

IAFFARM

Heilsa // Hreyfing // Hollusta

.....
Ellert
skrifar



Innlit hjá listakonu



Konurnar
í Brussel

Gómsætir
páskaréttir
Úlfars



.....
Erfið keppni

– leið til að
njóta lífsins



ATHYGLI



Næturengangur á Fimmvörðuhálsi.

Mynd: Tryggvi Björnsson.

Nú þegar vorið fer að nálgast fer Útivist-
arfolk að huga að skemmtilegum tæk-
færum til að komast út í náttúruna og
njóta þess sem hún hefur að bjóða.
Ferðafélagið Útivist er með dagskrá allt
árið en óneitanlega kemst aukinn kraftur í
starfið með hækkandi sól.

Páskaferð á Strandir

Páskarnir eru alltaf vinsæll tími til útivistar.
Þá er daginn tekið að lengja en veturinn
setur samt ennþá svip sinn víða um land,
ekki síst á hálendi og heiðum. Því hefur
Útivist gjarnan staðið þá fyrir lengri skíða-
gönguferðum um páska, þó vissulega
geti brugðið til beggja vona um snjóalög.
Í ár er páskaferðin á Strandir en þar er yf-
irleitt hægt að ganga að góðum aðstæð-
um fyrir gönguskiði. Ekið verður á einka-
bílum í Bjarnarfjörð á miðvikudagskvöld
og gist að Laugarhóli. Á fimmtudags-
morgni verður gengið á skíðum til Djúpa-
víkur og gist á hótelinu þar í tvær nætur.
Föstudagurinn verður nýttur til skíðaferða
í nágrenni Djúpavíkur. Á laugardag verður
skíðað aftur í Bjarnarfjörð og ekið heim á
leið. Þetta er þæginnleg ganga og hentar
meðal vönum skíðagöngumönnum. Úti-
vist hefur í nokkur skipti staðið fyrir skíða-
gönguferð í Djúpuvík og er óhætt að
segja að mikil ánægja hefur verið með
þessar ferðir.

Útivistargirinn

Eftir páska verður hleypt af stokkunum
nýrri göngudagskrá hjá Útivist, en hún
kallast Útivistargirinn. Þetta eru ókeypis
göngur á miðvikudögum og eru tilvaldar
til að „koma sér í girinn“ fyrir sumarið.
Þessi dagskrá tekur við af miðvikudags-
göngum Útivistarræktarinnar sem hefur
verið á dagskrá Útivistar í mörg ár, en
helsti munurinn er sá að hér er haldið
mun meira utan um dagskrána og ferðirnar.
Kraftmikill hópur fararstjóra stýrir þess-
um göngum og sér til þess að allt gangi
vel fyrir sig ásamt því að miðla af þekk-
ingu sinni og reynslu. Kynningarfundur,
þar sem farið verður yfir þessa dagskrá,
verður 30. mars og svo verða vikulegar
göngur fram að Jónsmessu.



Skíðaganga á Ströndum.

Mynd: Grétar W. Guðbergsson.



Í ferðum Útiviargírsins er gengið í nágrenni borgarinnar.

Mynd: Guðrún Hreinsdóttir.



Jónsmessugleði í Básum.

Mynd: Fanney Gunnarsdóttir.

Jónsmessuhelgin

Þeir sem taka virkan þátt í göngum Úti-
vistargírsins ættu að vera að þeim loknum
kominir í gott form til að koma í Jóns-
messugöngu Útivistar. Jónsmessuhelgin
er jafnan stærsti viðburður ársins hjá Úti-
vist. Í ár bjóðum við upp á tvenns konar
göngu. Annars vegar er boðið upp á
hefðbundna næturgöngu yfir Fimmvörðu-

háls. Lagt verður af stað frá Reykjavík á
föstudagskvöldi og gengið yfir Hálsinn
um nóttina. Á leiðinni verður stoppað á
völdum stöðum og boðið upp á hress-
ingu. Í dögun á laugardegi koma göngu-
menn niður í Bása þar sem tími gefst til að
hvílast um stund. Hins vegar bjóðum við
upp á skemmtilega göngu um einstakt
göngusvæði á Goðalandi inn af Básum.

Þetta er tilvalinn kostur fyrir þá sem vilja
taka þátt í margrómaðri Jónsmessugleði
Útivistar og kjósa þægilega göngu án
mikillar hækkunar. Á laugardagskvöldinu
verður slegið upp grillveislu og kvöldvöku
þar sem Útivistargleðin ríkir.

utivist.is

Íslenskur kalkúnn í veisluna



Mangó- og aprikósufylling

- 4 dl soðið kúskús
- 1 mangó skrælt og skorið í teninga
- 15 þurrkaðar aprikósar, skornar í bita
- 5 cm engiferrót, smátt söxuð
- 3 msk pistasíuhnetur
- 5 brauðsneiðar, skorpulausar og skornar í bita
- 50 g bráðið smjör
- 2 egg
- 2 msk Mangó chutney
- Salt og pipar

Blandið öllu hráefni vel saman og fyllið kalkúninn. Kryddið og setjið smjörklípur á fuglinn. Setjið kalkúninn inn í 190°C heitan ofn í 15 mín eða þangað til fuglinn verður fallega brúnn. Breiðið álpappír vel yfir fuglinn. Lækkið hitann í 150°C og steikið fuglinn áfram í 45 mín/kg eða þangað til kjarnhiti nær 71°C.

Verði ykkur að góðu

Nonni og Sína

Reykjábúinu, Mosfellsbæ.

Holda kalkúnn frá Reykjábúinu fæst í flestum verslunum

Fleiri uppskriftir og eldunarleiðbeiningar á

kalkunn.is



Holda
KALKÚNN

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA



Bros getur einfaldlega breytt öllu

Gegga á vinnustofunni sinni. Sýnir hvernig nota á Smiler!

Gegga Birgisdóttir er hjúkrunarfræðingur, ljósmóðir, rithöfundur og fjölhæf listakona. Listsköpun hennar er afar fjölbreytt, málverk, skúlptúrar og margþætt verk eins og hjálpartækið Smiler sem Gegga kallar líka hljóðfæri gleðinnar. Smiler er falletgt háls-men sem hefur það hlutverk að hjálpa okkur að brosa og minna okkur á að við erum okkar eigin skaparar. Árið 2013 skrifaði Gegga bókina SMILER – Getur öllu breytt. Metsöluhöfundurinn N. D. Walsch skrifaði ummæli um bókina og sagði m.a. að hún væri staðfesting á því að alls staðar væri hægt að finna kærleika og boðskapur bókarinnar gæti breytt lífi allra, alls staðar.

Áður en Gegga svaraði kalli listagyðjunnar snerist líf hennar að mestu leyti um það að „standa sig“ á öllum sviðum. Hún átti flest það sem fólki finnst eftirsóknarvert – samt var hún ekki hamingjusöm. Loks var svo komið að hún fór að heyra sína innri rödd – rödd sem æpti á hana og skipaði henni að leita svara við spurningum eins og: Hvað er ég? Hvaðan kem ég og hvert er ég að fara? Hver er tilgangurinn með þessu öllu? Að lokum finnur hún svörin og í dag er hún viss um að ekkert í lífinu sé tilviljunum háð. Allt sé nákvæmlega eins og það eigi að vera.

Nei ekkert minni gjöf en já

Þegar Gegga er 37 ára verður vendipunktur í lífi hennar þegar hún ákveður að fara í námsleyfi til Danmerkur. Hún biður um frí í vinnunni, fær svarið NEI, segir þá upp og fer. Vinnufélögunum fannst hún mjög kjörkuð að gera þetta. „Þarna áttaði ég mig á því hvað fólk er oft hrætt við að breyta.“ Þegar Gegga kemur til baka sækir hún um inngöngu í Listaháskólann, kemst inn í fyrstu tilraun og hugsaði þá með sjálfri sér, „Vá, hvað það er mikil gjöf að hafa fengið þetta nei.“

Þegar Gegga útskrifast úr Listaháskólann er hún komin í þrot. „Þarna byrjar innri rödd mín að öskra á lausn. Ég var komin með ýmis streitueinkenni, meltingin í rúst og margt annað sem hrjáði mig. Ég ákvað að leita hamingjunnar og prófa nýjar leiðir. Fer að rækta sjálfa mig og spyrja hvernig manneskja ég vilji vera. Ég fann fljótt að ég hafði langt í frá elskað sjálfa mig nógu mikið. Ég bara gerði allt sem ég hélt að maður ætti að gera í lífinu. Ég var svo dugleg, vinnualki sem leið ekki vel nema allt væri brjáláð að gera.“

Heimurinn er alltaf góður

Sex árum síðar, þá skilin við eiginmanninn, ákveður Gegga að breyta til. „Akkúrat þegar bankahrunið varð, þá ákvað ég að láta reyna á mig sem myndlistarkonu og segi upp vinnunni. Það þýðir ekkert að bíða eftir góðum tíma til að breyta lífi sínu. Maður verður að vera breytingin sjálfur.“ Seinna fer hún þó að vinna á geðdeild. „Ég hef alltaf verið voða glöð með það. Ég var komin meira inn á andlega sviðið, byrjuð að hugsa um manneskjur sem sálir

og langaði að kenna öðrum það sem ég hafði sjálf uppgötvað.“

Í leit sinni inn á við hafði Gegga lesið bækurnar Samræður við Guð eftir Neale D. Walch sem höfðu gríðarlega mikil áhrif á hana. „Um leið og ég byrjaði að lesa þá hugsaði ég, yes! Þetta er minn sannleikur! Þá áttaði ég mig á því hvernig lífið gerist! Hver ég er! Af hverju allt er svona eins og það er!“ Hún lætur ekki þar við sitja og hrundaginn mikla, 6. október 2008, stormar hún út á námskeið hjá Neale í Englandi. Sjálf var hún skitblönk. Hafði nýverið haldið málverkasýningu en ekki selt neina mynd. En, þegar út kom var henni sagt að hún fengi allt frítt. „Við þetta fékk ég tár í augun og hugsaði, vá, hvað heimurinn er góður! Þarna var ég að byrja að læra að heimurinn er alltaf góður, þegar vel er að gáð. Ég kalla þetta Guð eða Líf, þetta almætti eða orku sem allt er búið til úr. Þarna fékk ég stóra gjöf!“

Smiler hugmyndafræðin

Á námskeiðinu hjá Neale man Gegga skyndilega eftir Smiler. Gripnum sem hún hafði byrjað á forðum daga í Listaháskólanum en hafði lent oní skúffu þar sem hann var búinn að dúsa í 8 ár. Hún hugsaði með sjálfri sér að nú væri hans tími kominn. Hún dregur Smiler því fram í dagsljósið og byrjar að þróa hugmyndina áfram því að hún trúir í einlægni að jákvætt viðhorf bæti lífið, sem ekki er prautilaust, og telur mjög mikilvægt að festast aldrei í neikvæðu hugarfari „Og ef maður feikar það og hugsar; þetta mun lagast! Þá mun það sennilega lagast. Smiler er gripur sem minnir mig á að ég er minn eigin skapari og stundum treð ég honum bókstaflega upp í mig til að framkalla bros.“

Gegga segir að óskín sem býr að baki Smiler sé þessi: „Förum að trúa því að við séum hluti af Guði, þessari skapandi kærleiksorku. Um leið og ég veit hver ég er veit ég hverjir allir aðrir eru. Ég held að ekkert sé jafn mikilvægt og að upplífa frelsi og elska sjálfan sig. Á geðdeildum er mikið af fólki sem þjáist af svo miklu sjálfshatri og höfnun að það vill jafnvel deyja, sér engan tilgang í lífinu.“



Gegga Birgisdóttir. „Við þetta fékk ég tár í augun og hugsaði: Vá, hvað heimurinn er góður! Þarna var ég að byrja að læra að heimurinn er alltaf góður, þegar vel er að gáð.“

Mikilvægt að fylgja hugmyndum sínum og draumum

Seinna ákveður Gegga að fá Neale til Íslands til að halda fyrirlestur en veit ekki hvernig hún á að fara að því, maðurinn er alltaf svo upptekinn. Þá fær hún þá hugmynd að útbúa boðskort í 50 ára afmælið sitt og fara með það út til hans í eigin persónu. Og hann og konan hans samþykkja að koma. „Hann tók í höndina á mér og sagði – takk fyrir boðið, þú mátt ráða hvort ég held fyrirlestur í heilan dag eða eitt kvöld, ég mun ekki taka krónu fyrir. – Flottasta afmælisgjöf ever!“

Ef Gegga hefði ekki fylgt draumum sínum hefði Neale líklega aldrei komið til Íslands, hvað þá dvalið á heimili Geggu. Einn daginn þegar þau sitja við eldhúsborðið og Gegga er að segja honum frá Smiler segir hann: „Þú ættir að skrifa bók – og ég mun lesa hana.“ „Það hafði aldrei hvarflað að mér að skrifa bók. En vá! Hver getur sagt nei þegar metsöluhöfundur býðst til að lesa hana!“ Þegar Gegga er búin að skrifa bókina, SMILER – getur öllu breytt, sendir hún hana út til Neale, en fær ekkert svar. „Ég upplífið mikla höfnun. En svo tók ég ákvörðun. Auðvitað gef ég bókina út! Ég er sjálf ánægð með hana.“ Nokkru síðar fer hún út, staðráðin í að komast að því hvað Neale hefði fundist svona lélegt við bókina. Þegar hún hittir hann kemst hún að því að hann hafði aldrei fengið bókina. „Hann las hana síðan og gaf mér þetta frábæra komment sem er á forsiðunni!“

Kjarkur er ótti sem hefur farið með bænirnar sínar

„Ef ég hefði ekki haft hugrekki til að stíga inn í ótta minn og spyrja Neale væri ég líklega enn í dag að upplífa þessa höfnun.

Ég er að æfa mig í að standa með sjálfri mér. Vera ekki hrædd við hvað öðrum finnst og vera fylgin mér. Og þegar hjarta mitt titrar af ótta og vanmetakennd þá þakka ég því fyrir að leggja sig fram, að slá aðeins hraðar og gefa mér þannig meiri orku til að framkvæma það sem ég þarf að gera.“

Gegga vill líka meina að allar hugsanir sem valda okkur streitu séu ranghugmyndir. „Ég varð enn sannfærðari um þetta þegar ég fór á námskeið (The Work) hjá Byron Katie sem er algjör sérfræðingur í að lækna streitu. Katie vill meina að það sé ekki til nein þjáning nema „vond“ hugsun sem þú hefur ekki rannsakað og trúir þess vegna að hún sé sannleikur. Ég leyfi fólki að prófa þetta. Nota þessa aðferð líka svölítið í vinnunni á geðdeildinni.“

Heildrænar verur

Á geðdeildinni fær Gegga hjúkka útrás fyrir hugmyndafræðina sem SMILER byggir á en ljósmóðurstarfið hlýtur að gefa listakonunni Geggu innblástur. Aðspurð um þetta svarar hún: „Já, það tengist allt sköpunarkraftinum. Listin mín einkennist af brjóstum, óléttum, legum og ekki síst eggjum og sæðfrumum að kyssast. Ég þæli mikið í sköpunarkraftinum, bæði líkamlega og andlega. Horfi á okkur sem heildrænar verur, ekki bara sem líkama.“

Geggu langar mikið að fara með andleg fræði og umræður inn í grunnskólana og hefur haldið fyrirlestra í nokkrum þeirra. Hún talar um trú en ekki trúarbrögð! „Ég spurði krakkana hvort þeir tryðu því að þeir væru meira en hold, hugur, blóð og bein. Þarna voru um hundrað unglingar sem nánast allir réttu upp hendur. Álitu sig sálir en sögðu að hvergi væri boðið upp á umræðu um hvað „sálin er“ og hvað það þýddi að vera andlegur skapari. Til að bæta liðan ungs fólks er nauðsynlegt að skapa umræður um þessi mál – án tengingar við sérstök trúarbrögð. Við tölum um Guð – en má spyrja hvað þetta Guð er?“

Gleði er gjöf sem kemur alltaf innan frá

Árið 2012 fór Gegga til Indlands og hélt vinnustofu með konum sem höfðu orðið fyrir sýruárásum. „Maður lærir alltaf betur og betur að gleðin kemur innan frá og hugurinn gerir mann að því sem maður er. Það var alveg magnað að sjá kátínuna og vonina í augunum á þessum stelpum. Þess vegna segi ég: Takk fyrir öll nei-in. Takk fyrir allan sársaukann því án hans vissi ég ekki hvað gleði er! – Og ég gæti heldur ekki gert eins mikið gagn í vinnunni.“



Nudd
og spa
meðferðir



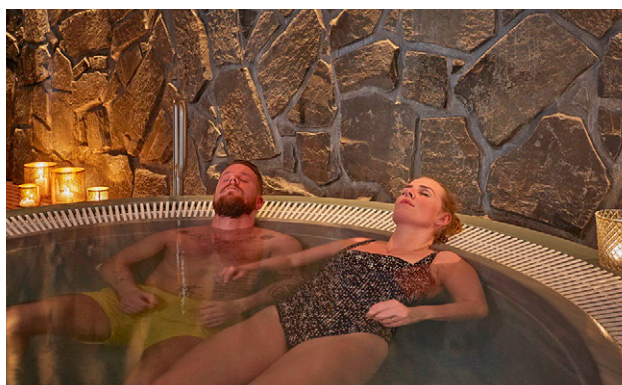
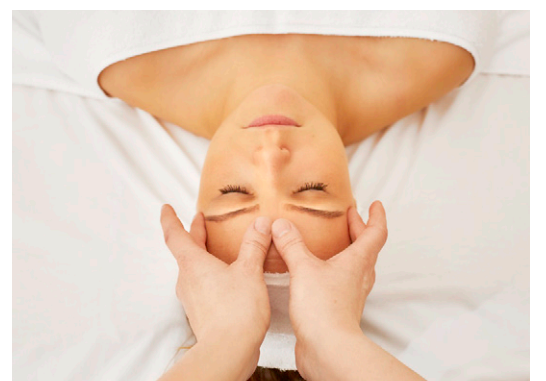
Gefðu þér gjöf sem veitir vellíðan



Hilton
REYKJAVÍK SPA



Persónuleg
og góð
þjónusta



Hilton Reykjavík Spa er heilsurækt í algjörum sérflokkki. Við bjóðum upp á glæsilega aðstöðu og notalegt andrúmsloft og æfingaáætlun sem er sérsniðin að þínum þörfum. Í heilsulindinni okkar er boðið upp á fjölbreyttar nudd- og snyrtimeðferðir og spa upplifun sem henta bæði körlum og konum.

Styrktu líkama, huga og sál undir framúrskarandi handleiðslu okkar á Hilton Reykjavík Spa.

Íslensku konurnar í Brussel

Konur hafa í auknum mæli haslað sér völl í utanríkisþjónustunni á Íslandi. Sigríður Snævarr ruddi brautina fyrir margt löngu og nú má finna konur víða í háum stöðum. Af 40 íslenskum sendiherrum víða um heim eru konur nú 12 talsins. Áður voru konur ekki menntaðar sem sérfræðingar eða svokallaðir diplomatar. En nú má finna konur hjá Evrópusambandinu, NATO og ESA (Eftirlitsstofnun EFTA) í háum stöðum.

Nýlega var boðið upp á beint flug frá Íslandi til Brussel og þá ákváðum við hjá ÁFRAM að leggja land undir fót þar sem nokkrar þessara kvenna búa nú um stundir og taka á þeim hús. Okkur lék forvitni á að vita hvernig líf þeirra gengi fyrir sig og líka hvernig mökum þeirra og börnum reiddi af í þessu alþjóðlega umhverfi. Þetta eru þær Helga Jónsdóttir hjá ESA, Bergdís Ellertsdóttir sendiherra gagnvart Evrópusambandinu og Anna Jóhannsdóttir, sendiherra Íslands hjá Nato.

shutterstock.com / Zoltan Katona

Anna Jóhannsdóttir, sendiherra og fastafulltrúi Íslands hjá NATO:

Mikilvægt að auka vægi kvenna



Anna við aðalinngang höfðuðstöðva NATO, við NATO stjörnuna eða áttavitann sem er tákn Atlantshafsbandalagsins.

Anna Jóhannsdóttir er fyrsta konan sem gegnir embætti sendiherra hjá NATO fyrir Íslands hönd. Hún er lögfræðingur frá HÍ en hún og eiginmaður hennar, Jón Örn Brynjarsson viðskiptafræðingur, fóru í framhaldsnám til Edinborgar með tveggja ára dóttur. Þar lærði Anna alþjóðlegan viðskiptarétt og Evrópurétt. Þegar dvölinni í Edinborg var að ljúka haustið 2000 sá Anna auglýsingu um starf hjá utanríkisráðuneytinu. Hún sótti um og fékk stöðu, en þar sem hún gekk þá með annað barn sitt, byrjaði hún sex mánuðum síðar í ráðuneytinu. Strákurinn sem fæddist þá er nú 16 ára og síðan eignuðust þau hjónin annan strák, ári áður en Anna var send til starfa í Genf í Sviss, en hann er nú tæplega 12 ára. Anna og Jón Örn hafa bæði haldið áfram fullri vinnu – og haldið sínu striki þrátt fyrir að fjölskyldan hafi stækkað.

„Svona nokkuð gengur auðvitað ekki nema allir séu samstíga og lífið er ekki alltaf auðvelt fyrir fjölskyldu sem fylgir manni til starfa,“ segir Anna. „Genf er franskt málsvæði og Jón Örn byrjaði á að fara í markvíst tungumálanám og bætti við sig frönsku. Við tókum með okkur au pair stúlku því auðvitað vantar fjölskyldu-netið við þessar aðstæður. Þegar við vorum búnir að vera ár í Sviss og eiginmaður-

„Hér sjáum við oft dökku myndina og þurfum oft að minna okkur á að heimurinn er kannski ekki á síðasta snúningi þó útilitið virðist stundum svart.“

inn búinn að skrá sig í fjarnám við Háskólann í Reykjavík fékk ég hringingu frá Íslandi þar sem ég var beðin um að koma heim og taka við stöðu sem forstöðumaður friðargæslunnar, sem var skrifstofa innan utanríkisráðuneytisins.“

Vægi kvenna í utanríkismálum aukið
Um þetta leyti voru komnar nýjar áherslur með nýjum ráðherrum og Anna segir að lögð hafi verið áhersla á breytta ímynd og verkefni í friðargæslunni og aðrar áherslur í utanríkismálum. Það hafi verið gert meðal annars með því að auka vægi kvenna í utanríkisþjónustunni.

„Við Jón Örn tókum ákvörðun eftir nokkra umhugsun að koma heim á þessum tímamarki. Ég stýrði síðan friðargæslunni í þrjú ár, sem var spennandi tími, en erfiður eftir hrunið. Vorið 2010 var síðan óskað eftir að senda mig til starfa í forsætisráðuneytið, sem ráðgjafi forsætisráðherra í utanríkismálum. Ég starfaði þar í þrjú ár, til sumarsins 2013, en þá lá fyrir að ég tæki við sem sendiherra og fastafulltrúi Íslands gagnvart NATO. Tímasetningin var ágæt og krakkarnir flest þokkalega sáttað flytjast til Brussel. Sú elsta er nú komin með bílpróf og getur aðstoðað við skólaakstur og fleira með bræður sína.“

Anna er sendiherra og fastafulltrúi hjá NATO sem þýðir að hún fer með íslenska hagsmuni gagnvart stofnuninni og stýrir fastanefndinni þar sem starfa samtals átta

manns. Sem dæmi um verkefni sem eru á herðum Önnu og stafsólks hennar eru undirbúningur ákvarðana og verkefna á vegum NATO, varnarmála- og utanríkisráðherrafundir og leiðtogafundir.

„Á síðasta fundi ráðherra varnarmála var ákveðið að Nato tæki að sér stuðningsverkefni þar sem reynt væri að koma í veg fyrir ólögsmæta fólksflutninga inn til Evrópu og að glæpasamtök högnuðust á slíku í samvinnu við Frontex (ESB) og ríkin sjálf,“ segir Anna. „Allt eru þetta mál sem varða öryggi okkar allra. Hér sjáum við dökku myndina og þurfum oft að minna okkur á að heimurinn er kannski ekki á síðasta snúningi þó útlitið virðist stundum svart.“

Jafnréttismál í brennidepli

Ísland stóð fyrir stóru verkefni í samstarfi við Kanada sem kallað er „NATO Barbershop“ eða rakarastofuráðstefna, á alþjóðadegi kvenna þann 8. mars sl. Anna segir það vera verkefni sem snúi að því að koma jafnréttismálum á dagskrá og ekki síst að fá karla til að koma saman og ræða þau með opnum hætti. „Slík ráðstefna var haldin í New York í fyrra og heppnaðist mjög vel,“ segir Anna. „Utanríkisráðuneytið vinnur að því að sambærilegt þema og ráðstefnur fari fram víðar í alþjóðastofnunum. Hér höldum við ráðstefnuna í samstarfi við Kanada. Ísland hefur í mörg ár haldið jafnréttismálum á lofti hér innan NATO með áherslu á ályktun um konur, frið og öryggi. Þann 8. mars var hér lögð sérstök áhersla á hlutverk karla, sérstaklega leiðtoga, við að efla jafnrétti og breyta ásýnd NATO og öryggis- og varnarmál. Í öllum æðstu stöðunum hér, bæði á pólitísku hliðinni og hermálshliðinni, eru karlar. Þá er ég að tala um NATO alþjóðastarfsliðið, ekki bara sendiherrahópin. Nú erum við þrjár konur af



Anna Jóhannsdóttir sendiherra með kollega sínum, Kerry Buck, sendiherra Kanada hjá NATO.

28 í sendiherrahópnum. Í efstu lögunum í NATO eru enn bara karlar og það er bæði einkennilegt og gefur skakka mynd af stofnuninni.“

Ráðning kvenna á ekki að sæta tíðindum

Anna segist vonast til þess að innan tíðar muni það ekki sæta tíðindum að konur gegni þessum háu stöðum í utanríkisþjónustunni. „Það gefur auga leið að ef við ætlum að vera með gott teymi í hvaða verkefni sem er þýðir ekki að velja bara úr helmingnum af þeim sem standa til boða. Til dæmis skiptir geysilega miklu



S. Umut Karakadioglu bílstjóri kann vel að meta ljúfa framkoma íslenskra kvenna í utanríkisþjónustunni.

Bílstjóri sendiráðsins í Brussel:

Konur mun mildari í framkomu

Bílstjórinn S. Umut Karakadioglu hefur verið í þjónustu íslenska sendiráðsins í Brussel um nokkurra ára skeið og áður fleiri þjóða. Umut er frá Tyrklandi og lætur sérlega vel af Íslendingunum sem hann hefur kynnst í Brussel. „Það er þó mikill munur á konum og körlum í utanríkisþjónustunni og það á við um allar þjóðir. Ég segi stoltur frá því að fyrir síðustu jóla var haldin jólagleði fyrir fjölskyldur Íslendinganna hér. Anna Jóhannsdóttir sendiherra sagði mér að ég og fjölskylda mín værum auðvitað velkomin eins og aðrir sem ynnu þarna.“ Þetta þótti Umut mjög vænt um að heyra en hann segir að konur séu mun manneskjulegri og mildari í framkomu við fólk í hans stöðu. Hann kann vel að meta þaað. Ljúf framkoma íslenskra kvenna í utanríkisþjónustunni er örugglega lítið lóð á vogarskál aukinnar vináttu í heiminum – eða kannski stórt lóð?



Besti vinurinn í eldhúsinu

Vitamix TNC er stórkostlegur. Mylur alla ávexti, grænmeti, klaka og nánast hvað sem er. Býr til heita súpu og ís. Til í fjórum litum, svörtum, hvítum rauðum og stáli.



Tilboðsverð kr. 109.990,-
Með fylgir Vitamix sleif, drykkjarmál og svunta
Fullt verð kr. 137.489,-



Rauðagerði 25 108 Rvk Sími 440-1800 www.kaelitækni.is



Bergdís Ellertsdóttir, sendiherra Íslands gagnvart Evrópusambandinu:

Ekki má vanmeta þátt makans



Bergdís Ellertsdóttir. „Það gefur auga leið að mjög mikilvægt er að makinn geti verið laus við og sinnt börnum í aðstæðum eins og við höfum verið í.“

Bergdís Ellertsdóttir er sendiherra Íslands gagnvart Evrópusambandinu en hún er líka tvihliða sendiherra gagnvart Belgíu, Lúxembúrg, Hollandi og Sviss. Hún hefur starfað í utanríkisþjónustunni síðan 1992 en ári áður hafði Sigríður Snævarr verið skipuð sendiherra fyrst kvenna. Síðan liðu 13 ár þar til Bergdís og Berglind Ásgeirsdóttir fengu skipun, eða árið 2004. Þessar þrjár konur ruddu brautina og nú skipa konur allmargar stöður í utanríkisþjónustunni þótt enn séu karlmenn í meirihluta.

Afar fjölbreytt vinna

Bergdís segir að þótt á borðum hennar og starfsliðsins í Brussel séu Benelux-löndin og Sviss, fari langmestur tími þeirra í reksturinn á EES-samningnum en hann taki sífelldum breytingum sem varða hagsmuni Íslendinga. „Starf okkar felst því að stórum hluta í að gæta þess að við berum ekki skarðan hlut frá borði þegar kemur að þessum breytingum. Samningurinn veitir okkur aðgang að innri markaði Evrópusambandsins og er okkur geysilega mikilvægur. Sérfræðingar heima í fagráðuneytnum vinna líka að þessum málum í samvinnu við utanríkisráðuneytið. Við sjáum um mánaðarlega fundi sendiherra EES/EFTA-ríkjanna með utanríkisþjónustu Evrópusambandsins þar sem teknar eru ákvarðanir um ný lög og reglur sem á að taka upp í samninginn. Þetta er fjölbreytt vinna og í mörgum lögum sem er mjög spennandi fyrir okkur að vinna að en ógerningur að útskýra í stuttri blaðagrein,“ segir Bergdís og brosir yfir svipnum á blaðamanni sem fyllist þakklæti yfir að þarna sé fólk sem hafi þekkingu og nennu til að setja sig inn í öll þessi flóknu mál sem eru okkur Íslendingum svo mikilvæg.

Lífið utan þjónustunnar

Árin áður en Bergdís hóf störf í utanríkisþjónustunni var efnahagslægð á Íslandi og ekki um auðugan garð að gresja í atvinnumálum ungs fólks. Bergdís er stjórnmálafræðingur að mennt og tók að sér þau störf sem buðust og aflaði sér reynslu sem hefur nýst henni síðan og gæti átt eftir að gera það enn frekar síðar, m.a. í blaðamennsku og leiðsögn ferðamanna. „Þegar kemur að því að ég hætti í utanríkisþjónustunni sé ég sjálfa mig alveg bæta við mig leiðsögumannanáminu eins og nokkrir af kollegum mínum hafa gert,“ segir Bergdís og brosir. Hún hefur verið staðsett bæði úti og heima en meira heima þar til hún tók að sér aðstoðarframkvæmdastjórástöðu hjá EFTA sem hún gegndi í 5 ár. Hún er nú búin að vera í nær tvö ár í Brussel.

„Þegar kom að hruninu 2008 hafði starfsmönnum í sendiráðum verið fækkað jafnt og þétt. Jafnvel í aðildarviðræðum var ekki fjölmenni í sendiráðinu. Nú má segja að það fari eftir verkefnastöðu hverju sinni hversu margir starfsmenn eru hér hjá okkur. Mörg Schengen-mál eru t.d. í gangi núna og þá er innanríkisáðuneytið með sérfræðing hér. Nú eru stöðugir fundir um flóttamannavandann og þá er gott að vera með fulltrúa í tengslum við þau mál.“

Fjölskyldan og utanríkisþjónustan

Eina stærstu áskorunina í þessu starfi segir Bergdís vera þá að ná að púsla saman þörfum fjölskyldumeðlila. „Og það er langt frá því að vera sjálfgefið að það gangi upp,“ segir Bergdís. Eiginmaður hennar er Jón Óskar Sólmes en hann hefur staðið vaktina heima á meðan hún hefur þjónað íslenskum hagsmunum í útlöndum. Jón er hagfræðingur og hefur fjölbreytta reynslu á vinnumarkaði, starfaði m.a. sem fréttamaður á RÚV í 10 ár og gegndi ábyrgðastöðum í friðargæsluverkefnum í Bosnía og á Sri Lanka. „Það gefur auga leið að mjög mikilvægt er að makinn geti verið laus við og sinnt börnum í aðstæðum eins og við höfum verið í. Starf mitt krefst þess oft að ég sé í vinnu fram eftir kvöldi. Ég gæti það auðvitað ekki nema af því pabbi barnanna hefur verið til staðar. En það er erfitt fyrir maka, hvort sem það er kona eða karl, að gefa e.t.v. eigin frama upp á bátinn. Svo er staðreynd að eftir því sem við eldumst verður erfiðara er að komast inn á vinnumarkaðinn. Allt þetta þarf að taka með í reikninginn. Það er ekki óalgengt hjá fólki í þessu starfi að maki og fjölskylda verði eftir heima. Það er val sem hver og einn gerir upp við sig því það eru fórnir sem þarf ef til vill að færa og valið er ekki auðvelt.“

Var sein af stað og lengi að

Bergdís segir í gríni að hún hafi verið mjög seinþroska þegar kom að fjölskyldumálum og eignaðist fyrsta barnið 32 ára gömul og það yngsta 44 ára. Fyrst komu tvær stelpur sem nú eru 20 og 22 ára. Svo liðu átta ár og þá komu tveir strákar sem nú eru 9 og 11 ára. Hún segir sjálf megi að ekki vanmeta þátt maka starfsfólks í utanríkisþjónustunni sem sé einn veigamesti þátturinn svo allt geti gengið upp. Við kvöddum Bergdís fyrir utan eina af byggingum Evrópusambandsins. Ljóst var að þessi þjónn okkar Íslendinga ber þjóð sinni fagurt vitni með ljúfri framkomu en þó festu, því augljós virðing var fyrir henni borin af öðru starfsfólki í byggingunni sem er af ýmsum þjóðernum.



Tveir kórfélagar, þær Helga Jónsdóttir og Dís Sigurgeirsdóttir ásamt kórstjóranum, Þórunni Björnsdóttur, lengst til hægri.

Íslenskur kór í Brussel

Söngelskir og glöggir Íslendingar í Brussel áttuðu sig á að kórstjóri Íslands, Þórunn Björnsdóttir, átti oft erindi um borgina þar sem hún var í heimsókn hjá vinum. Hugmynd fæddist og Þórunn var beðin um að stýra röddum þeirra eins og henni er einni lagið og stofnaður var íslenskur kór. Félagarnir eru allnokkrir og hafa þeir sömu sögu að segja: „Kóræfingar eru eitt það skemmtilegasta sem við gerum,“ enda er haft eftir kórstjóranum að allir geti sungið. Þórunn stýrir líka kór heima í Kópavogi og hefur tekið tæknina í sína þjónustu þegar hún er fjarverandi og sendir krökkunum „raddir“ sem þau eiga að æfa og svo hittir hún þau reglulega og samæfir hópinn. Þórunn segir að kórmeðlimir í Brussel séu duglegir að taka raddirnar sínar upp og mæti vel æfðir á næstu kóræfingu svo allt gangi þetta upp.



Termix One tengigrind til hitunar á neysluvatni

Auðveld

uppsetning og
lítil viðhalds-
kostnaður



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

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

ENGINEERING
TOMORROW

Danfoss



Helga Jónsdóttir í stjórn Eftirlitsstofnunar EFTA:

Gott að búa í Brussel

Helga Jónsdóttir. „Þessi samningur hefur gert okkur kleift að verða hluti af hringiðu sem er svo ótrúlega miklu stærri en heimamarkaður okkar.“

Helga Jónsdóttir situr í stjórn Eftirlitsstofnunar EFTA. Hún hefur komið víða við í íslensku þjóðlífi en áður en hún fór til Brussel hafði hún verið ráðuneytisstjóri í efnahags- og viðskiptaráðuneytinu og tekið þátt í að undirbúa stofnun atvinnuvegaráðuneytisins þar sem verið var að sameina þrjú ráðuneyti. Helga var bæjarstjóri í Fjarðabyggð á árunum 2006 til 2010 og borgaritari í Reykjavík áratuginn á undan. Hún hefur líka reynslu af störfum í stjórn Alþjóðabankans í Washington 1992 til 1995 og í ráðuneytum forsætis-, utanríkis- og dómsmála. Hún segist ekki hafa fundið fyrir erfiðleikum með að vera kona á þessum vinnustöðum en segist þó hafa fundið styrkinn af því að vinna að verkum í hópi kvenna, ekki síst í stjórnendahópi Reykjavíkurborgar.

Eftirlitsstofnunin hefur að sögn Helgu það verkefni að sjá til þess að ríkin EFTA megin í EES samningnum (Ísland, Noregur og Lichtenstein) framfylgi samningsskuldbindingum. Stofnunin er óháð en grunnstoð innri markaðarins er svokallað „fjór-frelsi“ sem er kjölfestan í samvinnu Evrópuríkjanna. Það eru í grófum dráttum frjálsir vöruflutningar, frjáls för fólks og frjálst flæði þjónustu og fjármagns.

Samningurinn tryggir eðlilegt flæði
„Við erum hér þriggja manna stjórn með 70 manna starfslið sem fylgir því eftir að samningurinn sé haldinn,“ segir Helga. „Grundvallarhugsunin í samstarfinu um Evrópska efnahagssvæðið er sú að

landamæri komi ekki í veg fyrir æskilegt flæði á milli landanna og samræmdar leikreglur í atvinnulífi hafa leitt til meira frjálsræðis og nútímalegri stjórnarhátta. Samningurinn felur til dæmis í sér fullt frelsi í flugi milli aðildarríkja, við getum lent vélum okkar hvar sem er án tvíhliða samninga og öfugt. Það má rétt gera sér í hugarlund hvaða áhrif þetta hefur haft á vöxt ferðaþjónustu á Íslandi. Í fiskvinnslunni gerði samningurinn mögulegt að taka upp nýja vinnsluhætti og auka verðmæta-sköpun. Reglur um dýraheilbrigðismál gera okkur kleift að flytja út sjávarafurðir án vandkvæða á landamærum en áður var ekki hægt að treysta því að vörur kæmust klakklaust á áfangastað. Svo má auðvitað minnst á ýmsa löggjöf, t.d. um umhverfisvernd, neytendavernd og fjar-skipti sem á uppruna sinn í samningnum. Öll þessi samskipti byggjast á því að fullt jafnræði ríki milli einstaklinga og fyrir-tækja á öllu Evrópska efnahagssvæðinu og þar sé samkeppni í þágu almennings. Í mínum huga er þó ekki síður mikilvægt að samningurinn hefur auðveldað fólki að sækja nám og atvinnu til Evrópu. Íslendingar þurftu áður leyfi til að dveljast lengur en þrjá mánuði í Evrópulöndum utan Norðurlanda og sérstakt leyfi þurfti til að stunda atvinnu. Samstarf á sviði rann-sókna og tækniþróunar skilar ekki aðeins fjárstyrkjum til íslenskra aðila heldur einnig samstarfi sem tryggir aðgang að tengslaneti, þekkingu og skoðanaskipum sem eru okkur mikilvæg. Ýmis dæmi eru um gifturíkt menningarsamstarf og ætti

„Grundvallarhugsunin í samstarfinu um Evrópska efnahagssvæðið er sú að landamæri komi ekki í veg fyrir æskilegt flæði á milli landanna.“

kvikmyndagerðin að vera ofarlega í hugum Íslendinga,“ segir Helga. Og Helga heldur áfram: „Þessi samningur hefur gert okkur kleift að verða hluti af hringiðu sem er svo ótrúlega miklu stærri en heimamarkaður okkar.“ Hún segir að það sé mjög erfitt fyrir fyrirtæki að ná raunverulegu flugi á svo litlum markaði sem Ísland er en samningurinn veiti okkur aðgang að 500 milljón manns í Evrópu. „Það sama á við um Lichtenstein sem er enn smærri samfélag en okkar. Samningurinn er því mikilvæg forsenda þeirrar hagsældar sem fólk býr við í EFTA-ríkjunum. Við hér hjá ESA höfum sem sagt það hlutverk að sjá til þess að skyldunum, sem EFTA-ríkin tóku á sig, sé fullnægt,“ segir Helga blaðamanni sem er, eflaust líkt og margir Íslendingar, ómeðvitaður um mikilvægi starfs Íslendinga í Brussel.

Brussel er smákjarnaborg
Helga segir að Brussel sé smákjarnaborg þar sem maður finni litlar hverfisverslanir eins og fiskbúð og slátrara og búðina á horninu mjög víða. Þar sé verslunum ekki

endilega safnað saman í einn stórmarkað. Hún segir líka að þar sem stærsti hluti miðkjarna Brussel hafi orðið til fyrir daga bílsins séu þar margar þröngar, vinalegar götur sem gera borgina mjög aðlaðandi. Almenningsamgöngur í Brussel eru góðar og ef Helga fer ekki fótgangandi notar hún þær því hún á ekki bíl. Hún gengur til dæmis til og frá vinnu sem er klukkutíma-ganga, sem Helga segir að sé sín daglega líkamsrækt enda feli vinnan í sér kyrrsetu. Helga saknar sundlauganna á Íslandi þar sem hún hefur hefur byrjað daginn áratugum saman. Hún hefur einnig stundað töluverða útivist í gegnum tíðina og m.a. klifið ýmis fjöll innanlands og utan. Nú þarf ekki lengur vitnanna við því ljóst er að Helga er kjarnakona hvernig sem á hana er litið!

Helga á þrjú börn og þrjú tengdabörn og hún hefur eignast þrjú barnabörn frá því hún flutti til Brussel fyrir ríflega tveimur árum. Börn Helgu búa hvert í sínu landinu og Helga er þakklát fyrir Skype og FaceTime sem auðvelda samskipti. Að auki eru flugsamgöngur til og frá Brussel góðar. Helga segir Íslendingasamfélagið í Brussel skemmtilegt og hverfast um þjóðlega viðburði eins og þorrablót og 17. júní. Íslendingakór starfar í Brussel og syngur Helga í honum. Hún segist hafa átt á öllu von frekar en að teljast nothæf í kór. „En núna nýt ég hverrar stundar með kórnum og þeirrar samhygðar sem kórstarf byggist á,“ segir Helga.

LUNAMINO

INNIHALDSEFNI:

- L-tryptófan
- Sítrónumelissa
- Lindarblóm
- Hafrar
- B-vítamín
- Magnesíum

Melatónín er myndað úr tryptófani



GÓÐA NÓTT



NÝTT

Sölustaðir: Lyfja, Heilsuhúsið, Apótekið og Fræið í Fjarðarkaupum.



„ERU ÞAÐ HEITU
LAUGARNAR?“

HVERNIG KEMST
330.000 MANNA
ÞJÓÐ Á EM?

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



LEYNIVOPN ÞJÓÐARINNAR
LEYNIVOPN.IS



Dís og Jónas hafa náð að sameinað fjölskyldulíf og mikla vinnu Dísar með því að Jónas hefur tekið að sér öll heimilisstörf.

Fluttu út korteri fyrir hrun

Dís Sigurgeirsdóttir er lögfræðingur og hefur lengst af starfað sem sérfræðingur á sviði dóms- og innanríkismála. Í ágúst 2008 hóf hún störf sem sendifulltrúi í sendiráðinu í Brussel og var í því starfi í tvö ár. Hún sótti þá um stöðu hjá FMO (Uppbyggingarsjóði EES) og hefur nú starfað þar í rúm fimm ár. Dís er að vinna með fólki frá 16 þjóðríkjum og felst starf hennar í verkefnastjórnun. Dís fékk nýlega framlengingu um önnur þrjú ár svo hún og Jónas eru ekki alveg á leiðinni heim.

„Okkur líður vel í Brussel og langar að vera hér áfram og höfum ákveðið að njóta þess á meðan það varir en vera viðbúin breytingum þegar þær koma,“ segir Dís. Hún tekur fram að hún hefði ekki getað stundað vinnu sína í Brussel nema af því að maðurinn minn, Jónas Jóhannsson tók að sér öll störf sem fylgja því að halda heimili. Hún segist aðspurð ekki hafa samviskubit því þetta hafi verið val Jónasar. Hún hefur trú á sínum manni og óttast ekki að hann verði atvinnulaus þegar heim verði komið. Þau fluttu út haustið 2008, einmitt þegar hrunið skall á af fullum þunga. Við hrunið var hins vegar ákveðið að kalla alla heim úr sendiráðinu sem hægt var. „Ég hafði rifið fjölskylduna upp til að vera úti í minnst tvö ár með tilheyrandi erfiðleikum fyrir alla. Mér létti því óneitanlega þegar óskað var eftir að við yrðum hér áfram um sinn.“

Hlutverk Jónasar

Jónas stóð á tröppunum við heimili þeirra Dísar og var að raka sig. Aðspurður sagði hann að gera þetta til að losna við að þrifa skeggbroddana úr vaskinum. Þetta áttar sig bara sá á sem hefur þurft að berjast við að þrifa vaska eftir rakstur heimilismeðlima og Jónas er einn af þeim. Hann er lögfræðingur að mennt og starfaði sem dómari við Héraðsdóm Reykjavíkur þegar hann ákvað að fylgja konu sinni til Brussel þar sem hún fékk starf. Þau héldu á vit ævintýranna með þrjú börn og Jónas tók meðvitaða ákvörðun um að vera hugsanlega að fórna eigin frama en vissi sem var að einhver þurfti að taka að sér heimilisstörfin og vildi frekar gera það sjálfur en fá aðra manneskju í það.

„Ég hef síðan ekki velt mér upp úr því hvort ákvörðunin hafi verið rétt eða röng hvað mig varðar. Það skipti mig máli að

Dís gæti nýtt tækifæri sem henni buðust svo ákvörðunin var tekin og hún stendur. Þá er ekki um það að ræða að leggjast í eftirsjá. Svo hefur Dís staðið sig svo vel að árin sem áttu að vera tvö til að byrja með eru orðin átta og óvíst er hversu mörg þau verða þegar upp verður staðið,“ segir Jónas. Hann er ekki þekktur fyrir aðgerðarleysi og gegndi hann starfi forseta Íslandsfélagsins í Brussel í 5 ár þar til hann lét af þeim starfa fyrir rúmu ári. Hann gengur enn undir nafninu „Jónas forseti“ í Íslendinganýlendunni. Honum er eignað starfsheitið „húshommi“ sem er þýðing Jónasar á franska hugtakinu „homme de maison“ sem mætti þýða sem þjónn. Hann segir að auðvitað sé óvenjulegt að karlmenn taki sér þessa stöðu á heimilinu eins og hann hefur gert en er ánægður með hlutskipti sitt. „Annars væri ég ekki hér. Ég hef það val líka,“ segir hann ákveðið. Nú er tæknin reyndar orðin þannig að Jónas getur tekið að sér verkefni heima á Íslandi en hann er nú hæstaréttarlögmaður fyrir lögmannsstofuna Lagastoð með heimilisstörfunum.

Jónas er mikill áhugamaður um matargerð og mikill listamaður á því sviði. Það er því ekki kvöð að elda fyrir aðra heimilismeðlimi nema þegar honum finnst matvæðni hrjá þá. Hann er því að fást við venjuleg vandamál „húsmæðra“ og er allveg sáttur við það.

SÚP
FÆÐA

H-BERG

KÖKOSOLÍA

BRAGÐ-OG LYKTARLAUS

H-BERG

KÖKOSOLÍA

BRAGÐ-OG LYKTARLAUS

100% LÍFRAN

KÖKOSOLÍA

BRAGÐ-OG LYKTARLAUS

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

LÍFRAN VOTTUÐ

H-Berg ehf | Grandatröð 12 | 220 Hafnarfjörður | hberg@hberg.is | sími 565-6500 | hberg.is

Göngur eða hjóltreiddar? Langar þig ÚT að hreyfa þig?



Gengið við Gardavatnið 30. maí – 7. júní

Landslagið við Gardavatnið er vel til allskonar útivistar fallið og hér er það óspart notað til að fara í skemmtilegar gönguferðir vítt og breytt um svæðið. Dvalið á góðum hótélum í Riva del Garda og Limone – smá puð og dekur eru góð blanda!



Töfrar Gardavatnsins 6. – 14. júní

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



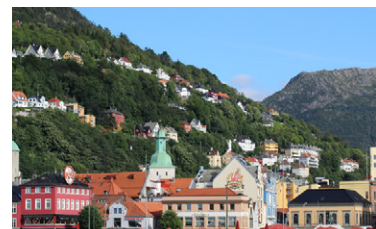
Dónárdræmur 15. – 23. júní

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



Nettur Noregur 19. – 26. júní

Hér verður byrjað í Björgvin til að kanna nánasta umhverfi og síðan farið, með viðkomu á Harðangursheiðinni, yfir til Osló til að ganga um nokkra þekktu staði í nágrenni borgarinnar. Náttúrufegurð og saga við hvert fót máll!



TMB – Gengið umhverfis Mont Blanc 28. ágúst – 11. september

Það er engin tilviljun að þetta sé ein allra vinsælasta gönguleið Evrópu því að allt sem fyrir augu ber á göngunni um fjallaskörð og fagra dali hringinn í kringum hæsta fjall Vestur- Evrópu launar erfiðið margfalt!



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

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



Brölt og bjór - gönguferð og bjórhátíð 15. - 24. september

Byrjað verður á nokkurra daga gönguferð um fagan fjallasal Berwang í Tirol í Austurríki með bækistöð á glæsilegu hóteli og síðan endað á hinni miklu bjórhátíð Oktoberfest í München. Freyðandi flottheit - prost!



Perlur Slóveníu 20. – 29. september

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



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

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



Spennandi útivistarferðir
Íslandsvina sumarið 2016



Það er friður, tign og ró við þetta fjallavatn sem gengið er hjá í TMB ferðinni og fólkið sýnist ósköp smátt.



Flott aðstaða og ekki spillir umhverfið á hótelinu í Limone við Gardavatnið.

Gönguferðir Íslandsvina

Gausta, Garda og fleiri góðar leiðir...

Í sumar og haust verður í boði hjá Ferðaskrifstofunni Íslandsvinum fjölbreytt úrval útivistar- og hreyfiferða víðs vegar í Evrópu, allt frá Noregi í norðri suður til Kvarner flóans í Króatíu. „Við erum afskaplega stolt af göngu- og hjólaferðaúrvalinu okkar og teljum þær spennandi valkost fyrir hvern þann einstakling sem hyggur á slík ferðalög,“ segir Brandur Jón Guðjónsson sem er ábyrgðaraðili utanlandsferða Íslandsvina, en hann er jafnframt fararstjóri í hjólaferðum skrifstofunnar.

„Við verðum með fimm mismunandi hjólaferðir til Ítalíu, Austurríkis, Slóveníu og Króatíu, sem eru hver annari betri, – þó ég segi sjálfur frá,“ segir Brandur og brosir „en svo verðum við með fjórar afskaplega spennandi gönguferðir þar sem farið verður til Noregs, Ítalíu, Frakklands og Austurríkis, allt ferðir sem henta flestum þeim sem eru þokkalega göngufærir og langar að skipta um umhverfi og upplifa eitthvað nýtt. Í þeim öllum eru þaulvanir fararstjórar sem munu leggja sig fram við að gera hverja ferð að eftirminni-legri upplifun.“

Gardavatnið á Ítalíu

Brandur segir að fyrsta ferðin verði í byrjun júní að norðurhluta Gardavatnsins á Ítalíu, sem hann segir vera algjöra útivistarparadís, ekki síst fyrir göngufólk. „Fyrirhluta þeirrar ferðar verður dvalið á góðu hóteli í miðjum elsta hluta Riva del Garda, sem er vinalegur og fallegur bær á bakkanum norðan við vatnið, umluktur ótrúlega fallegu landslagi. Út frá hótelinu verður farið í göngur um ýmsa staði í nágrenninu, en síðari hluta ferðarinnar verður dvalið á mjög flottu hóteli í Limone sul Garda og farið í ferðir þaðan.“ Hann segir Limone vera á vesturstönd vatnsins, að seinna hótelið sé vel staðsett ofarlega í bænum og að þaðan sé stórfenglegt útsýni yfir bæinn, vatnið og fjöllin í kring. „Einn daginn verður siglt frá Limone þvert yfir vatnið til Malcesine, og þaðan farið með einum af flottari fjallakláfum Evrópu upp á Monte Baldo til að ganga um þar og njóta um leið útsýnis yfir nánast allt vatnið. En þetta er bara ein af mörgum flottum leiðum sem fararstjórinn mun fara með hópinn um,“ segir Brandur en fararstjóri þeirrar ferðar verður Örvar Aðalsteinsson sem hann segir vera þrautreyndan göngu- og útivistarmann með mikla reynslu í fararstjórn.

Bergen, Gausta og Osló

„Þá er ekki síður áhugaverð ferð sem Guðmundur S. Ingimarsson mun verða með til Noregs seinnipartinn í júní, en þar verður byrjað í Bergen til að kynna þessari áhugaverðu borg og hennar nánasta umhverfi, en síðan farið í rútu um firði og fjöll inn á Harðangursheiðina í Þelamörk



Af Fløyen er flott útsýni yfir Bergen og nágrenni.



Áning á góðum útsýnisstað í TMB gönguferð.

þar sem að dvalið verður á góðum stað í þrjár nætur. Þar stendur til að ganga á Gausta, sem er eitt besta útsýnisfjall Noregs, en á góðum degi sést þaðan um 1/6 hluti þessa stóra lands,“ segir Brandur og bætir við: „Síðustu tvær næturnar verður síðan verið í Osló þar sem að sjálfsögðu verður m.a. farið upp á Holmenkollen til að sjá vel yfir borgina. Þetta er því sannarlega ferð fyrir þá sem aldrei hafa komið til Noregs áður til að koma og upplifa brot af þessu fallega landi! Þess má geta að Guðmundur hefur búið og starfað í Noregi og þekkir ágætlega til þar.“

Tour du Mont Blanc

Þriðju gönguferðina, og þá mest krefjandi, segir Brandur verða síðsumars um eina af mest fögnu gönguleiðum Evrópu, umhverfis Mont Blanc, hæsta tind Vestur-Evrópu. „Þetta er nærri 170 km hringur og í okkar ferð verður hann genginn á tólf dögum sem gerir hana aðeins léttari og þar með hentar hún stærri hópi en ella. Þarna verða það hjónin Sigrún M. Hallgrímsdóttir og Hilmar Már Aðalsteinsson sem stýra ferðinni, en bæði eru mikilvirk í útivist og ferðamennsku innanlands og utan. Hópurinn verður því aldeilis í góðum höndum hjá þeim,“ segir Brandur og út-



Fyrir utan karlmenn í leðurbuxum og barmfagar stúlkur með stafla af björkönnum í höndunum þá er Oktoberfest ekki síður þekkt fyrir skemmtilega Bæverska tónlist.



Landslagið í og við Riva del Garda svikur engan!



Á göngu nálægt Berwang og náttúruferðunni í Tirol er marg rómuð.



skýrir jafnframt að TMB, eins og leiðin kallast, liggi um þrjú lönd; Frakkland, Ítalíu og Sviss. Hann segir að hún hefjist og endi í Chamonix sem er eitt þekktasta fjallasvæði Frakklands, en að einnig verði tekinn einn hvíldardagur í Courmayeur sem er vel þekktur bær Ítalíumegin við tindinn. „Þau sem vilja „meira“ ættu að gefa þessari ferð gaum, eitt er víst að útsýnið gerist varla mikið tignarlegra en þarna,“ bætir Brandur við.

Brölt og bjór

„Síðust af gönguferðunum hjá okkur, en alls ekki síst, verður í september þar sem reynsluboltinn Halldór Hreinsson leiðir hópinn um slóðir sem hann þekkir vel, í og við Berwang í Austurríki, þar sem dvalið verður á mjög góðu hóteli í þessu litla og fallega þorpi hátt uppi í Tirol, rétt sunnan við þýsku landamærin. M.a. verður farið einn daginn með kláfi upp á Zug-

spitze, hæsta tind Þýskalands, en svo verða auðvitað líka gengnar margar fallegar gönguleiðir í næsta nágrenni þorpsins,“ segir Brandur. „En rúsinan í pýsluenda þessarar ferðar verður tveggja náttu dvöl í München þar sem hópurinn mun taka þátt í Októberfest, mestu bjórhátíð heims, en árlega sækja milljónir gesta borgina heim meðan á hátíðinni stendur. Það er ekki skylda að drekka bjór til þess að hrífast með í stemningunni sem þarna ríkir!“

Að lokum segir Brandur: „Ef einhvern af lesendum þessarar greinar langar ÚT að hreyfa sig, hvort sem það er til að ganga eða hjóla, hvet ég viðkomandi til að kanna alla þessa spennandi valkosti, en sjá má nánari upplýsingar um ferðirnar á heimasíðunni okkar.“

Bókin um veginn

Stundum kemur það fyrir að ég leggst upp í sófa, lygni aftur augunum, og slaka á. Ýti frá mér stressinu og núinu og læt hugann reika. Hugsu til baka og rifja upp gömul axarsköft eða sorgleg mistök í lífi mínu og spyr sjálfan mig: Hversvegna hagaðir þú þér svona, hvers vegna tókstu ranga ákvörðun þegar annað var í boði? Af hverju réttirðu ekki fram hendina í sátta-skyni, í stað þess að belgjast út í frekju og fálæti? Af hverju ýttir þú ekki í burtu illum hvötum og fjandsamlegum viðbrögðum, þegar handabandið og brosið var besti kosturinn? Af hverju fyllist maður af græðgi og girnd, hroka og oflæti, þegar hófsemin og sáttin er tiltæk?

Hvað réði þessari för minni út á galeiðu mannlífsins?

Svarið er einfalt? Reynslan, þroskinn og þolinmæðin komu of seint, eiginlega ekki fyrr en maður liggur í sófanum, núna, nokkrum áratugum síðar!

Nú má enginn skilja þetta svo, að ég skilji eftir mig rauðan dregil af vitlausum viðbrögðum. En ætli ég sé ekki eins og flestir, að eiga mitt syndaregistr, sem ég sé núna í öðru ljósi. Vandinn er sá, að ég get ekkert gert í því lengur. Ég er runninn út á tíma. Þetta er svo stutt stopp hér í

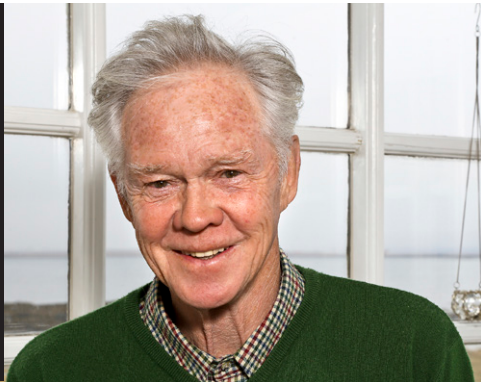
mannheimum, lífið hefur í rauninni verið alltof fljótt að líða.

Æskuárin, ungdómurinn, íþróttirnar, félagsskapurinn, pólitíkin, fjölskyldan, vinnan og völundarhús tilfinninga, sorgar og gleði, glappaskotin og gæfustundirnar. Allt er þetta í poka minninganna í bendu og biðu og eins og það hafi allt gerst í gær. Lífið er rússíbanuferð og augnablik í eilífðinni. Þetta litla augnablik reynist of stutt til að maður hafi visku og reynslu til að haga sér eins og viti borinn maður. Ég verð eiginlega að fá að lifa upp á nýtt!

Ég var að kíkja um daginn í Bókina um veginn eftir Lao-Tse. Sagt er að hún hafi verið skrifuð um fjögur hundruð árum fyrir Krist. Fyrir tvö þúsund og fjögur hundruð árum. Þar er að finna markverðar og heimspekilegar vangaveltur um það hvað fólk sé fyrir bestu í lífinu. Dyggðin, heiðarleikinn, umburðarlyndið og fleiri góðir kostir mannlífsins, hegðarinnar og hugsunnar. Það er ekki fyrr en á gamalsaldri sem það rennur upp fyrir fólk hversu fljótfærnin, óbilgirnin, frekjan og græðgin leiða okkur í ógöngur og spilla fyrir farsælli lífsgöngu. Heimspekingarnir í Apenu, hundruðum ára fyrir Krist, voru líka duglegir að kenna

Ellert **skrifar**

Ellert B. Schram
.....



samferðarmönnum sínum réttlæti og mannkærleika. En allt kom fyrir ekki. Og við sitjum enn við sama heygarðshornið í samskiptunum hvert við annað.

Sumir segja að þetta sé í genunum, í eðli og frumum mannskepnunnar, alveg eins og dýranna, að bíta frá sér, og sjálfsvarnarkerfi mannkynsins feli í sér Sturlungasöguna, endurnýjaða og endurtekna, kynslóð eftir kynslóð.

Hér talar gamall maður sem hefur upplifað heimstyrjöldina síðari, Kóreustríðið, valdarán Sovétríkjanna í Austur Evrópu, Víetnam stríðið, Balkanstríðið, Írakstríðið eða ofbeldið og átök in í Suðaustur Asíu. Allt á einni mannsævi.

Við förum ofan í skotgrafirnar, með eigingirnina og þvermóðskuna í farteskinu. Kynslóð eftir kynslóð. Við lærum aldrei neitt. Ekki fyrr en við erum orðin gömul og þá er það of seint, af því að fólk með reynsluna er aldrei haft með í ráðum.

Hversvegna erum við með starfslok á 67 ára gamalt fólk? Af hverju eru eldri borgarar sendir

heim og gerðir að afgangshópi og aðskotadýrum? Hversvegna er fólk sparkað út úr valdastólum þegar það er komið á þann aldur, að hafa reynslu og vit til að lægja öldur og lækka rostann.

Aldur er afstæður. Vegurinn um ævina er ekki á enda, þótt árin færast yfir. Bókin um veginn, eftir Lao-Tse á að vera skyldulesning ungs fólks í hverjum skóla, á öllum heimilum.



Í FÍNU FORMI EFTIR MIÐJAN ALDUR!

Meritene®

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

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



Meritene Energis kemur í stað Build Up

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

Heilbrigð sál í hraustum líkama









Þegar heyrninni fer að hraka

Heyrnar- og talmeinastöð Íslands (HTÍ) er heilbrigðisstofnun þar sem hægt er að fá mat, aðstoð og ráðleggingar hjá talmeina- og heyrnarfræðingum um allt sem viðkemur heyrnar- og talmeinum. Einnig veita lækna sérfræðiaðstoð og læknisfræðilegar greiningar og ráðleggingar í sambandi við aðgerðir sem bæta heyrn, ef sá möguleiki er fyrir hendi. Þær Ingibjörg Hinriksdóttir yfirlæknir og Kristbjörg Gunnarsdóttir heyrnarfræðingur segja nú lesendum blaðsins í fáum orðum hvernig hægt sé að átta sig á aldurstengdri heyrnarskerðingu og úrræðum.

Heyrnarskerðing

Að sögn Ingibjargar er algengt að heyrn fólks fari að hraka upp úr fimmtugu, hjá sumum fyrr en öðrum seinna. Aðspurð um hvort heyrnartap sé eitthvað sem gerist á einni nóttu segir hún: „Þetta læðist svona aftan að fólki, gerist á löngum tíma, en svo allt í einu gerir viðkomandi sér grein fyrir því að hann er farinn að heyra mjög illa. Algengast er að fyrstu einkennin lýsi sér þannig að fólk á erfitt með að heyra í miklum klið, t.d. þegar spiluð er tónlist eða margir tala í einu. Svo upplifir fólk að tal annarra er ekki eins skýrt og það var áður og er farið að þurfa að skrúfa upp í viðtækjum.“ Kristbjörg bætir við að „oft séu það ættingjar, vinir eða vinnufélagar sem taki eftir heyrnarskerðingunni og bendi fólki á að það sé farið að heyra illa.“

Þegar fólk kemur á HTÍ til að leita úrræða þarf alltaf að byrja á heyrnarmælingu. „Í framhaldinu fær fólk svo ráðgjöf samkvæmt niðurstöðum úr mælingunni,“ segir Ingibjörg, „og þá geta úrræðin falist í ýmsu öðru en heyrnartækjum. Svo eru alltaf einhverjir sem komast af því að þeim finnst þeir heyra illa en svo sýnir mælingin að svo er ekki. Þá þarf að skoða hvers vegna þeim finnst þeir heyra illa. Síðan eru það aðrir sem heyra illa en eru ekki reiðubúnir til að fá sér tæki og þá athugum við hvað hægt er að gera til að auðvelda þeim lífið án tækis.“

Verð og gæði

Margir telja að eftir því sem tækin séu dýrari séu þau betri. Ingibjörg bendir aftur á móti á að það sé mjög misjafnt hvað henti hverjum og einum. „Það er mjög mikilvægur hluti af ráðgjöfinni að ráðleggja tæki sem henta viðkomandi miðað við þær aðstæður sem hann býr við. Það skiptir miklu máli því fólk á ekki að þurfa að borga fyrir eitthvað sem það kemur aldrei til með að nota.“ Kristbjörg er sama sinnis: „Það þarf alls ekki að vera þannig að dýrasta tækið henti öllum, það fer mik-



Ingibjörg Hinriksdóttir yfirlæknir og Kristbjörg Gunnarsdóttir heyrnarfræðingur hjá Heyrnar- og talmeinastöð Íslands.

„Algengast er að fyrstu einkennin lýsi sér þannig að fólk á erfitt með að heyra í miklum klið, t.d. þegar spiluð er tónlist eða margir tala í einu.“

ið eftir því hvað fólk er að sýsla dagsdaglega. Til dæmis ef um er að ræða háaldradán mann sem er að mestu leyti heima fyrir þá hefur hann ekkert að gera með tæki í hæsta gæða- og verðklassa. Gæti meira að segja verið að hröð þjónustan í tækinu trufla hann af því að vinnslan hjá honum sjálfum er ekki eins hröð og í tækinu. Svo þarf hann ekki að nýta sér tæknina í tækinu, er aldrei í þannig aðstæðum.“ Hún segir að oft sé betra að fá sér annan hjálparbúnað þegar fólk er búð að venjast heyrnarækjunum ef þeim finnst þau ekki nýtast nógu vel. Til dæmis sé hægt að kaupa búnað til að heyra betur í sjónvarpi.

Fræðsla og endurhæfing

Á Heyrnar- og talmeinastöðinni er fólki,

sem er að fá heyrnartæki í fyrsta sinn, boðið upp á þjálfun og endurhæfingu. Kristbjörgu finnst mjög áriðandi að fólk fái fræðslu og stuðning og heldur námskeið reglulega. „Hingað til hefur endurhæfingin mikið fókusað á sjálf heyrnartækin. Mér finnst áriðandi að líta á þetta sem heildræna endurhæfingu. Þetta snýst ekki bara um að nota heyrnartæki, fólk þarf oft sálfræði- eða félagslegan stuðning til að sætta sig við og takast á við heyrnarskerðinguna eða taka ákvörðun um að gera eitthvað í sínum málum. Það er svo margt sem hægt er að gera til að bæta, t.d. er mikilvægt að fólk þekki og sé meðvitað um hljóðumhverfið sem það er í. Það getur sjálft haft áhrif, t.d. með því að draga úr hávaða, loka gluggum og svo er hægt að notfæra sér ýmis konar samtalsækni. Það er ekki nóg að setja tækin í eyrun, það þarf að læra að nota þau.“ Ingibjörg tekur undir þetta og bendir jafnframt á að ekki sé síður mikilvægt að endurhæfa fjölskylduna. „Það er alltaf hættu á, ef heyrnarskertir mæta ekki skilningi í sínu umhverfi, að þeir einangrist sem getur síðan haft áhrif á ýmsa félagslega þætti og vanlíðan. Þannig að það er mjög mikilvægt að reyna að fá nærumhverfið og helst alla til að skilja.“

Fordómar

Hægt er að gera ráð fyrir því, miðað við höfðatölu, að um 16.000 manns á Íslandi séu heyrnarskertir. En aðeins lítill hluti þessara einstaklinga leitar sér aðstoðar. Aðspurðar um hvort þær finni fyrir fordómum hjá fólki gagnvart heyrnartækjum eru þær sammála um að þeir séu enn töluvert miklir hjá eldra fólki. Kristbjörg tiltekur að „margir vilji helst fá minnstu tækin, helst þau sem ekki sjást.“ Hún segist stundum segja fólki að það geti ekki ætlast til þess að fólk taki tillit til þess ef það veit ekki af heyrnarskerðingunni. „Mikilvægur hluti í endurhæfingarferlinu er að fá fólk til þess að viðurkenna fyrir sjálfum sér og öðrum að það heyri illa.“ Ingibjörg segir að það sé mjög algengt. „Þetta er náttúrulega ekki sýnileg hrörnun og mörgum finnst erfitt að þurfa að sýna að þeir heyri illa með því að nota heyrnartæki. En fordómarnir eru mestir í elsta hópnum, yngra fólk í dag er miklu frekar tilbúið til að fá sér heyrnartæki og nota þau. Kannski vegna þess að það er oft í krefjandi aðstæðum þar sem mikilvægt er að heyra vel.“

Tilvalinn páskaglaðningur!

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

RABARBÍA

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



www.fi.is

Ferðir við allra hæfi



Laugavegurinn



Hornstrandir



Langidalur - Þórsmörk



- Dagsferðir
- Fjallaskíða-ferðir
- Ferðafélag barnanna
- Lengri ferðir
- Hjólaferðir
- Ferðafélag unga fólksins



Skráðu þig inn – drífðu þig út



Gjafavörur og margt til heimilisins



Falleg, vönduð og hlý teppi frá Cecchi e Cecchi, sem eru þekkt fyrir hágæðavefnað, fást í Bazaar.



Geysilegt úrval af fallegum dúkum frá Mille Charme fást í Bazaar.



Jóhanna Tómasdóttir, „Við bjóðum upp á mikið úrval af bæði húsbúnaði og skemmtilegri gjafavöru.“

Við Bæjarlindina í Kópavogi er verslunin Bazaar Reykjavík sem býður upp á breitt úrval af vönduðum vörum frá Evrópu. Þar má finna skrautmuni og nýttavörur fyrir heimilið auk fallegra tækifærisgjafa. „Við bjóðum upp á mikið úrval af bæði húsbúnaði og skemmtilegri gjafavöru fyrir fólk á öllum aldri og á fjölbreyttu verði. Það ætti því hver og einn að geta fundið eitthvað við hæfi,“ segir Jóhanna Tómasdóttir, eigandi verslunarinnar.

„Við bjóðum upp á hágæða gardínuefni. Efnin hleypa mismunandi birtustigi inn í rými. Höfum einnig nokkrar gerðir myrkrunarefna, sem útiloka allt að 100% birtu, tilvalið fyrir þá sem eru næmir fyrir morgunbirtu. Við bjóðum upp á mælingu, frágang á gardínum, uppsetningu og persónulega ráðgjöf.

Við erum einnig með afar mikið til heimilisins eins og fal-



Kandinsky púði.

legu púðana frá JULES PANSU sem margir kannast við en þeir eru með myndum eftir Picasso, Kandinsky og Miró. Púðarnir eru handgerðir í Frakklandi og eru úr afskaplega góðu efni. Þá erum við með fjölbreytt úrval frá franska fyrirtækinu GARNIER THIEBAUT, t.d. viskustykki, rúmfatnað, dúka, handklæði og baðsloppa. Dekurvörur og heimilsilmur koma frá MIGANI HOME.

Við mælum gjarnan með teppum, sjölum og treflum frá CECCHI E CECCHI en sá vefnaður er í hágæðaflokki enda framleiðir fyrirtækið allan vefnað fyrir stóru tískuhúsin í Evrópu. Einnig erum

við með vítt vöruúrval af RIEDEL vínglösum og bjóðum upp á hagstæða gjafaöskjur. Þessar vörur eru allar tilvaldar sem brúðkaupsgjafir. Í Bazaar er mikið af fallegum

og öðruvísi munum sem finnast ekki annars staðar. Á heimasíðu verslunarinnar má skoða vöruúrvalið sem og á Facebooksíðunni.

bazaar.is

Hvað með búslóðir látinna?

Erfingjar látinna skipta oft á milli sín búslóðum viðkomandi en stundum er áhugi á að selja hluta búslóðanna eða henda. Hægt er að snúa sér til ýmissa aðila í þeim tilgangi.

Góði hirðirinn
Góði hirðirinn er nýttamarkaður SORPU og líknarféлага. Gámar merktir Góða hirðinum eru á endurvinnslustöðvum Sorpu og setur fólk hluti í þá sem það telur að geti nýst öðrum. Þar er hægt að setja nánast allt úr búslóðinni

fyrir utan fatnað. Þar má nefna húsgögn, húsbúnað og gluggagjöld og dúka. Allur ágóði af starfseminni er gefinn til góðgerðarsamtaka og eru úthlutarnir tvisvar á ári og styrkir veittir til hinna ýmsu góðagerðarsamtaka, bæði stórra og smárra.

Bland.is
Fólk getur selt búslóðir á bland.is og er jafnvel með auglýsingu undir „búslóð til sölu“ og hefur það komið sér vel bæði fyrir seljendur og kaupendur. Áhugasamir geta í rauninni boðið í búslóðina eða einstaka hluta búslóðarinnar með því að senda skilaboð á seljandann. Eins getur fólk sett inn margar mismunandi auglýsingar og fengið tilboð í hvern hlut fyrir sig.

Fornbókabúð Braga Kristjónssonar
Starfsmenn Fornbókabúðar Braga Kristjónssonar meta bókasöfn sem fólk vill skipta á milli sín, þeir aðstoða fólk við að skipta bókunum á milli erfingja og svo kaupir verslunin hluta eða jafnvel heil bókasöfn. Þá veita starfsmenn ráðgjöf í gegnum síma en margir hringja og spyrja hvort tilteknar bækur séu meira virði en aðrar og svara starfsmenn eftir bestu getu.

Fatasöfnun Rauða krossins
Margir vilja gefa föt þess látna

og geta þá snúið sér til Fatasöfnunar Rauða krossins sem er með gáma á Endurvinnslustöðvum-stöðvum SORPU og söfnunarkassa víða um höfuðborgarsvæðið. Tekið er við öllum fatnaði auk þess sem tekið er við gluggatjöldum, slitnum rúmfötum, ónýtum handklæðum, stökum sokkum, skóm og veskjum en hægt er að nýta þetta allt. Allt er flokkað og það sem er best með farið er selt en Rauði krossinn rekur fjórar verslanir á höfuðborgarsvæðinu og auk þess sem verslarnir Rauða krossins er að finna víða um land. Rauða kross deildin í Reykjavík annast úthlutun á fatnaði til þeirra sem þess þurfa. Ágóðinn af sölnunni rennur til hjálparstarfs innanlands sem og í útlöndum.

Nýttamarkaður ABC barnahjálpar
Heimsókn í Nýttamarkað ABC barnahjálpar að Víkurhvarfi 2 í Kópavogi er hvernig krónu virði. Með því að koma munum þangað stuðlum við að því að fátækt barn í fjarlægum landi fái tækifæri til menntunar og líf skjara sem því ella stæði ekki til boða. Starfsemin er því mannþætandi í öllum skilningi. Þangað má skila varningi til stuðnings hjálparstarfi í fimm löndum Asíu og Afríku: Filippseyjum, Indlandi, Pakistan, Kenýa, Úganda og Búrkiná Fasó.

DEVOLD Komdu og skoðuðu úrvalið!

DEVOLD HELDUR Á ÞÉR HITA

Norsku DEVOLD gæða ullarnærfötin hafa löngu sannað gildi sitt í ramm-íslenskum aðstæðum.

REYKJAVÍK	AKUREYRI	OPNUNARTÍMI
Fiskislóð 1 Sími 580 8500	Tryggvabraut 1-3 Sími 460 3630	Mán.-fös. 10-18 Lau. 10-16

Ellingsen
- FULLT HÚS ÆVINTÝRA



Mörg hjálparsamtök taka við innanstokkmunum og fatnaði og selja við vægu verði til styrktar þörfu málefni.

VILTU PRUFA EITTHVAÐ NÝTT Í VETUR?

KYNNTU ÞÉR SKÍÐA OG FJÖLSKYLDUPAKKA SIGLÓ HÓTELS



ANTON&BERGUR

SIGLÓ HÓTEL

TVEGGJA NÁTTA FJÖLSKYLDUPAKKI

Verð frá 15.790 kr. á mann
(verð miðast við tvo fullorðna og tvö börn
undir 16 ára aldri í tvær nætur)

*Innifalið: Samtengjanlegt 50 fermetra herbergi
með uppábúnu rúmi fyrir allt að fjóra, tveimur sjónvörpum
og tveimur baðherbergjum. Möguleiki á tveimur
aukarúmum fyrir börn gegn viðbótargjaldi.*

TVEGGJA DAGA SKÍÐAPAKKI

Verð frá 24.400 kr. á mann
(verð miðast við tvo fullorðna saman í herbergi í tvær nætur)

*Innifalið: tvær nætur fyrir tvo í classic herbergi,
morgunverðarhlaðborð og tveggja daga skíðapassi um helgi.*

Viltu eitthvað annað eða meira? Hafðu samband
og við sníðum pakkann að þínum þörfum.

www.siglohotel.is

Snorragötu 3b • 580 Siglufirði • Sími 461-7730

Matarsíður

ÁFRAM

Eðalréttir á páskaborðið

Að snæða góðan lambarétt er stór hluti af páskahátíðinni enda sú afurð tengd þessari hátíð kristinna allt frá upphafi. Allt frá því frelsarinn snæddi sína síðustu kvöldmáltíð hafa skapast fjölbreyttar hefðir í matargerðinni. Hér á eftir sýnir

Úlfar meistarakokkur okkur tvö dæmi um eðalrétti á páskaborðið sem ekki klikka ef rétt er að farið. Og þegar menn hafa snætt Pavlovuna á eftir er máltíðin einfaldlega fullkomnuð!

Uppskriftir: Úlfar Finnbjörnsson - Ljósmyndir: Pormar V. Gunnarsson



Gullin vín og rósrauð

Á páskum höfum við flest góðan tíma til að búa til og borða góðan mat. Þeir sem á annað borð kjósa að krydda páskamáltíðina með góðu víni fá hér hollráð og fróðleik um nokkur vín sem geta gert gæfumuninn. Njótið vel!

Penfolds Koonunga Hill Chardonnay



Lýsing: Ljóssítrónugult. Létt meðalfylling, ósætt, mild sýra. Melóna sítrus, eik. Sjá vinbudin.is

Penfolds er sennilega þekktasti vínframleiðandi Ástralíu en þetta hvítvín, Penfolds Koonunga Hill Chardonnay, kemur frá fjórum svæðum í álfunni. Við vinnslu vinsins er Chardonnay-þrúgan látin halda ferskleika sínum sem þýðir að vínið er aðeins um fimm mánuði á eikartunnum. Í víninu má finna bragð og angan af ferskjum, eplum, melónum og eik. Mjög gott jafnvægi er á milli ávaxta og eikar sem gerir þetta vín að frábæru matarvíni.

Þessi Ástrali er ákaflega líflegur og á mjög góðu verði og passar vel með bragðmeiri fiskréttum og kjúklingi. Best að njóta vinsins við 8-10°C.

Beringer Napa Valley



Lýsing: Ljóssítrónugult. Meðalfylling, ósætt, fersk sýra. Gul epli, aspas. sítrus. Sjá vinbudin.is

Þessi Beringer er líflegur og ósætur, sannkallað gæðahvítvín frá Napa Valley í Kaliforníu. Það má segja að maður finni aðeins vorangan í þessu víni, jafnvel ilm af nýsleginni töðu! Kalifornía er stundum kallað vínfylkið en þar eru ræktuð vínber á 200.000 hekturum lands sem gerir Kaliforníu að fjórða stærsta vínræktarsvæði í heiminum, næst á eftir Frakklandi, Ítalíu og Spáni. Margar þrúgur eru þar ræktaðar en frægastar má telja cabernet sauvignon, chardonnay og zinfandel.

Flott sumarvín, eitt og sér eða með salati og myndi einnig ganga vel með grilluðum fiskiréttum og fuglakjöti.

Masi Masianco



Lýsing: Ljóssítrónugult. Meðalfylling, þurr, fersk sýra. Blómlegur ljós ávöxtur, sítrus, hunang. Sjá vinbudin.is

Masi kemur frá Castions di Strada í Friuli héraðinu á Ítalíu en eins og allir vita eru Ítalir sérfræðingar í að búa til góð vín. Í þessu víni gefa vel þroskaðar þrúgurnar sérstakan keim sem fer sérstaklega vel með með öllum fiski og hvítu kjöti. Í þessum Masi má finna ávaxtakeim og ef bragðlaukarnir svíkja ekki fannst smakkara eins og melóna og plóma væri ekki langt undan í bland við sítrus og hunangsbragð.

Masi Masianco á að bera fram við ca 8°C sem samkvæmisvín eða með léttum réttum, bæði fiski og fuglakjöti.

Kalkúnabringa

með blönduðu grænmeti í tælenskt ættaðri karrí-kókossósu

Fyrir 4-5

- 1 kg kalkúnabringa
- Salt og nýmalaður pipar
- 2 msk olía
- 1 tsk gult, grænt eða rautt tælenskt karrí
- 1 tsk engifer, smátt saxað
- 1 hvítlauksgeiri, smátt saxaður
- 1/3 chili, steinlaust og smátt saxað
- 1½ dl kjúklingasóð eða vatn og kjúklingskraftur

Kryddið bringuna með salti og pipar og steikið í 2 msk af olíu í 3-4 mín. eða þar til hún er fallega brúnuð. Takið þá bringuna af pönnunni og nuddið 1 tsk af karriinu á bringuna ásamt 1 tsk af engifer, 1 hvíklauksgeira og 1/3 af chili. Færið þá bringuna í ofnskúffu og bakið við 180°C í 40 mín. Hellið þá kjúklingasóðinu í ofnskúffuna og bakið í 5 mín í viðbót.

- Sósa með grænmeti út í
- 2 msk olía
 - 1 laukur, skorinn í sneiðar
 - 2 gulrætur, skornar í strimla
 - 2 selleristilkar, skornir í strimla
 - 1 paprika, skorin í strimla
 - 10 dvergmaísar

- 1 msk engifer, smátt saxað
- 2 hvítlauksgeirar, smátt saxaðir
- 1/2 chili, steinlaust og smátt saxað
- 2 msk gult, grænt eða rautt tælenskt karrí
- Soðið úr ofnskúffunni
- 1½ dl rjómi eða mjólk
- 1½ dl kókosmjólk
- 2 msk fiskisósa
- 1 msk hlýnsiróp
- 1 msk fint rifinn sítrónubörkur
- 2 msk sítrónusafi
- Sósujafnari
- 2 msk kóriander, smátt saxað
- Salt og nýmalaður pipar

Hitið 2 msk af olíu í potti og kraumið lauk, gulrætur, selleri, papriku, dvergmais, hvítlauk, engifer og chili í 2 mín án þess að brúna. Bætið þá 2 msk af karriinu í pottinn og kraumið í 1 mín. Þá er soðinu úr ofnskúffunni bætt í

- pottinn ásamt rjóma, kókosmjólk, fiskisósu, hlýnsirópi, sítrónusafa og -berki og látið sjóða í 2 mín. Pykkið þá sósuna með sósujafnara. Bætið kóriander í sósuna og smakkið til með salti og pipar.
- Hjúpur
- 1 msk hlýnsiróp
 - 1 msk fint rifinn sítrónubörkur
 - 2 msk kóriander, smátt saxað
 - 1 dl brauðrasp

Öllu blandað vel saman. Penslið bringurnar með hlýnsirópi og veltið síðan upp úr brauðhjúpnnum. Skerið bringurnar í fallegar sneiðar og berið fram með sósunni og t.d. hrísgrjónum og salati.





Piccini Memoro

Lýsing: Dökkkrúbinrautt. Meðalfylling, hálfþurrt, mild sýra, mild tannín. Rauð ber, kirsuber, vanilla. Sjá vinbudin.is

Þetta vín frá Tenute Piccini er framleitt úr þrúgum frá fjórum mismunandi héruðum, Primitivo frá Puglia (40%), Montepulciano frá Abruzzo (30%), Nero d'Avola frá Sikiley (20%) og Merlot frá Veneto (10%). Hér er um hörkuvín að ræða sem endurspeglar þessi fjögur mismunandi vínræktarhéruð Ítalíu. Þetta vín er þykkt með auðfinnanlega angan af krækiberjum, plómu og sveskjum. Þeir sem hafa gott nef finna líka angan af kaffi, súkkulaði, vanillu og kókos.

Piccini Memoro er heillandi vín, framreitt við ca 16-18°C og passar vel með lambakjöti og nautakjöti.



Roodeberg

Lýsing: Kirsuberjarautt. Þétt meðalfylling, ósætt, fersk sýra, þétt tannín. Skógarber, laufkrydd, tóbak. Sjá vinbudin.is

Vín hafa verið ræktuð með skipulögðum hætti í Suður-Afríku í meira en 350 ár. Mörg ný vínmerki hafa komið fram á síðustu áratugum sem byggja á hinni löngu og sterku arfleifð en þora hins vegar að bjóða eitthvað nýtt og framandi. Roodeberg tilheyrir þeim hópi en það kom fyrst fram árið 1949.

Roodeberg er bragðmikið vín með sterkan ávaxtakeim og auk berjabragðsins má finna keim af lakkrís og rósamrín. Í munni er vínið þurrt og ögn stamt. Borið fram við 16-18°C með grilluðu lambakjöti og nautakjöti.



Grand Theatre Bordeaux Superior

Lýsing: Kirsuberjarautt. Meðalfylling, ósætt, fersk sýra, miðlungstannín. Sólber, grænjaxlar, eik. Sjá vinbudin.is

Þessi Bordeaux hefur mjög klassískan Bordó ilm með uppistöðu frá Merlot þar sem má finna sitt lítið af hverju; plómu, sólber og jafnvel dálitla sveppaangan. Liturinn er fagur eins og nærri má geta, nokkuð dökkur og plómurauður. Í víninu er fersk sýra og miðlungur af tannín. Einfalt og bragðgott hversdagsvín með lambi, fugli og pottréttum. Mjög góð kaup í þessu víni.

Frábært vín með fugli, sjávarfangi og salati.

Lambaskankar

með ferskri tómatsósu með kanil, broddkúmen og nýrnabaunum

Fyrir 4

- 2 msk olía
- 4 stórir lambaskankar
- Salt og nýmalaður pipar
- 1 laukur, skorin í litla bita
- 2 gulrætur, skornar í litla bita
- 2 selleristilkar, skornir í litla bita
- 2 hvítlauksgeirar, smátt saxaðir
- ½ chili, steinlaust og smátt saxað
- 1 tsf paprikudauft
- 1 tsf broddkúmen, steytt
- ½ tsf kanilduft
- 1 msk oreganó
- 1 tsf sykur, má sleppa
- 4 stórir kjöttómatar, skornir í litla bita
- 400 g soðnar nýrnabaunir

Kryddið skankana með salti og pipar og steikið á pönnu í 5-6 mín eða þar til þeir eru fallega brúnaðir. Takið þá skankana af pönnunni og setjið í eldfast mót. Steikið á sömu pönnu lauk, gulrætur og selleri í 2 mín án þess að brúna. Bætið þá hvítlauk, chilli, paprikudufti, broddkúmeni, kanil, oreganó og sykri og kraumið í 1 mín. Þá er tómötunum bætt á pönnuna og suðunni hleypt upp. Hellið úr pönnunni yfir lambaskankana og leggið lok yfir eða álpappír. Bakið við 150°C í 2 ½ til 3 klst. Hellið þá tómatsósunni í pott ásamt nýrnabaununum og látið malla í 2 mín. Smakkið til með salti og pipar. Berið skankana fram með tómatkjötsósunni og t.d. salati og brauði.



KJARNAFÆÐI

Páskaleg Pavlova með suðrænum ávöxtum

Marens

- 5 eggjahvítur
- 300 g sykur
- 1 tsf vanilludropar
- 1 tsf ljóst edik, t.d. hvítvinsedik
- 1 tsf maismjöl
- 25 g þurrkaðar kókosflögur

Ofnhiti 140 °C / blástursofnhiti 120°C. Skiljið eggjahvíturnar frá rauðunum og setjið helminginn af sykrinum út í eggjahvíturnar og þeytið í hrærivél í nokkrar mínútur setjið svo restina af sykrinum og stífþeytið. Blandið vanilludropum, hvítvinsedik og maismjöli saman. Hellið þessu síðan með kókosflögunum út í hvítunum og þeytið nokkra hringi í hrærivélinni. Setjið á bökunarpappír ca. 20-25 cm hring. Bakið í 1 klst., slökkvið þá á ofninum og látið marensinn kólna í honum.

Borin fram með

- 250 ml þeyttur rjómi
- 100 ml sýrður rjómi
- 75 g sykur
- 1 tsf vanilludropar
- 2 ástriðuávextir, skornir í helminga og skafið úr þeim
- 1 mangó, skorið í fallegar sneiðar
- 1-2 bananar í sneiðum, velt upp úr sítrónusafa

Þeytið rjómann með sykrinum, blandið sýrða rjómanum og vanilludropunum úti og setjið ofan á marensinn. Setjið ávextina þar ofan á.





STOLT ÍSLENSKRAR NÁTTÚRU
ÍSLENSKT HEIÐALAMB

MEÐ VILLTUM ÍSLENSKUM KRYDDJURTUM
BLÓÐBERG · BIRKILAUF · AÐALBLÁBERJALYNG · EINIR



VELDU GÆÐI
VELDU KJARNAFÆÐI

www.kjarnafaedi.is

Ástríðan var leiklist

Íris Sveinsdóttir valdi skynsömu leiðina og er hæstánægð

Í báðum ættum Írisar Sveinsdóttur er að finna rakara. Hún var byrjuð að klippa vini sína 12 ára gömul en ætlaði samt aldrei að leggja fyrir sig hárið. Ástríða hennar var leiklist. Á þeim tíma var ekki alveg gefið að kvenfólk ætti greiða leið á svið, færri konur voru sem dæmi teknar í leiklistarskólann o.s.frv. Í ljósi þess lagði hún mat á kostina og gallana við það að verða hárgreiðslukona og ákvað að láta slag standa, deif sig í hárgreiðslunám og sér ekki eftir því.

Móðurafi Írisar var með rakarastofu á Akranesi þar sem hann bjó og eftir að hann flutti í bæinn stofnaði hann rakarastofu á Njálsgötu 58 sem margir muna eftir. Þegar faðir hennar kynntist móður hennar fór hann að læra rakaraðnina hjá tengdafiðurnum og viðtalið var tekið á rakarastofunni Hárbær við Laugaveg 168 sem hann stofnaði og rak alla tíð og nú rekur Íris þar hárgreiðslustofu sína. Hún ber virðingu fyrir sögunni og í einu herbergi inn af hárgreiðslustofunni er að finna lítið safn með gömlum munum frá föður hennar og afa.

Íris var komin í íslenska landsliðið í hárskurði og fékk inni hjá þjálfara þýska landsliðsins sem varð til þess að hún kynntist þarlandum manni og eignaðist með honum börn. Íris dvaldi þar allt til ársins 2007 en móðir hennar hafði látist árið áður en þá var faðir hennar líka orðinn fullorðinn og hún vildi njóta síðustu áranna með honum. Hún hafði rekið hárgreiðslustofu í Þýskalandi þegar hún bjó þar og á hana ennþá svo hún segist þvælast mikið á milli landanna.

Í leiðsögunám

Íris hefur gert fleira um ævina en klippa hár því hún var í fyrsta árganginum sem útskrifaðist úr leiðsögunáminu í EHÍ. Hún sá

auglýsingu um þetta nám, hringdi upp í háskóla til að fá að vita að stúdentsprófs eða samsvarandi náms væri krafist. „Ég var með meistarann í hárgreiðslu en ekki stúdentspróf. Mér var þá sagt að ég þyrfti að koma í inn-tökupróf sem ég gerði og fékk eftir það að setjast á háskólabekk. Námið var alveg stórkostlega skemmtileg og vel að því staðið. Námið var mjög samþjappað og við lærðum rosalega mikið á stuttum tíma. Ég er síðan búin að senda marga í þetta nám.

Svo æxluðust málin þannig að ég fékk tilboð um að vinna sem fararstjóri hjá Bændaferðum og hef haft alveg rosalega gaman af því. Ég byrjaði fljótlega á að fara með hópa til Þýskalands þar sem ég tala málið. Fyrsta ferðin heppnaðist sérlega vel og ég hef eignast nokkurskonar

áhangendur sem koma ítrekað með mér í ferðir.“ Eiginmaður Írisar, Jón Guðmundsson, starfar líka í ferðamennsku svo þau eiga það áhugamál sameiginlegt. Hann fer oft með þegar Íris fer í sínar ferðir og þá fær hún Jón (Nonna) til að spila á gítar. Svo nýtur þess að fara með honum í hans ferðir.

Skemmtilegir ferðafélagar

Íris segir að Íslendingar séu upp til hópa mjög skemmtilegir að ferðast með. „Ég hef verið ógurlega heppin. Ég fer alltaf í ferðirnar með þá hugsun að ég sé að fara í frí með 50 vinum sem ég vil hjálpa til að njóta ferðarinnar sem allra best. Ég geri farþegunum ljóst til að byrja með að ég sé fararstjóri þeirra og það sé stafið mitt að láta þeim líða vel. Ég vilji frekar fá símtal að nóttu en að fólki líði illa.“



Íris og Jón halda uppi fjörinu meðal ferðalanga þeirra. Kátinan skín úr svip beggja og það skilar sér í ferðunum.

Reynsla Írisar er að þeir sem prófa einu sinni að fara í hópferð eins og boðið er upp á hjá Bændaferðum og fleiri ferðaskrifstofum, komi aftur frekar en að skipuleggja ferðir sínar sjálfir. „Lúxusinn að geta virt fyrir sér landslagið og fengið fræðslu um viðkomandi staði en komið svo á áfangastað að kvöldi þar sem bíður tilbúinn kvöldverður er sannarlega mikils virði.“ Íris finnst alltaf gaman í vinnunni. Ef

einhver vafi leikur á því býr hún bara til aðstæður sem henni finnast skemmtilegar og hefur alltaf nóg að gera. Mjög auðvelt er að ímynda sér hana sem leik konu á sviði þar sem hún hefði notið sín vel. Þegar viðtalinu var að ljúka hringdi síminn og þar var verið að tilkynna henni að hárvörufyrirtæki nokkurt vildi senda hana til Las Vegas. Enn einn skemmtilegur dagur í vinnunni!

Að láta drauma rætast og fylgja hjartanu

„Tækniskólinn tekur við fólki á aldrinum 15 og upp úr,“ segir Þórdís Guðmundsdóttir, einn af námsráðgjöfum skólans. Áfangakerfi skólans geri nemendum kleift að byggja nám sitt upp við hæfi hvers og eins. Það komi sér sérstaklega vel þegar um er að ræða námserfiðleika, langvarandi veikindi eða þegar nemendur þurfi að vinna með skóla til að hafa í sig og á.

Nemendur í dagskóla eru af margvíslegum uppruna og með margvíslega reynslu á vinnu-markaðnum. Þórdís segir að hjá þeim séu þó nokkrir nemendur sem hafi ákveðið að skipta um kúrs í lífinu og nefnir sem dæmi lögfræðimenntaða manninn sem settist í gull- og silfursmíði.



Yfirlit yfir námskeiðin má skoða á mjög góðri heimasíðu skólans.

Síðdegis og á kvöldin

„Í endurmenntunarskólanum okkar eru námskeiðin kennd seinnipartinn og á kvöldin. Þar kenna snillingar sem margir

hverjir kenna einnig í dagskólanum. Þetta eru námskeið í málmíðn, trésmíði, allskyns hönnunarnám, gull- og silfursmíði, bólstrun, ljósmyndun, myndlist, marg-



Þórdís Guðmundsdóttir, einn af námsráðgjöfum Tækniskólans.

vísleg tölvunámskeið og margt fleira.“ Yfirlit yfir námskeiðin má skoða á mjög góðri heimasíðu skólans.

Þórdís nefnir að eftir hrun hafi verið áberandi margir fullorðnir sem hófu nám að nýju og þá gjarnan til að láta gamlan draum rætast. Sem dæmi má nefna að ásókn í húsgagnasmíði, sem hafi verið deyjandi fag, hafi allt í einu verið mjög mikil þrátt fyrir að það sé ef til vill ekki praktískt nám því húsgögn séu orðin svo ódýr.

Raunhæfnimat frábær kostur

Þórdís sagði frá raunfærnimati sem sé leið fyrir þá sem hafi starfað við ákveðið fag án þess að hafa starfsréttindi. Þá er skoðað hvað nemandinn getur og kann og sú færni metin sem hluti af starfsnámi.

Þá býður Tækniskólinn upp á dreifnám en það er blanda af fjarnámi og staðnámi. Nám í meistaraskólanum er með þeim hætti, sem gerir starfandi iðnaðarmönnum kleift að ná sér í meistararéttindi.

Ljóst er að leiðirnar sem standa til boða fyrir fólk sem náð hefur miðjum aldri eru geysilega margar og fjölbreyttar og Þórdís segir að mjög ánægjulegt sé að sjá svo marga fylgja hjartanu og láta drauma sína rætast.

Vandaðir og þægilegir heilsu- og sjúkrasokkar

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



Venjulegir

X-vídd

Hnésokkar

Í boði eru:

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

FÁST Í APÓTEKUM

Sokkarnir sitja sérstaklega vel að fætinum.

Hællinn er formaður eftir fætinum og er sérbólstraður.

Netofið efni ofan á ristinni til að auka loftun.

Þægilegur stuðningur undir ilina svo sokkurinn sitji enn betur.

Saumlaus bólstrun í kringum tærnar og undir tábergið.



Fermingarrúm frá RB rúmum

Í RB rúmum í Hafnarfirði er að finna mikið úrval fermingargjafa við allra hæfi, m.a. einbreið rúm í mörgum gerðum en einnig fylgihluti á borð við höfðagafla, koddar, sængurver og náttborð. „Við bjóðum núna óvenju fjölbreytt úrval fermingarrúma og eru vinsælustu stærðirnar 80-140 cm. Það er hægt að velja um margar gerðir af dýnum, áklæðum og hæð á fótum, svo eitt hvað sé nefnt. 5.000 króna inn eign fylgir öllum fermingarrúmum frá okkur og við sendum frítt heim til viðskiptavina á Stór Hafnarfjarðarsvæðinu ef verslað er fyrir 70.000 kr. eða meira,“ segir Birna Katrín Ragnarsdóttir í RB-rúmum.

Sérniðin rúm fyrir hvern og einn
RB-rúm í Hafnarfirði er fyrir löngu landsþekkt fyrirtæki á sínu sviði en þar eru framleidd rúm og dýnur ásamt með fylgihlutum. Fyrirtækið er gamalgróið, hóf rekstur árið 1943 og hefur verið í eigu sömu fjölskyldu allt frá upphafi. Birna Katrín Ragnarsdóttir er framkvæmdastjóri RB-rúma.
„Okkar fyrirtæki er hið eina sinnar tegundar í landinu sem framleiðir rúm og springdýnur frá grunni. Við höfum alltaf lagt áherslu á gæði og mikið úrval fyrir okkar viðskiptavini. Jafnframt höfum við það forskot á innfluttu rúmin að geta brugðist hratt við séróskum varðandi að-“



Hollt snarl frá Madegood

Framleiðendur Madegood vilja auðvelda uppteknum fjölskyldum að grípa með sér hollt snarl í amstri dagsins. Þeir leggja áherslu á að vörurnar séu næringarríkar, lítið unnar og ekki ofnæmsivaldandi. Madegood múslikoddarnir eru:

- Vegan
- Lífrænt ræktaðir
- Lausir við hnetur
- Glútenfríir

Madegood múslikoddarnir eru einstaklega bragðgóðir og þeir koma með epla- og kanilbragði, súkkulaði- og kanilbragði og jarðarberjabragði. „Okkur finnst við skuldbundin því að hafa hag plánetunnar ávallt í huga. Við styðjum því við lífræna framleiðendur, vinnum stöðugt að því að minnka umhverfisáhrif framleiðslunnar og auka við sjálfbærni. Við trúum því einnig að okkar val hafi áhrif á fólkið í kringum okkur. Við metum sambandið sem við eigum við starfsfólk og viðskiptavini og leggjum áherslu á að vera góð fyrirmynd. Madegood er góður kostur fyrir þína heilsu, heilsu fjölskyldunnar þinnar og heilsu plánetunnar okkar.“

Madegood fæst í Melabúðinni, þinni verslun Seljabraut, Kjöthöllinni, Garðheimum og og Fjarðarkaup.



Mikið úrval fermingarrúma er að finna í verslun RB rúma við Dalshraun 8 í Hafnarfirði.



Fjölbreytt úrval fylgihluta við rúmin er að finna í RB rúmum.

lögun að hverjum og einum viðskiptavini. Slíkt er algjört lykilatriði þegar rúm eru annars vegar,“ segir Birna Katrín.
Þótt rúm og dýnur séu uppi-

staðan í vöruvali RB-rúma er ýmislegt fleira að finna í versluninni að Dalshrauni 8 í Hafnarfirði. „Já, við höfum alltaf reynt að bjóða upp á mikið úrval af rúmgöflum, náttborðum, rúmfatakistlum, púðum og teppum en einnig státum við af mjög góðu úrvali af alls kyns gjafavörum fyrir heimilið. Þá bjóðum við sem fyrr mjög breytt úrval af vörum frá þekktum merkjum eins og Espirit Home og Scintilla; handklæði, kerti, sængurver og margt fleira,“ segir Birna Katrín.

rbrum.is



Henry Þór sigurvegari keppinnar

Kaka ársins 2016

Reynir Bakari

BAKARÍ



HAMRABORG 14 / DALVEGI 4
KÓPAVOGI

Erfið keppni er leið til að njóta lífsins

Greindist með krabbamein 32 ára gamall og er í dag hreystin uppmáluð



Þórður í Papco. „Það er erfitt að hlaupa upp brekkuna en manni er umbunað í hlaupinu niður.“

Þórður Káráson man vel daginn sem faðir hans varð fimmtugur. Honum fannst pabbi gamli verulega fullorðinn þá en fyrir nokkrum árum rann upp fyrir honum sú staðreynd að hann var sjálfur að komast á þennan sama stað í lífinu. „Mér fannst það ótrúlegt af því mér leið ekki þannig,“ segir þessi hressilegi maður á miðjum aldri. „Ég er svo ljónheppinn að hafa snemma komið mér upp þörfinni fyrir hreyfingu og hef verið mikið í alls konar íþróttum þar sem hefur reynt mikið á líkamlegan styrk. Það kom sér síðan mjög vel þegar ég þurfti að takast á við alvarleg veikindi 32 ára gamall. Ég nýt þess svo sannarlega að geta tekið þátt í þessari miklu hreyfingu því ég veit að það er langt því frá að vera sjálfgefið að geta það.“

Að ögra sjálfum sér

Öll keppni á vel við Þórð og hann tekst á við lífið með því að ögra sjálfum sér í hverju verkefni. „Ef mér finnst ég ekki nógu góður set ég mér markmið við hæfi og hætti ekki fyrr en ég hef náð því takmarki en þó alltaf innan skynsamlegra marka. Svo rann fimmtugsafmælisárið upp í fyrra og þá ákvað ég að takast á við níu keppni sem haldnar voru ýmist hér á landi eða erlendis. Mörgum þykir þetta mikið en þetta er mín leið til að njóta lífsins. Þetta voru keppnirnar Landvættir og svo ákvað ég að taka líka þátt í sænskri keppni sem Svíar kalla Manndómskeppni í fjórþraut. Þar er Vasaganga sem er 90 km skíðaganga, hjóleiðar 300 km, sund 3 km og hlaup 30 km. Ég hef notið hjóleiðanna mest en það gegnir öðru máli um hlaupin sem virðast oft búa til verkjavandamál. Við erum nokkrir félagar sem fórum saman í Vasagönguna og ég hafði þá aldrei stigið á keppnisgönguskiði. Ég held að gönguskiði séu ein hollasta hreyfingin sem við getum fengið fyrir utan hvað sú íþrótt er skemmtileg. Við fórum félagarnir af stað í Vasagönguna og lentum í alls konar ævintýrum á leiðinni. Hann kláraði á ágætum tíma en þegar hann var að koma í mark var þar staddur vinur hans sem æpti hvatningarorðin „Áfram Þórður“. „Mér varð svo mikið um að ég lá kylliflatur rétt við marklínuna,“ segir Þórður hlæjandi.

Næsta ganga var Fossavatnsgangan á Ísafirði og þá gerði Þórður félögum sínum þann grikk að mæta í nýjum galla með skíðagleraugu og húfu þannig að þeir



Komið í mark eftir 300 km reiðhjólakeppni í Svíþjóð.



Þórður glaður að lokinni keppni við tilvonandi konung Danmerkur.

þekktu hann ekki. Hann ætlaði sér að stríða þeim og vera á undan þeim í mark þótt hann vissi að þeir væru sterkari skíðagöngumenn en hann. „Þeir voru á undan mér í startinu en þegar leið á gönguna tók ég fram úr þeim. Einn þeirra áttaði sig á þessu og náði mér en ég tók á móti hinum í markinu og þá fyrst áttuðu þeir sig á að ég hafði verið með allan tímann,“ segir Þórður hlæjandi og augljóst er að kátínan er stór hluti í þessari miklu hreyfingu.

Greindist með krabbamein

Áfallið sem Þórður talar um er þegar hann greindist með krabbamein aðeins 32 ára gamall. Hann átti þá konu og tvö ung börn svo áfallið var gríðarlegt „Eftir að-

gerðina hugsaði ég með mér að ég ætti alveg eins von á að greinast aftur þar sem sjúkdómurinn getur sáð sér,“ segir Þórður sem er í dag hreystin uppmáluð. „Þeir, sem greinast með krabbamein, þekkja vel óttatilfinninguna sem sest í sálina. Þess vegna reyni ég allt sem ég get til að vera undir það búinn að berjast ef til þess kemur. Þetta áfall var rækileg áminning um það hvað heilsan skiptir miklu máli og að maður skyldi gæta þess að rækta bæði líkama og sál. Þetta var líka áminning um að best sé að geyma ekki það sem mann langar að gera fyrir sjálfan sig eða aðra því það gæti orðið of seint. Krabbamein breytir manni þótt maður verði að varast að missa sig ekki í sífelldar hugsanir um sjúkdóminn. Ég stend mig

samt að því að hugsa hvort saklaust vetrarkvef gæti kannski verið lungnakrabbamein. Ég er hófdrýkkjumaður, reyki ekki og hreyfi mig mikið. Ég hef mikla fordóma gagnvart reykingum og átta mig ekki á þeirri heimsku því ókostirnir við reykingarnar eru augljóslega svo gríðarlegir.“

Vildi ekki geisla eða lyf

Þórður fer einu sinni á ári í rannsóknir og segir að lækni hans rannsaki í honum hjartað eins og hann sé hjartasjúklingur og blóðið eins og hann sé krabbameinsjúklingur. „Ég þarf á því að halda að fá staðfestingu reglulega að allt sé í lagi og er þakklátur á meðan svo er.“ Eftir aðgerðina segir Þórður að lækni hans hafi ráðlagt sér að fara bæði í geisla- og lyfja-meðferð. „Þrír lækna stunduðu mig, tveir voru í Reykjavík og einn á Akureyri. Læknarnir í Reykjavík voru mjög ákveðnir í að áframhaldandi meðferð væri nauðsynleg en ég spurði lækinn minn á Akureyri hvort ég hefði engan annan valkost því ég vildi síður fara á lyfin. Hann var efins en sagði mér samt að við gætum reynt að fylgjast mjög nákvæmlega með skurðsvæðinu og ef eitthvað finndist myndi ég strax þurfa að fara í meðferð. Ókosturinn við það væri að myndatakan væri mjög kvalafull og ég yrði að koma mjög reglulega inn á sjúkrahúsið í slíka tókur. Þetta var gert mjög ört til að byrja með en smátt og smátt lengdist tíminn á milli myndatakanna. Ég var heppinn.

Nokkrum árum síðar eignaðist ég þriðja barnið sem nú er 12 ára flottur strákur.“

Keppti við tilvonandi Danakóng

Danaprins tók þátt í sömu íþróttakeppni og Þórður í fyrra þegar þeir kepptu báðir í sænsku fjórþrautinni. Þórður áttaði sig á



Tveir svalir – að lokinni keppni.

því þegar þeir áttu að synda tvo kílómetra undan straumi og síðan einn kílómetra á móti straumi upp hliðará að á bakkanum voru öryggisverðir og blaðamenn að fylgjast með keppndum. Hann vissi ekki þá að þeir voru ekki síður að fylgjast með Íslendingnum en prinsinum. Þórður hafði verið valinn til að vera með svarta sundhettu á meðan aðrir keppendur voru með sundhettur í litum. Það gerðu mótshaldarar fyrir blaðamenn til að þeir ættu auð-

veldar með að fylgjast með Íslendingnum sem þeir gerðu allt sundið. Þórður segir stoltur frá því að hann og prinsinn hafi skipst á að taka forystu þrátt fyrir töluverðan aldursmun.

Rekur Papco með bræðrum sínum

„Ég er einstaklega þolinmóður þegar kemur að því að ná markmiðum og gef mér oft langan tíma til þess. Algengur misskilningur þeirra sem eru í viðskiptum

er að nauðsynlegt sé að hagnast mikið á stuttum tíma. Í mínum huga á business að ganga út á að hagnast lítið í langan tíma. Það er mottóið mitt og keppnisskapið hefur auðvitað hjálpað mér gríðarlega,“ segir Þórður. Hann rekur Papco með tveimur bræðrum sínum en þeir ólust upp á Akureyri þar sem fjölskyldan rak prentsmiðju. Þórður lærði grafíska hönnun í Reykjavík en flutti svo aftur norður. Árið 2004 seldu bræðurnir prentsmiðjuna, fluttu suður og keyptu Papco. Þórður segir að velta Papco 2004 hafi verið 180 milljónir en sé í dag 1100 milljónir svo óhætt er að segja að þeir bræður standi sig vel í rekstrinum.

Um þessa velgengni segir Þórður að fyrirtækið hafi verið lítið skuldsett þegar kreppan reið yfir og þeir séu auk þess að framleiða vörur sem allir þurfi að nota. „Í þriðja lagi erum við snöggir að bregðast við ef við þurfum að draga úr kostnaði svo þetta hefur gengið vonum framár. Fyrirtækjarekstur er í mínum huga eins og langhlaup. Það er erfitt að hlaupa upp brekkuna en manni er umbunað í hlaupinu niður. Maður þarf að hafa góða sýn á markmið sitt og um leið að horfa í kringum sig og sjá hverjir eru að nálgast mann. Það er miklu erfiðara að vera fyrstur í keppni en í öðru sæti. Sá fyrsti er alltaf að verjast þeim sem elta en sá næsti getur notað þann fyrsta sem vindbrjót eins og fuglarnir.“

Þetta eru farsæl einkunnarorð við fyrirtækjarekstur og Þórður gengur út í daginn til að takast á við að reka fyrirtæki sitt og bræðra sinna og til að undirbúa sig undir átökin í komandi íþróttakeppnum enda sumarið á næsta leiti.

Ertu að taka til í ...



... garðinum

... geymslunni



... á vinnustaðnum



Komdu spilliefnunum og raftækjunum á söfnunarstöðina næst þér ...



... í bílskúrnum

... við sjáum um framhaldið!

Efnamóttakan hf
Spillum ekki framtíðinni



Guðrún Kristín Sveinbjörnsdóttir. „Mér finnst vera fallegast þegar eitt þema er gegnum gangandi.“



Guðrún Kristín Sveinbjörnsdóttir fatahönnuður, sem rekur verslunin GuSt í Listhúsinu í Laugardal, býr í fallegu húsi í þar sem stílhrein húsgögn og falleg málverk fá að njóta sín. Þar fæðast oft hugmyndir að dömufatnaðinum og barnafötunum sem hún hagnar og selur.

Tvílyft einbýlishús í Breiðholti umlukið trjágróðri og það tekur nokkrar mínútur að ganga niður í Elliðaárdal sem er mikil paradís. Þarna hefur Guðrún Kristín Sveinbjörnsdóttir búið í áratug. „Það þurfti að taka húsið í gegn þegar fest voru kaup á því en ég þarf alltaf að gera allt að mínu.“



Þegar Guðrún er beðin um að lýsa áherslunum sem hún vildi ná fram segir hún: „Hlýlegt. Samt ekki ofhlaðið.“

Hnotuparket er á stórum hluta gólfplatarins og eldhúsinnréttingin er hvít með hnotuspón að hluta. „Mér finnst vera fallegast þegar eitt þema er gegnumgangandi.“ Húsgögnin eru stílhrein, svört eða hvít. Málverk, púðar og bækur gefa aðra líti. Svo eru það blómin. „Ég þarf alltaf að hafa púða og blóm.“ Fatahönnuðurinn segir að það skipti sig miklu máli að hafa fallegt í kringum sig. „Mér líður svo miklu betur í þannig umhverfi. Þetta þarf ekki að vera dýrt eða vera fín merki; bara að það gleði augað.“

fatnaður og barnafatnaður fyrir stelpur sem Guðrún hagnar og saumar. „Ég legg áherslu á íslensku ullina og þægileg dömuföt.“

Barnafötin eru ný af nálinni en það hefur lengi blundað í Guðrúnu að fara að hanna og selja barnaföt. „Um það leyti sem ég útskrifaðist sem fatahönnuður frá Staatliche Fachschule für Entwurfsdirectricen í Þýskalandi þá vann ég samkeppni um hönnun á barnafatalínu og ég ætlaði alltaf að fara að hanna barnaföt þegar heim kæmi.“ Örlögin höguðu því þannig að Guðrún fór að hanna annað en nú er fyrsta barnafatalínan komin.

„Barnafötin eru stílhrein en samt hlýleg og rómantísk.“ Lífræn bómull er þar í aðalhlutverki sem og bleikir og gráir litir. Sá guli bætist við í nýju línuna sem von er á í vor.

gust.is



Íslenskar jurtir, lífrænt hráefni, engin aukaefni
Helstu sölust: höfuðborgarsv: Heilsuhúsin, Epal Hörpu, Bækur og blóm Hörpu, Fjarðarkarkaup. Akureyri: Akureyrarapótek, Heilsuhúsið, Selfoss: Heilsuhúsið, Ísafjörður: Snyrtihúsið.
www.urtasmidjan.is
gigja@urtasmidjan.is
sími 462 4769

Urtasmiðjan

Fjallagrasakrem, létt rakagefandi andlitskrem úr mýkjandi fjallagrösum, ilmandi blóðberg og róandi kamillu. Gefur góðan raka.

Morgunfrúarkrem, 24 klst. silkikrem með granateplaolíu, sem er rík af nærandi vítamínum. Morgunfrú, hafþyrnir og gulmaðra gefa húðinni frísklegan gullinn blæ.

Silki-andlitsolía, djúpnærandi serum, með blágresi og rauðsmára auk aprikósu- og arganolíu, sem eru þekktar fyrir nærandi og yngjandi áhrif á húðina.

Húðnæring-augsalvi, granatepla- rósaolía og þykkni úr hafþyrni gefa húðinni kringum augu og varir extra góða næringu og mýkt.





Ljósmyndir: FÍ.



Ferðafélag Íslands í fararbroddi í 90 ár

Ferðafélag Íslands var stofnað 1927 og hefur það markmið að byggja upp aðstöðu fyrir ferðamenn á hálendinu og í óbyggðum og greiða götu ferðamanna á landinu. Þá gefur FÍ út bækur og kort og stendur fyrir fjölbreyttum ferðum um landið. FÍ og deildir þess eiga 40 skála en undir merkjum félagsins starfa 15 deildir út um allt land. Ferðafélagið er í eðli sínu íhaldssamt og rótgróið og heldur fast í gömul og góð gildi. Um leið hefur það þó þróast í takt við tímann. Til dæmis var Ferðafélag barnanna stofnað fyrir nokkrum árum en það sérhæfir sig í ferðum fyrir börn og fjölskyldur og hefur fengið afar góðar móttökur. Þá hefur félagið einnig stofnað Ferðafélag unga fólksins sem stendur fyrir ferðum fyrir 18-25 ára. Þá hefur félagið verið í fararbroddi í ferðamennsku og byggt upp skála, gönguleiðir, göngubrýr og staðið fyrir fræðslu. Markmið félagsins eru í dag enn þau sömu og í upphafi; að greiða götu ferðamanna, byggja upp aðstöðu sem og standa fyrir ferðum, útgáfu og fræðslu. Stór þáttur í útgáfustarfi félagsins er útgáfa Árbókar Ferðafélagsins sem hefur komið út óslitið í 89 ár og er einstök ritröð um náttúru landsins.

Mikill fjöldi ferðamanna

Páll Guðmundsson framkvæmdastjóri Ferðafélags Íslands segir að fjöldi ferðamanna hafi aukist jafnt og þétt á Íslandi undanfarin ár en aldrei eins og síðustu 2-3 ár. Nú sé einfaldlega sprenging í ferðamannafjölda á Íslandi, það séu bæði bókanir hjá ferðaskrifstofum og frá fólki á eigin vegum. „Ísland er greinilega mjög vinsæll staður að sækja heim og eins hefur ferðum landsmanna innanlands fjölgað,“ segir Páll. „Það þurfa allir sem koma að ferðamálum, hvort sem það eru sveitarfélög eða hið opinbera, ferðaskrifstofur, ferðafélög eða landeigendur að hraða sinni vinnu og ræða skynsamlegustu leiðina að settu marki. Við verðum númer eitt að hugsa um náttúruna og aðstöðuna sem við bjóðum upp á og þurfum að vera viss um að ráða við þann fjölda ferðamanna sem um landið fer.“

Fullbókað á Laugaveginum

Fullbókað er í skála FÍ á Laugaveginum yfir háannatímann. Ferðafélagið hefur í áratugi unnið við að byggja upp aðstöðu víða um land, ekki síst á gönguleiðinni frá Landmannalaugum yfir í Þórsörk, á svokölluðum Laugavegi. Nú ganga 120-140 manns þessa leið á hverjum einasta degi frá miðjum júní og fram í miðjan ágúst. Allt að 70% þeirra eru útlendingar að sögn Páls. Margir þeirra bóka sig hjá ferðaskrifstofum en sumir koma á eigin vegum.



Umferð þess hóps hefur aukist gríðarlega mikið á undanförnum árum.

Ferðafélagið á sex skála á Laugaveginum. Árið 2012 var Laugavegurinn tilnefndur sem ein af 10 bestu gönguleiðum í heiminum af National Geographic. Segir Páll það hafi verið mikla viðurkenningu fyrir starf FÍ. Gönguleiðin og skálasvæðið voru tekin út og svo tilnefnd í kjölfarið á þeirri úttekkt. Þá komu Landmannalaugar best út allra ferðamannastaða á landinu í könnun Ferðamálastofu er varðar heildarupplifun ferðamannsins og sama má sjá í fleiri rannsóknnum. Í dag sækja um 70.000 manns í Landmannalaugar yfir sumartímann. Nú stendur yfir vinna við skipulagsmál Landmannalauga og vonandi gengur sú vinna hratt og vel. „Aðstaðan eins og hún er í dag er mjög gott verkfæri til að stýra umferðinni“ segir Páll. „Það komast bara ekki fleiri í skálapláss á Laugaveginum miðað við aðstöðu og nú er gott tækifæri til að beina fólki annað.“ Páll segir að það séu mjög margar aðrar skálaleiðir sem skemmtilegt sé að ganga og þangað

þurfi einfaldlega að beina ferðamönnum. Þeir verði ekki sviknir af þeim leiðum og Páll nefnir sem dæmi Lónsöræfi, Víkna-slóðir, Öskjuvegin og Strútsstíg en á öllum þessum gönguleiðum er ágæt skálaaðstaða.

Vakinn, umhverfis og gæðastjórnunarkerfi

FÍ hefur undanfarin ár unnið að því að innleiða Vakann sem er umhverfis- og gæðastjórnunarkerfi, sem Ferðamálastofa býður upp á og Páll segir að sé alveg frábært framtak. „Þetta er mjög raunhæf leið fyrir félög eins og okkur að innleiða,“ segir hann. „Við höfum til dæmis unnið að því að gera áhættumat fyrir allar okkar gönguleiðir. Við ætlum síðan að bjóða öllum í ferðapjónustunni að nýta þessa vinnu okkar. Skálareksturinn á gönguleiðunum er nú orðinn mikið til sjálfbær með umhverfisvænum aðferðum, t.d. með sólarsellum.“

Lýðheilsu- og forvarnarverkefni FÍ

Segja má að Ferðafélagið sé sannarlega nútímalegt ferðafélag. Það er ekki einungis fyrir fullfríska klettaklifrara heldur hefur félagið verið í samstarfi við Reykjalund og Háskóla Íslands með gönguferðir fyrir þá sem eiga erfitt um gang af einhverjum orsökum. Það getur verið vegna líkamlegra annmarka eins og offitu eða andlegra annmarka eins og þunglyndis o.s.frv. Rannsóknir, sem voru gerðar meðal þátttakenda þessara ferða, segir Páll að hafi komið mjög ánægjulega út. Rannsóknir hafa margsýnt að gönguferðir eru mjög hollar bæði fyrir líkama og sál og sumir segja þær allra meina bót. „Við erum nú að auka samstarfið við heilbrigðis-yfirvöld og efnum til gönguferða fyrir ákveðna hópa innan heilbrigðisgeirans. Nú er Ferðafélagið búið að stofna bakskólann þar sem verið er að reyna að koma fólki af stað í léttum gönguferðum með styrkjandi og liðkandi æfingum þannig að þeir sem hafa gefið eftir heilsufarslega komist á beinu brautina aftur. Síðan eru hópar fólks með geðraskanir en rannsóknir hafa sýnt að gönguferðir hjálpa þeim geysilega mikið. Gönguferðir, hvort sem er um skóglendi eða við hafið, hafa mjög róandi áhrif. Að komast upp á fjall hefur t.d. mjög jákvæð áhrif á andlega líðan fólks. Allt eru þetta afrek og hjallar til að sigrast á og bakskóli Ferðafélagsins er liður í hjálpinni. Þá fórum við af stað með 52 fjalla verkefni FÍ fyrir nokkrum ár sem fékk geysi góðar viðtökur og hefur fest sig í sessi og auk þess sem til hafa orðið ýmis hliðarverkefni eins og 12 og 24 fjöll, framhaldslíf og eilíft líf. „Á sl. 5 árum hafa fleiri þúsund manns tekið þátt í þessum verkefnum,“ segir Páll Guðmundsson, framkvæmdastjóri Ferðafélags Íslands.

Ellingsen á gömlum grunni

Útivistarfólk tekur við aldargömlu fyrirtæki

„Mér finnst ég vera komin aftur til Ellingsen, þótt ég hafi aldrei farið neitt,“ segir Kristján Ágúst Baldursson brosandi en hann hefur starfað hjá fyrirtækinu samfelld í 45 ár. Hann á við að nú finni hann áþreifanlega fyrir eigendunum. „Forstjórinn var alltaf með vinnustöð sína á staðnum hér áður og við gátum alltaf átt við hann orð og nú er sá tími runninn upp aftur,“ segir Kristján og líður vel með nýja skipan mála hjá Ellingsen.

Það eru þau Helga Sverrisdóttir hjúkrunarfræðingur sem hefur að mestu verið heimavinnandi sl. 20 ár, og eiginmaður hennar Bjarni Ármannsson sem eru nýtekin við þessu 100 ára gamla fyrirtæki og þau langar að endurreisa anda þess gamla. Þau eiga fjögur börn á aldrinum 12-22 ára. Það var því nóg að gera hjá Helgu sem ákvað að vera heimavinnandi með börnin lítil og nú er sú yngsta strax farin að hjálpa til í búðinni eins og gerist í fjölskyldufyrirtækjum sem verið er að vinna upp.

„Við tókum við fyrirtækinu í nóvember og ég byrjaði nú bara á því að taka aðeins til hendinni, þrifa eldhúsið,“ segir Helga brosandi en hún tók annars að sér að sjá um markaðsmálin í fyrstu og segir að reynsla sín af því að sjá um stórt heimili í mörg ár reynist sér mjög vel núna. Hún vildi senda skilaboð strax um það að hún vildi hafa búðina snyrtilega, hafði t.d. svona dæmigerðan svartaruslapokadag, er að fara í öll horn og losa út það sem hefur safnast upp á löngum tíma.

Þau Helga og Bjarni eru mikið útivistarfólk og eru því vel heima

á því sviði. Helga segist vera „svona venjuleg útivistarmanneskja“ en Bjarni sé aðeins meira en það. Hann sé t.d. nýkominn úr þriggja vikna ferð af Aconcagua í Argentínu, hæsta fjalli Suður-Ameríku, fór áður með syni þeirra á Kilimanjaro, gekk á gönguskíðum yfir Grænlandsjökul auk þess að hafa farið á báða pólanu svo nokkuð sé nefnt. Útivist hefur því verið gífurlegt áhugamál og þau geta miðlað af eigin reynslu þar.

„Við erum svona gamaldags fjölskylda, búin að vera saman í 26 ár, eigum börnin saman og höfum reynt að hafa fjölskyldulífið þokkalega rólegt og stutt börnin vel í þeirra áhugamálum. Ég var til staðar á meðan þau voru ung og nú samgledjast þau mér innilega af því það er svo gaman að fara út á vinnumarkaðinn. Við Bjarni erum líka tilförlulega ung og það er næg starfsorka til staðar og hana ætlum við að nota til að vinna þetta flotta fyrirtæki upp á skynsaman átt,“ segir Helga og býður mér að ganga um búðina þar sem hún sýndi mér varninginn í hillunum. Þar er að finna útivistarfatnað frá þekktum merkjum eins og Didrikssons, Columbia og Mountain hardware, undirfatnað frá Devold og mikið úrval af vönduðum skóm auk alls sem þarf til útilegunnar; reiðhjól, kajak og fjórhjól svo eitthvað sé nefnt. Helga segir að þau séu að setja skýrari línur um vörur sem þau ætli að selja í versluninni og þar verði smám saman einhverjar áherslubreytingar en stefnan sé sú sama, þ.e. að bjóða vandaða vöru á góðu verði, vörur sem þau þekki sjálf og geti með



Helga og Bjarni eru útivistarfólk af lífi og sál.

góðri samvisku mælt með. Eitt af því sem Helga tekur fram er að hún beri svo mikla virðingu fyrir er vinnusemi starfsfólksins. „Í

þessu fólki er fjársjóður sem við vissum ekki um – allir fá að setja sitt mark á reksturinn,“ segir Helga.

ellingsen.is

Kaka ársins er dúnmjúk með flauelsáferð

Hlutlausir dómamar völdu köku ársins fyrir hönd Landssambands bakameistara töldu köku Henrys Þórs Reynissonar, bakara hjá Reyni bakara, verðskulda titilinn. „Ég vildi upphaflega að kakan yrði frábrugðin þeim kökum sem valdar hafa verið síðustu ár sem hafa verið hjúpaðar en kakan er sprejjuð með súkkulaði.“ Úr varð mjúk kaka sem lífur út eins og listaverk.

Henry Þór Reynisson lærði bakaraíðnina í bakaríi föður síns, Reyni bakara. Hann starfaði um tíma sem bakari í Orlando í Flórída auk þess að vinna sem „pastry chef“ eða konditor í Harrods í London. Keppnin í ár var haldin í samstarfi við Nóa Sírius og inniheldur Nizza súkkulaði-



Henry Þór Reynisson. „Ég vildi upphaflega að kakan yrði frábrugðin þeim kökum sem valdar hafa verið síðustu ár sem hafa verið hjúpaðar en kakan er sprejjuð með súkkulaði.“

smjör frá Nóa. Kakan er í mörgum lögum og er um að ræða m.a. súkkulaðisvampbotn, mjólkursúkkulaðimús, nizzakremfyllingu og Early Grey te. Kakan er sprejjuð að utan með mjólkursúkkulaði sem gefur henni sérstakt útlit.

„Ég er búinn að gera svo margar kökur að ég vissi nokkurn veginn hvað passaði saman. Ég gerði þrjár tilraunir að þessari köku til að ég væri sáttur s.s. varðandi skreytinguna á kökunni. Mér fannst hún bara vera góð og allt passa saman. Það var ekki of mikið af nizzakreminu og bragðið var ekki þungt. Maður finnur smábragð af öllu. Það má ekki vera of mikið af einu og of lítið af öðru. Kakan er steipt í hring sem er plastfilmaður að innan þannig að þegar ég tek hana úr hringnum þá dettur hún alveg slétt úr honum og er alveg

rennislétt þegar ég tek plastið utan af. Það er svolítið tækni að ná henni rennisléttri. Það þarf ekki að huga að þessu þegar kökur eru hjúpaðar en hrufur fara þá undir hjúpinn. Þarna sést allt og þetta er meiri kúnt. Kakan þarf að vera frosin þegar hún er sprautuð en þegar súkkulaðið er sprautað á hana þá stífnar það strax og þá fæst þessi flauelsáferð. Þetta er desertkaka og er fyrir átta manns.“

Þetta er í annað skipti sem kaka, sem Henry Þór hefur þróað, er valin kaka ársins en fyrra skiptið var árið 2007. „Mér finnst vera miklu meiri umfjöllun núna um köku ársins og fólk er orðið spenntari fyrir kökunni heldur en þá. Kannski er orðin meiri hefð fyrir því að fólk kaupi köku ársins.“

reynirbakari.is

TANITA

FITUMÆLINGAVOGIR

Tengist við iPhone með Bluetooth

Nánari upplýsingar á www.pmt.is eða í síma 567 8888

gæði – þekking – þjónusta

Plast, miðar og tæki ehf. | Krókhálsi 1 | 110 Reykjavík | s. 567 8888 | www.pmt.is

Hreinar og heilsusamlegar snyrtivörur

„Eftir að vera búin að leika mér í mörg ár við að gera ýmis konar krem og smyrslí úr íslensku jurtunum okkar ákvað ég að stofna fyrirtækið Urtasmiðjuna. Var markmiðið að framleiða hreinar og náttúrulegar húðvörur þar sem engin gerviefni eða kemísk efni kæmu við sögu. Síðan eru liðin 24 ár. Þar sem við þróum sjálf og framleiðum allar okkar vörur hér í Urtasmiðjunni er allt hráefni okkar eigið val, þ.e.a.s. 100% náttúrulegt og lífrænt og höfum við þar með getað staðið við þessi áform um hreinar og heilsusamlegar snyrtivörur,“ segir eigandi og viskubrunnur Urtasmiðjunnar, Gígja Kj. Kvam.

Gígja segir að á þessum fyrstu árum hafi verið lítið sem ekkert úrval af slíkum snyrtivörum hér á landi og tóku viðskiptavinir hennar því fagnandi á móti þessari nýjung að geta fengið íslenskar snyrtivörur með

Umsagnir frá notendum Ný og ungleg húð

Ég er yfir 60 ára, húðin mín var litlaus þreytt og slöpp. Ég keypti mér Morgunfrúarkremið frá Gígju í Urtasmiðjunni og notaði það á hverjum degi. Eftir tvær vikur hefur húðin breyst til muna, fengið frísklegan lit og er öll stinnari. Ég hef bókstaflega fengið nýja og unglega húð.

Ingibjörg L. Kristinsdóttir.

hinum heilsusamlegu íslensku jurtum sem týndar eru á ómengaðri jörð.

„Jurtirnar sem við veljum hafa í aldaðir verið þekktar sem heilunarjurtir, græðandi, bólgueyðandi, róandi, styrkjandi og nærandi fyrir húðina og voru þær í gegnum árin einu fegrunarráðin sem konur þekktu og notuðu. Í dag hefur virkni þessara jurta verið rannsökuð og trú fólks á áhrifamátt þeirra verið staðfest.

Nokkrar aðrar jurtir sem við notum í framleiðsluna, og eru rómaðar sem áhrifaríkar fyrir húðina, eru ekki flokkaðar sem íslenskar jurtir, en geta vaxið hér og dafnað við góð skilyrði, m.a. morgunfrú, kamillujurt og lofnarblóm. Þær eru þekktar fyrir að vera með þeim áhrifaríkustu og bestu fyrir ýmis húðvandamál.

Þótt við notum allar þessar heilsujurtir í framleiðslu okkar og



Gígja Kj. Kvam hefur rekið Urtasmiðjuna í hartnær aldarfjórðung.

þær hafi hjálpað ótal mörgum sem eiga við einhver húðvandamál að stríða teljast vörurnar okkar engan veginn vera lyf og eru þær ekki síður notaðar af þeim sem hafa engin húðvanda-

mál. Þær eru einfaldlega hreinar, náttúrulegar og lífrænar snyrtivörur,“ segir Gígja ennfremur.

Allt annað hráefni sem Urtasmiðjan notar í framleiðsluna er mikilvægt að velja vel og segir

Gígja að þar séu einungis notuð hráefni sem eru leyfð í lífrænni framleiðslu, 100% náttúrulegt, lífrænt og ekki erfðabreytt. Megi þar nefna lífrænt býflugnavax og cocossmjör. „Sheasmjör er aðal fegrunarefni afrískra kvenna og þykir ómissandi í allar þær snyrtivörur víða í heiminum í dag sem eiga að innihalda virk efni. Öll okkar krem, smyrslí og salvar innihalda olíur og notum við mest kaldpressaðar fjölómettaðar olíur sem innihalda mikið af virkum efnum og nauðsynlegum vítamínum fyrir húðina, sem næra og styrkja og ganga fljótt og vel inn í húðina og skilja ekki eftir fitulag.“

Vörulína Urtasmiðjunnar skiptist í þrjá aðal flokka: nærandi andlitskrem og serum, græðandi smyrslí og salva og svo húð- og nuddolíur. Vörurnar fást í helstu náttúruvöruverslunum, gjafavöruverslunum og í netverslun framleiðanda á vefsíðu Urtasmiðjunnar.

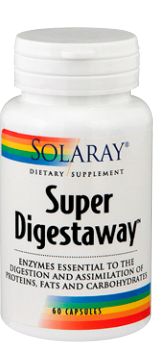
urtasmidjan.is

Umsagnir frá notendum

Sárin gréru undrafljótt

6 ára dóttir mín heltti yfir sig sjóðandi vatni og brenndist mjög illa. Ég var dugleg að bera á hana Græðismyrslíð frá Urtasmiðjunni oft á dag. Sárin gréru frá degi til dags á 2-3 vikum. Í dag eru engin ör, ekki einu sinni litabreytingar á húðinni.

Jónína Sigurðardóttir.



Solaray Super Digestaway Er veisla framundan?

Solaray Super Digestaway er öflug blanda meltingarensíma sem vinnur kröftuglega gegn uppþembu og þyngslum í meltingu. Kemur í veg fyrir þreytu og slen eftir máltíðir. Þessi einstaka blanda getur einnig spornað við sykurlöngun sem oft lætur á sér kræla eftir máltíðir.

Super Digestaway hjálpar til við niðurbrot próteins, fitu og kolvetna og hjálpar þannig líkamanum að taka upp og vinna úr þessum mikilvægu næringarefnum.

Fæst í flestum heilsuvörubúðum og apótekum.

Liðaktín Quatro

Gott gegn verkjum í liðum



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

Liðaktín Quatro er ein af fjölmörgum vörum sem vítamín- og bætiefnalína Gula miðans býður upp á. Margir eru að lenda í vandræðum með liði, bólgverki og gömul íþróttameiðsl, sem eru jafnvel að aftra þeim frá almennri hreyfingu og hvað þá að stunda íþróttir af krafti.

Liðaktín Quatro í Gula miðanum inniheldur fjögur virk efni sem vinna sérstaklega fyrir liði og stoðkerfi. Þar má nefna Rose hip sem er bólgueyðandi, Omega 3 sem er mýkjandi og einstaklega góð fyrir liði. Auk þess inniheldur það Hyaluronic síru sem er eitt af megin efnum í liðvökva og gegnir mikilvægu hlutverki til að viðhalda seiglu og sveigjanleika í liðum og getur þannig byggt upp brjóskið aftur. Svo má ekki gleyma Kondroitín sulfati sem hjálpar til að vernda gegn niðurbroti á brjóski.

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



Urtasmiðjan framleiðir íslenskar snyrtivörur úr heilsusamlegum jurtum sem týndar eru á ómengaðri jörð.

Paulíns notar alltaf hágæða, næringarrík hráefni

- Engin aukefni
- Enginn viðbættur sykur
- Trefjaríkt

Paulíns®



Skíði, rómantík og fjölskyldu-stemning á Sigló Hótel

„Við erum afar ánægð með við-tökur landsmanna á þessum fyrsta vetri okkar því hótelið hefur verið vel bókað margar helgar í vetur,“ segir Finnur Yngvi Kristinsson, sölu- og markaðsstjóri Sigló Hótel á Siglufirði sem opnað var síðasta sumar. Skíða-svæðið á Siglufirði er nú eins og best verður á kosið og er hótelið með góð tilboð í gistingu og veitingar fyrir skíðafólk, fjölskyldur eða starfsmannahópa. Að ógleymdu „rómantísku helgunum“ sem hafa verið mjög vinsælar í vetur.

Fjölskyldan í fyrirrúmi um páskana
„Við eigum ennpá laus herbergi um páskana en við fundum greinilega að núna, 3 vikum fyrir páska, fóru landsmenn að skipuleggja páskafríið af krafti,“ segir Finnur Yngvi. Sigló Hótel er með tvö sam tengjanleg herbergi fyrir stærri fjölskyldur og eru þau mjög vinsæl.



Mikið verður lagt upp úr fjölskyldustemningu á Sigló Hótel um páskana.



Skíðaskemmtun í Skarðsdal.

„Hér höfum við mikið að bjóða fjölskyldufólki, gott skíðasvæði, troðnar göngubrautir bæði hér á Siglufirði og í Ólafsfirði, veitingastaði og skemmti-

legt umhverfi til afþreyingar. Um páskana ætlum við að vera með sérstaka dagskrá í þrjá daga, þ.e. frá föstudeginum langa til og með páskadags, þar sem við



Sigló Hótel er 68 herbergja hótél sem er staðsett skemmtilega við höfnina á Siglufirði. Góð aðsókn hefur verið frá því það var opnað síðasta sumar.

verðum með sérstakt kökuhlaðborð allan daginn á veitingastaðnum Hannes Boy. Á kvöldin verðum við síðan með sérstakt barnahlaðborð og afþreyingu fyrir börnin á efri hæð veitingastaðar Sigló Hótelis á meðan mömmurnar og pabbarnir geta notið þess að borða á veitingastaðnum hér á neðri hæðinni. Við hlökkum mikið til að skapa hér fjölskyldustemningu yfir páskana,“ segir Finnur Yngvi.

Skíðasvæðið laðar að
Góð aðsókn var í gistingu á

Sigló Hótel og í jólahlaðborð fyrir áramót og frá áramótum hefur fyrirtækið boðið bæði rómantískar helgar, skíða- og fjölskyldu-pakka og starfsmannaferðir hafa aukist eftir því sem á veturinn hefur liðið.
„Skíðasvæðið dregur mikið að á þessum tíma og okkur til mikillar ánægju sjáum við marga sem taka hjá okkur aukanótt um helgar til að njóta skíðasvæðisins eða bara til að slaka á,“ segir Finnur Yngvi.

siglohotel.is

Þarftu eitthvað meira en baðvog?

Finnst þér alveg sama hversu strangan megrunarkúr þú ferð í eða hversu oft þú ferð í ræktina, þú bara losnar ekki við kílóin? Það er kominn tími til að þú hættir í megrun. Í alvöru. Ef þú vilt í alvöru gera breytingu á líkamsbyggingu þinni og láta þér líða vel, þá þarftu að hætta að hugsa í kílóum og huga að því hvernig líkaminn er samsettur. Alvöru breyting kallar á nýja nálgun!
Eftir því sem þú æfir meira þá



byggirðu upp vöðva og minnkar fitu ef þú borðar rétt. Þyngd þín gæti aukist á einhverjum tímapunkti um leið og vöðvar aukast. En það er allt í lagi af því að

vöðvar eru þyngri en fita og ummálið þitt er að minnka þrátt fyrir þyngdaraukningu.
Megrunarkúrar, þar sem lögð er áhersla á fáar kalóríur, geta sett líkamann í „svelta“ stöðu. Þetta leiðir til þess að þú ferð að halda í fitu í stað þess að brenna henni. Þannig að jafnvel þó að þú léttist þá er fituprósentan að hækka.
Skyndilausnir og megrunarkúrar, sem byggjast á að léttast hratt, sýna oft árangur fljótt. En þyngdartapið felst oftan en ekki í vökvatapi og tapi á heilbrigðum vöðvum. Þú getur hafið vegferð þína að rétttri líkamsþyngd í dag og Tanita vogin hjálpar þér að halda þér á rétttri leið. Ef þér er alvara í að umbreyta líkama þínum þá er lykillinn að árangri að leggja áherslu á að byggja upp vöðva, halda í líkamsvökva og minnka líkamsfitu. Tanita fitumælingavogir hjálpa þér að sjá raunverulegan árangur af breyttu mataræði og líkamsrækt. Með því að fylgjast með árangrinum í formi fitutaps, vöðvaaukningar og vatnsbúskapar þá sérðu hvað er að virka og veist hvort þú ert á rétttri leið, jafnvel þó þyngdin breytist ekki.
Taktu stjórnina í þína hendur og fáuðu rétta mynd af árangrinum. Með því að hugsa um líkamssamsetningu frekar en þyngdartap, þá nærðu ekki aðeins árangri og breytir því hvernig þú lítur út og hvernig þér líður, heldur nærðu einnig að fylgjast með og bæta aðra þætti sem skipta megin máli til lengri tíma, svo sem BMR stuðli (Basal Metabolic Rate) sem gefur til kynna lágmarksfjölda kaloría sem líkaminn notar í hvíldarstöðu), innri/líffæra fitu (visceral fat rate) og beinamassa. Svo hættu strax að hugsa um drauma 10 daga megrunarkúr og taktu stjórn á þínu lífi með Tanita fitumælingavog þér til aðstoðar.

Tanita hefur verið leiðandi á sínu sviði í vísinda- og heilsurannsóknum í meira en 25 ár og hefur sýnt fram á mestu nákamni við mælingar og áreiðanleika á sambærilegum vogum á markaðnum. Tanita er treyst af fagfólki og er fyrsta val hjá flestum þjálfurum, heilsuleiðbeinendum, læknum og vísindamönnum. Tanita framleiðir ekki bara mælitæki heldur hefur unnið ötullega að bættari heilsu og styrkir regulega ýmar rannsóknir sem stuðla að heilsusamlegri og betra lífi.
Tanita framleiðir allar gerðir fólksvoga, allt frá venjulegum baðvogum og fitumælingavogum upp í vottaðar vogir fyrir spítala, ungbarnavogir og vogir sem ætlaðar eru fyrir líkamsræktarstöðvar með tilheyrandi hugbúnaði. Með sérstökum hugbúnaði frá Tanita er hægt að skrá alla í gagnagrunn og geyma allar mælingar. Þannig er hægt að fylgjast með árangri til lengri tíma og prenta út línurit yfir þróunina. Nú eru jafnvel komin forrit fyrir iPhone snjallsíma þar sem hægt er að geyma mælingar og fylgjast með árangrinum.

pmt.is



Undirbúðu fætuna fyrir gönguna!

Fæst í apótekum og Flexor stoðtækjaverslun.

Hvert sem leið þín liggur

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

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

Klædd tábergshlíf
Mjúkur gelpúði hlífir táberginu gegn álagi og núningi.

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

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

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

SagaMedica

Hágæðavörur úr íslenskri náttúru

Fyrirtækið SagaMedica var stofnað árið 2000 út frá rannsóknnum á íslenskum jurtum og er fyrir löngu orðið leiðandi fyrirtæki í náttúruvöruviðnaði hérlandis. Stofnun fyrirtækisins á sér rætur í rannsóknarstarfi Dr. Sigmundar Guðbjarnasonar, lífnafræðings og fyrrum rektors Háskóla Íslands sem hann hafði stundað um árabil. SagaPro er þekktasta afurð fyrirtækisins en varan er seld víða um heim. Við spurðum Ingibjörgu Ástu Halldórsdóttur, sölu- og markaðs-stjóra nánar um starfsemi fyrirtækisins.

„Það má segja að rannsóknir Dr. Sigmundar og fleiri sem að þeim komu síðar, hafi sýnt fram á visindalegar ástæður fyrir vinsældum vissra jurtategunda í gegnum aldirnar, ekki síst ætíhvannarinnar. Okkar sérfræðingar eru stöðugt að rannsaka og þróa hágæðavörur úr íslenskri náttúru en þær jurtir sem við höfum rannsakað og unnið með hafa mikla sögulega þýðingu fyrir íslensku þjóðina, enda hafa lækningajurtir skipað stóran sess í samfélaginu allt frá landnámstíð.“

SagaPro slær í gegn

Þekktasta vara SagaMedica er SagaPro en varan hefur verið á markaði síðan 2005 og er ein af mest seldu náttúruvörum á Ís-



Ingibjörg Ásta Halldórsdóttir, sölu- og markaðsstjóri. „Við hjá SagaMedica viljum bæta lífsgæði fólks.“



SagaMemo er m.a. notað til að viðhalda góðu minni.

landi. Klínísk rannsókn fór fram á þeirri afurð árið 2010 og birtist grein um rannsóknina í alþjóðlega ritrýnda lækna-tímaritinu Scandinavian Journal of Urology and Nephrology. SagaPro er fyrsta íslenska náttúruvaran sem er klínískt rannsökuð. „SagaPro er unnið úr laufum hvannarinnar og getur gagnast konum og körlum með óvirkra blöðru og tíð þvaglát. Hún er mjög vinsæl meðal þeirra sem stríða við tíð næturþvaglát en þau valda mikilli truflun á nætursvefni. Þess má geta að SagaMedica býður nú SagaPro í áskrift en þá fá kaupendur vöruna senda frítt heim reglulega og fá að auki 15% afslátt.“

Eftir að SagaPro fór í gegnum klíníska rannsókn, hófum við sölu erlendis og hafa móttökur neytenda, m.a. í Bandaríkjunum, Kanada, Finnlandi og Svíþjóð, verið mjög góðar.“

Gegn kvefi og vetrarpestum

SagaMedica hefur sett fleiri vörur á markað og má þar nefna Angelica, sem hægt er að fá



bæði í töflu- og vökvaformi. Angelica er unnin úr hvannarfræjum. sem innihalda fjölmörg lífvirk efni en hún gagnast vel gegn kvefi og vetrarpestum. Jafnframt finnst mörgum hún vera orkugefandi og auka afköstin.

„Þá má nefna SagaMemo töflurnar sem eru framleiddar úr ætíhvannarfræjum og blágresi. Á tilraunastofu hefur verið sýnt fram á samverkandi áhrif þessara jurta á virkni asetýlkólinesterasa, en það er ensím sem brýtur niður taugaboðefnið asetýlkólín. Mörg lyf við Alzheimer's hindra virkni asetýlkólinesterasa til að auka magn asetýlkólíns. SagaMemo er talið seinka niðurbroti á asetýlkólíni. SagaMemo

Þekktasta vara SagaMedica er SagaPro en varan hefur verið á markaði síðan 2005 og er ein af mest seldu náttúruvörum á Íslandi.

er notað til að viðhalda góðu minni en kemur ekki í stað lyfja,“ segir Ingibjörg Ásta enn fremur. „Síðast en ekki síst vil ég nefna hinar geysivinsælu Voxis háls-töflur en þær mýkja hálsinn og eru ekki síst notaðar af fólki sem þarf að beita röddinni mikið, t.d. söngvurum og kennurum svo dæmi séu tekin.“

Viljum bæta lífsgæði fólks

Eins og fram hefur komið er íslenska ætíhvönnin uppistaðan í vörum SagaMedica og má segja að við vinnslu þeirra sé öll jurtin nýtt. Hvönnin sem SagaMedica notar er m.a. týnd í Hrísey, sem er vistvænt vottuð.

„Sérfræðingar okkar eru stöðugt að rannsaka og þróa nýjar afurðir og þess er ekki langt að bíða að við sendum frá okkur nýja vöru til að gleðja alla þá sem vilja bæta lífsgæði sín. Það er einmitt það sem við hjá SagaMedica viljum stuðla að,“ segir Ingibjörg Ásta að lokum.

Vörur SagaMedica fást í apótekum, heilsubúðum og stærri matvöruverslunum um land allt.

sagamedica.is

VELJUM ÍSLENSKT

Handprjónaðar peysur í úrvali

...eða prjónið þær sjálf

Allt sem þarf á einum stað

Handprjónasamband Íslands

Tilvaldar fermingargjafir

Skólavörðustígur 19
Sími: 552 1890
www.handknit.is

Nýr gistiskáli Holtunga við Álftavatn á Laugaveginum

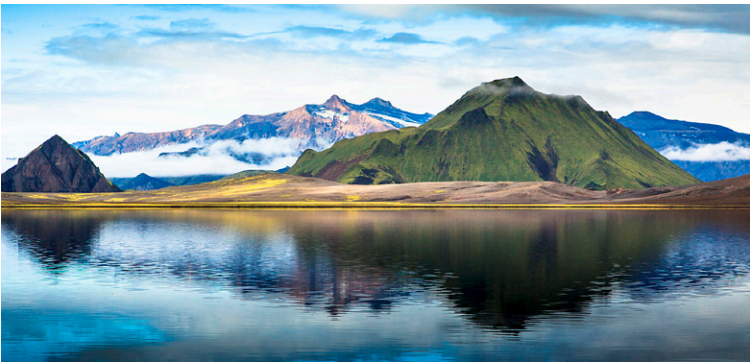
Ferðapjónustufyrirtækið Holtungar ehf. byggðu haustið 2015 nýjan skála við Álftavatn á Rangárvallafrétti og munu opna hann næsta sumar um leið og veður og færð leyfir. Álftavatn er staðsett nærri miðjum Laugavegi, gönguleiðinni frá Landmannalaugum í Þórsmörk og hentar skálinn vel þeim sem vilja ganga Laugavegin á tveimur dögum eða eru akandi um Fjallabak. Frá Landmannalaugum í Álftavatn eru 23 km og 33 km frá Álftavatni í Þórsmörk.

Bílaslóðin til Álftavats er mjög erfið og oftast ekki fær nema sérútbúnum jeppum á 33 tommu dekkjum eða stærri. Ræður þar mestu að svæðið er rammað inn í þrjú óbrúuð fljót sem eru Markarfljót að norðan og Bláfjallakvísl og Kaldaklofskvísl að sunnan. Kemur fyrir í miklum vatnavöxtum að þessi vatnsföll eru algerlega ófær vélknúnum ökutækjum svo dögum skiptir. Göngubrú er yfir Kaldaklofskvísl en á Bláfjallakvíslinni er gott vað fyrir göngufólk.

Nýji skálinn er 10 manna og stendur nyrst á skálasvæðinu við Álftavatn. Húsið er ágætlega búið því helsta sem ferðalangar vænta að finna í fjallaskála á



Nýi gistiskálinn er fyrir allt að 10 manns og leggur sig á 30 m².



Fagurt er um að litast við Álftavatn á Rangárvallafrétti.

Þessu slóðum og kannski örlítið meira en það. Húsið er rétt rúmir 30 m² og ágætlega skipulagt. Annars vegar er um að ræða 20 m² alrými með kojum og eldhúsi og hinsvegar 10m² forstofu og salernisaðstöðu. Verönd er við húsið svo hægt er að njóta fjallakýrrðar sem best. Hægt er að

bóka gistingu á heimasíðu Holtunga ehf. Nánari upplýsingar fást einnig á netfanginu holtungar@gmail.com eða í síma 786-8800.

laugavegur-hiking.is

Kísilsteinefni frá geoSilica:

Hin fullkomna fæðubót

Íslenska fyrirtækið geoSilica lceland ehf. hefur próað aðferð til að vinna kísil beint úr jarðhitavatni Hellisheiðarvirkjunar. Kísillinn er styrktur og hreinsaður sem gefur hreinan náttúrulegan kísil í vatnslausn sem er algerlega án allra aukaefna. Kísilsteinefnið inniheldur agnarsmá kísilkorn sem líkaminn á auðvelt með að vinna úr og nýta. Fida Abu Libdeh, framkvæmdarstjóri geoSilica, segir viðtökurnar við kísilsteinefninu hafa verið framar vonum. „Kísill hefur oft verið kallað gleymda næringarefnið, en kísill er eitt algengasta steinefni jarðar og gegnir lykilhlutverki í myndun og styrkingu bandvefs í líkamanum,“ segir Fida.

Bandvefur gegnir megin hlutverki í líkamanum, en hann tengir alla hluta hans í eina heild. Styrking á bandvef gefur sterkari bein, liði, brjóska, æðakerfi og húð. „Við fáum reglulega frábærar reynslusögur frá neytendum um hversu góð áhrif kísilsteinefnið hefur á líkamann,“ segir Fida.

Kísilsteinefni og beinþynning
Rannsóknir hafa sýnt að aukin dagleg inntaka á kísil er sterklega tengd auknum beinþéttleika, þær hafa jafnframt sýnt að hæfni líkamans til að taka upp kísil úr fæðu minnkar með aldrinum. „Kísill safnast ekki upp í líkamanum heldur tekur líkaminn



Kísilsteinefnið geoSilica er hágæða 100% náttúrulegt steinefni, próað og framleitt á Íslandi úr jarðhitavatni frá Hellisheiðarvirkjun.

upp það magn sem hann þarf úr fæðunni og skilar umfram magni út með þvagi. Því er mælt með að taka inn kísilsteinefni á hverjum degi til að fyrirbyggja beinþynningu,“ segir Fida.

Stinnari og fallegri húð
Kísilsteinefni örvar myndun kollagens í líkamanum. Kollagen er eitt að mikilvægustu uppbyggiefnum fyrir húðina og hefur bæði áhrif á styrk og sveigjanleika húðarinnar. Kollagen

minnkar línur og lagfærir skemmdir sem hafa myndast vegna of mikils sólarljóss. „Með því að taka inn kísilsteinefni hjálpar þú húðinni að byggjast upp og jafnframt að viðhalda þéttleika sínum.“ Kísilsteinefnið frá geoSilica fæst í flestum apótekum, heilsuvöruverslunum, Hagkaupum og Nettó verslunum um land allt.

geosilica.is

Tilvaldar fermingargjafir

– og annað skart í úrvali



Gullkistan

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

Hefur hjálpað mér mikið

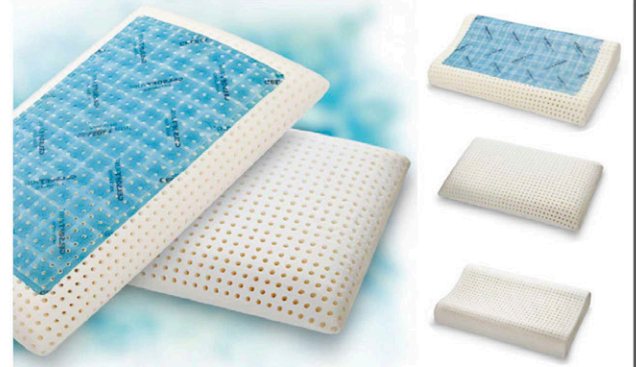
„Ég kynntist kísilsteinefni geoSilica fyrir tæpu ári síðan. Ég hef lengi barist við kvilla og verki sem tengja má til slits í líkmanum vegna vinnu og langvarandi veikinda og aðgerða tengd þeim. Ég er með mikla gigt, þar er vinkona mín slitgigtin verst og ég hef þurft að fara í nokkrar aðgerðir út af henni. Ég er núna á flösku nr. 9 og tek góðan sopa á hverjum morgni. Ég finn mikinn mun á mér eftir að ég fór að drekka kísilvatnið. Ég finn mun minna fyrir verkjum í líkamanum, þá sérstaklega í liðum og á auðveldara með að hreyfa mig, það sjá þeir sem þekkja mig og hafa fylgst með mér. Þetta hefur ekki síst haft mjög góð áhrif á húðina, hár og neglur. Ég verð ævinlega þakklát dóttur minni að kynna mig fyrir þessu og tel geoSilica hafa hjálpað mér mikið.“

Sigrún Björg Sæmundsdóttir.

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



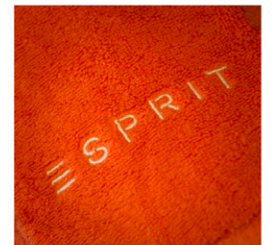
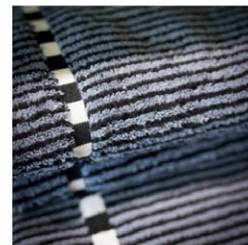
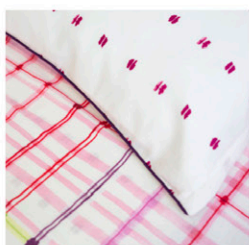
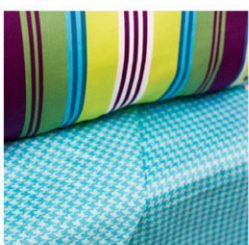
ÍSLENSK HÖNNUN – ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA



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

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

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



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

Hrönn Hjálmarsdóttir

Svefn og svefnleysi – ný náttúruleg lausn

Hvernig svafst þú í nótt? Eins og ungabarn eða var erfitt að sofna og kannski alltaf að vakna yfir nóttina? Góður svefn er undirstaða góðrar heilsu en um það bil þriðjungi mannsævinna er varið í svefn. Tímabundið svefnleysi getur valdið vanlíðan og þreytu á daginn og haft mikil áhrif á dagleg störf. Við eigum erfiðara með að einbeita okkur, erum þreytt og pirruð og rökhugsun skerðist.

Nýtt svefnbætiefni
Fólk hefur reynt ýmislegt til að tryggja góðan nætursvefn, allt frá því að nota t.d. róandi te til þess að taka svefnlyf. Hver og einn þarf að finna hvað hentar og auðvitað er best ef við komumst hjá því að taka lyf, þó svo að það geti stundum reynst

óhjákvæmilegt í takmarkaðan tíma. Nýlega kom á markað, í fyrsta skipti á Íslandi, svefnbætiefnið Lunamino sem inniheldur einstaka blöndu af jurtum, bætiefnum og L-tryptófan en það er lífsnauðsynleg aminosýra sem við fáum úr ýmsum matvælum og er hún jafnframt byggingar efni svefnhormónsins melatóníns. Þetta nýja bætiefni, Lunamino, hefur nú þegar fengið góðar viðtökur og á það klárlega eftir að hjálpa mörgum.

Svefn er mikilvægur fyrir heilsuna
Fullorðið fólk þarf að meðaltali að sofa í um 8 klst, sumir lengur og aðrir skemur eða á bilinu 6-10 klst. Algengt er að svefntruflanir komi með aldrinum og talið er að um 30% íslendinga sofi of lítið og fáí óendurnærandi svefn.



Hrönn Hjálmarsdóttir heilsumarkþjálfari.

Ástæðurnar eru margvíslegar og er algengt að streita, áhyggjur, kvíði, óvissa og þunglyndi valdi því að við sofum illa en ýmsir sjúkdómar, bæði líkamlegir sem og andlegir, geta haft bein áhrif líka. Ferðalög milli tímabelta og vaktavinna ruglar svefninn hjá mörgum og síðast en ekki síst skiptir það máli hvað við borðum, hvernig og hvenær þegar kemur að því að fá góðan nætursvefn.

Farsælast er ef við getum breytt hegðunarmynstri okkar þannig að við förum að sofa betur og það er ýmislegt sem við getum gert heima við sem gæti haft áhrif. Gott er að koma sér upp rútinu fyrir svefninn sem miðar að því að við slökum á og gleymum aðeins amstri dagsins. Mikilvægt er að í svefnherberginu okkar sé svalt og fullt af fersku lofti og gott er að draga eins og hægt er úr notkun rafmagnstækja ásamt því að sleppa alveg notkun á tölvum, íþad og sínum. Bæði getur rafsegulsviðið kringum tækin haft áhrif og svo er talið að bláu geislarnir frá skjánum leiði til minni framleiðslu af svefnhormóninu melatóníni í heilakönglinum og geti því spilt nætursvefninum. Fáum okkur góða bók að



Algengt er að svefntruflanir komi með aldrinum og talið er að um 30% íslendinga sofi of lítið og fáí óendurnærandi svefn.

lesa eða stundum einhverskonar slökun frekar en að hafa sjónvarpið í gangi yfir rúminu, höfum hljótt og dimmum herbergið vel þegar við ætlum að sofna.

Mataræðið skiptir máli
Svefn og mataræði tengjast sterkum böndum. Best er að borða léttu máltíð á kvöldin og góð regla er að borða ekki eftir kl 19 á kvöldin. Örvandi drykkir sem innihalda koffín og/eða sykur ætti að sleppa alveg sem og að vera borða sætindi og ruslfæði, því þó svo að við sofnum eru miklar líkur á því að við vöknum þegar blóðsykurinn nær lágmarki. Einnig hefur svefnleysi áhrif á seddu og svengdarhormónin Leptín og Ghrelin sem ásamt brenglun á streituhormóninu Kortisóli auka löngun okkar í orkuríkan mat. Flest þekkjum við það líka að ef við erum þreytt og óúthvöld, þá sækjum við frekar í

ruslfæði og sætindi sem gefa okkur skjótfengna orku. Þetta er því víthringur sem mörgum getur reynst erfitt að komast út úr. Það er afar pirrandi að liggja andvaka og bylta sér endalaust í rúminu. Besta ráðið, ef við vöknum upp og verðum andvaka, er einfaldlega að taka sér bók í hönd og jafnvel flóa sér mjólk en sleppa því alveg að kveikja á sjónvarpi, tölvu eða síma. Það kemur að því að svefninn sækir á aftur og munum að það er ekki alltaf nauðsynlegt að sofa 8 tíma. Ef við vöknum snemma er þjóðráð að fá sér t.d. góðan göngutúr og anda að sér fersku lofti. Svefnvandamál og svefnleysi getur þó átt sér dýpri rætur en svo að þetta hjálpi og þá er um að gera að leita til fagaðila sem sérhæfa sig í þessu.



ÍSLENSKA KÍSILSTEINEFNIÐ SEM HEFUR SLEGIÐ Í GEGN

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

geosilica ICELAND

Nánari upplýsingar má finna á www.geosilica.is

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

Svefnbætiefnið Lunamino

Lunamino inniheldur einstaka blöndu sem inniheldur L-tryptófan, valdar jurtir og bætiefni sem öll eru þekkt fyrir róandi og slakandi áhrif. Þessi blanda getur hjálpað okkur að sofna og gert nætursvefninn betri og samfelldari. L-tryptófan er aminosýra sem við fáum ýmsum matvælum, t.d. úr eggjum, osti, laxi, hnetum, fræjum, kalkúnakjöti og tofu. Þessi aminosýra er lífsnauðsynleg því líkaminn okkar framleiðir hana ekki sjálfur. Auk L-tryptófans inniheldur Lunamino vel þekktar jurtir: Melissu sem hjálpar okkur að sofna ásamt lindarblómi og höfrum sem eru sérstaklega róandi. Lunamino inniheldur einnig blöndu af B-vítamínum og magnesíum. B vítamín eru sérlega mikilvæg fyrir starfsemi taugakerfisins og magnesíum sem er vöðvaslakandi og getur m.a. dregið úr fótapirringi.

Gómsæt Bertolli uppskrift

Bertolli á sögur sínar að rekja allt til ársins 1865 í Toscana héraðinu margrómaða á Ítalíu, þegar Bertolli hjónin hófu að selja ólífulíu heima hjá sér. Síðan þá hafa vörur þeirra breiðst út um allan heim og gleðja fólk alla daga með ítalskri ástríðu fyrir góðum mat. Ólífulía er mikilvægur hluti matarræðis Miðjarðarhafsþúa. Bertolli smjör er búið til úr ólífulíu og inniheldur því mun minni mettaða fitu en annað smjör. Bertolli viðbit er alltaf mjúkt og því ávallt hægt að smyrja á brauð, jafnvel þegar það er nýbúið að taka það úr kæli. Tómatar eru vinsælir í mataræði Miðjarðarhafsþúa og undirstaða margra uppskrifta sem þaðan koma. Þessi auðveldi og fljótlega uppskrift dregur fram náttúrulegt bragð tómatanna. Uppskriftin er einföld en gómsæt og gefa hvítlaukurinn og kryddjurtirnar eintaklega gott bragð. Veljið bragðmikla buff-

tómata og fáid það allra besta út úr þeim.

*40 g Bertolli
4 msk fínt söxuð fersk basilíka eða steinselja
1 hvítlauksgeiri, marinn
4 bufftómatar eða aðrir stórir tómatar
Salat og ítalskt brauð, til að bera fram
Sjávarsalt og svartur pipar*

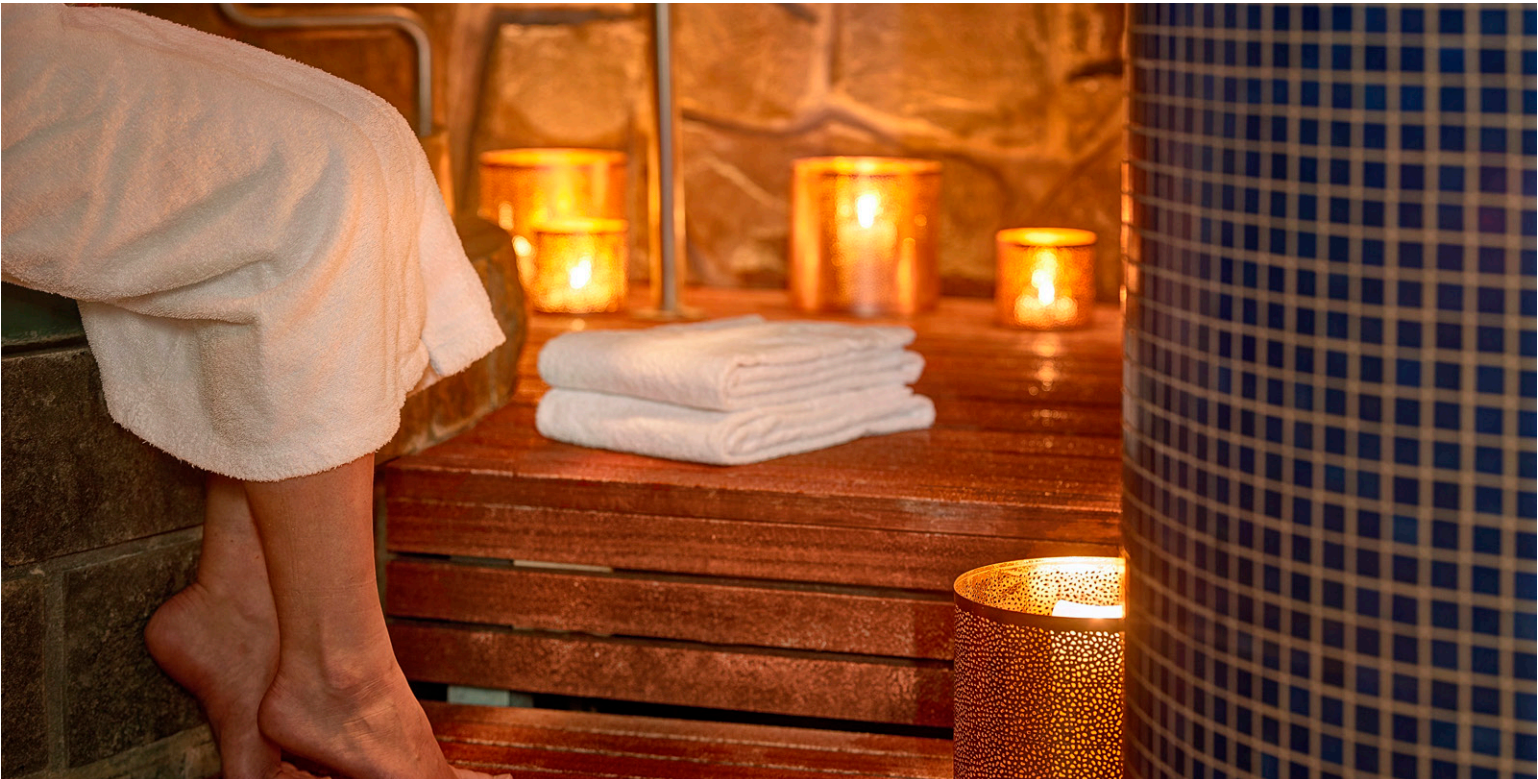
Forhitið ofninn í 220°C eða 200°C með blæstri. Blandið Bertolli viðbiti saman við steinselju/basilíku og hvítlauk. Skerið tómatana í tvennt og skerið nokkra þunna skurði með beittum hníf í yfirborðið/sárið. Dreifið Bertolli blöndunni yfir skornu hliðarnar og raðið tómotunum á bökunarplötu. Kryddið með salti og pipar. Bakið í forhituðum ofni í 10-15 mínútur þar til tómatarnir eru orðnir mjúkir, en látið þá ekki falla. Berið fram með salati og ítölsku brauði, t.d. foccaccia eða ólífubrauði.

Fagleg þjónusta og þægilegt andrúmsloft

Heilsuræktin á Hilton Reykjavík Spa er talin ein sú fullkonnasta og best búna af öllum stöðvum Hiltonhótela víða um heim. Þar er öll aðstaða til fyrirmyndar. „Hótelgestir leita í síauknum mæli að hótélum sem geta boðið upp á líkamsrækt og dekur. Fólk vill geta haldið sinni rútínu á ferðalögum og stundað hreyfingu þegar þeim hentar,“ segir Ragnheiður Kristín Guðmundsdóttir, deildarstjóri Hilton Reykjavík Spa.

Velliðan í rólegu umhverfi
Hún segir að líkamsræktarstöðin á Hilton sé þó ekki síður fyrir heimamarkað en hótelgesti og mikil ánægja sé með aukinn áhuga beggja hópa á velliðan í rólegu umhverfi þar sem öll þjónusta og tæki eru til staðar. Stöðin er mjög vel tækjum búin og alltaf sérmenntaðir leiðbeinendur til staðar sem Ragnheiður segir að veiti einstaklingsmiðaða þjálfun. Gestir stöðvarinnar geta nýtt sér hóptíma af ýmsu tagi m.a. yoga, bæði heitt og kalt, en yoga nýtur mikilla vinsælda um þessar mundir.

Í stöðinni er líka boðið upp á ýmis námskeið eins og lífsstílsnámskeið fyrir þá sem vilja breyta um mataræði og hefja nýtt líf á markvissan hátt því flestir þurfa hvatningu og hópefli til breyta um takt í mataræði og markvissri hreyfingu. „Það er ekki nóg að vera alltaf á hreyfingu í vinnunni. Hjarta- og æðakerfið þarf markvissa þjálfun og nauðsynlegt er að styrkja vöðva og bein með styrktarþjálfun



Líkamsræktarstöðin Hilton Reykjavík Spa býður upp á rólegt og þægilegt umhverfi.



Ragnheiður Kristín Guðmundsdóttir, deildarstjóri Hilton Reykjavík Spa.

ásamt því að hugsa um mataræðið,“ segir Ragnheiður. Hún nefnir líka námskeiðin 60+ sem eru sérsniðin fyrir 60 ára og eldri sem er reyndar mjög fjölbreyttur hópur og á mismunandi getustigi. Miðað er við að hafa ekki mjög marga í hverjum hópi á þessum námskeiðum til þess að þjálfarar geti sinn hverjum og einum mjög vel. Þessi námskeið eru leidd af næringarfræðingi og þjálfara. Ragnheiður segir að þarna sé markhópur sem hafi gjarnan meiri tíma til að verja í þjálfun og líkamsrækt

sem sé sérsniðin að þörfum hvers og eins.
Innifalið í aðganginum
Meðlimir fá aðgang að fullkomlega tækjum búnum sal, handklæði við komu, aðgang að fjórum heitum pottum þar sem er alltaf nuddari sem gefur 5 mínútna axlarnudd hverju sinni. Einnig er næringarfræðingur starfandi í stöðinni sem veitir leiðbeiningar um næringu og mataræði. Hilton Reykjavík Spa er nudd- og snyrtistofa og eru upp undir 15 menntaðir nuddrar

og snyrtifræðingar starfandi á stöðinni. Í boði eru snyrtimeðferðir af ýmsu tagi, bæði fyrir konur og karla og fjölbreyttar tegundir af nuddi sem Ragnheiður segir að sé nauðsynlegur hluti af líkamsræktinni.

hiltonreykjavikspa.is



Sérsaumaðar gardínur fyrir sér hvern glugga

Verslunin Bazaar býður upp á hágæða gardínuefni. Efnin hleypa mismunandi birtustigi inn í rými. Höfum einnig nokkrar gerðir myrkrunar-efna, sem útilokar allt að 100% birtu, tilvalið fyrir þá sem eru næmir fyrir morgunbirtu. Hver gerð hefur fjölbreytt litaúrval og tilvalið er að blanda saman litum og gerðum.

Við bjóðum upp á mælingu, frágang á gardínum, uppsetningu og persónulega ráðgjöf.

Með bestu kveðju,
Starfsfólk Bazaar Reykjavíkur

BAZAAR REYKJAVÍK

— BAZAAR.IS —

GJAFI & HEIMILISVÖRUR

ÞEYRLIND 6 | 201 KÓP | 564 - 2013
ÞRI-FÖS: 11.00-18.00 & LAU: 11.00-15.00



Sköpunargleðin tekur völdin

Anna Linda Skúladóttir. „Ætla sem sagt eftir páskaþemaðinn að venda mínu kvæði í kross, draga mig út úr þemaðnum og leyfa þessari ástríðu minni og sköpunargleði að taka völdin.“

Margir þekkja Önnu Lindu Skúladóttur úr Perlunni en hún hefur verið með geisladiskamarkað þar í áratuðir. Áður aðstoðaði hún eiginmann sinn, Pétur W. Kristjánsson, við reksturinn en þegar hann féll skyndilega frá árið 2004 var ekkert annað í stöðunni en bretta upp ermar og taka við stjórninni. Síðan þá hefur hún rekið markaðinn með hjálp barna sinna.

Hef alltaf haft gleði af því sem er fallegt og frumlegt

Flestir sem koma á heimili Lindu tala um hvað það sé sérlega fallegt og smekklegt. Auðséð er að það eru engar tilviljanir sem ráða því hver einasti hlutur virðist vera á hárréttum stað. „Ég hef alltaf haft gaman af því að spá í allt sem er fallegt og frumlegt. Það skiptir ekki máli hvort það eru húsgögn, borðbúnaður eða listaverk, ef hlutirnir eru fallegir vekja þeir upp gleðitilfinningu. Mér finnst til dæmis mjög gaman að skreyta matarborð og þess háttar. Og ólíkt því sem tíðkast hjá mörgum þá er engin íhaldsemi í mínu jólahaldi. Ég fæ alltaf einhverjar nýjar hugmyndir um hver jól, til dæmis hvernig jólatréð eigi að vera og ég held að

mér sé óhætt að segja að það hafi aldrei verið eins. Ein jólin var það meira að segja úr málm. Mér fannst það bæði fallegt og frumlegt.“

Tómarúm sem þurfti að fylla

„En svo var ég orðin ein og eftir að strákarnir mínir urðu eldri fór ég að hafa meiri tíma. Að lokum var ég farin að finna fyrir einhverju tómarúmi, farin að þurfa að hafa ofan af fyrir sjálfri mér. Ég þrjónaði og saumaði heilu dressin, aðallega á elstu dóttur-dóttur mína, aldrei eftir einhverjum uppskriftum heldur leyfði huga og hönd að ráða útkomunni. Eins var það með saumaskapinn, ég studdist aldrei við nein snið. Líklega býr sköpunarþrá og sköpunarkraftur í hverri

manneskju þótt birtingamyndirnar séu margbreytilegar. Ég á til dæmis vinkonu sem fær útrás í því að gera upp íbúðir, og því verr sem þær eru farnar, því betra. Síðustu ár hef ég aðallega verið að vinna úr ýmsum efnum sem annars hefðu farið í ruslið, mætti kannski líta á það sem einskonar endurvinnslu. Tók til dæmis ýmsar stærðir og gerðir af notuðum krukum og klæddi þær þannig að þær urðu að kertastjökum sem ég held að mér sé óhætt að segja að hafi verið fallegir, að minnsta kosti langaði fólk mikið í þá og ég er búin að gefa flestum vinum og ættingjum svoleiðis stjaka. Svo fór ég að búa til kúlur úr garni sem ég setti ljósaseríu inn í og held að nú eigi flestir í fjölskyldunni svona ljósakúlur.“

Útrás fyrir sköpunargleðina

Segja má að síðustu ár hafi Linda verið gagntekin af því að skapa og búa til ýmis konar hluti sem bæði hafa vakið furðu og

aðdáun fólks. Um þessar mundir eru það fuglar, eða furðufuglar eins og hún kallar þá, sem eru mest áberandi. Og það er langt í frá að hún fari hefðbundnar leiðir, bæði hvað varðar efni og efnistöð. Aðspurð um það hvernig henni hafi dottið þetta í hug svarar hún: „Hér áður fyrr fékk ég aðallega útrás fyrir sköpunargleðina með því að prýða heimilið. Fólk mitt var hætt að verða hissa og hrista höfuðið yfir uppátækjum mínum. Ég man til dæmis þegar ég málaði einn vegginn heima hjá mér steingráan. Það hljómar kannski ekkert framúrsteftulegt í dag en var algerlega á skjön við það sem var í tísku fyrir 25 árum þegar allir voru að mála í ferskjulitum. Ég sá undrarnarsvipinn á fólkinu, enginn sagði neitt en ég vissi að allir hugsuðu sitt. En hvað handverkið varðar þá gerðist það svona af sjálfu sér, þetta var alls ekki meðvitað eða eitthvað sem ég tók ákvörðun um að gera. Varð líklega að finna einhverja leið til

að fá útrás fyrir sköpunargleðina.“

Ætla að venda mínu kvæði í kross

Í dag er svo komið að Linda er farin að búa til heilu skúlptúrana, aðallega úr pappír, sem vekja mikla hrifningu. „Það eru um það bil fjögur eða fimm ár síðan ég byrjaði að þreifa mig áfram með pappírinn. Og áður en ég vissi af var ég búin að búa til litlar fígúrur sem þróuðust svo í fugla af öllum stærðum og gerðum. Fólk hefur verið voða hrifið af þeim og ég er farin að fá svo mikið af pöntunum og hvatningarorðum um að ég eigi að leggja þetta afrið fyrir mig að ég er búin að taka ákvörðun. Ætla sem sagt eftir páskaþemaðinn að venda mínu kvæði í kross, draga mig út úr þemaðnum, og leyfa þessari ástríðu minni og sköpunargleði að taka völdin.“

GÖNGUFERÐIN ÞÍN ER Á UTIVIST.IS



Jóhann Ásmundsson hefur helgað
tónlistinni nánast allt sitt líf.

Örviðtalið

Jóhann Ásmundsson
.....



Allt á fullu hjá Jóa í Mezzoforte

Jói bassaleikari í Mezzoforte, fullu nafni Jóhann Ásmundsson, hefur svo sannarlega sett svip sinn á íslenskt tónlistarlíf síðustu fjóra áratugina svo hann hlýtur að hafa verið kornungur þegar hann hóf ferilinn. „Það var voða öflugt tónlistarlíf í skólanum og þar kynntist ég Gulla Briem. Þegar við Gulli vorum 13 ára fórum við að spila með nokkrum félögum og komum einu sinni fram í Stundinni okkar. En þegar ég er orðinn 15 ára þá var músíkin farin að helta ka mann alveg, það komst ekkert annað að.“

Jói var aðeins 16 ára gamall þegar hann og vinir hans stofnuðu hljómsveitina Mezzoforte. Hljómsveitin naut mikilla vinsælda hérlendis og segja má að hún hafi lagt heiminn að fótum sér árið 1983 með laginu Garden Party. Allar götu síðan hefur hljómsveitin ferðast um Evrópu

og Asíu og haldið tónleika í yfir 40 löndum. Margir tónlistarspekúlantar hafa haldið því fram að einstakur bassaleikur Jóa sé undirstaða hins þekkta Mezzoforte hljóms. Jói hefur spilað flestar tegundir tónlistar með fjöldanum öllum af hljómsveitum, t.d. rokk, jazz og gospel sem hann hefur sérlega gaman af að spila. „Já, að spila gospel er bara eitt það skemmtilegasta sem ég geri.“

Mörgum þótti tónlist Mezzó svolítið sérstök. „Ja, það var bara þessi sönglausa músík sem við vorum að hlusta á frá Ameríku, svona blanda af jazz og rokki. Þetta var rosalega vinsæl músík í heiminum þá en það var enginn að spila hana af neinu viti hér heima. Það var enginn instrumental hljómsveit á Íslandi þá. Ekki í saman geira og við allavega.“

Og það er allt á fullu hjá Jóa. Fyrir utan spilamennskuna hefur hann undanfarin ár nálgast tónlistina frá öðru sjónarhorni, þ.e. sem upptökustjóri, en hann er eigandi hljóðversins Stúdío Paradís sem hann rekur ásamt Ásmundi syni sínum. Þá hefur Jói kennt bassaleik í áraðir en hefur ekki haft mikinn tíma til þess að undanfögnu. „Eftir að ég byrjaði með stúdíóið hef ég minnk-
 að það mjög mikið. Kennslan samræmist ekki vinnunni í stúdíónu sem kemur oft skyndilega. En ég get alveg hugsað mér að kenna einhvern tímann í framtíðinni, ég er náttúrulega útskrifaður sem kennari.“

Og það er margt framundan hjá Jóa eins og vanalega. Meðal annars er hann að gera sína aðra sólóplötu. Fyrsta sólóplötuna, So Low, gerði hann árið 2001 og var hún gefin út í Bret-

landi. „Hún er nánast ófánleg í dag. Hluti af söfnuninni, sem ég var með á Karolina fund, var ætlaður til að geta endurprentað einhver eintök af gamla disknum. Í næsta mánuði fer ég svo með Mezzoforte til Þýskalands og Ungverjalands og svo eru nokkrar utanlandsferðir á döfinni í sumar. Næsta ár verður líka stórt ár hjá Mezzoforte því þá verður hljómsveitin 40 ára og við ætlum að halda upp á það með tónleikum í Hörpunni.“

En þrátt fyrir að Jói hafi mikið að gera í tónlistinni á hann eins og aðrir tónlistarmenn erfitt með að lifa af list sinni. „Það virðist vera að fólk finnst að tónlist eigi að vera ókeypis. Hugsar ekki út í að það kostar alltaf heilmikinn pening að framleiða hana fyrir utan alla undirbúningsvinnuna, t.d. við að semja og æfa og svo er bara svo margt annað sem

SagaPro er fyrsta íslenska náttúruvaran sem hefur farið í gegnum klínískan rannsókn.

Fæst í öllum helstu apótekum, matvöru- og heilsuverslunum.

Minna mál með SagaPro



Nú vakna ég úthvöldur

Áður en ég kynntist SagaPro voru tíð þvaglát vandamál hjá mér. Þetta háði mér töluvert, bæði á daginn við útiveru og einnig á nóttunni. SagaPro hefur hjálpað mér mikið og nú vakna ég úthvöldur.

Hjálmar Sveinsson, verkefnastjóri

Þú ferð lengra með SagaPro

Mikið vökvatap á sér stað í löngum hlaupum ... SagaPro dró verulega úr þessum tíðu þvaglátum hjá mér og gerði það að verkum að ég gat drukkið ákjósanlegt magn af vökva í tengslum við hlaupin.

Melkorka Árný Kvaran, framkvæmdastjóri og þjálfari Kerrupúls

Saman áfram, SagaPro og ég

Ég er með MS og velvirka blöðru, sem vill halda mér á salerninu dag og nótt. Nú hef ég séð við henni með því að nota SagaPro og fækka salernisferðum um meira en helming.

Jóna Guðmundsdóttir

„Vá, hvað er þetta?“

„Þetta er það sem Frakkar kalla
Cognac au vin...“

„Ko... hvað?“

„Frakkar kalla þetta Cognac au vin.“

„Ko...“

„Reyktur kjúklingur í rauðvíni,
maður.“



*Rauðvínssodinn, reyktur kjúklingur
með skallottulauk og sveppum.*

Uppskriftina í heild sinni ásamt eldunaraðferð
er að finna á www.holta.is/uppskriftir.

