og ber með sér keim af ljósum ávöxt, gulum eplum og grænjöxlum. Þrúgan heitir Pinot Grigio og er ræktað í Ítalíu.



Að velja rétta vínið

Hvít – með ljósa kjötinu og grænmetisréttinum
Ítalir framleiða mörg góð vín og mælir vingædingurinn með hinu lifræna Montalto Organic Cataratto sem búið er til úr Cataratto þrúgunni á Sikiley. Það er ljóssítrónugult á litinn og fer vel með ljósu kjöti á borð við fuglakjöt. Samkvæmt upplýsingum á vinbudin.is er vinið með léttri fyllingu, ferskri sýru og ósætt. Það ber keim af ljósum ávexti, sítrónuberki og súrالدin (e. lime).

Sauvignon Blanc þrúgan þrífst vel á Nýja Sjálandi en Matua Sauvignon Blanc er einmitt búið til úr henni. Vinið er fölsítrónugult á litinn og fer vel með bæði ljósu kjöti og grænmetisréttum. Vinbudin.is segir vinið bera með sér meðalfyllingu, ferska sýru og vera ósætt á bragðið. Sitrus, stikilsber og ástriðualdin koma upp í hugann þegar vinið er smakkað.

ISIO 4

Skráargatsmerkt blanda með D vítamíni

góð fyrir æðakerfið

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

Olíurnar fjórar sem sameinast í ISIO4 repju-, oléisol-, sólblóma- og vínberjaolía, eru ríkar af E vítamíni, andoxunarefni sem verndar frumur líkamans. ISIO4 inniheldur auk þess, D vítamín sem viðheldur heilbrigðri starfsemi ónæmiskerfisins, ásamt lífsnauðsynlegum Omega 3 fitusýrum fyrir hjarta- og æðakerfið og Omega 6 sem heldur kólesteróli í skefjum.

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



Útivistarvörur á sama verði og erlendis

„Þó að við búum á eyju þá erum við í alþjóðlegri samkeppni,“ segir Leifur Dam Leifsson, sem á og rekur GG Sport ásamt æskuvini sínum, Tómasi Jóni Sigmundsyni, en fyrirtækið hefur

vaxið jafnt og þétt á útivistarmarkaðnum undanfarin ár. „Þegar við veljum vöru inn í fyrirtækið viljum við að hún kosti það sama og fólk myndi panta á netinu eða greiða erlendis. Það



Urtasmiðjan

Húðvörur úr íslenskum jurtum, lífrænt vottað hráefni unnið úr náttúrunni. Engin aukaeefni.

Græðismyrslíð, þetta gamla góða, hefur sannað sig í yfir 20 ár sem alhlíða græðandi áburður á m.a. sár, ör, bruna, ýmis útbrot, gyllinæð og húðþurrk. Dregur úr sviða og kláða.

*Uppl. um sölustaði í síma 462 4769
gigja@urtasmidjan.is eða á www.urtasmidjan.is*



Starfsmenn GG sport eru miklir útivistarmenn. Frá vinstri Tómas, Leifur og Stefán verslunarstjóri.

er framtíðin og við viljum að það sé fýsilegur kostur að koma hingað og versla við okkur. Sem dæmi um þetta eru gönguskórnir okkar, sem notið hafa mikilla vinsælda, en það kostar jafn mikið að versla þá af okkur hér og ef þú myndir kaupa þá á Ítalíu eða Bretlandi. Þetta eru hágæðamerki sem standast hæstu kröfur og hægt er að bera saman við dýrustu merkin á íslenska markaðinum í dag.“

GG Sport hóf starfsemi sem viðgerðapjónusta en fljótlega hófst innflutningur og sala á útivistarvörum. „Í dag erum við alls-

herjar útivistarbúð, ein af leiðandi búðunum í fjallgöngu og sjóbúnaði, og bjóðum upp á búnaðarleigu og viðgerðapjónustu á slöngubátum og göllum,“ segir Leifur.

Leifur segir kajakróður afar vinsælan þessa dagana. „Ein af okkar vinsælustu vörum eru svokallaðir sit-on-top kajakar, en það eru kajakar sem velta ekki og eru hentugir veiðikajakar. Við seljum svo mikið af þeim hér að birgjarnir okkar eru alveg gáttaðir, segja okkur selja álíka marga kajaka og í 4-5 milljóna samfélögum. Íslendingar eru

náttúrulega upp til hópa svolítið dellufólk og svo búa allir við sjóinn,“ segir Leifur hress í bragði. Leifur segir mikinn skilning á því innan fyrirtækisins þar sem allir starfsmenn þar séu miklir útivistarmenn. „Fyrir vikið höfum við persónulega reynslu og þekkingu á því sem við seljum og getum við því veitt vönum sem óvönum góð ráð. Við leggjum enda mikið upp úr því að veita afburða þjónustu.“

ggsport.is

Okkar Styrkur/ykkar styrkur

Í heilsurækt Sjúkrapjálfunar Styrks að Höfðabakka 9 er boðið upp á fjölbreytt þjálfunarúræði fyrir fólk á öllum aldri. Sjúkrapjálfarar í Styrk taka vel á

móti þeim sem til þeirra leita, aðstaðan er góð og glæný æfingataeki eru í tækjasalnum.

„Til okkar sækir fólk með ýmis konar vandamál tengd færni, getu eða ekki nægjanlega góðu líkamsástandi,“ segir Auður Ólafsdóttir, framkvæmdastjóri Styrks. „Við í Styrk höfum brugðist við því með að bjóða upp á hópþjálfun og námskeið sem taka mið af sérþörfum ákveðinna sjúklingahópa á meðan aðrir hópar standa öllum til boða. Í þessu samhengi má nefna hópþjálfun hjarta- og lungnasjúklinga, hópþjálfun MS sjúklinga, vefjagigtarleikfimi auk færni- og jafnvægishópa. Heilsugrunnur er síðan þjálfunarúræði fyrir þá

einstaklinga sem hingað til hafa átt erfitt með að finna sér þjálfun við hæfi. Fræðslu er fléttað inn í æfingar, áhersla er lögð á góða leiðsögn og kennslu í líkamsbeitingu.

Einnig koma til okkar einstaklingar sem óska eftir að þjálfa á eigin vegum í tækjasal en vilja fá leiðsögn sjúkrapjálfara í byrjun. Þá er útbúið einstaklingsmiðað æfingaprógram sem hentar hverjum og einum út frá færni og þjálfunarástandi sem uppfært er eftir því sem verkir minnka og getan eykst,“ segir Auður að lokum.

styrkurehf.is

Ostaást?

Búrið er troðfullt af ótrúlega girnilegu ostagóðgæti og öðru gúmmulaði.

Í Ostaskóla Búrsins eru bara ostar á námsskránni. Engar frímínútur og heldur engin heimavinna. Afþreying fyrir ostelskandi einstaklinga.



Komin tími til að kíkja í Búrið?

Opið virka daga frá 11:00 -19:00 og laugardaga 12:00 - 18:00



BÚRIÐ



Starfsfólk Sjúkrapjálfunar Styrks.



Íslensk KALKÚNABRINGA



Notum eingöngu íslenskt
úrvalshráefni unnið af
kjötmeistara Ísfugls

isfugl.is



Safarík kalkúnabringa með appelsínu – og trönuberjacouscous.

Marokkósk kalkúnabringa

að hætti Úlfars Finnbjörnssonar

Í þessu blaði er töluvert fjallað nýbúa á Íslandi og ferska menningarstrauma og því þótti okkur við hæfi að fá Úlfar til að elda marokkóskan rétt. Hér notar hann kalkúnabringur á meistara-legan hátt.

Marokkósk kalkúnabringa með trönuberjacouscous og kryddjurtaolíu

- Fyrir 4-6
1 kalkúnabringa, u.þ.b. 1 kg.
1 tsk. kúmín, steytt
1 tsk. kóríanderfræ, steytt
½ tsk. engiferduft
½ tsk. hvítlauksduft
1 msk. oreganó
1/3 tsk. kanill
½ tsk. pipar, nýmalaður
1 tsk. salt
2 msk. olía



Blandið öllu kryddinu saman. Nuddið því inn í kjötið og látið standa í 2 klst. Hitið olíu á pönnu og steikið bringuna á öllum hliðum þar til kjötið er fallega brún-

að. Færið bringuna í ofnskúffu og bakið við 180°C í 45 mín. eða þar til kjarnhiti sýnir 70°C.

Appelsínu- og trönuberjacouscous

- 4 dl couscous
2 msk. olía
1 laukur, smátt saxaður
1 rauð paprika, skorin í bita
2 hvítlauksgeirar
1 tsk. karrí
1 msk. basil
1 tsk. paprikuduft
1 tsk. kóríanderfræ, steytt
2 dl þurrkuð trönuber
2 dl appelsínusafi
4 dl vatn
Fínt rifinn börkur af 1 sítrónu
1 ½ tsk. salt

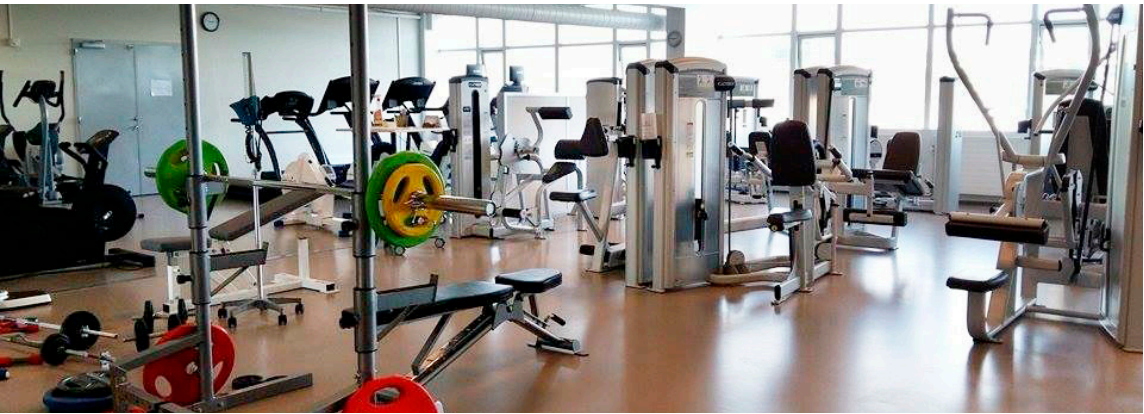
Hitið olíu í potti og kraumið lauk, papriku og hvítlauk í 2 mín. án þess að brúna. Kryddið með karrí, basil, paprikudufti og kóríander. Bætið trönuberjum, appelsínusafa, vatni, sítrónuberki og salti í pottinn og látið sjóða í 2 mín. Takið þá pottinn af hellunni og bætið couscous saman við og blandið öllu vel saman. Legg-ið lok á pottinn og látið standa í 5 mín.

Kryddjurtaolíu

- 1 búnt steinselja
1 búnt kóríander
2 hvítlauksgeirar
Fínt rifinn börkur af 1 sítrónu
Safi úr 1 sítrónu
1 tsk. paprikuduft
1 tsk. kúmín, steytt
½ tsk. pipar
1 tsk. salt

Allt sett í matvinnsluvél og maukað vel.

Skerið bringurnar í fallegar sneiðar og verið fram með cous-cousinu og kryddjurtaolíunni.



SJÚKRABJÁLFUN
STYRKUR

TÆKJASALUR
FÆRNI- OG JAFNVÆGISHÓPAR
HJARTA- OG LUNGNAHÓPAR
VEFJAGIGTARHÓPAR
HÓPBJÁLFUN FYRIR MS SJÚKLINGA
HEILSUGRUNNUR



Geláferð án hitalampa

Sally Hansen Miracle Gel naglalakkið hefur notið ótrúlegra vinsælda bæði hér heima og erlendis. Svo miklar voru vinsældirnar í byrjun að oftast voru vinsælustu litirnir uppseldir í Bandaríkjunum og sama gerðist svo þegar lakkið var markaðssett hér heima. Vinsældirnar hafa síður en svo dvínað og er Miracle Gel nú orðið eitt af söluhæstu gel naglalökkunum í heiminum í dag. Miracle Gel lökkinn gefa geláferð á neglurnar án hitalampa. Það þarf sem sagt ekkert ljós til að lakkið þorni. Gæðin eru frábær og Miracle Gel lakkið endist á næglunum í allt að tvær vikur.

Eins og með önnur gel nagla-

lökk dugar ekki að hafa bara naglalakkið sjálft heldur þarf að setja Sally Hansen Gel-yfirlakkið yfir til að fá réttu gel áferðina. Gott er að grunna neglurnar fyrst með glæru undirlakki (en ekki nauðsynlegt). Mælt er með tveimur umferðum af Miracle Gel lakkinu og svo Gel-yfirlakkið. Burstinn á Sally Hansen Miracle Gel lökkunum er himneskur! Hann er svo breiður og þéttur að nánast dugar að strjúka einu sinni yfir hverja nægl.

Sally Hansen Miracle Gel lín-an inniheldur hvorki meira né minna en 26 liti svo auðvelt er að finna hið fullkomna lakk sem hentar hverju tilefni.

NÝTT



PRÓFAÐU NÝTT KORNKEX FRÁ FRÓN MEÐ ÍSLENSKUM OSTI OG GRÆNMETI

Kornkex er einstaklega ljúffengt kex sem inniheldur blöndu af graskers-, sólblóma- og sesamfræjum. Kornkex er trefjaríkt og er bakað úr 100% heilkornahveiti.

10,3 g TREFJAR



Frón kemur við sögu á hverjum degi...

www.fronkex.is

Suzuki Vitara

Fjórða kynslóðin til leiks

Í haust var fjórða kynslóðin af Suzuki Vitara kynnt til leiks. Vitara kom fyrst á markaðinn fyrir meira en 25 árum og hann er sem fyrr hreinræktaður jeppi sem uppfyllir nútímaþröfur um sparneytni, akstursgetu og þægindi. Einn af kostum Vitara er að hann hentar í akstur hvort sem er í sveit eða borg og því heppilegur við íslenskar aðstæður.

Fullt hús stiga í árekstrarprófun

Vitara er fyrsti jeppinn á þessu ári sem fær fullt hús stiga í árekstrarprófun Euro NCAP, fimm stjörnur sem skilaði honum hæstu einkunn í öllum helstu prófunarþáttum. Vitara kemur með hátæknivæddu 4WD Allgrip drifkerfi og er valkostur þeirra sem leita að gæðum, tækni og þægindum á hagkvæmu verði. Fjór hjóladrifuð býður upp á fjórar mismunandi stillingar þ.e. sjálfvirka stillingu, sportstillingu, snjóstillingu og driflæsingu.

Hlaðinn tæknibúnaði

Hönnun hins nýja Vitara er sportleg og er óhætt að segja að það sé ákveðinn léttleiki yfir bílnum. Vitara kemur með ríkulægum staðalbúnaði. Má þar meðal annars nefna bakkmynda-vél, hraðastilli með aðlögun sem á sjálfvirkan hátt stillir af fjarlægð að næsta bíl á undan og brekkuvara sem auðveldar ökumanni að taka af stað upp brekkur.

Nýr Vitara er hlaðinn tæknibúnaði. Fyrir miðju mælaborðs er hágæða, sjö tommu snertiskj-ár með Mirrorlink snjallsímatengingu. Þá er Vitara auk þess fáanlegur með leiðsögukerfi, akstur-skerfi og öflugu hljómkarfi með



Hönnun hins nýja Vitara er sportleg og er óhætt að segja að það sé ákveðinn léttleiki yfir bílnum.



Fyrir miðju mælaborðs er hágæða, sjö tommu snertiskjár með Mirrorlink snjallsímatengingu.



stafrænu útvarpi. Vitara státar af leðurklæddu fjölaðgerðastýri með stjórnrofum fyrir hraðastilli, aksturstölvu, hljómtæki, síma og fleira. Stjórnæki eru þannig öll innan seilingar sem stuðlar að auknu öryggi í umferðinni. Vitara fæst bæði beinskiptur og sjálfskiptur og verð á nýjum bíl er frá 4.480.000 kr.

suzukibilar.is

LESENDABRÉF:

Glaðpræði að grafa undan sér-eignarsparnaðinum

Viðbótarlífeyrissparnaður (sér-eignarsparnaður) verður þeim (vonandi) haldreipi á efri árum sem sýna þá fyrirhyggju að byrja að leggja fyrir í séreignarsjóði snemma á starfsferlinum til að eiga myndarlega viðbót við reglulegan lífeyri og lífeyrisgreiðslur Tryggingastofnunar eftir starfslok.

Framsýnir alþingismenn stuðluðu að því undir lok aldarinnar að því að þessi mikilvæga stöð í lífeyriskerfinu yrði lögfest. Skammsýnir alþingismenn hafa á undanförunum árum grafið undan séreignarsparnaðinum og veikt þannig stöðina. Það gerðu þeir 2009 með því opna séreignarsjóðina og beinlínis hvetja fólk til að taka út peningana sína, sem að vísu voru að notaðir að hluta til að borga niður lán en annars til framfærslu og neyslu. Um 100 milljarðar króna hafa þannig verið teknir út af séreignarsjóðum, að nokkru leyti með velþóknun banka sem náðu þannig bæði peningum og íbúðum af skuldugasta fólkinu eftir holskeflu hrunsins.

Þegar svo farið er að þvæla saman séreignarsparnaði og húsnæðis kaupum er það líka liður í því að veikja séreignina enda var hún upphaflega hugsuð eingöngu til að tryggja eigendum sínum lágmarksframfærslu á efri árum. Það er nefnilega langt bíl á milli þess sem kostar að lifa og þess sem fólk fær úr samtryggingarsjóðum lífeyriskerf-

isins. Bilið þar á milli bara breiðkar og það verður best brúað með séreignarsparnaði. Hátt í 900 milljarða króna (!) vantar upp á að eignir í lífeyrissjóðakerfinu okkar í heild (sámeignarsjóðum) standi undir framtíðarskuldbindingum sjóðanna. Þetta er risastórt gat, svo stórt reyndar að það er ekki einu sinni umræðuefni í kosningum til Alþingis. Flokkarnir eiga flestir fortíð og telja sig hafa mestan hag af því að spjalla við kjósendur um eitt-hvað allt annað.

Sjálfst velferðarráðuneytið telur að einstaklingur, sem býr í eigin húsnæði, þurfi um 400 þúsund króna tekjur á mánuði (350 þúsund krónur eftir skatta) til lágmarksframfærslu. Húsnæðiskostnaður er þá framtalinn (rafmagn, hiti, fasteignagjöld, hússjóður). Þorri Íslendinga á eftirlaunaaldri er augljóslega víðs fjarri því að fá úr lífeyrissjóðum sínum svarar til lágmarksframfærslu, samkvæmt viðmiði ríkisins!

Yfir 80 þúsund Íslendingar á vinnualdri leggja ekki fyrir séreignarsparnað nú. Þeirra bíður erfitt verk við að brúa bilið þegar þar að kemur. Ungt fólk ætti ekki að neita sér um að spara í séreign.

Stóra verkefnið er hins vegar það að slá skjaldborg um séreignarstöðina og verja hana atlögu stjórnmalamanna sem sveifla bröndum sínum í stundargalsa. Séreignin á betra skilið en glapræði

-arh.

VILTU HRÖKKVA Í GÍRINN?

Enginn viðbættur sykur, ekkert ger.

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

Hafðu (AKU) með í valinu

Kaup á nýjum gönguskóm getur verið snúið ferli. Til að velja rétt þarf að vera hægt að bera saman allar helstu gerðir. Því er best að gefa sér góðan tíma, fara á alla helstu útsölastaði, prófa, máta og taka síðan upplýsta ákvörðun.



Framleiddir á Ítalíu
úr 100% evrópskum
íhlutum og efnum

Aukin mykt við ökkla

GoreTex filma,
100% vatnsvörn

2mm gúmmíborði (grjótvörn) sem
hentar vel í íslensku hraunlendi

Dempun

IMS: Kerfi sem gefur auka
mykt niður í sólann

AKU Exoskeleton, innan- og utanfótarstuðningur

Mýkra leður til að minnka
spennu og auka þægindi

Reimalæsing, hægt að vera með sitthvora
stillinguna yfir rist, eða um ökla

Rúllukefli til að halda
jafnri spennu á reimum

2,6mm eka ítalskt nubuck leður

Custom fit innlegg

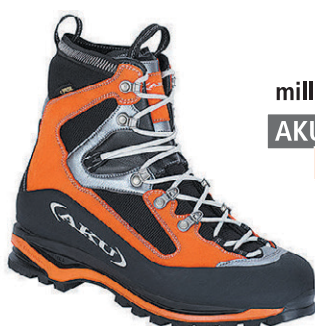
Vibram sóli

AKU SUPERALP GTX 45.900 kr.



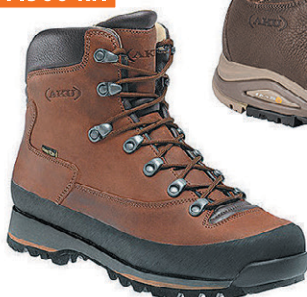
„Finndu okkur
á Facebook“

stífir klifurskór
AKU MONTAGNARD GTX
56.900 kr.



stífir göngu- og klifurskór
AKU TERREALTE GTX
48.900 kr.

millistífir gönguskór
AKU CONERO GTX
37.900 kr.



léttir gönguskór
AKU ALPINA PLUS GTX
29.900 kr.



léttir gönguskór
AKU TRIBUTE GTX
27.900 kr.



léttir gönguskór
AKU ARRIBA II GTX
23.490 kr.

GG-sport

Smiðjuvegur 8, Græn gata, 200 Kópvogi, sími: 571 1020 • www.ggsport.is



Ilmandi arabísk veisla

„Ég notaði því tækifærið til að sækja tíma í eldamennsku hjá kokki móður minnar. Það hafði aldrei hvarflað að mér áður læra að elda!“

Arwa í glæsilegum arabískum klæðnaði á fallegum íslenskum sumardeg.

Matgæðingurinn Arwa Alfadhli eldar ilm- andi og bragðmikla rétti sem eiga rætur að rekja til Mið-austurlanda. Arwa var full af orku og rjóð í kinnum þegar hún kom til móts við blaðamann ÁFRAM enda hafði hún ferðast töluverða leið á reiðhjól í gegnum haustlægðina.

Hún brosir geislandi þegar hún útskýrir að hún hafi ekki átt von á því að festa rætur norður í Atlantshafi, enda ólst hún upp í Sádi-Arabíu og á ættir að rekjat til Jemen. „Þegar ég útskrifaðist úr arkitekt- úr árið 2006 var erfitt fyrir konur að fá vinnu á mínum heimaslóðum og á þeim tíma nutu þær ekki sömu réttinda og karlar. Þá bauð bróðir minn mér að koma í heimsókn til Íslands,“ segir Arwa en bróðir hennar á íslenska móður.

Hjarta mitt er á Akureyri

Örlögin gripu í taumana í heimsókninni en þá kynntist hún eiginmanni sínum, Hauki Valdimarssyni, og í dag eiga þau saman tveggja ára dreng, Kára Badia. Lengst af Íslandsvistinni hefur hún búið á Akureyri og segist hún bera sterkar taugar til Akureyrar. „Ég elska Akureyri, hjarta mitt er í

Akureyri. Bærinn tók afar vel á móti mér og ég mun aldrei gleyma því frábæra fólki sem ég kynntist þar.“

Eldamennskan brennandi áhugamál

En hvar lærði Arwa að elda? „Það er gam- an að segja frá því að þegar við Haukur kynntumst kunni ég ekkert að elda, en hann var aftur á móti mjög fær í eldhú- sinu. Stuttu eftir að við giftumst þurfti ég að fara aftur til Sádi-Arabíu í nokkra mánuði til að endurnýja dvalarleyfi mitt þar, sem rennur út ef maður fer ekki reglulega aftur. Þá gisti ég hjá móður minni og hugsaði um hvað það gæti verið sniðugt ef ég kynni eitthvað í eldhúsinu og við Haukur þannig haft sameiginlegt áhugamál. Ég notaði því tækifærið til að sækja tíma í eldamennsku hjá kokki móður minnar. Það hafði aldrei hvarflað að mér áður læra að elda,“ segir Arwa og hlær björtum hlátri. Hún öðlaðist þó fljótt mikla ástríðu fyrir eldamennskunni og magnar upp seyðandi máltíðir fyrir vini og vandamenn.

Margt gott í Sádi-Arabíu

Arwa lýsir Sádi-Arabíu sem landi mót- sagna. Margir hugsi um það sem stað þar sem konur hafi lítil sem engin réttindi en reyndin sé þó sú að þar sé margt gott að finna. Abdullah konungur hafi til að mynda unnið talsvert að því að bæta rétt- indi kvenna og að nú sé enginn kynbund- inn launamunur í opinberum störfum. Þá fái sádi-arabískir ríkisborgarar, bæði kon- ur og karlar, framfærslustyrki á meðan þeir eru í háskólanámi. Margir vita að konum er ekki heimilt að aka bíl í landinu, en Arwa segir að það sé þó ekki bundið í lög, heldur séu það hefðir og menning sem banni slíkt og hafi konungurinn sagst tilbúinn að styðja akstur kvenna, sé það vilji fólksins.

Þeir einir fá ríkisborgararétt í Sádi-Arabíu sem eru upprunalegir Sádar og njóta aðrir íbúar ekki sömu réttinda og þeir, þrátt fyrir að fjölskyldur þeirra hafi jafnvel flust til landsins fyrir meira en hálfri öld. Siðir og menning í landinu eru að sama skapi mismunandi eftir því hverjir búa hvar: „Í borginni Jeddha finnurðu til að mynda ekki Sáda, heldur fólk frá Íran,

Egyptalandi, Líbanon, Palestínu, Jemen og fleiri stöðum. Þar er samfélagið mjög opið og fjölþjóðlegt með alls kyns matar- hefðum. Þar ganga konur til dæmis venju- lega ekki með slæður yfir hárinu, þó þær hafi þær um axlirnar og setji þær upp ef þær eru krafðar um það. Í Rhiad, hins vegar, þar sem búa nær eingöngu Sádar, eru allt aðrar reglur og siðir.“

Á leið til Sádi-Arabíu

Arwa á ættir að rekja til Jemen og því fær hún ekki sádi-arabískan ríkisborgararétt, þrátt fyrir að hafa fæðst þar og alist upp. Þar sem Arwa náði ekki að fara nægilega oft til Sádi-Arabíu á undanföllum árum missti hún dvalarleyfi sitt þar. „Og nú vill svo til að Haukur fékk vinnu hjá Atlanta í Sádi-Arabíu og er ég því að biðja eftir því að fá aftur dvalarleyfi þar fyrir mig og son okkar svo við getum farið til hans! Það er þó aldrei að vita hvernig það muni ganga, þetta er alltaf tímafrekt ferli og ekkert víst í þeim efnum.“

ÁFRAM kveður Arwa og óskar henni góðrar framtíðar, hvort sem er í Sádi-Arabíu eða á Íslandi.

Ferðaáætlun Útivistar 2016 kemur út 10. desember

www.utivist.is



ÚTIVIST



Sambosah

Deig:
2 bollar hveiti
4 tsk. olía
Salt
Vatn

Fylling:
4 hvítlauksgeirar
2 laukar
¼ box af fersku kóríander
2 dósir af túnfiski
Salt
Pipar
Karrý
Chili

Fylling: Steiktu laukinn, hvítlaukinn og chilli. Þegar laukurinn er orðinn gulur þá bætirðu við túnfisknum, kóríander og öðru kryddi. Notaðu eins mikið chilli og þér lystir! Athugið að hér er einungis um tillögu að fyllingu að ræða, en þú getur fyllt deigið með hverju því sem hugurinn girnist.

Deig: Settu hveitið í stóra skál og bættu við olíu og salti. Blandaðu saman með fingrunum. Bættu volgu vatni hægt út í hveitiblönduna og hnoðaðu saman með höndunum þar til deigið er tilbúið.

Næst fletur þú deigið út og skerð úr því hringlaga form, ca. 10 cm í þvermál, til dæmis með glasi. Í miðjuna seturðu svo 2 tsk. af fyllingu að eigin skapi og lokar svo



Mahashi
Fyrir fjóra

1 kúrbítur
4 tómatar
2 paprikur

Hreinsið tomatana og paprikurnar og skerið endana af þeim. Skerið kúrbítinn í miðju í tvo jafna hluta (ekki langsum) og hreinsið úr. Notaðu grænmetisnif með beittum oddi til að skafa innan úr grænmetinu, en passaðu þó að skilja annan endan eftir heilan svo að það myndist eins konar skál. Taktu innvolsið úr kúrbítunum og tómötunum frá og geymdu.

1 box af fersku kóríander (saxað)
1 box af fersku dilli (saxað)
1 box af fersku mintu (saxað)
3 stórir laukar
4 bollar af hrísgrjónum

Hitaðu olívuolíu í steikarpönnu yfir miðlungshita. Bættu við lauknum og steiktu í 6-8 mínútur þar til hann er orðinn mjúkur. Bættu þá kryddinu við, svo

ósoðnum hrísgrjónunum, kóríander, dill og mintu.

1 dós af söxuðum tómötum
1 dós af tómátpúrru
Grænmetissoði
½ sæt kart-afla
Salt
Pipar
Cumin
Þurrkað dill

Taktu fram pott og settu dósátomatana og tómátpúrruna í hann ásamt því sem skorið var innan úr tómötunum og kúrbítunum. Bættu við ½ tsk salti, ¼ tsk pipar og 2 tsk. af þurrkuðu dilli og nóg af heitu grænmetissoði svo fljóti vel yfir (ca. ½ líter). Látið malla við vægan hita í 10-15 mínútur.

Fylltu nú grænmetisskeljarnar af grænmetisfyllingunni, en skyldu eftir smá pláss efst því hrísgrjónin þenjast út þegar þau eldast.

Skerðu sætu kartöfluna niður í sneiðar og raðaðu sneiðunum neðst í rúmgóðan pott. Raðaðu grænmetinu svo þar yfir og helltu tómátsýðinu út í þangað til að það flýtur yfir grænmetið. Láttu sjóða við vægan hita þar til grænmetið er mjúkt og grjónin full soðin, ca 1 ½ klst. Til að athuga hvort kúrbíturinn sé tilbúinn skaltu fjarlægja hluta af honum og skera í tvennt.

Berist fram með gúrkusósu.

Gúrkusósa
½ líter Ab-mjólk
1 agúrka, söxuð niður með hýði
Salt
Pipar
Mjólkurdreitill

Hrærðu öllu saman og bættu við örlitilli mjólk til að þynna hana út.



Eggaldin
Fyrir 6 manns

2 stór eggaldin skorin í sneiðar
2 meðalstórir laukar, saxaðir
6 geirar hvítlaukur, kramdir eða fínsaxaðir
2 dósir tómatar
1 lítil dós tómátpúrra
4 pítubrauð
1/2 box af freskum kóríander, saxaður
AB-mjólk ½ líter
Olía til steikingar
1/2 tsk svartur pipar
1/2 tsk cummin
1/2 tsk salt

Hitaðu olíu á pönnu og steiktu eggaldin þar til þau eru brúnuð báðum megin og vel elduð. Leggið til hliðar á meðan pítubrauðið er gert klárt.

Opnið pítubrauðin og skerið þau svo í teninga. Djúpssteiktu brauðið í steikarolíu þar til það er orðið fallega brúnt á báðum hliðum.

Steiktu laukinn og 3 hvítlauksgeira saman í potti þar til laukurinn er orðinn gylltur. Bættu púrrunni og kryddinu út í og blandaðu vel saman. Svo eru tomatarnir settir úti og allt hrært vel saman. Setjið lok á pottinn og látið malla í 15 mínútur. Þegar tómátblandan er klár blandið ferskum kóríander við.

Blandið restinni af hvítlauknum saman við AB-mjólkina í skál. Raðið öllu saman í lögum í djúpt form eða bökunarfát, í þess-arri röð: brauð, tómatsósa, eggaldin, þekið með AB-mjólk.

Að þessu loknu er rétturinn klár og borinn fram með hrísgrjónum eða kjöti.

RESORB SPORT

Fyrir útivistina, hjólreiðarnar, hlaupin o.fl.

- Bætir upp vökvatap
- Minnkar líkur á vöðvagrömpum
- Flýtir endurheimt (recovery)
- Bragðgóður og handhægur
- Inniheldur m.a. magnesíum

Fæst í fjölmörgum apótekum



Inga Hlín Pálsdóttir, forstöðumaður ferðapjónustu og skapandi greina hjá Íslandsstofu:

Við erum öll kynningarstjórar fyrir Ísland



Inga Hlín hvetur ferðamenn, íslenska sem erlenda, að sýna gott fordæmi á ferðum sínum um landið.

Á hverju sumri er umgengni ferðamanna rædd sem og viðvarandi skortur á ýmsum grunnstofum sem þarf til að geta tekist á við þann vaxandi fjölda gesta sem landið sækja heim. Íslensk stjórnvöld kynntu nýja stefnu í ferðamálum í haust sem meðal annars er ætlað að samræma betur þær aðgerðir sem brýn þörf er á til að koma á úrbótum í þessum efnun.

Tími á vitundarvakningu
En hvernig fordæmi sýnum við sjálf? Hvaða ímynd erum við að gefa þeim sem koma hingað til lands af landinu og hvernig eðlilegt er að haga sér þar?
Inga Hlín Pálsdóttir, forstöðumaður ferðapjónustu og skapandi greina hjá Íslandsstofu, segir markaðssetningu á ímynd landsins geta átt sinn þátt í umgengni ferðamanna en Íslands-

stofa, Ferðamálastofa og Samtök ferðapjónustunnar hafa undanfarið unnið að vitundarvakningu til að hvetja fyrirtæki í ferðapjónustu að skoða hvernig myndefni þau nota til að kynna sína þjónustu. „Er fólk til að mynda sýnt stunda áhættuhegðun þar sem það stendur nærri jökulám, í fjöruborði í miklu brimi eða of nærri háum björgum eða fossi? Stendur fólk utan stíga á

hverasvæði? Eða er fólk að stunda hegðun sem getur beinlínis skaðað náttúruna; að aka utan vega, ganga utan stíga eða að kveikja eld á grónu svæði?“

Samfélagsmiðlar eru áhrifaríkir

Inga Hlín tekur fram að þegar kemur að markaðssetningu Íslands þá sé almenningur ekki undanskilinn og telur hún þörf á meiri skilningi og ábyrgð á því sem við setjum út á netið. „Við erum öll kynningarstjórar fyrir Ísland. Flest okkar miðla reglulega myndum á netinu og ef einhver sýnir myndir frá utanvegaakstri eða einhvern sem stendur á bjargbrún, þá gerir það að verkum að fólk telur það hugsanlega eðlilega hegðun.“

„Það er ljóst að ferðahegðunin sjálf hefur breyst töluvert samhliða þróun samfélagsmiðla. Notkun fólks á myndefni hefur breyst. Það er ekki lengur að taka mynd fyrir fjölskyldubúmið heldur fyrir það sem er í raun fjölmiðill: Fólk verður að ná bestu myndinni og ef það tekur ekki mynd þá var það ekki þar! Fólk leggur því ýmislegt á sig til að ná hinni fullkomnu mynd,“ segir Inga Hlín kímín og bætir við að vel sé hægt að taka fallegar myndir sem fanga náttúru Íslands án þess að hvetja til þess sem kalla megi áhættuhegðun

eða skort á virðingu fyrir náttúrunni.

Jákvæð nálgun

„Íslensk ferðapjónusta þarf að finna sér góða nálgun til að koma þessum skilaboðum um hvað má og hvað ekki til ferðamanna,“ segir Inga Hlín. „Við viljum helst ekki vera með ströng boð og bönn, heldur fremur að nota jákvæðari nálgun. Við þurfum að hvetja fólk til að virða náttúruna svo að það vilji taka þátt í að halda landinu hreinu af sjálfsdádum. Þetta höfum við séð bera góðan árangur í öðrum löndum,“ segir Inga Hlín og nefnir sem dæmi Tread Lightly mennta- og árvekníatakið í Bandaríkjunum, sem snara mætti yfir á íslensku sem Stígið varlega, en það hefur náð til yfir 200 milljón einstaklinga. Þar er fólk hvatt á skemmtilegan og jákvæðan hátt til að koma fram við náttúruna af virðingu.

„Besta ráðleggingin er svo að sjálfsögðu að skilja ekkert eftir sig annað en fótspor og taka ekkert annað en ljósmynd,“ segir Inga Hlín og hvetur ferðamenn, íslenska sem erlenda, að sýna gott fordæmi á ferðum sínum um landið.

VELJUM ÍSLENSKT

Handprjónaðar peysur í úrvali

...eða prjónið þær sjálf

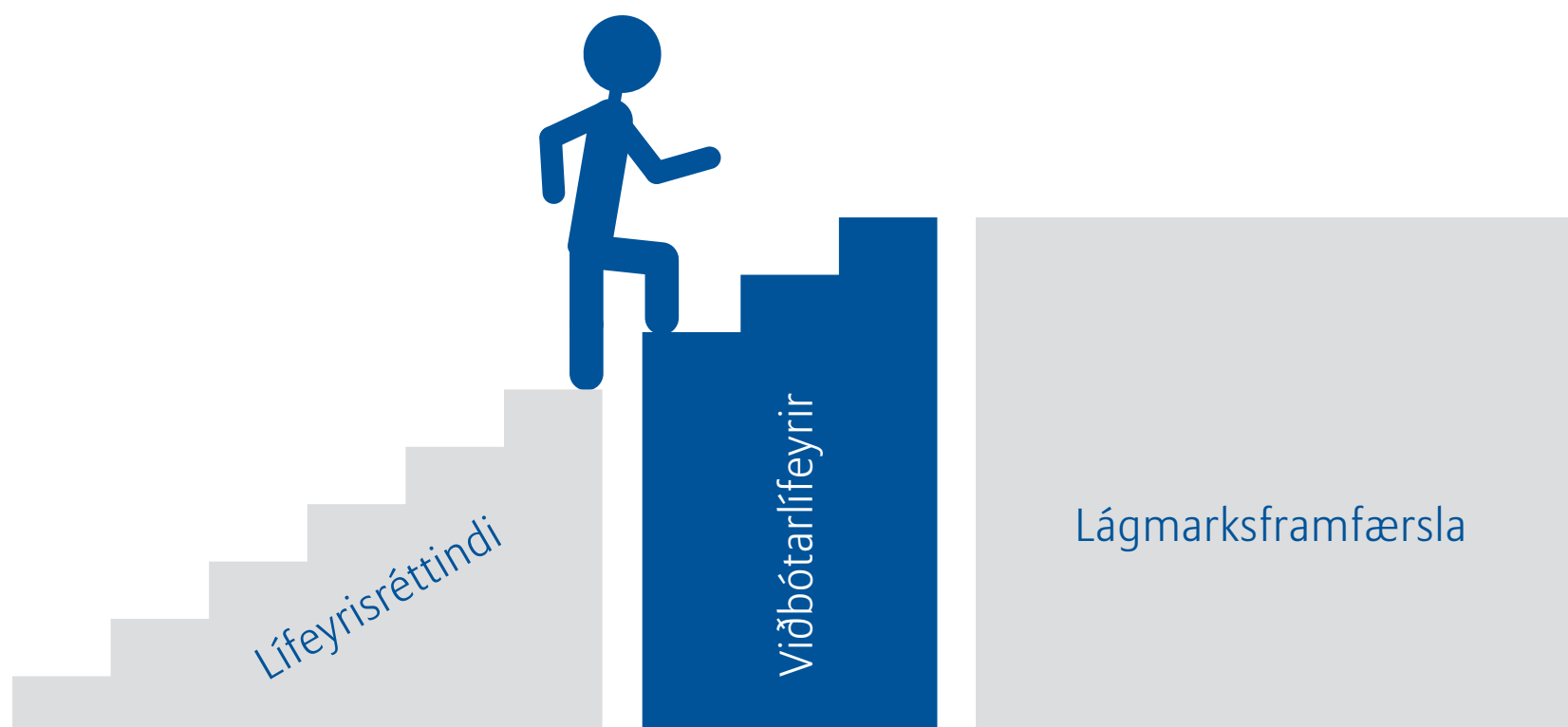
Allt sem þarf á einum stað

Handprjónasamband Íslands

Skólavörðustígur 19
Sími: 552 1890
www.handknit.is

Þetta er engin spurning

Viðbótarlífeyrir er nauðsyn



Tryggir þína framtíð

Allianz 

Siglufjörður dafnar

Það er alltaf gaman að sækja Siglufjörð heim en undanfarið hefur verið eins og eitthvað sé í loftinu þar, eitthvað spennandi að gerjast. Í sumar opnaði glæsilegt nýtt hótél við höfnina, Sigló Hótél, en með því stóreykst þjónustuframboð á svæðinu árið um kring. Blaðamaður ræddi við Finn Yngva Kristinsson, sölu- og markaðsstjóra Sigló Hótel.

„Við opnuðum formlega þann 18. júlí og erum því nú að sigla inn í fyrsta veturinn okkar. Þetta eru spennandi tímar en við höfum verið að fá góða umsögn og erum með afar gott starfslið, sem skiptir rosalega miklu máli. Það er mikill uppgangur hér á svæðinu, bæði hvað varðar þjónustu en einnig almennt hjá fólki hér í Fjallabyggð. Það er því gaman að vera hérna á þessum tíma og að fylgjast með þessari uppbyggingu og þróun.“

Góð þjónusta allt árið

Það hefur brunnið við hér á landi að þjónustuframboð fyrir ferðamenn dali talsvert að vetri til. „Með tilkomu Sigló Hótel tryggjum við þjónustu fyrir ferðafólk allt árið um kring hér á svæðinu – hvort sem það er gisting eða góð veitingaþjónusta, en hér á hótelinu er fínt



Finnur Yngvi Kristinsson, sölu- og markaðsstjóri Sigló Hótel, segir nóg að gera á Siglufirði fyrir alla fjölskylduna, hvort sem er að sumri til eða vetri og býður landsmenn velkomna í heimsókn.

kaffihús, bar og veitingahúsið Sunna sem býður einnig upp á útsýni yfir smábátahöfnina og löndunarbryggjuna þar sem

gestir geta fylgst með sjóurum landa afla dagsins.“ Sigló Hótél rekur einnig veitingastaðina Hannes Boy og Kaffi Rauðku

sem eru vinsælir meðal íbúa og ferðalanga og eru í seilingarfjarlægð frá hótelinu. Um þessar mundir er nóg að

gera og segir Finnur undirbúning fyrir jólin þegar vera hafinn: „Við erum byrjuð að skreyta eins og aðrir og það er mikil aðsókn í jólahlaðborðið hjá okkur. Þá bjóðum við einnig upp á veglega áramótaskemmtun, en við segjum nánar frá henni síðar!“

Vetrarfjör fyrir alla fjölskylduna

Eins og Íslendingar þekkja er Fjallabyggð vinsæl hjá unnendum vetraríþróttar enda skíðasvæðin þar með bestu skíðasvæðum landsins. „Stefnt er á að skíðasvæðið hér opni í byrjun desember ef að snjór leyfir sem gerir yfirleitt alltaf. Stærsta skíðatímabilið byrjar svo í febrúar og ætlun okkar er að byggja upp fjölskylduvæna þjónustu í kringum bæði hótelið og skíðasvæðið. Sérstaklega munum við horfa til páska og vetrarfríanna í þeim málum. Síðan er náttúrulega stærðarinnar fjallaskíðamót sem verður hérna í 6-8 maí, Super Troll Ski-Race eðar Ofurtrölilið.“

siglohotel.is



MÁ BJÓÐA ÞÉR
Í SJÓNMÆLINGU?

—

Með öllum gleraugum
fylgir annað par af glerjum
í sama styrk frítt með

ÉGC
GLERAUGNAVERSLUN

Hamraborg 10, Kópavogi - Sími: 554 3200
Opíð: Virka daga 9.30-18 Laugardaga 11-14

Baráttan gegn fátæktinni

Ég ætla að beina athyglinni að líf skjörum aldraðra, sem verst eru staddir. Um það stendur nokkur styrr, að því leyti að talsmenn eldri borgara hafa reiknað út að lífeyrisgreiðslur hafi dregist aftur úr og séu í rauninni langt undir viðurkenndum framfærslukostnaði. Á hinn bóginn hafa ráðamenn túlkað á annan veg hvað átt er við þegar rætt er um launapróun.

Þar stendur hnífurinn í kúnni. Enn og aftur vil ég taka það fram að hér er ekki verið að tala um alla sem komnir eru á ellilífeyrisaldur heldur þann hóp fólks sem býr við þær aðstæður að þurfa að leita til almenna tryggingarkerfisins til að eiga fyrir útgjöldum og framfærslu. Því miður er það nokkuð stór hópur eldri borgara sem er upp á þá aðstoð kominn. Um fjögur þúsund einstaklingar hafa engar aðrar tekjur.

Þessi umræða á samt erindi við okkur öll. Fyrir það fyrsta vegna þess að við stöndum í þakkarskuld gagnvart þeirri kynslóð sem nú er komin á endaspretti, fólkinu sem ruddi brautina til sjálfstæðis, framfara og umhyggju í samfélaginu. Og í öðru lagi er þetta umræða og viðfangsefni sem kemur okkur öllum við, lesendur góðir, því þetta er framtíðin sem biður ykkar, hvers og eins, ungum og miðaldra, þegar kemur að því að fleyta fram lífinu á lífeyri og „tryggingarbótum“.

Það voru stór spor sem voru stigin þegar almannatryggingarnar voru settar á og lífeyris sjóðirnir stofnaðir. Um það erum við öll sammála. Hugsunin var og er sú að tryggja ævkvöldið og sjá til þess að fólk eigi í sig og á þegar það er ekki lengur á vinnumarkaðnum. Að minnsta kosti að eiga fyrir nauðpurftum.

Í dag er viðmiðið hjá eldri borgurum kr. 230 þúsund á mánuði, brúttó. Greiddir eru skattar af þessari upphæð og eftir standa 190 þúsund. Á sama tíma, nú á þessu ári, hefur verið reiknað út og viðurkennt að hver fullorðinn einstaklingur þurfi amk 300 þúsund krónur á mánuði, til lágmarksframfærslu. Verkalýðshreyfingin, launafólk, fór fram á 300 þúsund krónur í mánaðarlaun í síðustu kjarabaráttu fyrir þá launalægstu. Stjórnvöld og viðsejendur féllust á þá kröfu.

Nú liggur fyrir fjárlagafrumvarp í þinginu sem gerir ráð fyrir að lífeyrisbætur hækki um 9.4 % eða upp í u.þ.b. 250 þúsund krónur (fyrir skatt). Og sú hækkun mun ekki fást fyrr en eftir áramótin næstu, þ.e. eftir átta mánuða bið. Langt undir framfærslulágmarkinu. Of seint, of lítið.

Þegar þannig stendur á að eldra fólk hefur áunnið sér lífeyri úr lífeyrisjóði eða aflað sér annarra tekna, jafnvel þótt það sé innan við hundrað þúsund krónur, eru tryggingarbæturnar lækkadar að sama skapi, króna á

móti krónu. Með öðrum orðum: borgaðar bætur sem eru langt undir framfærslu.

Við erum með kerfi sem býður fátæktinni heim. Óréttlátt og ómannúðlegt.

Pólitískir viðmælendur, embættismenn og stjórnámamenn, sem ferðinni ráða, nálgast þetta

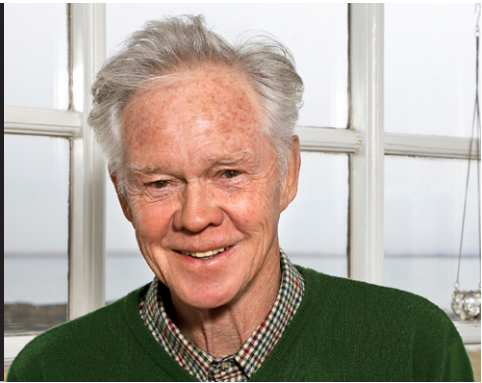
viðfangsefni frá mismunandi út-reikningum, vísa til takmarkaðra tekna ríkisins, deila um forgangsverkefni o.s.frv. En ég gef mér þá trú að ráðamenn (alþingismenn) hvar í flokki sem þeir standa, skilji vandamálið og mismuninn og nauðsyn þess að gera eldri borgurum kleift að

fleyta fram lífinu. Að eiga til hnífs og skeiðar. Við hljótum að geta sammælst um að búa svo um hnútana að ævkvöldið og ellin sé ekki lífskeið til að kvíða og hræðast. Er ekki kominn tími til að endurskoða og betrumbæta kerfi sem býður fátæktinni heim? Fátæktargildrunni.

Það er að mínum dómi algjört forgangsverkefni að höggva á þennan hnút. Ég skora á allt það góða fólk sem nú situr á alþingi að lagfæra lögin og kjörin sem snúast um lífeyri aldraðra. Tími sveitarómaga og niðursetninga er liðinn.

Ellert **skrifar**

Ellert B. Schram
.....



Með fulla stjórn í eldhúsinu

Nýir Bosch bakstursofnar, Serie 8.





BOSCH

- BÚÐIN -

Hlíðasmára 3 · Sími 520 3090
www.bosch.is

Bosch–gæði í hverju smáatriði.

Bosch kynnir til sögunnar nýja, glæsilega ofna með háþrúðum skynjurum og fleiri byltingarkenndum nýjungum. Nýju skynjararnir gefa frábæra niðurstöðu, hvort sem er verið að elda lax, kalkúna eða baka bollakökur. Þetta er framtíðin í steikingu og bakstri. Allir nýju ofnarnir geta gengið saman hver með öðrum og myndað samstæða heild.

Kynntu þér málið nánar hjá sölumönnum okkar.



Aðventu- og áramótaferðir Útivistar í Bása eru engu líkar.

Vetrartöfrar fyrir börn og fullorðna

Ferðafélagið Útivist hefur boðið upp á fjölbreytt úrval ferða fyrir vana jafnt sem óvana göngugarpa í fjóra áratugi. ÁFRAM ræddi við Skúla H. Skúlason, framkvæmdastjóra Útivistar og

skyggndist aðeins inn í vetrarstarfið. Það er töfrum líkast að dvelja í Básum yfir vetrartímann en einn af hornsteinum ferðafélagsins eru árlegar aðventu- og ára-

mótaferðir í Bása. „Fyrstu helgina í aðventu höldum við í Aðventuferð en hún er hugsuð sem skemmtun fyrir alla fjölskylduna. Þar er upplagt fyrir foreldra, ömmur og afa að koma með börnin en Básar breytast í sannkallað ævintýraland, kryddað með sögum af Grýlu, Leppalúða og öðrum fjallbúum sem skoppa um á þessum tíma“ segir Skúli og bætir við að ferðin sé afar vinsæl.

„Stuttu síðar bjóðum við upp á aðra ferð í Bása, í landi goðanna, sem er ekki síður skemmtileg, en það er árlega áramótaferðin. Það er yndislegt að vera í Þórsmyrk á þessum tíma, fjarri allri ljósmengun. Farið er í blysför, haldin er brenna og eitthvað sprengt af flugeldum, sem sjást auðvitað sérstaklega vel í myrkrinu. Þá er auðvitað eldaður góður matur og haldin skemmtileg kvöldvaka.“

Kóningsvegur þræddur

„Undanfarna sunnudaga höfum við staðið fyrir raðgöngu um Kóningsveg, það er að segja þá leið sem Friðrik VIII konungur fór í Íslandsheimsókn sinni árið 1907. Henni lýkur svo þann 14. nóvember þegar gengið er frá Árbæjarsafni að Lækjargötu. Þá hélt Friðrik mikið ball og munum við því nýta tækifærið og gleðjast eitthvað í lok göngu!“

Útivistarræktin sívinsæl

Útivistarræktin hefur verið við lýði um árabíl og er afar vinsæl en um þessar mundir býður Útivist upp á slíkar ferðir á hverjum miðvikudegi kl. 18:00. „Með því að taka þátt í Útivistarræktinni fæst góð líkamsrækt og um leið hentugur undirbúningur fyrir krefjandi ferðir. Á næsta ári mun Útivistarræktin ganga í endurnýjun lífdaga og verður skipulögð með aðeins öðrum hætti en verið hefur, en þær breytingar verða kynntar nánar þegar ferðaáætlun félagsins kemur út um miðjan desember,“ segir Skúli.

Skúli segir að í ferðum Útivistar sé tilvalið tækifæri til að kynna skemmtilegum göngufélögum og vel tekið á móti nýju fólki.



Magnaðar vetrarferðir hjá Útivist.

utivist.is

Laus við flensur & pestir

„Ég get ekki hugsað mér að vera án Lifestream Spirulina sem hefur hjálpað mér í gegnum allt.“

Ásdís Einarsdóttir, verslunarstjóri hefur notað Lifestream Spirulina síðan á sinni fyrstu meðgöngu og brjóstagjöf. Hún velur Lifestream vörurnar fyrir fjölskyldu sína til að viðhalda góðri heilsu, orku og einbeitingu.



100 næringarefni

„Spirulina frá Lifestream er lífrænt fjölvítamín fjölskyldunnar og eykur hjá okkur einbeitingu og orku út daginn. Okkur finnst það mjög gott hrist í appelsínusafa, eins bý ég oft til döðlunammi með Spirulina eða Veggies grænmetisduftinu. Þó við borðum mjög hollt fæði finnum við mikinn mun með Lifestream vörunum. Við erum ótrúlega heilbrigð öll og leggjumst ekki í flensur eða kvefpestir.“



Umboðsaðili: Celsus ehf
Fæst í apótekum, heilsubúðum, Krónunni, Hagkaup og Nettó.

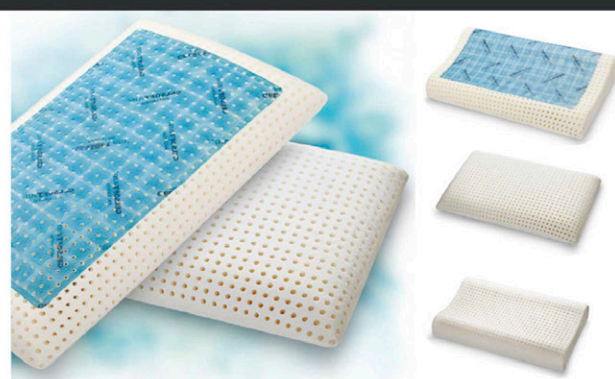
 **lifestream**
náttúruleg uppspretta bætiefna

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

**R
B**
RÚM



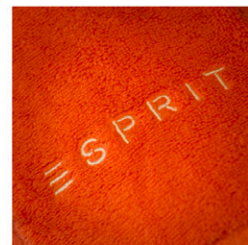
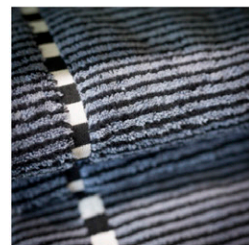
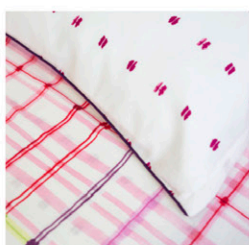
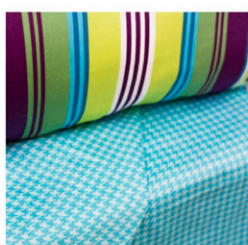
ÍSLENSK HÖNNUN – ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA



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

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

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



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

Lætur vita þegar kakan er tilbúin

Tækninýjungar eiga sér ekki aðeins stað í fjarskiptaheiminum því að reglulega koma fram byltingarkenndar nýjungar í heimilis-tækjaheiminum sem geta skipt miklu máli í daglegu lífi okkar.

„Það er óhætt að segja að nýju Series 8 ofnarnir frá Bosch séu byltingarkenndir, enda stútfullir af nýjum háþrúðum tæknibúnaði sem auðvelt er að nota,“ segir Ólafur Óskarsson, verslun-

arstjóri Bosch-búðarinnar. „Nýja tæknin hjálpar til við bæði bakstur og steikingu. Þannig nemur mjög nákvæmur, innbyggður bakstursskynjari rakann í ofninum og lætur okkur vita þegar kakan eða brauðið er tilbúið. Einnig er í ofnunum nýr kjöthita-mælir sem hefur þrjá nema til að mæla hitann inni í þeim í stað eins áður. Þetta allt gulltryggir að notendur verða hæstánægðir



með niðurstöðuna og setjast glaðir til borðs.“

4D heitur blástur

„Meðal annarra spennandi nýjunga má nefna 4D heitan blástur sem er nýjung á markaðnum. Sérstakt viftuhjól dreifir hitanum jafnt um allan ofninn og því má setja plöturnar á hvaða hæð sem er. Með þessari aðferð er

sömuleiðis hægt að baka eða steikja á allt að fjórum hæðum í einu, sem hentar vel á annasömum tímum í eldhúsinu eins og fyrir jólin eða stór matarboð,“ segir Ólafur og bætir við að ekki skaði að ofnarnir í þessari Serie 8 séu glæsilega hannaðir. „Hönnunin er stöðluð sem merkir að allar einingar smellpassa saman og mynda einstaklega

samstæða og fallega heild. Þetta gildir um alla bakstursofna, örbylgjuofna, gufuofna og innbyggðar kaffivélar hvort sem raða á þeim saman í lóðréttu eða láréttu röð. Því má sannarlega fullyrða að þarna komi saman hágæða efnisval, frábær hönnun og hárnákvæm tækni.“

bosch.is

TÖKUM HLÝLEGA Á MÓTI HAUSTINU

JANUS ULLARFATNAÐUR Í MIKLU ÚRVALI Á UNGA SEM ALDNA, DAGS DAGLEGA EÐA Í ÚTIVISTINA

Ullarkistan
WWW.ULLARKISTAN.IS

LAUGAVEGI 25, REYKJAVÍK • GLERÁRTORGI, AKUREYRI



Gjafabréf frá Sigló Hótel er tilvalið í jólapakkann.
Starfsfólk hótelsins sníðir gjafabréf eftir þínum óskum - ótal möguleikar í boði!
Gefðu notalega jólagjöf í ár.

Nánari upplýsingar: siglohotel@siglohotel.is

GJAFABRÉF

á Sigló Hótel

Dags. / undirskrift

GJAFABRÉF

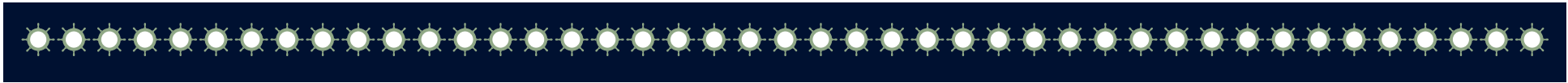
á veitingastaðinn Hannes Boy

Dags. / undirskrift

GJAFABRÉF

á veitingastaðinn Sunnu

Dags. / undirskrift



ALVÖRU MATUR Á ÖRFÁUM MÍNÚTUM

Þú getur valið úr fimm spennandi tegundum og bragðað á heiminum með góðri samvisku.
Heimshorn Holta eru fülleldaðar kjúklingabringur með alvöru kryddi og án óþarfa aukaefna.



HEIMSHORN

Holta
KJÚKLINGUR

TANDOORI
KJÚKLINGABRINGUR

BARBECUE
KJÚKLINGABRINGUR

ARGENTÍNU
KJÚKLINGABRINGUR

SAFFRAN
KJÚKLINGABRINGUR
