

-á besta aldri

Prestur á mótórhjóli

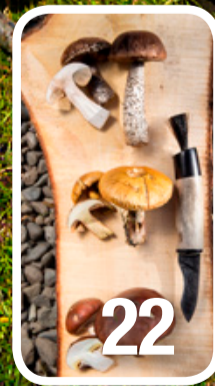
Gunnar Sigurjónsson brýtur hefðir

Endurnýtingin heillar
Hallfríði M. Pálsdóttur



Ísland hefur allt
að bjóða segir
Guðrún
Hafsteinsdóttir

Edda Kjartansdóttir
tók málin í eigin
hendur og endur-
heimti heilsu



Haustið í
matargerð
lax, lamb, ber
og sveppir

Jón Karl og Ágústa
kynna upplif-
unarferðamennsku





RITSTJÓRASPJALL
Sólveig Baldursdóttir ritstjóri.

Lífið glætt litum og draumar látnir rætast

Þema þessa tölublaðs er um það hvernig fólk lætur drauma sína rætast og glæðir lífið lit um leið. Forsíðuvíðtalið er við prestshjón sem fara ótroðnar slóðir og ferðast um á mótorhjólí. Í blaðinu er einnig að finna vital við konu sem breytti um lífsstíl á miðjum aldri og endurheimti heilsu sína. Þetta eru engar hetjusögur en nóg til að lífið var glætt meira lífi en ella hefði verið.

Það þarf engin ofsaleg átök þegar breyta á um lífsstíl heldur er sigandi lukka örugglega best. Viðtölunum í þessu tölublaði er ætlað að vera hvetjandi fyrir fólk á miðjum aldri sem vill líta á framtíðina sem upphafið á einhverju nýju og skemmtilegu. Rífa sig upp úr fari og byrja. Það er alveg sama hversu hægt er farið af stað. Málið er að drífa sig af stað í þetta spennandi ferðalag því það er ekki eftir neinu að bíða.

Undirstaða heilbrigðis og hamingju!

Anna Björg Hjartardóttir, sem rekur heildverslunina Celsius ehf. og verslunina Græna heilsu við Ægisíðu, telur helsteypt lífsgildi og bjartsýni vega þyngst á efri árum. Anna segir að vegna áhugasviðs síns hafi hún töluvert velt fyrir sér hvað þurfi til að seinni hluti lífsins verði hamingjuríkur. „Á seinni hluta ævinnar kemur skýrar í ljós hver við erum og fyrir hvað við stöndum sem manneskjur,“ segir Anna Björg. „Þá upplifa flestir starfslok og að börnin fara að heiman, stöðuheitin hverfa og við þurfum að horfast í augu við sjálf okkur. Þá reynir virkilega á að kunna að lifa sér og öðrum til gleði,“ segir Anna.

Undirstaða heilbrigðis og hamingju

Viljinn til að hlúa að fjölskyldu og vinum, finna til samkenndar og styðja hvert annað er okkur flestum sameiginlegur og í raun undirstaða hamingju sem eflir heilbrigði. Anna segir að hún hafi á sínum tíma tekið ákvörðun um að reyna að ná háum aldri, án þess að verða gömul í þeim skilningi. Hún ákvað að gera sitt til að halda heilsu og æskuþrótti og vera til gagns og til staðar fyrir fjölskylduna sem lengst. „Þessi ákvörðun mín gerir það að verkum að mér líður eins og ég sér fær í flest og eigi lífið og tækifærin framundan. Einlægar og djúpstæðar ákvarðanir finnst mér vera sterkt afl sem gerir mikið fyrir innri líðan og eykur mér bjartsýni,“ segir þessi þróttmikla kona.

Anna valdi sér starfsvettvang þar sem hún gat nýtt áhugasvið sitt sem best. Hún nam heilsufraeði í Svíþjóð og hefur starfrækt hjúkrunar- og heilsufyrirtæki í 19 ár. Anna hefur frá upphafi eingöngu selt hrein, lífræn bætiefni og „grænar“ hjúkrunarvörur eins og sáraumbúðir sem eru öflugar í baráttunni við sýklalyfjaónæmar baktaríur. Vinna hennar er því nátengd viðleitni hennar og vilja til að hafa áhrif á velferð margra og efla vitund um getu okkar til að efla heilbrigði.

Frelstilfinning á hjólinu

„Mikilvægt er að huga að langtímaforvarnarstarfi, ástunda hreyf-



Anna Björg Hjartardóttir nýtur náttúrunnar og engin tilviljun að hún notar sterka græna og gula líti hennar sem umgjörð.

ingu, borða hollt fæði og lífræn bætiefni,“ segir Anna sem lætur þau ekki vanta í sitt fæði. „Rannsóknir sýna að þrátt fyrir að við borðum hollt fæði og grænmeti þurfum við viðbót af lífrænum næringarefnum til að hafa betur í baráttunni gegn mörgum algengum heilsukvillum. Við bætist að með hverjum áratug eftir miðjan aldur fer næringarupptöku líkamans hrakandi nema fyrirbyggju sé beitt til að viðhalda hreysti og andlegu atgervi.“

Starf Önnu fer mikið fram við skrifborðið í tölvunni og hún segir það hafa tekið tíma að finna hreyfingu sem henti henni. „Það kom mér skemmtilega á óvart hvað hjólréiðar eiga vel við mig,“ segir hún. „Mér finnst gaman að á hjóli kemst ég hratt yfir og upplifi frelstilfinningu. Hjólréiðar eru að auki eitt það besta sem ég hef kynnst af hreyfingu fyrir „skrifstofufótleggina“ mína og eykur líka þolið. Seinna meir get ég vel hugsað mér að bæta við golfi.“

Að láta gott af sér leiða

Anna segir að í nær 30 ár hafi hún verið virk í alþjóða friðar-, menntunar- og menningarsamtökunum SGI og ástundi hugleiðslukyrjun. Hún segist sannfærð um að til að upplifa lífsfyllingu og hamingju sé nauðsynlegt að njóta þessa að takast á við ný verkefni og áskoranir og láta gott af sér leiða fyrir velferð og hamingju annarra jafnt sem sína eigin.

Anna lætur í lokin fylgja hvatningu eftir japanskan heimspeking, Daisaku Ikeda friðarsinna, rithöfund og lærviðarskald en hún segist lesa mikið af bókum hans og skrifu: „Baráttan við öldrun er raunveruleg barátta okkar við óttann að takast á við nýjar áskoranir. Öldrunarferli sýnir sig hraðar hjá þeim sem fer að finnast þeir hafi gert nóg í þessu lífi, missa móðinn við að hlúa að ungu fólki og festast í fortíðinni. Þeir, sem halda áfram að taka áskorunum eru aðdáunarverðastir og yngstir allra. Þannig getum við orðið sigurvegarar í lífinu.“



SuperCut

FJÖLNOTAVÉL

Tækið sem alla iðnaðarmenn dreymir um:

Trésmiðinn, píparann, rafvirkjann, bílasmiðinn, flísalagningamanninn, dúkarann, málarann



FM 14-180
Steinskurðarvél



RAFVER FAGMENNSKA ALLA LEIÐ
Skeifan 3E-F · Sími 581-2333 · rafver@rafver.is · www.rafver.is

ÁFRAM

– á besta aldri

4. töl. - September 2014

ATHYGLI
ALMANNATENGSL

Útgefandi: Athygli ehf.

Ritstjóri: Sólveig Baldursdóttir (ábm)

Blaðamenn: Sólveig Baldursdóttir, Svava Jónsdóttir o.fl.

Ljósmyndir: Þormar V. Gunnarsson o.fl.

Umbrot: Athygli ehf.

Auglýsingar: Inga Ágústsdóttir. Sími 515-5206. GSM 898-8022, inga@athygli.is

Prentun: Landsprent ehf.

Dreift með prentaðri útgáfu Morgunblaðsins laugardaginn 6. september 2014.



Gott til endurvinnslu



FRÓÐLEIKUR OG SKEMMTUN

SPENNANDI NÁMSKEIÐ FYRIR ÞIG

MENNING

Berlín: Hin nýja miðja Evrópu
skráningarfrestur til 15. september

Nepal
skráningarfrestur til 15. september

Undraheimur Þingvalla
skráningarfrestur til 15. september

Orkneyingasaga
mánudagsmorgunn – skráningarfrestur til 15. september
þriðjudagskvöld – skráningarfrestur til 16. september
miðvikudagsmorgunn – UPPSELT
fimmtudagskvöld – skráningarfrestur til 18. september

Fortíðin í íslenskum fagurbókmenntum
skráningarfrestur til 18. september

Norðurljós
skráningarfrestur til 24. september

Saga, stjórnmál og menning Afríku sunnan Sahara
skráningarfrestur til 24. september

Michael Jackson
skráningarfrestur til 30. september

Íslenskar glæpasögur – af hverju lesum við þær?
skráningarfrestur til 8. október

Einyrkinn í íslenski menningu
skráningarfrestur til 9. október

Stjörnuhiminn og stjörnuskoðun
skráningarfrestur til 13. október

Mógúlnir á Indlandi
skráningarfrestur til 13. október

Með höfuðið í skýjunum
skráningarfrestur til 20. október

Hrun Sovétríkjanna
skráningarfrestur til 27. október

Jón Arason
skráningarfrestur til 29. október

Íran
skráningarfrestur til 10. nóvember

Dúkkuheimili Ibsen í Borgarleikhúsinu
skráningarfrestur til 11. nóvember

Súkkulaði . . . matur guðanna
skráningarfrestur til 12. nóvember

Sjálfstætt fólk í Þjóðleikhúsinu
skráningarfrestur til 18. nóvember

PERSÓNULEG HÆFNI

Öflugt sjálfstraust
skráningarfrestur til 8. september

Úr neista í nýja bók
skráningarfrestur til 11. september

Listin að mynda norðurljós
skráningarfrestur til 15. september

Komdu ég vil hlusta á þig – Um samskipti foreldra og barna
skráningarfrestur til 22. september

Myndbandavinnsla með Moviemaker fyrir Windows
skráningarfrestur til 23. september

Word ritvinnsla – fyrir byrjendur
skráningarfrestur til 23. september

Hugþjálfun – leið til árangurs
skráningarfrestur til 24. september

Humor og gleði í samskiptum . . . dauðans alvara
skráningarfrestur til 24. september

Föstur – fyrir alla?
skráningarfrestur til 29. september

Söngtextagerð
skráningarfrestur til 29. september

Heimili og hönnun
skráningarfrestur til 29. september

Smásagnaskrif
skráningarfrestur til 30. september

Rafbækur fyrir alla – tæknin, tækin og lesefnið
skráningarfrestur til 30. september

Að verða betri en ég er – að ná hámarksárangri í lífi og starfi
skráningarfrestur til 2. október

Að mynda gæludýr
skráningarfrestur til 2. október

Þáttagerð í útvarpi
skráningarfrestur til 6. október

Úr neista í nýja bók (dagnámskeið)
skráningarfrestur til 7. október

Hugleiðsla og jógaheimspeki
skráningarfrestur til 7. október

Jákvæð sálfræði og styrkleikaþjálfun (Coaching)
– Nýttu styrkleika þína á nýjan hátt
skráningarfrestur til 8. október

Fjármál við starfslok
skráningarfrestur til 13. október

Kvikmyndahandrit - ritsmiðja
skráningarfrestur til 13. október

Streitan og áhrif hennar á líf okkar
skráningarfrestur til 28. október

Að njóta breytinganna
skráningarfrestur til 29. október

Jóla kortið
skráningarfrestur til 3. nóvember

Skamm, skamm
skráningarfrestur til 5. nóvember



SKRÁNINGARFRESTUR ER AÐ ÖLLU JÖFNU VIKU ÁÐUR EN NÁMSKEIÐ HEFST

Nánari upplýsingar og skráning: sími 525 4444 endurmenntun.is

Gestapenninn

Davíð Þór Jónsson



Niður með sósíalrealisma!

Það var stór stund í lífi mínu þegar ég fékk fyrstu gleraugun, nýskriðinn á fimmtugsaldurinn. Mér fannst það alls ekkert erfitt. Fyrir mér var það ekki hrörnunar- eða ellimerki heldur þroskamerki. Mér höfðu alltaf þótt gleraugu töff. Mér fannst gáfumannalegt að nota gleraugu og ég man að sem unglingur mátaði ég gjarnan gleraugnumgjardir til að sjá hvernig ég tæki mig út sem gáfumaður og velti fyrir mér hvernig gleraugu ég myndi fá mér þegar og ef ég þyrfti á þeim að halda. Þegar ég var loksins kominn á þann virðulega aldur að þurfa að nota gleraugu var því nánast eins og gamall draumur hefði ræst.

Um leið rann upp fyrir mér af hverju það hafði dregið svona mikið úr bóklestri mínum. Ég hafði ungur uppgötvað yndið af lestri góðra bóka, en á þessum tíma var alllangt liðið síðan ég hafði síðast gleymt stað og stund í heimi skáldsögu. Mér var farið að finnast leiðinlegt og lýjandi að lesa bækur. Nú vissi ég af hverju. Það hafði einfaldlega reynt of mikið á mín ellifjarsýnu augu að rýna í textann.

Ég er þakklátur fyrir að hafa uppgötvað þetta, því ánægja mín af lestri gekk í endurnýjun lífdaga í kjölfarið. Ég treysti mér meira að segja til að fara aftur í háskólann og ljúka kandiðatsprófinu sem ég hafði byrjað á mörgum árum fyrir.

Ég hefði aldrei komist yfir allan textann sem ég þurfti að lesa í náminu ef ég hefði þurft að klóra mig í gegn um hann gleraugnalaus. Mér hefði hrosið hugur við tilhugsuninni einni saman.

En síðan dró aftur úr bóklestri. Áhugi minn á því að lesa bækur fór að dvína á ný. Það var eins og gamall vinur, sem gaman hafði verið að endurnýja kynnin við, færi hægt og bitandi að valda mér vonbrigðum. Ég man að einhvern tímann lagði ég frá mér það, sem þá var nýjasta bókin hans Arnaldar og ákvað, eins og ég hafði ákveðið með Stephen King rúmum áratug áður, að þennan höfund þyrfti ég ekki að lesa meir, ég væri búinn með hann. Reyndar ákvað ég að ég þyrfti ekki að lesa fleiri krimma yfirhöfuð. Mér var alveg sama um þessar upplognu, óhamingjusömu löggur og upplognu morðin sem þær voru að glíma við. Hvorki persónurnar né umgjörðin náðu að heilla mig lengur.

Ég held að ég sé búinn að komast að því hvað olli þessum leiða. Ómeðvitað hafði ég, verandi kominn á þennan virðulega aldur, farið að snobba fyrir lesefni. Ég hafði ekki valið mér skemmtilegar bækur, heldur bækur sem menningarlega sinnaður gáfumaður á fimmtugsaldri á að lesa og hafa gaman af; bækurnar sem menningarvitarnir lofsungu, þ.e.a.s.

krimma, annan húmorslausan sósíalrealisma og fagurbókmenntir. Það var orðið að hálfgerðri „sektarsælu“ að stelast í Terry Pratchett og Douglas Adams. Ég átti auðvitað að vera að lesa eydarklám að hætti Arnaldar og Oksanen – eins og hugsandi fólk gerir. Skandinavískan sjálfspíslarskort á ímyndunarafli og húmor. Lofgjörð ómurleikans.

Í vor var ég staddur í Bókakaffi í Fellabæ. Þar rak ég augun í bók sem ég hafði lesið sem unglingur og haft gaman af. Hún var í bóka-flokknum um ofurhugann Bob Moran. Hún kostaði 250 krónur. Ég keypti hana og las hana á skömmum tíma á meðan ég rifjaði upp kynni mín af kappanum. Nokkrir klukkutímar hurfu á meðan ég varð aftur að hrifnæmum unglingi sem fylgdist með hetjunni koma í veg fyrir þriðju heimsstyrjöldina.

Auðvitað tók ég eftir því hve sagan var pólitískt vitlaus, löðrandi í kynþátta- og nýlenduhyggu og tepruskap. En hvað með það? Það er bara hluti hluti af frásagnarmátanum í þessum „sjanra“ hve sögumaðurinn endurspeglar úrelt og púrítanísk viðhorf. Það er bara jafnsjálfsagt og að sögumaðurinn í „noir“ kvikmyndum er töffari. Sagan um Bob Moran var ekki einu sinni góð. Hún var reyndar svo vond að það var eins og himneskur griðastaður frá fargi

„góðra bókmennta“ að fá að gleyma sér í þvælu um stund. Það var frelsandi að heimsækja þennan heim þar sem þær bókmenntalegu kurteisreglur, sem eru allsráðandi nú á dögum, voru látnar lönd og leið. Það yngdi mig fá að hvíla í bjánalegri frásögn gamals karlremsvins, sem aldrei hefur heyrt talað um pólitíska rétt-hugsun, af fánalegri atburðarás þar sem illmennnið var sturlaður vísindamaður, mannvonskan uppmáluð sem þráði aðeins heimsyfírráð og tortímingu vestrænnar siðmenningar og hetjan slíkt trúðmenni að það var beinlínis skondið.

Daginn eftir fór ég og keypti upp lager Bókakaffis af Bob Moran bókum. Síðan hef ég þefað uppi Bob Moran bækur hjá hinum og þessum fornboðasölum. Nú á ég sautján stykki.

Auðvitað er ég ekki hættur að lesa annað en Bob Moran. Ég er hættur að lesa bækur sem fá bókmenntaverðlaun Norðurlandaráðs því reynslan hefur sýnt mér að þau eru aðeins ávísun á uppskrúfaða tilgerð og sósíalrealískt þunglyndi. Ég les annað en Bob Moran. En ég hef haft mjög gaman af því að endurnýja kynni mín af honum.

Kannski hef ég bara vanþroskaðan smekk. En hvað með það? Ég vil frekar hafa vanþroskaðan smekk og lesa mér til

ánægju en háþroskaðan og menningarlegan ef því fylgir að hafa ekki ánægju af að lesa um annað en eynd og volæði. Lífið er of stutt til að lesa bækur öðrum til ánægju en sjálfum sér, hve þroskaður eða óþroskaður sem öðrum kann að þykja smekkurinn.

Kannski er ég ennþá drengurinn sem mátaði gleraugu til að sjá hvernig gáfumaður hann yrði, en ekki gáfumaðurinn sem hann ætlaði að verða þegar þar að kæmi. Hvað með það? Eins og mér sé ekki sama. Það eina sem skiptir máli er að það sé gaman að lesa bækur.

Eða eins og George Bernard Shaw sagði einhvern tímann: „Við hættum ekki að leika okkur af því að við verðum gömul. Við verðum gömul af því að við hættum að leika okkur.“

Það er gaman í Útivist – Haustlitirnir heilla!

www.utivist.is



 Veljum Ísland

 ÚTIVIST

OMEGA 3 LIÐAMÍN HYAL-JOINT®



SKJÓTARI EN SKUGGINN

Kipptu liðunum í lag með Omega 3 liðamíni

Omega 3 liðamín vinnur gegn stífum liðum og viðheldur heilbrigði þeirra. Liðamín inniheldur Hyal-Joint sem einnig má finna í liðvökva, seigfljótandi vökva sem smyr og viðheldur mýkt í liðamótum. Það hjálpar líkamanum einnig að fyrirbyggja stírða liði, sem getur skipt höfuðmáli í þjálfun og líkamsrækt.



www.lidamin.is

Aldrei of seint að byrja!



Edda í upphafi átaksins.

Edda nýtur þess núna að geta tekið þátt í því sem lífið býður upp á.

Í fljótu bragði getur lýsing á ástandi Eddu Kjartansdóttur, eins og það var fyrir þremur árum, eflaust átt við marga. Vefjagigt eða síþreyta eru hugtök sem algengt er að maður heyri fólk á miðjum aldri tala um. Edda er ósköp venjuleg kona á besta aldri eða 56 ára gömul. Ef hún hefði ekki gripið í taumana og leitað sér hjálpar væri hún líklegast núna komin með sykursýki og jafnvel fleiri vonda kvilla. Blóðþrýstingur var úr lagi genginn, skjaldkirtill hægur og blóðsykurinn allt of hár.

Einkennin voru slen

Edda segist hafa verið svo heppin að heimilislæknir hennar, sem hafði unnið að því að reyna að lækka blóðþrýsting hjá henni, tók þá góðu ákvörðun að senda hana til innkirtlasérfræðings. Þá fór af stað atburðarás sem vatt ofan af ákveðnu ástandi sem enginn hafði vitað af fram að því. Vandamálið reyndist vera í efnaskiptum í líkama Eddu. „Innkirtlasérfræðingurinn, Helga Ágústa, hafði grun um hvað orsakaði hækkaðan blóðþrýsting hjá mér og komst að því með rannsóknum að það voru ákveðnar hormónabreytingar í nýrunum sem orsökun hann,” segir Edda. „Helga setti mig þá á rétt lyf og rúmu ári síðar komst hún að því að skjaldkirtillinn var of hægur, sem hann var líklegast búinn að vera í nokkur ár. „Eftir að ég fékk skjaldkirtilslyfið var það eins og við manninn mælt að ég fékk nánast fulla orku á mjög skömmum tíma. Þá fór ég að geta gert hluti sem ég var búin að sætta mig að geta ekki gert lengur. Ég hafði kennt aldrinum um og var í raun búin að sætta mig við þetta ástand og sætta mig við það sem ég hélt að ekki væri hægt að breyta,” segir Edda.

„Samband mitt við innkirtlasérfræðinginn var mikið happaskref fyrir mig,” segir Edda brosandí og telur sig eðlilega mjög lánsama manneskju í dag að hafa endurheimt orku og kraft. Einn liður í því var að hún tók vissa ábyrgð á eigin heilsu. Hún þáði aðstoð læknanna til að geta síðan sjálf haldið áfram að viðhalda heilsu sinni. Líkamlegu einkennum segir hún hafa helst hafa verið þau að hún hafi hægt algerlega á sér. „Maður verður samdauna ástandinu og hægt og hægt fór ég að hlífa mér meira og meira,” segir Edda. „Ég taldi mér trú um að ég væri bara orðin fimmtug kerling sem væri of feit og við því væri ekkert að gera,” segir Edda hlæjandi. Það er erfitt að ímynda sér að sú hafi verið raunin fyrir aðeins rúnum þremur árum síð-

an. „Það er auðvitað sorglegt þegar fólk gefst upp fyrir aldrinum ef þess þarf ekki,” segir þessi hressilega kona sem fyrir stuttu síðan komst ekki gangandi upp smá brekku í hverfinu sína án þess að mása og blása.

EKKI Í megrun

Edda segir að til að byrja með hafi þetta átak hennar ekki verið auðvelt. Landlæknir hefur gefið út að við þurfum að hreyfa okkur í minnst 30 mínútur á dag og hún ákvað til að byrja með að fylgja þeim ráðleggingum. „Ég veit núna að það getur skipt sköpum fyrir fólk að fara að þessu ráði þótt það virðist lítið og létt,” segir Edda hvetjandi. „Ég er búin að prófa það og það virkar og smátt og smátt fór mig að langa til að hreyfa mig meira.”

Edda var með það á bak við eyrað að ná af sér 5 kílóum á ári til að auðvelda sér að vera virk. Fyrsta árið fóru 5 kíló og á því næsta líka. Edda gerði ekkert annað en að vera meðvituð um að hreyfa sig markvisst. En þegar hún hitti Helgu Ágústu eftir það ár og sagði henni hvað hún væri búin að vera dugleg að hreyfa sig fannst henni Edda ekki hafa lést nóg. Við mælingu á blóðsykri kom í ljós að hann var allt of hár. „Ég var þá sett á lyf sem eru gefin þeim sem eru að fá sykursýki II. Helga sagði mér að til að ná tókum á verðandi sykursýki þyrfti ég að taka allan sykur út úr mataræði mínu. Ég hafði í raun ekki tekið neitt út úr mataræðinu fram að því en var þó meðvituð um það sem ég setti ofan í mig. Eftir þetta tók ég út mest allan sýnilegan sykur. Ég fæ mér kökusneið í afmælum eða saumó en læt sykurinn vera þess á milli. Og það er svo skrytið að mann hættir að langa í sykurinn eftir smá tíma. Ég hafði verið „diet-kók sjúklingur“ þangað til botnlanginn var tekinn einn daginn og þá hætti mig að langa í diet-kók en fór að drekka sykrað kók eins og kjáni. Ég held að það sé líklegast ástæðan fyrir því að blóðsykurinn hækkaði svona mikið.”

Edda segir að þegar hún hafi loksins verið stillt af með hjálp lækna sinna hafi verið ofboðslega hvetjandi að finna kraftinn sem hún fann til að geta gert eitthvað í málunum sjálf.

Tæp 40 kíló fuku

Þegar innkirtlasérfræðingurinn tilkynnti Eddu þetta með háa blóðsykurinn sagði hún við sjálfa sig: „Edda Kjartansdóttir: Nú hefur þú

val um að láta sem ekkert sé og halda bara þínu striki með aðstoð lyfa eða gera gera allt sem í þínu valdi stendur til að fá ekki varanlega sykursýki.“ Það hafa nefnilega ekki allir val en þarna hafði ég val. Það þýddi að ég ákvað að taka út sælgæti, gos, kökur og skyndibita. Ég sleppti þó ekki brauði eins og svo margir. Mér finnst mjög mikilvægt að halda heilbrigðu sambandi við mat og fara ekki út í neinar öfgar. Mér finnst of margar konur á mínum aldri haldnar einhvers konar matarhræðslu. Ég sleppi núna að mestu því sem ég veit að er ekki að gera neitt fyrir mig. Ég áttaði mig á að ótrúlega mikið af því sem ég hafði verið að borða var óþarfi og vandi mig nánast alveg af öllu narti á milli mála.“ Þarna varð árangurinn fyrst mikill og nú er Edda búin að ná af sér samtals tæpum 40 kílóum. „Ég vissi ekki að ég hefði svona mörg kíló til að missa,” segir hún og hlær. „Það var heldur aldrei markmiðið að fara í megrun heldur að bæta orku og styrk,” segir Edda, sáttt við að hafa misst öll þessi kíló í kaupbæti þótt mikilvægast sé að hafa endurheimt heilsuna.

Eitt stórt andlegt viðfangsefni

„Það er ekki góð tilfinning að finna sífellt fyrir þróttleysi og hjálparleysi sem getur haft slæmar afleiðingar fyrir andlega líðan. Gulrótin, þegar ég byrjaði að hreyfa mig markvisst, var að komast í hjólaferð á Ítalíu sem mig hafði lengi langað til að fara í en treysti mér ekki til að gera. Ég væri að segja ósatt ef ég segði að þetta hefði ekki verið neitt mál. Í mínum huga er þetta átak mitt fyrst og fremst vinna með hausinn. Þegar sófinn heldur manni fönngnum öll kvöld er maður í vöndum málum. Ég er löt að eðlisfari og hef aldrei stundað íþróttir en ég fann mjög fljótt að 30 mínútna róleg ganga á dag um hverfið skipti geysilega miklu máli. Ég hafði ekki orku í að ganga kröftuglega til að byrja með en það er ótrúlegt hvað maður getur fljótt farið að geta gefið í. Ég hugsaði alltaf „ég fer út að ganga af því ég get það, því að ef ég fer ekki út hætti ég að geta það. Mín mantra er: ég get það af því ég geri það.“ Mér finnst mikilvægt að bera mig ekki saman við aðra og hafa markmiðin alltaf raunhæf.“

Aldrei of seint að byrja

Edda segir að faðir hennar sé fyrirmynd hennar en hann tók ákvörðun, þegar hann var rúmlega sextugur, að hreyfa sig undan-

tekingalaust á hverjum degi. „Pabbi er 81 árs í dag og syndir og gengur á hverjum einasta degi. Það hlýtur að vera markmið okkar allra að geta hreyft okkur hjálparlaust á milli staða og geta tekið þátt í þeirri fjölbreytni sem lífið býður upp á.

Í janúar 2012 skráði Edda sig í fjallgöngu- hóp sem kemur saman einu sinni til tvisvar í viku. Hann var fyrir byrjendur en Edda segist alltaf hafa verið síðust og fannst óendanlega erfitt að ganga á þessi fjöll. „Mig langaði svo mikið í hjólaferðina til Ítalíu að ég lagði meira að segja á mig að ganga á fjöll sem hafði verið óhugsandi um nokkuð skeið.“

Edda fann hreyfingu sem átti vel við hana en það er Zumba dans. Það segir hún að sé einhver besta hreyfing sem hún hefur upplif- að um ævina. „Zumba er svo skemmtilegt að ég fer stundum í þá tíma 4-5 sinnum í viku,” segir Edda og brosir. Svo segir hún hlæjandi frá því að hún stofnaði gönguhóp sem hún kallar því virðulega nafni: „Gengið hægt á létt fjöll í nágrenni Reykjavíkur.“ Þetta var spurningin um að ganga á fjöll á mínum forsendum,” segir hún. „Mig langaði að ganga á fjöll en áttaði mig á að ég yrði að gera það á mínum hraða. Það verða allir að finna sinn takt, vera virkir og hafa fjölbreytni.

Skrefamælirinn

Eitt af því sem Edda hefur gert til að hvetja sjálfa sig áfram í baráttunni við kyrrsetuna er að mæla sig með skrefamæli sem hún fékk að gjöf frá fjölskyldunni sem þau keyptu í Eirberg. „Alþjóða heilbrigðismálastofnunin segir að maður eigi að ganga minnst 10.000 skref á dag til að viðhalda heilsu sinni eða bæta hana,” segir Edda. „Á venjulegum degi, án nokkurrar aukahreyfingar, geng ég 1.800-3.000 skref sem er líklegast mjög venjulegt fyrir þá sem vinna kyrrsetuvinnu. Það gefur alveg auga leið hvað gerist þegar síðan er farið heim, kvöldmaður borðaður og sófinn og sjónvarpið tekur við fyrir svefninn.“ Nú er lífsstíll Eddu breyttur og hreyfingin orðin einn mikilvægasti þátturinn í daglegu lífi sem mótvægi við kyrrsetu í vinnu og henni líður miklu betur!



Genutrain® hnéhlíf

- Einstakur stuðningur við hnéliðinn og hnéskeilina
- Dregur úr verkjum og bólgu
- Við álagseinkennum, liðþófa-vandamálum, tognunum og sliti

Verð: 11.750 kr.



ErgoPad® run & walk innlegg

- Góð dempun í tábergi og hæl
- Einstakur stuðningur við fótbogann
- Minnka þreytu og draga úr álagseinkennum í ökkulum og fótum

Verð: 10.750 kr.

HLAUGHTU LENGRA með Bauerfeind stuðningshlífum



Compression íþróttasokkar

- Ný og endurbætt útgáfa af vinsælu Bauerfeind íþróttasokkunum
- Örva blóðflæði og súrefnisupptöku
- Minnka þreytuverki í kálfum
- Hraða endurheimt eftir langar æfingar

Verð 7.950 kr.





Ísland hefur allt að bjóða

Rætt við Guðrúnu Hafsteinsdóttur, formann Samtaka iðnaðarins

Guðrún Hafsteinsdóttir, formaður Samtaka iðnaðarins ákvað ung að takast á við þær áskoranir sem lífið býði henni. Hún er ein af þeim sem er óhrædd við að stíga út fyrir þægindarammann.

„Íslendingar eru fæddir undir happastjörnu og þurfa að læra að meta það,“ segir Guðrún Hafsteinsdóttir, formaður Samtaka iðnaðarins. Hún segir að allt frá því að Ísland byggdist hafi auðlindir landsins haldið í okkur lífi og í seinni tíð gert okkur að samfélagi með meiri velmegun íbúa en gerist víðast. Hún nefnir að nú hafi ferðamennska meira að segja bæst við allar hinar auðlindirnar sem þurfi að fara vel með. Hún samþykkir ekki þau rök að gera eigi hlutina alltaf eins af því þeir hafi alltaf verið gerðir þannig. Hún bauð sig því fram gegn sitjandi formann sem var nýlunda.

Danmörk hafði áhrif

Aðalstarf Guðrúnar er starf markaðsstjóra fyrirtækisins Kjörís í Hveragerði. Þar er hún á heimavelli því faðir hennar, Hafsteinn Kristinsson mjólkurverkfæringur, stofnaði Kjörís árið 1969 og hefur fyrirtækið verið fjölskyldufyrirtæki frá upphafi. Hafsteinn hlaut menntun sína í Danmörku en þá litu Danir á Íslendinga sem landa sína þar sem svo stutt var frá því að við slitum sambandi og þar leið honum vel. „Við systkinin erum alin upp við að allt sem er danskt sé gott. Það lá við að það væri töluð danska á heimilinu á sunnudögum,“ segir Guðrún og hlær.

Hafsteinn var alinn upp á Selfossi og Guðrún segir hann hafa strax átt sér draum um að stofna lítið mjólkursamlag með áherslu á ostagerð og nýta hráefni úr héraði. Þetta gerði hann og var þar á undan sinni samtíð.

Áður en fyrirtækið Kjörís var stofnað framleiddi Hafsteinn osta sem hann kallaði Ölfusosta. Guðrún segir heimahéraðið hafi verið föður hennar mjög kært og það hefi legið beint við að setjast að í Hveragerði þegar ísgerðin tók við eftir að umhverfið fyrir ostagerðina var ekki lengur lífvænlegt. Hafsteinn var fyrsti Íslendingurinn sem framleiddi Camembert og Port salut osta en þegar hann kom heim úr námi hafi úrvalið í mjólkurvörum verið mjög fátæklegt á Íslandi. Fljótlega var rekstrarumhverfið orðið osta-

gerðinni andsnúð og Hafsteinn neyddist til að hætta.

Guðrún segir að jarðhitinn í Hveragerði hafi ráðið mestu um staðsetninguna því hita þurfi hráefnið í ísgerðina upp í 80°C. „Annars hefði Kjörís eflaust verið valinn staður á Selfossi,“ segir Guðrún og brosir.

Uppistaðan er jurtaís

Svarið við því af hverju Kjörís framleiddi fyrst og fremst jurtaís segir Guðrún að faðir hennar hafi auðvitað ætlað að nota íslenskt hráefni í ísinn en þegar Kjörís hafi verið starfandi í 6 mánuði hafi verðlagsnefnd búvara ákveðið að fella niður niðurgreiðslur á smjöri og mjólk til ísgerðar á Íslandi. Þetta þýddi að vara Kjöríss var allt í einu mun dýrari en vara samkeppnisaðilans. Til þess að bjarga sér frá öðru „rekstrarstoppi“ ákvað Hafsteinn að fljúga til Svíþjóðar á fund sænsks feitisframleiðanda. Kjörís hefur haldið tryggð við þann framleiðanda og notar því enn kókosolíu í alla framleiðslu fyrirtækisins. Hafsteinn varð bráðkvaddur langt um aldur fram, aðeins 59 ára gamall árið 1993, og lifði því ekki að sjá fyrirtæki sitt blómstra eins og það hefur gert síðustu árin í höndum barna hans. „Reksturinn var mjög þungur allt til ársins 1995 þegar hægur viðsnúningur fór að gera vart við sig,“ segir Guðrún sem var að vinna í fyrirtækinu þegar Hafsteinn féll frá.

Guðrún á þrjú systkini og starfa hún og Valdimar bróðir hennar við fyrirtækið núna, hún sem markaðsstjóri og hann sem framkvæmdastjóri. Aldís systir þeirra er bæjarstjóri í Hveragerði og Sigurbjörg er yngst og er kennari við grunnskólann í bænum en þau hafa öll starfað í fyrirtækinu um lengri eða skemri tíma. Þau systkinin gegna öll mikilvægu hlutverkum í bænum og eiga þar heimili sín og líka móðir þeirra, Laufey S. Valdimarsdóttir. „Ég lít á það sem mikil forréttindi að búa í þessum litla bæ með alla mína nánustu ættingja í göngufjarlægð,“ segir Guðrún sem nýtur óspilltrar náttúrunnar í ríku mæli. Það getur hún gert um leið og hún getur notið alls þess sem höfuð-

borgin hefur upp á að bjóða þar sem samgöngur eru orðnar mjög góðar allt árið á milli Hveragerðis og Reykjavíkur. Guðrún minnst þess þegar hún og vinkonur hennar fóru iðulega fyrirvaralítið inn í Reykjadal fyrir ofan Hveragerði í heitu, náttúrulegu pottana. Þar voru þær einar í heiminum. „Enn er það þannig í þessari sveit, náttúrukyrðin er engu lík,“ segir hún. Nú eru erlendir ferðamenn reyndar búnir að finna út þessa leynistaði og Guðrún hefur áhyggjur af umgengni við þá núna eftir að þeim hefur fjölgað svo gífurlega undanfarið.

Skorast ekki undan ábyrgð

Guðrún er nú á miðjum aldri, eða 44 ára, og ákvað ung að takast á við þær áskoranir sem lífið býði henni. Hún er ein af þeim sem er óhrædd við að stíga út fyrir þægindarammann. Hún lenti t.d. í símahrekk á síðasta ári þar sem þáttastjórnandi útvarpsstöðvar hringdi og spurði hvort mjólkandi mæður gætu ekki lagt til móðurmjólk til að nota í ísgerðina. Guðrún segir að á árlegum Ísdögum í Hveragerði sé Kjörís alltaf með um 20 brögd eins og hákarlaís, rækjuís, lýsis og þegar bullið á útvarpsstöðinni var komið í loftið ákvað hún að fara alla leið með bullið og á síðustu Ísdögum var boðið upp á ís sem búinn var til úr brjóstamjólk hvergerskra, nýbakaðra mæðra. „Þetta olli miklu fjaðrafoki meðal margra og flestir höfðu miklar skoðanir á þessari nýju ís-tegund. „En þegar upp var staðið var auglýsingin sennilega þess virði,“ segir Guðrún sem þykir gaman að bregðast skjótt við og koma á óvart.

Guðrún hefur tekið að sér mörg skemmtileg verkefni í gegnum tíðina og nú síðast formennsku í Samtökum iðnaðarins. Hún hefur sterkar skoðanir á því hvað við Íslendingar þurfum að gera til að efla íslenskan iðnað og koma hjólunum almennilega af stað eftir hrun. Hún er alin upp í íslensku iðnfyrirtæki og hefur óbilandi trú á íslenskum iðnaði. Hún vill þrýsta á Íslendinga að velja íslenskt þegar verslað er til að efla innlenda

framleiðslu. „Við eigum svo gífurlega flotta hönnuði sem standast sannarlega samanburð við það besta sem kemur erlendis frá,“ segir Guðrún. „Það er svo mikil blóðtaka að missa fólk úr landi eins og við höfum verið að gera í allt of miklum mæli því unga fólk fer fyrst og alltaf er hætta að það komi ekki aftur. Við verðum því að skapa umhverfi hér sem stenst samanburð við löndin í kringum okkur. Þar er vinnukúltúrnun okkar ábótavant. Ungt fólk vill til dæmis ekki vinna frá átta á morgnana til sex á kvöldin eins og kynslóðirnar á undan gerðu. Við hljótum að hafa verið á rangri leið því annars hefðum við ekki strandað svona rosalega í hruninu. Ísland hefur allt að bjóða ungum Íslendingum.“

Verkefni morgundagsins

Verkefni morgundagsins er að draga fólk út á vinnurmarkaðinn því við erum nýfarin að sjá kynslóð númer tvö á atvinnuleysisbótum. Þegar viss hópur dettur út af atvinnuleysis-skrá eiga sveitarfélögin að taka við en við sjáum þennan hóp leita í auknum mæli inn í örorkuferfið. En samt sem áður erum við að flytja inn fólk til að sinna vissum störfum. Við erum núna að flytja inn iðnaðarmenn á meðan okkar iðnaðarmenn flytja annað af því að setja niður fyrir okkur hvernig við viljum hafa hlutina og hefja aðgerðir til breytinga. Nú erum við til dæmis að sjá gríðarlegan vöxt í ferðaþjónustunni og ég hef miklar áhyggjur af því að við séum ekki tilbúin til að taka á móti öllum þessum fjölda. Framtíðarsýnina skortir og í gang fór svona vertíðarstemning sem við ráðum ekki við. Nú er ferðamanna-iðnaðurinn í fyrsta sinn orðinn stærri atvinnugrein en sjávarútvegurinn. Við þurfum að sjá þennan ferska spröta sem alvörumál sem er komið til að vera en ekki verðleggja allt út af borðinu og grípa þannig gæsina á meðan hún er eins og við trúum því ekki að við getum haldið í þessa atvinnugrein þannig að sem flestir njóti góðs af,“ segir þessi kraftmikla kona með skýru framtíðarsýnina.



AstaZan™

Hlauptu Mararþon eða gerðu hvað sem þú vilt!

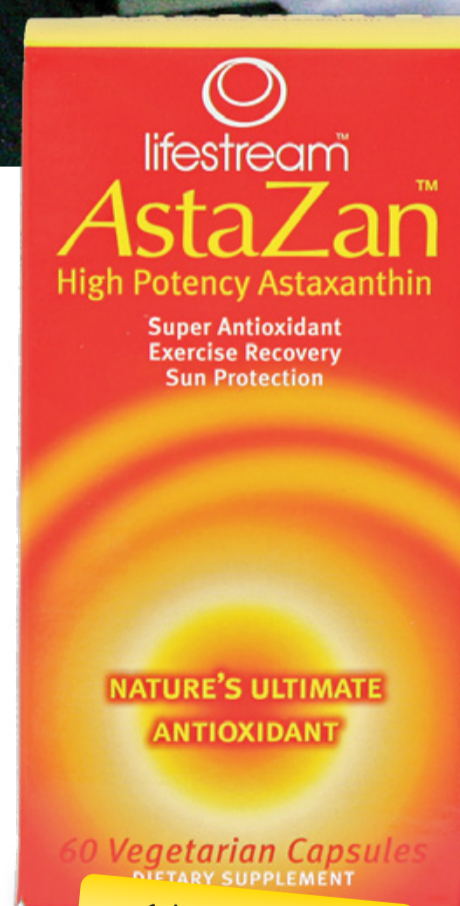
- Lagar vöðvabólgu, stirðleika og eymsli
- Eykur styrk og úthald vöðva, endurheimt og liðleika
- Mikill hjálp fyrir hlaupara, álagsmeiðsl og í líkamsrækt
- Öflug andoxunarvirkni AstaZan gerir húðina fyrr brúna í sól og viðheldur sólbrúnum lit. Styrkir viðkvæma húð

Sjöfn Jónsdóttir, sex barna móðir og margföld amma:

Hef kennt veggjaklifur og fimleika til fjölda ára var slæm af sinaskeiðabólgu og álagi á vöðva. Var farin að sjá fram á að geta ekki kennt eða keppt í veggjaklifri. Eftir að ég byrjaði að taka inn AstaZan liðu ekki nema nokkrir dagar þar til ég fann mikla breytingu, laus við verki og fékk meira vöðvaþol. Nota AstaZan reglulega og í dag klifra ég og kenni án nokkurra vandkvæða.



Íþróttafólk og sjúkráþjálfara mæla með AstaZan – Rannsóknir staðfesta árangur. Ríkt af Lutein sem verndar augun gegn hrörnun í augnbotnum. Inniheldur lífrænt E-vítamín.



1 hylki á dag,
byrjar að virka strax!

Lífræn bætiefni fyrir alla

www.celsus.is

Fæst apótekum, heilsubúðum, helstu stórmörkuðum og Frihöfninni

Ég er á þingi til að hafa áhrif!

Rætt við Vilhjálm Bjarnason alþingismann



Á árunum fyrir og eftir hrun má segja að Vilhjálmur Bjarnason hagfræðingur hafi verið helsti álitsgjafi fjölmiðla um fjármál og bankasveifluna miklu. Ekki voru allir sammála Vilhjálm, flestir töldu þó að hann væri heiðarlegur í sínum málfutningi enda þorði hann að stíga fram og benda á þá döpru staðreynd að bankakeisararnir væru naktir.



Á bekknum

hjá Óttari Guðmundssyni lækni

Eftir kosningarnar 2013 var Vilhjálmur kosinn á þing fyrir Sjálfstæðisflokkinn. Nú er þessi rödd hróþandans í eyðimörk bankahruns og spillingar kominn inn í þingsalina. Hvernig vegnar honum á nýjum vinnustað?

Vilhjálmur féllst á að leggjast á bekkinn hjá geðlækninum.

Hvernig upplifðir þú ástandið fyrir hrun?

„Bankarnir uxu alltof hratt og hagur þeirra breyttist of mikið við einkavæðinguna. Afkoman stóðst ekki enda var hún hönnuð fyrir kaupaukakerfi. Maður sá að þetta var svikamylla sem gat ekki gengið lengi og ég óttaðist að þetta mundi enda illa en ekki eins illa og raunin varð. Það var erfitt að segja eitthvað í því andrúmslofti sem þá var ríkjandi. Þegar ég hélt því fram að sala Bún- aðarbankans til þýsks banka, Hauck und Aufhauser, árið 2003 hafi verið fölsun og leikur með tölur gekk ég alls staðar á vegg. Síðar kom í ljós að þetta var bara milliganga fyrir Kaupþing en enginn vildi skoða málið. Ég hafði engan aðgang að frumgögnum svo að þetta mál, eins og fleiri fyrir hrun, var hjúpað samsæri þagnarinnar.“

Hver er ábyrgð Sjálfstæðisflokks og Framsóknarflokks á hruninu?

„Hún er svipuð og annarra flokka. Enginn flokkur stóð upp til að mótmæla vexti og uppgangi bankanna. Allir voru ánægðir með þetta brjáláða ástand. Listalífið dafnaði og Íslendingar voru að leggja undir sig bankaheiminn. Það var eins og menn héldu að þessi bankastarfsemi kæmi í stað venjulegrar atvinnustarfsemi; iðnaðar, fiskvinnslu og virkjana.“

En hvað um einkavæðingu bankanna sem þínir menn stóðu fyrir?

„Ég er í sjálfu sér ekki neitt á móti einkavæðingu. Hún er enginn glæpur en kaupendur bankanna og stjórnendur þeirra brutu strax allar meginreglur eðlilegra viðskipta og fjármálastarfsemi svo að öll þessi spilling dafnaði í eftirlitsleysi þessara ára. Eftirlitsaðilar höfðu ekki undan enda skorti þá bæði mannafla og fjármagn og betri inn-sýn inn í bankana. Þar liggur ábyrgð ríkisvaldsins.“

Hvað um sjálfan þig? Hvenær datt þér í hug að fara í prófkjör?

Ég ákvað að fara fram í Kraganum 2013. Prófkjörið gekk ljómandi vel þótt ég kæmi alls ekki þessa hefðbundnu leið inn í baráttuna úr ungliðahreyfingunni með einhverja valdaklíku í kringum mig. Baráttuna háði ég meira eða minna einn fyrir lítið fé og komst í fjórða sæti á lista flokksins. Reyndar fékk ég næstflest atkvæði allra frambjóðenda í þessu prófkjöri. Þetta fleytti mér inná þing og var mikill sigur fyrir mig persónulega. Ég skynjaði að ég hafði höfðaði til grasrótarinnar í flokknum með baráttu minni og málfutningi.“

Ertu alltaf sammála flokksforystunni?

„Nei, ég greiddi atkvæði gegn hinni svokölluðu skuldaleiðréttingu og ég er algjörlega ósammála stefnu flokksins í Evrópusambandsmálinu.“

Hvað um skuldaleiðréttinguna? Þetta er aðalskrautfjöldur samstarfsflokksins.

„Já, en mér finnst vanta allan rökstuðning fyrir þessari leið. Ég óttast að þessar aðgerðir geti valdið gengisfellingu og verðbólgu, auk þess sem hún kemur ekki til góða þeim sem mest þurfa á henni að halda.“

Aðrir, sem eru ágætlega stæðir, fá góðar sposlur. Þetta er að mínu mati illa hugsaður sósíalismi þar sem verið er að dreifa skattpeningum almennings með óábyrgum hætti.“

Hvað með Evrópusambandið?

„Ísland er Evrópuþjóð og á samleið með þeim. Mér finnst að það eigi að reyna á að ildarviðræðurnar en ekki slíta þeim. Það er hlálegt að Sjálfstæðisflokkurinn, sem stóð fyrir aðild þjóðarinnar að NATO, EFTA, Alþjóðagjaldeyrissjóðnum, og Alþjóðabankanum skuli berjist af slíku offorsi gegn Evrópusambandinu. Menn sögðu hér áður fyrir að aðild að alþjóðasamtökum færði mönnum réttindi og aukði frelsi til athafna en alls ekki afsal fullveldis. En þetta hefur breyst. Svo var stofnaðild að Alþjóðaflugmálastofnuninni mikil framsýni við stofnun lýðveldis. Ég hef jú flugskírteinsnúmer!“

Af hverju er Erópusambandið svona umdeilt?

Sumir eru á móti Evrópusambandinu af einhverjum þjóðernishugsjónum en aðrir af hagsmunagæslu. Þar fer fremstur í flokki sjávarútvegurinn sem reyndar er eina atvinnugreinin sem er algjörlega gengin í Evrópusambandið. Þeir njóta allra friðinda og réttinda sambandsins varðandi útflutning og gera allt upp í evrum svo að þeir eru líka búinir að losa sig við krónuna.“

Eigum við kannski að gera það?

„Já, krónan er handónýt til viðskipta, sem geymslueyri og lánseyri, og í raun er afnám hennar forsenda þess að hægt sé að afnema gjaldeyrishöftin. Ég hef enga trú á henni frekar en íslenskur sjávarútvegur.“

En hvað þarf að gera til að byggja upp blómlegt mannlíf í þessu landi?

„Auka atvinnu og vel launuð störf sem byggja fyrst og fremst á orkuframleiðslu og þekkingariðnaði með fjárfestingu erlendis frá.“

En hvað með ferðaiðnaðinn?

„Ferðaiðnaðurinn skapar ekki mikil sjáan-

leg auðævi þrátt fyrir allar sínar fjöldatölur.

Eina fyrirtækið sem stendur undir nafni í ferðaiðnaði er Icelandair en aðrir standa verr. Öll þessi hvalaskoðun er rekin með tapi, allavega skilar hvalaskoðunin á Húsavíkekkri krónu í hafnarsjóð bæjarins. Störfin í ferðaiðnaði eru fyrst og fremst láglaunastörf, sem laða ekki ungt og vel menntað íslenskt fólk í útlöndum til landsins til framtíðarstarfa. Víðast hvar er ferðaiðnaðurinn borinn uppi af útlendingum á lágum launum.“

Hvað um samstarfið við Framsóknarflokkinn?

„Það er ekki mikið. Ég hef lítil samskipti við aðra ráðherra en utanríkisráðherra sem ég held reyndar að sé skásti framsóknarmaðurinn í ráðherraliði flokksins. En ég er ósammála mörgu sem framsóknarmenn gera s.s. skuldaniðurfellingunni, Evrópusambandsmálinu og nú síðast flutningi Fiskistofu til Akureyrar. Það er að mínu viti algjörlega vanhugsuð aðgerð enda sé ég ekki tilganginn með henni, hvorki fjárhagslega né skipulagslega. Því miður hallar á okkur Sjálfstæðismenn í samskiptum við samstarfsflokkinn enda kom í ljós að grasrótin í flokknum var algjörlega mótfallinn því að afturkalla umsókn um Evrópusambandsaðild.“

En hvernig ertu að standa þig á þingi?

„Ég er ekkert vandræðabarn og ekki dyntóttur, heldur set fram mitt mál með rökum og flestir vita hvar þeir hafa mig. Sambandið við Bjarna Benediktsson er gott og mér er treyst. Ég tek aldrei þátt í þessu hefðbundna þingþjarki þar sem menn eru fyrst og fremst að núna hver öðrum uppúr einhverjum gömlum syndum.“

Er allt að fara til andskotans? Stefnunum við í nýtt hrun?

„Nei, það held ég ekki en auðvitað eru ýmis teikn á lofti sem eru ekki góð. Utanríkisviðskiptin eru að snúast til verri vegar sem kannski má að einhverju leyti rekja til

skuldaleiðréttingarinnar. Bankarnir geta reyndar ekki vaxið eins og áður svo að ég trúi því að þeir muni gæta að sér í fjárfestingum enda eru þeir að skreppa saman. Þeir geta ekki lengur lánað út á hlutabréf í sjálfum sér.“

Hvað segir þú um lekamálið svokallaða?

„Þetta mál endurspeglar vandamál í stjórnkerfinu. Ráðherrum var veitt heimild til að ráða sér aðstoðarmenn fyrir margt löngu. Þetta áttu að vera vel menntaðir sérfræðingar sem gætu ráðlagt ráðherranum í ákveðnum málum. En menn hafa fyrst og fremst ráðið til sín kosningasmalana sína sem oft hafa enga menntun eða reynslu sem kemur ráðherranum til góða. Hanna Birna er ekki löglærð svo að hún á að hafa lögfræðing með sér sem aðstoðarmann sem getur leiðbeint henni í dómsmálum og réttarfari. Það gerir hún ekki svo að þetta verður alltaf meira og meira klúður þar sem aðstoðarmennirnir gera illt verra. Auðvitað á hún ekki sem fyrirmaður dómsmála í landinu að ræða um framgang rannsóknar sem beinist að henni sjálfri við rannsakandann. Þetta getur hver einasti laganemi sagt henni.“

Er þetta lekamál og eftirmál þess aðstoðarmönnum Hönnu Birnu að kenna?

„Já, en auðvitað ber ráðherra ábyrgð á aðstoðarmönnum sínum.“

Nú segir þú að hrúnið hafi orsakast af eftirlitsleysi. Hvað segir þú um þá tilhneigingu margra sjálfstæðismanna að ráðast gegn eftirlitsaðilunum í Lekamálinu, saksóknara og umboðsmanni Alþingis?

„Það finnst mér vont mál. Auðvitað á að leyfa þessu fólk að vinna sína vinnu en ekki að grafa undan því með þeim hætti sem nú er gert. Ef við gerum það er hætt við að stjórnámálmennt og stjórnendur bankanna slái upp nýjum Hrunadansleik þegar búið er með óhróðri að lama eftirlitsaðila.“

Álit geðlæknisins

Vilhjálmur Bjarnason er um margt einstakur í íslenskri pólitík. Hann er gamaldags íhaldsmaður sem rekst illa í nútímalegum stjórnámálaflokki vegna þess hversu ósveigjanlegur og stefnufastur hann er. Hann vikur ekki frá sannfæringu sinni og skoðunum hvernig svo sem hinir pólitísku vindar blása hverju sinni. Slíkir menn eru að sjálfsögðu umdeildir enda hafa þeir einstakt lag á að troða öðrum um tær og móðga viðkvæmar sálir. Þeir eru oft álitnir hrokafullir „besserwiserar“ sem séu skotheldir gagnvart rökum og skynsemi. Oftar en ekki hefur þó sagan sannreynt að Vilhjálmur hafði á réttu að standa þegar hann stóð einn og varaði þjóðina við óheiðarlegum bankamönnum og tækifærissinnuðum stjórnámálamönnum.

Persónuleiki Vilhjálms er bæði ferkantaður og ósveigjanlegur. Í því liggja bæði styrkleikar hans og veikleikar. Hann einangrast eins og aðrir hrópendur í eyðimörkinni.

Vilhjálmur er skemmtileg blanda af mörgum stjórnámálamönnum; íhald eins og Ólafur Thors, séntilmaður og fagurkeri eins og Gylfi P. Gíslason, tortrygginn og kjafftor eins og Davíð Oddsson og óstýrilátur sveitamaður á mölenni eins og Hannibal Valdimarsson. Á sama tíma er hann brothættur eins og Mærin frá Orleans og hálfgerður utangarðsmaður í íslenskri pólitík eins og Vilmundur Gylfason. Þessir persónueiginleikar gera hann samt að einum nauðsynlegasta þingmanni þjóðarinnar.



Heldri borgarar á Benidorm

20. SEPT. – 7. OKT. 17 NÆTUR

☆☆☆☆

Gran Hotel Bali

Hálft fæði, drykkir með mat, og rúta til og frá hóteli innifalin í verði.

Verð á mann

179.900 kr.

Verð á mann m.v. tvo fullorðna í tvíþýli.

Örfá viðbótarsæti í uppselda ferð!

Jenný Ólafsdóttir er fararstjóri í ferðum Heldri borgara.

SUMAR FERÐIR

...eru betri en aðrar

www.sumarferdir.is



Gunnar og Þóra eru bæði meðlimir í Rotaryklúbbum Borgum í Kópavogi sem Þóra segir hlæjandi að sé skemmtilegasti Rotaryklúbburinn á landinu, ef ekki öllum heiminum.

Að láta drauma sína rætast

Prestshjón í Kópavogi þessa um á mótörhjólum

Hjónin sr. Gunnar Sigurjónsson, prestur í Digraneskirkju, og kona hans Þóra Margrét Þórarinsdóttir, framkvæmdastjóri hjá Ási styrktarfélagi, eru iðandi af lífi og með mörg járn í eldinum hverju sinni. Þau líta á lífið jákvæðum augum og horfa á allt sem hendir þau sem spennandi tækifæri til að upplifa eitthvað nýtt.

Prestur í búningi á mótörhjólum er ekki beint viðtekin hegðun í samfélaginu og Gunnar hefur fengið neikvæð viðbrögð frá mörgum. Móðir fermingar barns kvartaði til dæmis yfir því og sagði að það væri óviðeigandi að presturinn kæmi á mótörhjólum í fermingarmessuna. Flestum finnst þó léttleikinn sem kemur með framkomu Gunnars og hegðun vera jákvæður. Gunnar segir að auðvitað sé virðing og hátíðleiki í kringum helgihald nauðsynlegur en að við megum ekki gleyma kátínu og skemmtilegheitum. Nóg sé af alvarleika og sorg í lífinu og því sé nauðsynlegt að hlæja eins mikið og við getum. Gunnar stundar skotveiðar sem er líka umdeilt. Hann hlær þegar hann er minntur á þá staðreynd og finnst

tvískinnungur hjá fólki að gagnrýna veiðar á meðan það leggur sér dýr til munns.

Gunnar segir að preststarfið sé sérlega gefandi og Þóra segist vera svo lánsöm að hlakka til að mæta í vinnuna á hverjum degi. Ás styrktarfélag var stofnað sem Styrktarfélag vangefinna 1958 af foreldrum barna með þroskahömlun og hefur félaginu farnast vel. Gunnar er stoltur af konu sinni og segir að hún sé „fjármálaséni“ á meðan hann geti varla lagt saman tvo og tvo í samanburði við hana. Það fari reyndar ágætlega saman.

Ætluðu að flytja til Noregs

Gunnar og Þóra eiga tvö börn sem nú eru orðin fullorðin. Vinahjón þeirra voru að læra í liðsforingjaskóla Hjalpræðishersins í Noregi fyrir nokkrum árum og þegar Þóra sá auglýsta stöðu hjá Hjalpræðishernum þar í landi, eggjuðu vinahjónin þau svo mikið að koma út á vit ævintýrana að Þóra prófaði að sækja um stöðuna. Hún sendi ferilskrá sína og það þurfti ekkert að orðlengja það að henni var umsvifalaust boðið starfið. Svo óheppilega vildi til að dóttir þeirra

lenti á sama tíma í bráðaaðgerð og þar með forgangsroðuðu Gunnar og Þóra upp á nýtt í lífinu og tóku ákvörðun um að dvelja áfram á Íslandi. Gunnar var tilbúinn að fara með Þóru til Noregs fyrst henni bauðst það tækifæri en börnin voru sett í forgang og þau hjón sjá ekki eftir því núna.

Gunnar og Þóra eru bæði meðlimir í Rotaryklúbbum Borgum í Kópavogi sem Þóra segir hlæjandi að sé skemmtilegasti Rotaryklúbburinn á landinu, ef ekki öllum heiminum. Þau eru líka bæði meðlimir í mótörhjóla klúbbum Rotary sem ber nafnið IFMR eða International Fellowship of Motorcycling Rotarians og hafa upplifað ýmis ævintýrin í báðum þessum klúbbum.

Mörg hjón í mótörhjólasportinu

Gunnar segir að af 8000 virkum mótörhjólamönnum á Íslandi séu mjög mörg hjón og margar konur. Þetta sé því ekkert karlasport. Sem dæmi má nefna að á Norðurlandi er kvennaklúbbur sem kallast Nornirnar og fyrir sunnan er annar sem kallast Skutlurnar, auk fleiri klúbba.

Þóra byrjaði seinna en Gunnar að hjóla en nú á hún sitt eigið hjól og leðurgalla. Hún segir að öryggisins vegna séu flestir í leðri eða Goretexi og svo skapist óneitanlega tíska í því eins og öðru. Áður var úrval mótörhjóla fatnaðar ekki mikið hér á landi þótt það hafi nú breyst. Þóra segir sögu til marks um hversu heimurinn er lítil eða af því hvað hróður Gunnars hafi borist víða. Eitt sitt hafi þar, sem aka mótörhjóla, verið statt í Boston til að reyna að finna galla við hæfi fyrir konuna. Þau voru búin að gefast upp við að leita þegar þau rákust inn í verslun í Sommerville hverfinu í Boston, sem er ekki í alfaraleið. Þar sá konan leðurdress sem uppfyllti allar hennar væntingar og þegar afgreiðslustúlkan fékk að vita að þau væru frá Íslandi spurði hún strax: „Do you know Gunnar?“ Hún fékk að vita að það væri ekki óalgengt nafn á Íslandi en þegar hún sagðist vita að hann væri prestur kom ekki nema einn til greina. Út á hann fengu þau afslátt sem Gunnar sagðist hafa verið afskaplega ánægður með.

Framboð til biskups

Gunnar bauð sig fram til biskups nú síðast sem hann segir að hafi verið mjög lærdómsríkur tími. Þóra fylgdi honum í kosningabaráttunni og þau hlæja bæði datt þegar þau tala um ferðalagið í kringum landið í brjáluðu veðri í febrúar þar sem þau hittu fyrir þverskurð af frábærum Íslendingum. „Á einum kosningafundinum svaraði Gunnar óundirbúnum fyrirsprungnum í bundnu máli,“ segir Þóra, stolt af sínum manni. Fljótlega í kosningabaráttunni hafi þó verið ljóst hvert stefndi en Gunnar tók ákvörðun um að klára kosningarnar fyrst hann var byrjaður. Hann er nú mjög sáttur við úrslit biskupskosninganna og segir sátt ríkja um núverandi biskup og að kosturinn sem var valinn hafi verið sá allra besti miðað við stöðuna eins og hún var þá.

Breytingaskeið kvenna og karla.

Gunnar hefur spáð svolítið í þetta ferli sem allir fara í gegnum, bara mismunandi bratt. „Breytingaskeið karla er öðruvísi en hjá konum,“ segir Gunnar. „Breytingaskeið



Ást og kærleikur. Þau Gunnar og Þóra kunna að stýra lífi sínu þannig að það sé gefandi og fullt af ást og kærleik.

tengist ekki endilega öldrun heldur mælast breytingar á hormónabúskap fólks greinilega þótt það gerist ekki hratt. Þetta hefur verið mikið rannsakað og nú er vitað að breytingarnar byrja um 35 ára aldurinn hjá körlum og heldur seinna hjá konum. Karlar bregðast við á margvíslegan hátt. Sumir fara í afneitun og fara að kenna öðrum um breytta líðan, gjarnan konunni,“ segir Gunnar og hlær. „Nú er vitað að besta ráðið við að sporna við þessum breytingum er líkamleg áreynsla. Að lyfta lóðum er til dæmis gullvægt ráð, bæði fyrir konur og karla. Og það sama á auðvitað við um alla almenna hreyfingu.“

Lóðunum lyft

Þau hjónin hafa verið dugleg að stunda líkamsrækt og tekið tímabil þar sem þau eru dugleg að lyfta lóðum. Hjá Gunnari kom það ekki alveg til af góðu heldur er hann með fæðingargalla í baki. Hann þarf að fara varlega á mótórhjólinu því ekki er gott að fá högg á hrygginn en hann vill frekar leggja sig fram um að fara varlega en að sleppa því að geta hjólað. Þegar hann hafði aldur til áttaði hann sig á því að hann fannst hann verða skrytinn af inntöku verkjafalna. Hann var hræddur um að þær gætu leitt hann á þá braut að hann lyti í lægra haldi fyrir fíkninni. „Ég ákvað að fara öðruvísi að og náði svo góðri heilsu að ég gat sleppt verkjalyfjum, m.a. með því að lyfta lóðum,“ segir Gunnar.

„Þegar ég horfi yfir hóp karla sem augljóslega eru komnir langt inn í breytingaskeiðið fullyrði ég við þá að það sé miklu viturlegra að kynna sér mótórhjólasportið en vingast við 25 ára konu! Það er auðvitað mannlegt að bregðast við þegar fólki finnst það vera að missa af einhverju en oft fara margir því miður í ranga átt og brjóta brýr að baki sér. Flestir komast yfir þetta skeið og finna jafnvægið í lífinu en allt of margir leita langt yfir skammt og komast ekki til baka.“

Skúrinn mikilvægt hjálpartæki

Við húsið, sem þau Gunnar og Þóra búa í Kópavogi, er bílskúr sem Gunnar er búinn að breyta talsvert. Þar gerir hann við mótórhjólin og ýmsa hluti sem bila á heimilinu. Hann áttaði sig á að margir af skjólstæðingum hans gætu átt erfitt með að koma til hans í kirkjuna til að fá aðstoð við

ýmsum vandamálum. Hann tók þá það ráð að bjóða þeim að koma í kaffi í skúrinn til sín. Þeir máttu taka með sér biluðu lampana eða brauðristarnar og hann bauðst til að hjálpa þeim að gera við tækin og svo myndi hann spjalla við þá. Gunnar fær mikla endurgjöf við að að geta hjálpað þessu fólki sem hann segir að séu karlmenn í miklum meirihluta. Gunnar kallar þetta „Skúrinn – sálusorgun og sjálfsviðgerðir“. Sálusorgun er alveg gagnsætt hugtak en sjálfsviðgerðir fela það í sér að maður gerir við eitthvað sjálfur og lagar sjálfan sig í leiðinni með samtalinu.

Gunnar hefur einnig gert mikið af því að semja texta við tónlist. Hann hefur til dæmis endursamið texta við mörg laga hljómsveitanna U-2 og Led Zeppelin. Skálmöld er líka í miklu uppáhaldi hjá honum sem segir töluvert um tónlistarsmekk Gunnars. „Þungarokkarar fá svo mikla útrás í tónlistinni að þetta eru upp til hópa mikið ró-

lyndisfólk og tónlistin er mjög áhugaverð,“ segir Gunnar.

Ást og kærleikur

Þau Gunnar og Þóra kunna að stýra lífi sínu þannig að það sé gefandi og fullt af ást og kærleik. Þau hafa til dæmis tekið þátt í starfi lútherskrar hjónahelgar í mörg ár sem þau segja að sé gefandi og skemmtilegur viðburður í lífi þeirra sem og þátttakenda.

Gunnar er umdeildur maður eins og títt er um hvatvíst fólk en niðurstaðan er sú að hann er gefandi á svölitið grófan hátt, en hann er alltaf hlýr og nær að koma boðskap kirkjunnar um gott og fallett mannlíf til skila. Eiginkona hans á þar stóran þátt og lætur sitt ekki eftir liggja.



Sérstaklega fyrir þinn stíl

Listar, rósettur, kalkmálning, innimálning og úrval sérefna og tækja til málunar

SérEfni
Síðumúla 22 - www.serefni.is



Hofsvallagata fyrir fólk

Hofsvallagatan eins og hún mun líta út eftir breytingar.

„Hofsvallagatan var hönnuð fyrir umferð en á að vera fyrir fólk,“ segja hollvinir Hofsvallagötunnar. Þegar gatan var hönnuð um 1960 sá fólk bílinn sem frelsandi verkfæri borganna. Þá átti gangandi umferð að fylgja settum umferðarreglum og börn að gegna því að fara langa leið að götuljósum til að komast yfir. Hliðargötum var lokað þannig að beina umferðin gæti gengið sem hindrunarlausast fyrir sig.

Umdeildar breytingar

Eftir mikið fjaðrafok varðandi breytingar á Hofsvallagötunni í Reykjavík leikur mörgum forvitni á að vita meira um framtíð þessarar götu þar sem fuglahús og flögg urðu m.a. til þess að menn skiptust í fylkingar með og á móti breytingum. Við götuna, sem nær frá Túgötu að Ægisíðu, voru reistir verkamannabústaðir fyrir margt löngu sem nú eru að verða með vinsælustu íbúðum borgarinnar fyrir skemmtilega staðsetningu og eftirsóttu smæð íbúða. Við götuna eru líka vinsælir samkomustaðir borgaranna, annars vegar Vesturbæjlaugin og hins vegar Melabúðin. og nú hefur nýtt kaffihús bæst í þann hóp þar sem áður var Vesturbæjarapótek. Hjá starfsmönnum borgarinnar fengum við að vita að niðurstaða væri fengin í endanlegt skipulag götunnar. Þar er hugsað um að gatan sé fyrst og fremst fyrir fólk en ekki tæki. Og það er einmitt það sem gerir götuna merkilega.

Dregið úr bílaumferð

Eftirfarandi texta er að finna á vef Reykjavíkurborgar: „Samkvæmt Aðalskipulagi Reykjavíkur 2010-2030 er Hofsvallagata skilgreind sem aðalgata í Vesturbænum. Við endurhönnun slíkra gatna er horft til þarfa og öryggis hjólandi, gangandi og hreyfihamlaðra. Markmið breytinganna er að draga úr hraða bílaumferðar, hávaða, bæta öryggi og loftgæði auk þess sem lýsing og allt umhverfi götunnar verður endurnýjað og bætt. Við endurgerð Hofsvallagötu verða bæði reinar fyrir bifreiðar og reiðhjól auk gangstétta. Þá verður fyrirkomulag bíla-stæða endurskoðað. Allt þetta var rætt í þaula á fundinum af íbúum.“

Kaffihús Vesturbæjar

Stuðningur við gott samfélag í Vesturbænum



Gísli Marteinn og Pétur tóku fullan þátt í smíði kaffihússins.

Nokkrir æskufélagar úr Breiðholti, sem allir eru nú búsettir í Vesturbæ Reykjavíkur, fannst sárlega vanta kaffihús í hverfið sitt. Þeir stungu upp á því við mann og annan hvort ekki væri tilvalið að nota hugmyndina og hefja slíkan rekstur en eftir að hafa talað fyrir daufum eyrum sáu þeir að ef þeir ætluðu að sjá þennan draum rætast yrðu þeir að gera þetta sjálfir. Þeir létu því slag standa, fundu hentugan stað við Hofsvallagötuna og hafa nú opnað kaffihúsið með stæll.

Þeir Pétur Marteinnsson og Gísli Marteinn Baldursson urðu fyrir svörum varðandi nýja kaffihúsið sem frést hafði að stæði til að opna við Hofsvallagötuna á mótis við sundlaug Vesturbæjar. Þeir félagar voru á gangi um Vesturbæinn, einu sinni sem oftast, og sáu að apótekið var í allt of stóru húsnæði. „Ég hafði upp á eigandanum og spurði hann hvort ekki væri tilvalið að skipta plássinu upp og leigja okkur helminginn,“ segir Pétur. „Honum leist vel á hugmyndina og þetta

varð niðurstaðan. Hér geta 40 manns setið inni í einu.“ Þeir félagar eru tengdir Kex Hostel Reykjavík og hafa líka komið að rekstri Dill veitingahússins, sem nú er við Hverfisgötuna í Reykjavík. Í sama húsnæði hafa þeir líka opnað pítsastað. Kaffihús Vesturbæjar fær aðstoð við ýmislegt í rekstrinum sem þeir félagar segjast ekki kunna, eins og val á kokkum og veitingum, en reksturinn á kaffihúsinu verður sjálfstæður og í þeirra höndum.

Markhópurinn sem Kaffihús Vesturbæjar sækist eftir segja þeir vera gesti sem ferðast um öðruvísi en á bíl. „Þetta eru nágrannar Hofsvallagötunnar þótt auðvitað séu allir aðrir velkomnir,“ segir Gísli Marteinn. „Við viljum að sjálfsgöðu ekki stuðla að meiri umferð um Vesturbæinn en þar sem stefna borgarinnar er skýr hvað umferð varðar þá erum við sannarlega með í því að hvetja til þess að fólk komi til okkar öðruvísi en akandi. Það kemur alveg heim og saman við stefnu borgarinnar um þéttingu byggðar. Hér á fólk að geta hist eftir sundlaugarferðina, foreldrafélögin í skólunum hafa nú valkost við Mímisbar og krakkarnir mega alveg vera hér hjá okkur og fá sér kakóbolla frekar en hanga á túninu hér á móti. Við erum ekki að þessu til að græða peninga heldur er þetta samfélagsverkefni sem við höfum trú á að geti gengið. Þetta kaffihús á eftir að styðja við gott samfélag í Vesturbænum og þá er tilgangnum náð,“ segja þeir félagar og vonandi á Kaffihús Vesturbæjar eftir að verða fyrirmynd að fleiri hverfakaffihúsum í Reykjavík.

Hreyfing Kraftur Ánægja



HREYFING • KRAFTUR • ÁNÆGJA
e-mail: alparnir@alparnir.is // www.alparnir.is
Faxafeni 8 • 108 Reykjavík • Sími 534 2727



Melabúðin á horni Hofsvallagötu og Hagamels í Vesturbænum er sannkölluð félagsmiðstöð vesturbæinga.

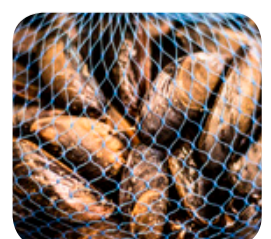
Melabúðin
 Þín verslun

Ferskleiki og vinalegt viðmót

Melabúðin við Hagamel er að sönnu frábær verslun og um leið félagsmiðstöð Vesturbæjarins. Kjarni viðskiptavinanna er úr því hverfi, Miðbænum og af Seltjarnarnesinu. Annars er allt landið undir og segja þeir bræður Pétur Alan og Friðrik Ármann, sem reka Melabúðina, að innlendir og erlendir ferðamenn hafi aldrei verið fleiri í búðinni en í sumar.

Aðdráttarafli Melabúðarinnar er gott vöruval, ferskleiki og vinalegt viðmót. Melabúðin er einnig þekkt fyrir gott kjöt- og fiskborð og nefna má villta laxinn á sumrin, hreindýrakjötið og villibráðina fyrir jólin auk sælkeravöru margskonar allt árið.

Þeir bræður standa vaktina í dag en Guðmundur faðir þeirra, sem er á níraðisaldri, fylgist með búðinni dags daglega og spjallar við viðskiptavinina sem margir hverjir hafa fylgt honum lengi.



Tjáir sig með litunum

Ævintýrin spretta fram hvert af öðru þegar Ninný mundar pensilinn. Hún leggur áherslu á liti og form. Blái liturinn er í aðalhlutverki þótt sá grái fái að skipta sér af hinum. Það er eitthvað dulúðlegt við sumar myndirnar.

Maður og kona standa á engi. Fjöll í fjarska. Dúfa er við það að taka flugið. Endalaus ævintýri eiga sér stað á vinnustofu Ninnýjar, Jónínu Magnúsdóttur, á Korpúlfsstöðum. Striginn er undirstaða flestra ævintýranna – að ógleymdum óteljandi litum og litasamsetningum.

Listakonan var ekki há í loftinu þegar foreldrar hennar fóru að fara með hana á myndlistarsýningar. Hún sýndi snemma að þetta listform höfðaði til hennar. „Litirnir og formin höfðuðu sterkt til mín og það var eins og ég fengi vítamínsprautu í þessum ferðum. Ég varð fyrir miklum áhrifum og teiknaði og málaði allt mögulegt í kjölfarið.“

Árin liðu og Ninný sótti sér menntun í myndlist; var yngst í Myndlista- og handiðaskólanum á sínum tíma. Auk þess hefur hún sótt sér menntun til Danmerkur, Ítalíu, Bandaríkjanna og víðar en



„Ég hef gaman af að setja bæði kalda og heita liti saman.“

myndlistin hefur verið hennar aðalstarf.

Fuglar3nir tákna frelsið

Hún leggur áherslu bæði á figúratívur myndir og abstrakt sem þýðir að á vinnustofunni eru myndir þar sem t.d. fólk, hús og landslag hafa hlutverki að gegna á striganum og



„Ég byggi myndirnar oft upp með svoltið grófu undirlagi og nota í þær ýmis efni svo sem blek, lakk og býflugnavax.“

svo eru önnur 2 verk þar sem alls konar form og litir líða um strigann.

„Fyrir mig er það hvíld að mála bæði figúratív og abstrakt málverk. Myndlistin er leit í mínum huga – vinna með efni og form, leit að nýjum leiðum og reyna að fá meira vald yfir efninu þannig að form og litir spili vel saman.“

Fuglar skreyta málverk sem eru í vinnslu. „Fuglarnir tákna frelsið sem er svo dýrmætt. Að vera frjáls manneskja þýðir líka að vera frjáls frá sjálfum sér, höftum fortíðar og njóta dagsins í dag. Fuglarnir geta hafið sig til flugs og máltækið „frjáls eins og fuglinn“ finnst mér vera skemmtilegt.“

Eitthvað dulúðlegt

Fígúrunar, fuglarnir og abstraktformin eru í hinum ýmsu litum. Ninný segist tjá sig með litunum sem hún velur á strigann. „Ég hef gaman af að setja þá saman – bæði kalda og heita liti – og stilla þeim þannig upp að þeir spili vel saman eins og mér finnst að þeir eigi að gera. Gráir tónar eru nauðsynlegir í myndunum til að ná ró og líka til að passa sig á að hafa litina ekki allt of hreina.“

Einn litur er kannski mest áberandi í flestum málverkum Ninnýjar – sá blái. „Hann er oft ríkjandi; hann er kannski þessi andlegi litur,“ segir Ninný.

Jú, það er eitthvað við myndirnar hennar; eitthvað svoltið and-

legt. Eitthvað dulúðlegt. „Ég er svoltið andlega sinnuð og er viss um að það er eitthvað meira til heldur en þetta líf. Ég held að við höfum hlutverkum að gegna.“

Þær bara spretta fram

Það virðist vera góður andi á vinnustofunni á Korpúlfsstöðum – byggingunni ævintýralegu sem áður gegndi hlutverki kúabús. Ninný tekur undir það. Þarna verða verk-in til; bæði í vinnustofu Ninnýjar sem og annarra listamanna sem eru með vinnustofur í byggingunni. Ninný fær víða hugmyndir að verkunum og stundum koma þær eins og af sjálfu sér. „Það er svo skrytið að stundum koma verurnar bara fram; stundum hef ég ekkert fyrir því.“

Ninný vinnur í ýmsa miðla; mest olíu og blandaða tækni en einnig vatnsliti. „Ég byggi myndirnar oft upp með svoltið grófu undirlagi og nota í þær ýmis efni svo sem blek, lakk og býflugnavax. Síðan vinn ég áfram ofan á það.“

Í stjórn Norræna vatnslitafélagsins

Svo eru það vatnslitamyndirnar. Þær eiga sitt pláss á vinnustofunni. Ninný tekur vatnslitina yfirleitt með sér í frí til útlanda. „Ég hef ekki eirð í mér til að liggja í sólbaði nema stutta stund í einu ef ég fer í sólarlandafærðir; þá sit ég gjarnan á svölunum og teikna og vatnslita.“

Verk eftir Ninnýju er hægt að sjá á ninny.is og [facebook.com/ninnymagnusdottir](https://www.facebook.com/ninnymagnusdottir)



K 2.21
110 bór max
360 ltr/klst

K 4.200
130 bór max
450 ltr/klst

K 5.700
140 bór max
460 ltr/klst

T 400
Snúningsdiskur
Fyrir pallinn, stéttina o.fl.

K 7.700/K 7.710
160 bór max
600 ltr/klst

RAFVER KÄRCHER SÖLUMENN
Skeifan 3E-F · Sími 581-2333 · rafver@rafver.is · www.rafver.is

VERTU Á ÖRUGGUM STAÐ



Haustlitirnir í Þórsmörk og á Goðalandi eru engu líkir.

Ferðafélagið Útivist

Njótum haustsins!

Haustið tilvalinn tími til að njóta náttúrunnar og útivistar. Á þessum tíma er loftið tært, oft fallegar stillur og kyrrð. Haustlitirnir gefa svo náttúrunni einstakt yfirbragð þannig að fegurð náttúrunnar er í hámarki. Þessar aðstæður gefa fullt tilefni til að drífa sig út.

„Fegurð haustlitanna nýtur sín einstaklega vel í skóglendinu í Þórsmörk og á Goðalandi. Við höf-

um skipulagt þangað ferð helgina 12.-14. september en þessar haustferðir okkar hafa notið mikilla vinsælda. Þessi ferð kallast Grill og gaman en í henni er áherslan á skemmtilegar göngur um hið einstaka gönguland í nágrenni Bása og ánægjulega samveru í fallegri náttúru,“ segir Skúli H. Skúlason, framkvæmdastjóri Útivistar í samtali.

Farið verður með rútu úr Reykjavík að kvöldi föstudags og gist í notalegum fjallaskála félagsins í Básum. Um kvöldið er svo slegið upp grillveislu að hætti Útivistar. Bókanir í ferðina er á vef Útivistar.

utivist.is



Danfoss ofnhitanemar - í fararbroddi í 7 áratugi

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

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



Þægindi orkusparnaður

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

Nýjung

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

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

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

Líta gömlu hitanemarnir þínir svona út?

RAV frá 1965 - 1970

RAVL frá 1971 - 1984



Þá getur þú skipt þeim í svona

RAV/RA2960

RAVL/RA2950



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

Danfoss stjórnþæki fyrir hitakerfi fæst í öllum helstu lagnaverslunum landsins

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

Skógarmítllinn nemur land

Skógarmítllinn er líklega kominn til Íslands til að vera ef marka má tilfelli þar sem hann hefur gert usla, bæði hjá mönnum og dýrum. Hann getur borið smit milli spendýra og fugla og er líka varasamur mönnum þar sem hann getur borið veirur sem valda lyme sjúkdómi eða heilabólgu. Annan sjúkdóm getur hann borið, Tick borne encephalitis TBE, en hann er ólæknandi eins og er. Mítllinn hefur fundist um allt land. Sem betur fer er auðvelt að bregðast við og vera viðbúinn þegar mítllinn lætur til skarar skriða að sögn Tobbe Rasmussen,



Skógarmítill getur náð allt að 1,1 cm að lengd.

umboðsaðila Tick 2 tanganna í Evrópu. Tick 2 er sérhönnuð töng úr sterku plasti sem viðurkennd er af sænska hernum til að ná skógarmítlinum af húð manna og dýra. Skógarmítill heldur sig í gróðri, einkum á skógarbotni og krækir sig fastan í blóðgjafann.

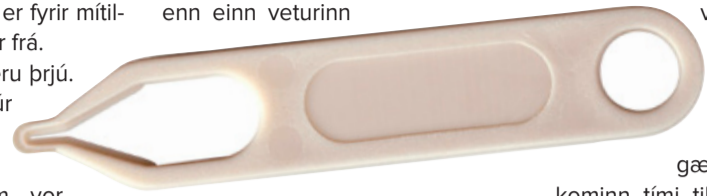
Ævi skógarmítills er löng

Á vef Landlæknisembættisins kemur fram að skógarmítill fannst fyrst hér á landi á farfugli 1967. Hlýnandi loftslag hefur síðan leitt til þess að auðveldara er fyrir mítllinn að lifa af hér norður frá.

Æviskeið mítillsins eru þrjú. Þegar hann klekst úr eggjum verður hann sexfætt lirfa sem liggur í dvala yfir vetur. Um vor skriður lirfan upp eftir gróðri og bíður þess að ná til hýsils til að sjúga blóð. Ef það tekst skiptir hann um ham, verður áttfætt

ungviði sem aftur leggst í dvala yfir vetur.

Um vor endurtekur hann leikinn og breytist í fullorðinn mítill eftir að hann sýgur blóð, leggst svo í dvala enn einn veturinn



Töngin er sérhönnuð til að ná bæði litlum og stórum mítlum.

og endurtekur leikinn að vori. Karlinn drepst síðan en kvendýrið verpir nokkur þúsund eggjum áður en hún kveður þennan heim.

Fullorðnir mítlar eru 0,5-1,1 cm að lengd en ungvíðið er mikið smærra. Fullorðinn mítill er mjög þaninn eftir blóðmáltíð og nær því að vera eins og kaffibaun að stærð.

Tick 2 fyrir alla

Mítllinn gerir ekki greinarmun á mönnum eða dýrum og stekkur á fyrsta óheppna blóðgjafann sem birtist. Því er um að gera að vera viðbúinn með TICK 2 töngina. „Hvort sem þú hugsar um eigin heilsu, barnanna þinna eða gæludýrana þá er kominn tími til að vopnbúast og vera tilbúinn,“ segir Tobbe. Tobbe bendir á að áhættan við bit skógarmítillsins minnki því fyrr sem honum er náð burt. „Stærð mítillsins skiptir engu, töngin getur náð mítlum sem eru allt frá 0,3 mm á auðveldan hátt.“

Innland flytur inn Tick 2 töngina til Íslands en hún fæst í Lyfju, Urðarapóteki, Rímaapóteki, Lyfjavalí Álftamýri, Apóteki Garðabæjar og Apótekinu.



ÍSLENSKA ÓPERAN

Tryggðu þér miða!

Frumskýning
18. október kl. 20

25. október kl. 20
1. nóvember kl. 20
8. nóvember kl. 20

Sýnt í Eldborg í Hörpu

DON CARLO

eftir
Giuseppe Verdi



Jóhann Friðgeir
Valdimarsson

Helga Rós
Indriáadóttir

Kristinn
Sigmundsson

Oddur Arnþór
Jónsson

Hanna Dóra
Sturludóttir

Guðjón
Oskarsson

Viðar
Gunnarsson

Hallveig
Rúnarsdóttir

Erla Björg
Káradóttir

Kór og hljómsveit Íslensku óperunnar
Hljómsveitarstjóri: Guðmundur Óli Gunnarsson

Lýsing: Páll Ragnarsson
Búningar og leikmynd: Þórunn Sigríður Þorgrímsdóttir
Leikstjóri: Þórhildur Þorleifsdóttir

Miðasala í Hörpu og á harpa.is
Miðasölusími 528 5050



Af hverju Benecos?

Hollusta á allra færi

„Þar sem húðin er stærsta líffæri líkamans skiptir miklu máli hvaða efni við setjum á hana,“ segir Elísabet Guðmundsdóttir, viðskiptastjóri snyrtivara hjá Gengur vel ehf. en fyrirtækið flytur meðal annars inn Benecos snyrtivörurnar.

Lífænar snyrtivörur

Benecos var stofnað af þýskum hjónum árið 2009. Hugsjón þeirra var að kynna til sögunnar líffænar, hreinar snyrtivörur sem væru á færi allra að eignast. „Þeim tókst þetta og nú er vörubúnaður orðið mjög breitt,“ segir Elísabet. Þjódverjar hafa verið í fararbroddi í framleiðslu líffæna, hreinna fördunarvara og framleiðendum Benecos hefur tekist að halda verðinu niðri. Með tilkomu Benecos eru nú fánlegar náttúrulegar snyrtivörur á verði sem kemur skemmtilega á óvart.

Gæðavottun

„Benecos eru líffænt vottaðar með BDH-vottun sem er víðtæk gæðavottun sem nær yfir allt ferlið frá því hvernig plönturnar, sem notaðar eru í vörurnar, eru ræktaðar að því þegar neytendur skila umbúðunum.“ bætir Elísabet við. „Benecos inniheldur engin eitur-efni heldur einungis þau sem styðja náttúrulega virkni og eiginleika húðarinnar.“



Elísabet Guðmundsdóttir viðskiptastjóri snyrtivara bendir á að húð okkar er stærsta líffæri.

Sífelld fleiri hugsa nú um innihald snyrtivara og gera sér grein fyrir mikilvægi þess, sérstaklega í ljósi þess að nýlegar rannsóknir hafa sýnt fram á að sum innihaldsefni snyrtivara hafa fundist í krabbameinsæxlum. „Benecos snyrtivörur er sannarlega óhætt að nota með góðri samvisku,“ segir Elísabet að lokum.

ZEISS

Gleraugnaverslun & augnlækna á Garðatorgi 7

Hágæða sjónger og úrval af umgjörðum og flottum merkjum

BOSS BROOKLYN SPECTACLES COCONUDA Dior FLEÏE GUCCI ic! berlin

MARC JACOBS Ray-Ban TAGHeuer TOMMY HILFIER SAINT LAURENT PARIS



gleraugna
pétur



**Sjónmælingar
eftir samkomulagi**

Allar sjónmælingar eru gerðar af augnlæknum.

**Tímáptanir
í síma 571 2122.**



Gengið inn í torgið



Finndu okkur á facebook

Gleraugna Pétur Garðatorgi 7 210 Garðabær Sími 571 2122 www.gleraugnapetur.is

Innlit

Texti: Svava Jónsdóttir

Myndir: Þormar Vignir

Gunnarsson



Grammafónn sem var keyptur í Tekkhúsgögnum fyrir mörgum árum.

Guðríður Arnardóttir, formaður Félags framhaldsskólakennara, býr í fimm herbergja íbúð þar sem hún segir að sé enginn stíll. Þarna er blanda af gömlu og nýju. Svo er það sumarbústaðurinn við Apavatn þar sem hundinum Krúttmundi og hestinum Hrafn kemur ekki alveg nógu vel saman.

Lítill, gráleitur hundur kemur gangandi út úr íbúðinni og heilsar á sinn máta. Hann heitir Prins en er kallaður Krúttmundur. Guðríður stendur ljóshærð og brosandi á bak við hann og býður til sætis. Þarna hefur hún og fjölskylda hennar búði í rúman áratug: í 160 fermetra tveggja hæða íbúð.

„Ég er voðalega lítið fyrir að flytja og er frekar íhaldssöm með það. Maðurinn minn, Hafliði Þórðarson lögreglufultrúi, var búinn að vera að kíkja á íbúðir og sá þessa íbúð á finu verði. Hann fékk mig til að fara að skoða hana og þegar ég gekk inn í eldhúsið þá féll ég fyrir henni. Það eru smáatriði út um allt sem mér fannst skipta svo miklu máli og sem gera svo mikið fyrir íbúðina. Mér finnst eldhúsið vera jafnæðislegt og þegar við fluttum hingað.“

Mynd af rúminu uppi á vegg

Heimilið er hlýlegt. Blanda af gömlu og nýju. „Ég held að við séum ekki með neinn stíl. Þetta eru bara hlutir sem við höfum sankað að okkur í gegnum árin. Borðstofusettið var rándýrt; ég sá það úti í búð og mér fannst það vera hrikalega flott og varð að eignast það. Svo var ég með mynd af hjónarúminu uppi á vegg í tvö ár áður en við höfðum efni á að kaupa það; við keyptum dýrnarnar fyrst og vorum búin að sofa á þeim í tvö ár áður en við höfðum efni á að kaupa gaflana. Mér finnst rúmið ennþá jafnæðislegt og þegar við keyptum það fyrir 18 árum.“

Það þarf kannski ekki að taka fram að myndin var tekin niður af veggnum þegar gaflarnir voru komnir.

Þemamatarboð

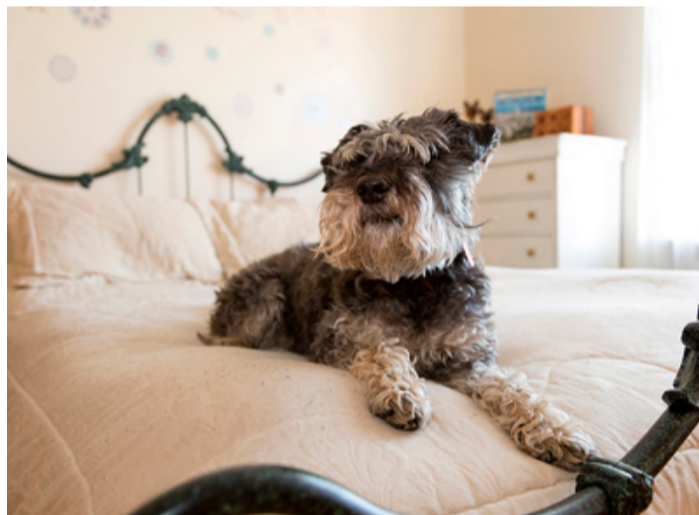
Hjónin eiga marga vini svo sem í gegnum hestamennskuna sem er mikið áhugamál. „Okkur þykir ofboðslega gaman að halda matarboð og fá gesti. Mér finnst gaman að elda og hafa þemamatarboð en þá elda ég t.d. mexíkóskan mat. Þá er lagður mexíkóskur dúkur á borðið, við skreytum matarborðið með mexíkóskum skreytingum og Hafliði finnur mexíkóska tónlist í geisladiskasafninu. Svo höfum við t.d. líka verið með indverskan mat og fleira þema-tengt. Við grillum líka þegar við fáum gesti; það eru ófáar grillveislurnar sem við höfum verið með.“

Setið er við borðstofuborðið. Fjölskyldan situr þar oft og spilar. Börnin eru þrjú en sú elsta er flutt að heiman. Svo á Guðríður eitt barnabarn. Þeim Krúttmundi kemur víst ekki allt of vel saman. Skottatoganir eiga sinn þátt í því.

Blanda af gömlu og nýju



Guðríður og Krúttmundur. Hjónin keyptu sófasetið á bland.is



Krúttmundur í hjónarúminu sem hjónin söfnuðu fyrir í tvö ár.



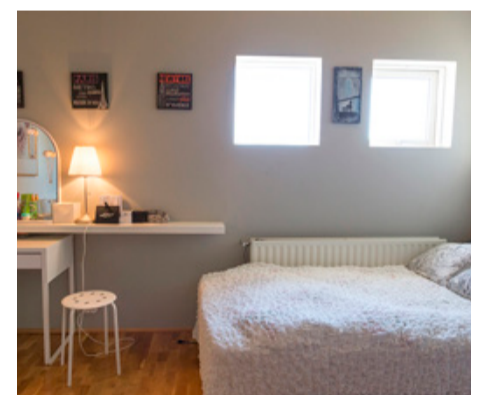
Borðstofuborðið sem hægt er að stækka þannig að þar geta 12 mann setið.



Eldhúsið sem Guðríður féll fyrir.



Hlýlegt baðherbergi.



Herbergi annarrar dótturinnar.

Prins/Krúttmundur

Prins eða Krúttmundur liggur í stofunni og sefur. Það er enginn að toga í skottið á honum. „Hafliði fylgist vel með á netinu, t.d. á bland.is, að kíkja á notað dót; sumt af því hefur skilað sér hingað inn eins og sjá má. Hann var á sínum tíma á heimasíðu Dýrahjálpar þar sem var mynd af Krúttmundi. Hann var svo sætur að við bönknuðum upp á hjá nágrönnunum í stigaganginum og fengum leyfi til að hafa hann. Þessi hundur er þvítítt ljós. Hann gæltir aldrei. Svo hreyfum við okkur margfalt meira því það þarf að fara út með hann á hverjum degi. Þessi bandamaður minn átti eiginlega mestan þátt í því að ég komst í gegnum krabbameinslyfjameðferð í finu fomi; innan gæsalappa. Ég var svo dugleg að hreyfa mig og það hafði svo mikið að segja.“

Hárrétt ákvörðun

Guðríður stóð í ströngu síðustu ár. Var í fullri vinnu við kennslu auk þess að vera í stjórn-málum. Álagið var mikið og stundum vann

hún fram á nótt og það var hringt í hana næstum því á öllum tímum sólarhringsins. Ónáðið var mikið. Hún ákvað að hætta í stjórn-málum, m.a. í kjölfar veikindanna. Hún gegnir í dag starfi formanns Félags framhaldsskólakennara auk þess að vera í meistaranámi í opinberri stjórn-sýslu.

„Ég sakna ekki stjórn-málanna. Ég hætta í stjórn-málum vegna þess að þetta var orðið gott í bili. Ég ætla ekki að segja að ég fari aldrei aftur í stjórn-mál en þetta var hárrétt ákvörðun.“

Í fullu starfi, með heimili, í námi, með sumar-bústað, hesta... „Mér finnst ég eiga svo mikinn tíma núna.“ Hún kímir

Sumarbústaður við Apavatn

Heimilið er hlýlegt. Guðríður er spurð hvort þau hjónin séu heimakær. „Nei,“ segir hún. „Við erum með bústað við Apavatn þar sem við erum mikið. Við erum næstum því aldrei heima á sumrin. Áður fyrr ferðuðumst við mikið um landið og gistum í tjaldi, síðan í tjaldvagni, svo fellihýsi og þá hjólhýsi.“ Núna

er það sumar-bústaðurinn og reyndar eiga þau hjólhýsið ennþá.

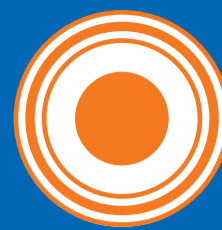
„Við erum tiltölulega nýbúin að koma okkur upp þessum bústað. Hann stendur á gömlu túni og er eiginlega að drukkna í grasi. Lóðin er reyndar að verða frekar falleg og erum við búin að gróðursetja mikið af trjám. Svo horfum við út um gluggana á hestana okkar á túninu fyrir ofan.“

Þau heyra hnegg á morgnana; ekki hana-gal. Þarna er m.a. Hrafn sem er elsti hesturinn í stóðinu. „Hann er fyrsti hesturinn sem ég tamdi sjálf og stendur mér mjög nærri. Hann er 17 vetra og ræður svolítið yfir hinum hestunum.“

Hvernig ætli Krúttmundi lyndi við hestana? „Hundurinn er svoléiðis að ef ég kjassa hestana þá rýkur hann upp og glefsar í þá.“

Krúttmundur opnar augun. Stendur á fætur. Það er kominn tími til að kveðja. Hjónin eru að fara að skoða hesthús; þurfa stærra hesthús á höfuðborgarsvæðinu.

Hvað Krúttmundur gerir þar...?



HAUSTÖNN 2014

TUNGUMÁL

danska, enska, finnska, franska, ítalska, japanska, kínverska, norska,
portúgalska, pólska, rússneska, spænska, sænska, þýska



Tungumálanámskeið sniðin að þörfum einstaklinga, fyrirtækja og hópa. Hafðu samband við okkur í síma 580 1800 eða sendu póst á mimir@mimir.is

**18 kennslustundir - Verð: 35.200 kr.
Fyrstu námskeið hefjast 8. september
Kennslustaðir: Höfðabakki 9 og Öldugata 23**

Stöðumat í ensku og spænsku

**Skráning í síma 580 1800
www.mimir.is**



Matarsíður **AFRAM**

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

Vilti kokkurinn okkar, Úlfar Finnbjörnsson, fór glaður í bragði út í náttúruna þegar vinnsla við þetta tölublað nálgast. Þar unir hann sér vel enda mikið náttúrubarn. Þökk sé tækinni að hægt er að ná í Úlfar í síma þegar þörf krefur en hann er beðinn um að vera með farsímamann á sér hvert sem hann fer. Hann er samt grunaður um að hafa gleymt að kveikja á honum þegar honum finnst betra að vera í næði með sjálfum sér innan um nýsprottna sveppi og ber. Afraksturinn er hér á myndinni og svo notaði Úlfar hráefnið beint úr náttúrunni í matargerðina. Þvílík dýrð.



Efst er kúalubbi, svo lerkisveppur og neðst furusveppur. Hnífurinn er hannaður og smíðaður af Palla hnífasmið í Álafosskvosinni í Mosfellsbæ.

Haustið í matargerðinni



Steiktur lax með steinselju og hvítvinsbættri lerkisveppasósu



Fyrir 4

2 msk. smjör
2 msk. olía
4 x 200 g laxasneiðar, silungur eða annar göður fiskur
Salt og nýmalaður pipar
2 bollar leskisveppir í bátum eða aðrir sveppir eftir smekk

1 litill laukur, smátt saxaður
1 hvítlauksgeiri, smátt saxaður
2 dl hvítvín
1 búnt steinselja, gróft söxuð
50 g kalt smjör í teningum

Skafið hreystrið af laxaflökunum og skerið ½ cm djúpar rendur í roðið. Kryddið með salti og pipar. Steikið sneiðarnar í olíu og smjöri við góðan hita í 3 mín. á roðhliðinni og 1 mín. á hinn. Takið þá fiskinn af pönnunni og haldið heitum. Steikið sveppina, laukinn og hvítlaukinn í 2 mín. á sömu pönnu. Bætið hvítvíni og steinselju á pönnuna og sjóðið

niður í síróp. Takið pönnuna af hellunni og bætið smjörunu saman við. Hrærið í með sleif þar til smjörið hefur bráðnað. Eftir það má sósan ekki sjóða. Smakkið til með salti og pipar.

Berið fiskinn strax fram með sósunni og t.d. steiktu spinati og kartöflum.



Blóðbergs- og bláberjalegið lambafille með bláberjasósu

4 x 200 g lambafille án fitu eða annað gott lambakjöt
¼ dl bláberjamarinering + 4 msk.
Salt og nýmalaður pipar
2 msk. olía

Veltið kjötinu upp úr marineringunni og geymið á kæli í 4-24 klst. Strjúkið það mesta af marineringunni af kjötinu og steikið í olíu í 3 mín. eða þar til kjötið er fallega brúnað á öllum hliðum. Kryddið með salti og pipar. Pennslið þá kjötið með 4 msk. af marineringunni og setjið í 180°C heitan ofn í 3-4 mín. Takið þá kjötið úr ofninum í 3-4 mín. Endurtakið þar til kjötið er búið að vera 9-12 mín. í ofninum.

Berið kjötið fram með restinni af sósunni og t.d. steiktum kartöflum, rauðrófum og grænmeti.

Bláberjamarinering og sósa

2 dl bláber
2 msk. bláberjasulta
1-2 msk. blóðbergslauf
2 msk. balsamedik
1 ts. worchersterhiresósa
2 msk. púrtvín eða madeira, má sleppa
2 dl olía
Salt og nýmalaður pipar

Setjið allt nema olíu í matvinnsluvél og maukið vel. Hellið þá oliunni í mjórri bunu á vélina og látið hana ganga á meðan.

Piccini vín

Leiðandi framleiðandi
verðlaunavína frá Toscana á Ítalíu.
Þar á meðal er hið fræga vín Chianti.

Nú er fjórði ætliður við störf hjá Piccini fyrirtækinu. Piccini framleiðir mörg af mestu seldu ítölsku vínunum sem til eru í verslunum ÁTVR. Hér í opnunni má sjá brot af þeim vínunum sem fáanleg eru á Íslandi í dag.

Piccini er einnig með stærstu framleiðendum af Brunello de Montalcino vínunum en þau hafa skipað sér sess meðal bestu vína sem framleidd eru á Ítalíu í dag.

Stolt hefð fjölskyldunnar sem stendur að Piccini-fyrirtækinu í dag hefur reynst happadrjúg en ætlið fram af ætlið hefur framleiðendum tekist að kynna nýjungar um leið og haldið er í hefðir og bragð sem vínin eru þekkt fyrir.



MAMMA PICCINI 3. LTR. – 5.550 kr.
Kirsuberjarautt. Meðalfylling, þurr, fersk sýra, miðlungstannin. Dökk og rauð ber, lyng.



Sólberjalegið lambalæri með sólberjasósu

Sólberjamarineri og sósa:

2 dl sólber
2 msk. sólberjasulta
1-2 msk. blöðbergslauf
2 msk. balsamedik
1 tsk. worchesterhiresösa
2 msk. þúrtvín eða madeira, má sleppa
2 dl olía
salt og nýmalaður pipar

Setjið allt nema olíu í matvinnsluvél og maukið vel. Hellið þá oliunni í mjórri bunu á vélina og látið hana ganga á meðan.

Lambalæri með beini (3 kg)
¾ dl sólberjamarineri + 4 msk.
salt og nýmalaður pipar
2 msk. Olía
blöðberg

Veltið kjötinu upp úr marinerunni og geymið á kæli í 4-24 klst. Kryddið með salti og pipar. Penslið þá kjötið með 4 msk. af marinerunni og setjið í 160°C heitan ofn í 30 min. eða þar til kjarnhiti nær 70°C. Setjið blöbergið á undir lok steikingartímans.

Berið kjötið fram með restinni af sósunni og t.d. steiktum kartöflum, rauðrófum og grænmeti.

Vinsælustu vínin á Ítalíu í dag



PICCINI MEMORO VINTAGE 2010 – 3.399 kr.
Kirsuberjarautt.
Meðalfylling, ósætt, fersk sýra, miðlungstannín. Rauð ber, vanilla, jörð, minta.



PICCINI CHIANTI ORGANIC – 1.980 kr.
Kirsuberjarautt. Létt meðalfylling, þurrt, fersk sýra, miðlungstannín. Rauð ber, kirsuber, jurtakrydd.



PICCINI CHIANTI – 1.799 kr.
Kirsuberjarautt. Létt meðalfylling, þurrt, fersk sýra, miðlungstannín. Rauð ber, laufkrydd.



PICCINI MEMORO – 1.999 kr.
Dökkkrúbinrautt. Þétt fylling, þurrt, fersk sýra, þroskuð tannín. Sælgætiskenndur berjablámi, vanilla, eik.



PICCINI ROSSO MONTALCINO – 2.799 kr.
Múrsteinsrautt. Meðalfylling, þurrt, fersk sýra, miðlungstannín. Rauður ávöxtur, súr kirsuber, jörð, laufkrydd. Fínlegt.



PICCINI PROSECCO FREYÐIVÍN – 1.850 kr.
Ljósítrónugult. Létt fylling, þurrt, fersk sýra. Ljós ávöxtur, epli, sítrus.

Masi er fyrsta víngerðarhúsið sem kynnti Ripasso aðferðina sem og appasimento aðferðina sem er geysilega vinsæl í dag hjá framleiðendum. Masi er með virtari vínframleiðendum í veröldinni og þekktur fyrir framúrskarandi framleiðslu á Amarone vínnum sem viðurkennd eru fyrir að vera ein af bestu vínnum Ítalíu.

Masi

– brautryðjandi í víngerð á Ítalíu

Í lok 18. aldar tók Boscaini fjölskyldan við víngerðinni þegar hún keypti dalinn sem vínið dregur nafn sitt af eða Vaio dei Masi og fjölskyldan rekur fyrirtækið enn í dag. Árið 1973 hófst samvinna við Conti Serego Alighieri fjölskylduna sem eru afkomendur skáldsins Dante en hún var með sína framleiðslu í Valpolicella. Nýlega stækkaði fyrirtækið enn þegar gert var samkomulag við Conti Bossi Fedrigotti fjölskylduna sem hefur um árabil framleitt vín af mikilli ástríðu í Trentino.

Masi vínframleiðandinn er því búinn að styrkja stöðu sína á markaðnum svo um munar. Tilfinningar sem vakna þegar vín frá Masi eru drukkin er hér lýst.



MASI MODELLO ROSSO
3. LTR. – 6.650 kr.
Kirsuberjarautt. Létt fylling, ósætt, fersk sýra, miðlungstannín. Rauð ber, plóma.



MASI COSTASERA AMARONE
– 6.999 kr.
Dökkkirsuberjarautt. Þétt fylling, hálfþurrt, fersk sýra, þétt tannín. Höfugt. Dökk ber, kirsuber, laufkrydd, mokka, eik



MASI CAMPOFIORIN
– 2.899 kr.
Kirsuberjarautt. Meðalfylling, ósætt, fersk sýra, mild tannín. Þurrkaðir ávextir, kirsuber, krydd, vanilla.



MASI MASIANCO
– 2.599 kr.
Ljössítrónugult. Meðalfylling, þurrt, fersk sýra. Blómlegur ljós ávöxtur, sítrus, hunang.



MASI BONACOSTA VALPOLICELLA
– 2.390 kr.
Rúbínrautt. Létt meðalfylling, þurrt, fersk sýra, mild tannín. Rauður ávöxtur, kirsuberjatónar, laufkrydd.



MASI MODELLO ROSSO
– 1.890 kr.
Kirsuberjarautt. Létt meðalfylling, ósætt, fersk sýra, mild tannín. Rauð ber, lyngtónar, vanilla.



MASI MODELLO BIANCO
– 1.890 kr.
Fölgrænt. Létt fylling, þurrt, mild sýra. Ljós ávöxtur, epli, melóna.

GRÆN ORKA Í GLASI

HOLLIR ÞEYTINGAR MEÐ ÍSLENSKU GRÆNMETI

LAUFLÉTTUR



// 1 Grand salat // 1 rauð paprika
// 2 cm engifer // 2 lúkur frosinn mangó (eða ferskur)
// safi úr ½ sítrónu // 4 dl kalt vatn
Allt sett í blandara og blandað vel

SPRÆKUR



// 1 knippi pottasalat, t.d. Grand-, Endive- eða íssalat
// 2 stílkar sellerí // 1 avókadó // 2 gulrætur
// 2 epli (helst lífræn) // 4 dl kalt vatn // handfylli af klökum
Allt sett í blandara og blandað vel

SIGGI FRÆNDI



// 75 g fjallaspínat // ½ rófa (um 70 g) // 1 avókadó
// 4 dl Engifersafi // handfylli af klökum
Allt sett í blandara og blandað vel

SUMARKVEÐJA



// ½ rófa (um 120 g) eða hnúðkál // 2 lúkur kínakál
// 3 meðalstórar gulrætur // 2 lúkur frosinn ananas
// 1 handfylli af frosnum/ferskum hindberjum eða
blönduðum berjum // 4 dl kalt vatn
Allt sett í blandara og blandað vel

YNDI



// 3 stór grænkálsblöð (eða 2 lúkur af dökkgrænu salati)
// 2 lúkur hvítkál (án kjarna) // 2,5 cm engifer
// 2 lúkur frosinn ananas // 5 dl kalt vatn
Allt sett í blandara og blandað vel

SÓLSTAFIR



// 3 meðalstórar gulrætur // 1 paprika, rauð
eða gul // 2 afhýddar appelsínur // 3 cm engifer
// 5 dl kalt vatn // handfylli af klökum
Allt sett í blandara og blandað vel

— HÖFUNDIR UPPSKRIFTA MARGRÉT LEIFSÓTTIR LÍÐSMYNDIR HARI —

Sjáðu fleiri uppskriftir að gómsætum grænmetisþeytingum á heimasíðunni okkar.

www.islenskt.is





Meira en bara blandari!

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

Lífstíðareign!

Tilboðsverð kr. 106.900
Með fylgir Vitamix sleif
drykkjarmál og svunta
Fullt verð kr. 125.765



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



Okkar þekking nýtist þér



Pórhildur Þorleifsdóttir, leikstjóri Don Carlo.

Don Carlo í Íslensku óperunni

Tónar sem segja sögu

Íslenska óperan setur upp Don Carlo eftir Giuseppe Verdi í fyrsta sinn á Íslandi í haust en óperan verður frumsýnd 18. október næstkomandi í Eldborg í Hörpu. Leikstjóri sýningarinnar er Pórhildur Þorleifsdóttir og hljómsveitarstjóri

er Guðmundur Óli Gunnarsson. Leikmynd og búningar eru í höndum Þórunnar Sigríðar Þorgrímsdóttur. Aðalhlutverk syngja Jóhann Friðgeir Valdimarsson, Helga Rós Indriðadóttir, Kristinn Sigmundsson, Oddur Arnþór Jónsson, Hanna Dóra Sturludóttir, Guðjón Óskarsson og Viðar Gunnarsson.

„Verdi skrifar nánast texta með tónum því hann er svo mikið leikskáld í tónlist sinni,“ segir Þórhildur. „Tónlistin í Don Carlo lýsir á ótrúlegan hátt tilfinningum persónanna en það er meðal annars það sem gerir Verdi svona stórkostlegan óperuhöfund.“

Þórhildur segir Verdi gjarnan byggja óperur sínar á leikritum og í þessu tilfelli sé það leikritið Don Carlo eftir Schiller. „Persónan Don Carlo var til,“ segir Þórhildur. „Hann var sonur Filippusar Spánar-konungs og afi hans var Karl V. keisari. Í framhaldi af landvinningum í Suður- og Mið-Ameríku var Filippus um árið 1500 orðinn völdugasti maður heims. Don Carlo var því mjög göfugur ættar en á þessum tíma var farið að bera á veikleika í ættartrénu því forsenda þess að styrkja og halda völdum var blóðblöndun við „réttar“ ættir og þá var ekki svo mörgum fjölskyldur í Evrópu til að dreifa. Með tímanum urðu því meðlimir þessara fjölskyldna veikari og amma Don Carlos er til dæmis talin hafa verið illa geðveik og hann sjálfur bækladur bæði á líkama og sál, þótt ekki sé áhersla lögð á það í óperunni.“

einkennist líka af valdbeitingu.“ Verdi er alltaf að lýsa valdi og kúgun í verkum sínum og þótt hann yrki fyrst og fremst í tónum leynir sér ekki hversu ákveðnar skoðanir hann hefur. Verdi lifði á tímum frelsisbaráttu Ítala og hann hafði næman skilning á eðli valds og eyðileggingarmætti þess. Don Carlo þráir að hljóta viðurkenningu föður síns en vill einnig losna undan valdi hans. Hann gerir örvæntingafullar tilraunir í þá átt sem eru dæmdar til að mistakast og harmleikurinn sprettur af átökum við föðurinn sem er ófær um að veita Don Carlo ást. Þvert á móti fyrirliður Filippus son sinn og tortryggir – óttast að hann ásælist völdin. Kennir sem allir einræðisherrar eru helteknir af.

„Don Carlo lendir síðan í þeim raunum að faðir hans tekur til sín tilvonandi eiginkonu hans og gerir að sinni eigin. Það var búið að ganga frá því að sonurinn kvæntist dóttur Frakkakonungs en faðir hans ákveður að samband Spánar við Frakkland verði betur styrkt ef hún verði eiginkona hans sjálfs. Það var ekkert heilagt þegar kom að því að styrkja og halda völdum,“ segir Þórhildur. „Filippus var reyndar fjörgiftur og giftist meira að segja tveimur af tilvonandi eiginkonum Don Carlo. Það er því ekki nema von að drengurinn hafi ekki verið alveg í jafnvægi.“

Miða á Don Carlo má kaupa á harpa.is en frumsýningin verður 18. október í Eldborg Hörpu.

Vald og kúgun

„Sagan um Don Carlo fjallar fyrst og fremst um vald sem engu eirir,“ segir Þórhildur, „átökum milli hins veraldlega valds og kirkjunnar, auk þess að vera fjölskyldudrama, sem



100% náttúruleg húðmeðferð í úðaformi

Þjáist þú af sveppasýkingu eða þurrki í slímhúð?

Topida Intimate Hygiene Sprey

er sérlega áhrifaríkt við sveppasýkingu, kláða, særindum, þrusku og þirringi í slímhúð.



Helga Torfadóttir mælir hiklaust með Topida Intimate Hygiene Sprey.



www.gengurvel.is

Útsöluastaðir: flest apótek og heilsuþúðir.

Liðaktín Quatro gegn verkjum í liðum

Á skíðum allan daginn!

Margir lenda í vandræðum með verki út frá liðum. Það geta verið bólgur og gömul íþróttameiðsl sem taka sig upp. Slíkt getur hindrað almenna hreyfingu og gerir fólki erfitt fyrir að stunda íþróttir af krafti.

Guðrún Guðmundsdóttir hjúkrunarfræðingur hefur verið slæm í hnám í mörg ár og hefur farið í aðgerðir á báðum hnám. Aðgerðirnar gengu vel en hún byrjaði að finna aftur fyrir verkjum nokkrum árum síðar. Í febrúar á þessu ári var Guðrún á leið í langþráð skíðafri með fjölskyldunni en var farin

að finna fyrir verkjum í hnám og að henni setti örlítill kvíði fyrir ferðinni. Hún bjóst allt eins við að þurfa að sitja við arininn með heitt súkkulaði í stað þess að skíða. Hún bað um ráðleggingar í einu af apótekunum og þar var henni bent á að prófa að taka Hyaluronic Acid frá Kal og viðhalda því svo með Liðaktín Quatro frá Gula miðanum.

„Ég byrjaði á að taka Hyaluronic Acid frá Kal á hverjum morgni viku áður en ég fór út og tók það allan

tímann í ferðinni og viku eftir að ég kom heim. Ég gat skíðað alla dagana án nokkurra verkja og hef í raun aldrei verið svona góð á skíðum! Núna tek ég Liðaktín Quatro frá Gula miðanum reglulega því hann inniheldur hyaluronic sýru. Ég tók sumarið með trompi, kleif fjöll, bograði í berjamó og skemmti mér frábærlega án verkja í hnám. Á meðan mig verkjar ekki í hnám þá tek ég þetta inn,“ segir Guðrún.

Unnið í samstarfi við Heilsu ehf.



„Ég gat skíðað alla dagana án nokkurra verkja og hef í raun aldrei verið svona góð á skíðum!“



Dóra Guðbjört Jónsdóttir hefur lengi starfað sem gullsmiður.

Gullkistan í 144 ár

Dóra Guðbjört Jónsdóttir tók áhugann á þjóðbúningasilfri í arf frá föður sínum Jóni Dalmanssyni sem keypti verkstæðið 1930. Dóra tók við að Jóni látnum 1970. Hún lærði hjá föður sínum en einnig í Svíþjóð og Þýskalandi. Um áratugaskeið hefur hún boðið upp á þjóðbúningasilfur og þannig viðhaldið merkur menningararfri þjóðarinnar.

„Fyrirtækið hefur alltaf boðið upp á fjölbreytt úrval af þjóðbúningasilfri og unnið er meðal annars eftir gömlum mynstrum, sem Erlendur Magnússon hafði safnað og móttin, sem gerð voru fyrir sandsteypu fylgdu verkstæðinu. Enn er farið eftir þessum gömlu mynstrum, en gömlu móttin eru nú komin í varðveislu í Árbæjarsafni,“ segir Dóra Guðbjört.

Löng saga

Verkstæði Gullkistunnar hefur verið til allt frá árinu 1870 og var kennt við Erlend Magnússon gullsmið allt til 1909. Jón Dalmansson gullsmiður keypti verkstæðið 1930. Árið 1952 fékk fyrirtækið nafnið Skrautgripaverslun Jóns Dalmanssonar en hefur heitið gullkistan frá 1976 eftir að það flutti að Frakkastíg 10.

Dóra veltir möguleikum kynslóðanna mikið fyrir sér eftir langan starfsaldur og segir að mjög mikilvægt sé að allir sem hafi heilsu og starfsþrek fái tækifæri til að halda áfram að vinna. Í fólki sem komið sé „á aldur“ séu dýrmætir starfskraftar og þar sé fjárfjóður fyrir þá sem yngri séu að kynnast og læra af. „Það er nefnilega ekki hægt að læra allt af bókum,“ segir Dóra að lokum.

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

Nám í viðurkenndum tölvuskóla - skráðu þig núna:

Tölvunám sem gefur þér forskot

Námskeið	Stundir *	Verð
ALMENN TÖLVUNÁMSKEIÐ – OFFICE		
Access I: Almenn gagnagrunnsgerð	22	45.000 kr.
Access II fyrir lengra komna	18	45.000 kr.
Access I og II – tilboð	40	79.000 kr.
Excel I: Almenn töflureiknisnotkun	22	32.000 kr.
Excel II: Almenn framhaldsnámskeið	18	36.000 kr.
Excel: Bókhalda og fjármál	18	48.000 kr.
Excel: Fjölvar og forritun með VBA	27	65.000 kr.
Excel Powerpivot	13	54.000kr.
Excel Pivottöflur	4	15.000 kr.
Excel gagnagrunnar og listar	4	15.000 kr.
Excel grunnur fyrir bókhalda snema	6	8.000 kr.
Internetið: Upplýsingalind og skemmtun	9	12.000 kr.
One Note glósur og minnisþingar	9	18.000 kr.
Outlook fyrir byrjendur	9	15.000 kr.
Outlook tíma- og verkefnastjórnun	9	18.000 kr.
PowerPoint glærur og kynningar	13	22.000 kr.
Publisher útgáfa	13	26.000 kr.
Word almenn ritvinnsla	18	27.000 kr.
Word II fyrir lengra komna	18	30.000 kr.
Word: Vinnsla langra skjala	13	24.000 kr.
Word: Dreifibréf og markpóstur	4	12.000 kr.
Windows fyrir byrjendur	9	15.000 kr.

BÓKHALDSNÁM

Excel grunnur fyrir bókhalda snema	6	8.000 kr.
Hagnýtt bókhalda snám I og II – tilboð	153	210.000 kr.
Hagnýtt bókhalda snám I	94	135.000 kr.
Hagnýtt bókhalda snám II	58	115.000 kr.

TÖLVUNÁM FYRIR 50+

Nýtt tölvunám fyrir 50+	54	63.000 kr.
Stafræn ljósmyndun fyrir 50+	13	22.000 kr.

FINGRASETNING

Fingrasetning – tölvuvérlitun	6	10.000 kr.
-------------------------------	---	------------

EINSTAKLINGSPJÁLFUN OG EINKAKENNSLA

Einkatími með kennara	1	5.500 kr.
-----------------------	---	-----------

* 1 stund = 40 mínútur

- 30 daga ókeypis símaþjónusta eftir námskeið
- Þú getur bætt þér upp veikindi og forföll innan árs endurgjaldslaust
- Flest stéttarfélag styðja félagsmenn sína til náms hjá okkur
- Góðir greiðsluskilmálar og greiðsludreifing
- Hámarksfjöldi 14 manna á hverju námskeiði

SELECT PEARSON VUE-Authorised Test Centre Viðurkennd prófmiðstöð fyrir alþjóðlegar gráður

Námskeið	Stundir *	Verð
ALMENNT TÖLVUNÁM		
Almennt tölvunám - Grunnur 1	18	24.000 kr.
Almennt tölvunám - Grunnur 2	50	63.000 kr.
Almennt tölvunám - Grunnur 1+2 - tilboð	68	79.000 kr.
Almennt tölvunám - Framhald	45	75.000 kr.

LJÓSMYNDUN OG MYNDBANDAGERÐ

Ljósmyndun fyrir lengra komna	27	50.000 kr.
Stafræn ljósmyndun	13	22.000 kr.
Ljósmyndavinnsla með Lightroom	13	28.000 kr.
Ljósmyndavinnsla með Picasa	9	15.000 kr.
Photoshop Elements ljósmyndavinnsla	18	36.000 kr.
Stafræn myndbandagerð	9	16.000 kr.

VEFUR, GRAFÍK OG MARGMIÐLUN

DreamWeaver – vefsíðugerð	22	45.000 kr.
DreamWeaver og Photoshop – tilboð	45	80.000 kr.
Joomla vefsíðugerð	18	32.000 kr.
WordPress vefsíðugerð	18	32.000 kr.
Joomla og Photoshop - tilboð	40	67.000 kr.
HTML og CSS grunnur	13	24.000 kr.
Photoshop myndvinnsla	22	45.000 kr.

FORRITUN OG GAGNAGRUNNSFRÆÐI

Grunnám í forritun	22	45.000 kr.
Nútíma Microsoft forritun, C# og vefur	95	189.000 kr.
Gagnagrunnsfræði	32	80.000 kr.

VERKEFNASTJÓRNUN

Hagnýtt verkefnastjórnun	60	120.000 kr.
Aðferðarfræði verkefnastjórnunar	22	45.000 kr.
Microsoft Project verkefnastjórnun	22	55.000 kr.
Outlook tíma- og verkefnastjórnun	9	18.000 kr.
MindManagement - Hugarkort og skipulag	9	18.000 kr.

SPJALDTÖLVUR OG SÍMAR

Android spjaldtölvur og snjallsímar	9	15.000 kr.
iPad spjaldtölvur og iPhone snjallsímar	9	15.000 kr.

NÁMSKEIÐ FYRIR FÉLAGASAMTÖK OG FYRIRTÆKI

Sérniðin námskeið samkvæmt óskum	Tilboð
----------------------------------	--------

Skráðu þig núna á eitt af þessum vönduðu námskeiðum sem eru í boði hjá TV, sem hefur verið í fremstu röð frá 1986 - Yfir 46.000 nemar

Hringdu í 520 9000 eða Skoðuðu nánar á www.tv.is

Grensásvegi 16 • Sími: 520 9000 • tv@tv.is

www.tv.is

TÖLVU- OG VERKFRÆÐIÞJÓNUSTAN

Við Grettisgötuna í Reykjavík stendur fallegt hús, málað bláum skærum lit, og ber umhverfið þess merki bæði innandyra og utan að þar fá listrænir hæfileikar augljóslega að njóta sín. Þar býr Hallfríður María Pálsdóttir hómópati, eða Halla eins og hún er kölluð daglega, ásamt fjölskyldu sinni.

Hómópatía og hönnun

Halla lærði hómópatíu í breskum skóla; College of Practical Homeopathy, sem er fjögurra ára háskólanám og rekur hún nú heilsumiðstöðina Heilsuhvol í Glæsibæ ásamt átta félögum sínum. Fjölbreytt áhugamál Höllu eru hins vegar á sviði ýmis konar hönnunar og á Facebooksíðunni Casagretto-innanhússhönnun má sjá glæsileg verk eftir hana. Ein af hugmyndunum sem hún hefur útfært eru töskur úr kaffipokum, efnivið sem við flest hendum umhugsunarlaust í ruslafötuna! Þeir verða henni efniviður í frumlegar töskur sem hægt er að nota sem handtöskur eða sundtöskur.

Áhuga sinn á endurnýtingu rekur Halla m.a. til þess að hún er að hluta til alin upp á bóndabæ í Skagafirðinum þar sem allir hlutir voru nýttir til hins ýtrasta. Hún man til dæmist eftir því að móðir hennar heklaði mottur úr plastpokum og hafði í þvottahúsinu. Systkinahópurinn var stór og fötin sem þau gengu í voru oft heimasamuð. Hún minnst þess t.d. sem unglingur að hafa fengið rosalega flotta tískukápu með skinni sem var búin til úr frakka sem hafði verið snúið við. Hún á því ekki langt að sækja hugmyndaauðgina.

Gjafakassar undan kattamat

Það var fyrir tilviljun að Halla byrjaði á kaffipokatöskugerðinni. Hún safnaði pokum fyrir konu sem var að búa sér til tösku og sat svo uppi með fullt af afgangspokum sem hún vildi ekki henda. Þá skellti hún sér á netið og fann myndband á You-Tube um töskugerð, reyndar á finnsku, og án þess að skilja orð lærði Halla nóg til að geta útfært sínar eigin töskur, sem hún gerir ekki bara úr kaffipokum heldur einnig úr dagblöðum og tímaritum.

Halla er með fimm heimilisketti og því er kattamaturinn gjarnan keyptur í stærri einingum, litlum kössum með tólf matarskömmtum, og Halla fékk auðvitað hugmynd um hvernig mætti nýta þá. Hún límir pappír úr dagblöðum eða tímaritum á þá og þannig verður hver kassi einstakur; sumir segja sögu en aðrir eru bara fallegir.

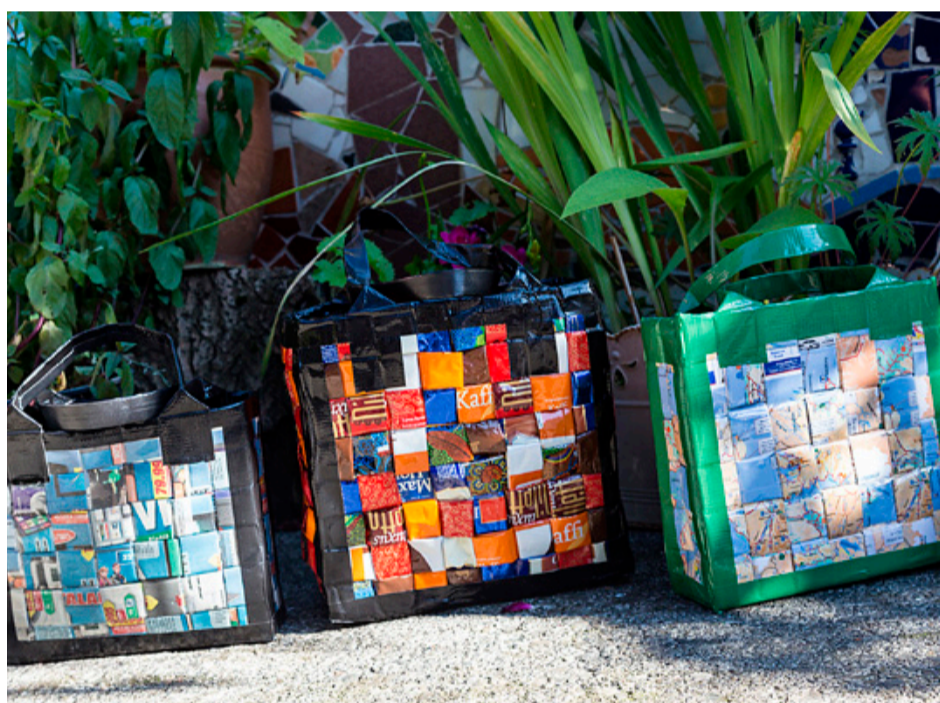
Mósaíkmyndir úti í garði

Þegar kíkt er inn á lóðina hjá bláa húsinu við Grettisgötuna kemur í ljós bakgarður þriggja húsa sem að honum liggjast. Þar er m.a. fagurlega skreyttur veggur með mósaíkmyndum. Þennan vegg byrjaði mikil listakona, Hanna Laufey Elísdóttir sem eitt sinn bjó í einu húsanna, að búa til en náði ekki að klára verkið áður en hún flutti burt og þá tóku dæturnar í bláa húsinu það að sér. Nú stendur veggurinn þarna fagurlega skreyttur skemmtilegum myndum eftir þær. Stelpurnar



Hallfríður hómópati og listakona býr í fallegu húsi við Grettisgötu.

Endurnýtingin heillar



Töskurnar eru búnar til úr kaffipokum.

gerðu meira að segja skissur að verkinu. Foreldrarinn lentu samt í uppfyllingarvinnunni á milli myndverkanna, því nenntu þær ekki. Svo verkið varð samvinna.

Húsgagnasmíði og fleira

Fyrir nokkrum árum skellti Halla sér í Tækniskólann þar sem hún lærði húsgagnasmíði og fleira skemmtilegt. Hún tekur þó fram að hún hafi ekki lokið námi, hvorki lokaverkefni

né samningi vegna þess að hún ætlaði ekki að starfa við fagið.

„Tækniskólinn er uppfullur af kennum sem allir eru miklir snillingar,“ segir Halla. Meðfram húsgagnasmíðinni tók hún líka hin og þessi áhugaverð fög, eins og hönnun, húsasmíði, skraut- og skiltamálun og logsuðu. Þetta nýtir hún allt við að útfæra áhugamál sín, hvort sem það eru kaffipoka- og dagblaðatöskugerð, viðgerðir á gömlum húsgögnum, gerð lampa og allskyns listaverka úr beini og óhefðbundnum efnum, eins og sjá má dæmi um á Facebook síðunni hennar. „Í Tækniskólanum lærði ég að útfæra hugmyndir mínar með aðstoð frábærra kennara sem þar er að finna og þó svo ég hafi ekki lokið náminu þá hefur það reynst mér góður grunnur í því sem ég er að fást við mér til skemmtunar.“

Líkamsástandið eftir fertugt



roskið fólk hreyfi sig í minnst 30 mínútur daglega. Þessum heildartíma má svo skipta upp í nokkur tímabil yfir daginn. Til dæmis 10 mínútur í senn. Mikilvægt er að hafa fjölbreytileika í heilsurækt og gott er að blanda saman göngum, styrktarþjálfun og teygjum.

Diskurinn fæst í Lyfju, Ferðafélagi Íslands, Eymundsson og í verslunum Hrafnistu í Reykjavík og Hafnarfirði og er alltaf hægt að hafa samband við okkur á facebook.com undir Sterk og létt í lund.



Íþróttafræðingarnir Ásdís og Steinunn beina sjónum að þjálfun fólks sem náð hefur miðjum aldri og þar yfir.

Ásdís Halldórsdóttir og Steinunn Leifsdóttir eru 35 ára íþróttafræðingar sem hafa áhuga á lýðheilsu, sérstaklega þjálfun fólks sem komið er yfir miðjan aldur. Ásdís hefur unnið við að kenna leikfimi í 19 ár, bæði á Íslandi og erlendis. Steinunn hefur unnið sem fararstjóri og leiðbeinandi hjá Ferðafélagi Íslands auk almennrar karla- og kvennaleikfimi og þjálfun barna í frjálsum íþróttum.

Starf þeirra dag

Ásdís er að ljúka meistaranámi í mannauðsstjórnun en vinnur í Kramhúsinu og er með kvennaleikfimi í hlutastarfi.

Steinunn vinnur sem íþróttafræðingur á endurhæfingardeild Hrafnistu í Reykjavík og stýrir göngu- og heilsuhóp á vegum Ferðafélags Íslands.

Myndiskurinn Sterk og létt í lund

DVD diskurinn inniheldur átta ólíka leikfimisþætti sem hver um sig er 10 mínútur og allir geta nýtt sér. Þetta er bæði sitjandi, liggjandi og standandi leikfimi. Lögð er áhersla á styrk, liðleika og samhæfingu handa og fóta. Meðal annars má finna þar teygjutíma, jógatíma og liggjandi pilates æfingar. Aukaefni er fræðsluþáttur um gönguþjálfun.

Notuðu fæðingarorlofið vel

Þær Steinunn og Ásdís áttu von á barni á sama tíma fyrir tveimur árum og fundu þá út að sameiginlegur áhugi þeirra á líkamsástandi fólks á efri árum var tilefni til að útbúa efni sem allir gætu nýtt sér heima.

Diskurinn nýtist fólki sem hefur ekki aðgang að reglulegri þjálfun fagfólks og getur líka verið viðbót við aðra leikfimi. Auk þess getur hann verið góð viðbót í félagsstarf eldri borgara. Fyrir þá sem stunda reglulega gönguþjálfun er upplagt að bæta við styrktar- og teygjuæfingum.

Varast ber að fara of geyst

Þeir sem eru að byrja þjálfun eftir langan tíma þurfa að varast að fara of geyst í byrjun. Það getur aukið hættu á meiðslum og þá eru meiri líkur á því að fólk gefist upp. Regluleg þjálfun örvar meltingarstarfsemi líkamans auk þess sem ónæmis- og taugakerfi styrkjast. Þegar fólk er komið á efri ár aukast líkurnar á ýmsum kvillum. Með reglulegri hreyfingu og aukinni örvun er hægt að halda niðri ein- og verkjum svo líðanin verði betri. Með því að halda áfram eykst ánægjan og þá er jafnvel hægt að lengja æfingatímann og auka ákefðina. Samkvæmt Landlæknisembættinu er mælt með að

Purity Herbs

ORGANICS

TOPP TVENNA ÚR ÍSLENSKRI NÁTTÚRU Í NÝJUM BÚNINGI.



Purity Herbs Organics
Freyjunesí 4 603 Akureyri 462 3028
www.purityherbs.is www.facebook.com/purityherbs



Þú færð vörurnar frá Purity Herbs í apótekum, Lyfju, Lyf og Heilsu, Heilsuhúsunum, Blómaval, Fræinu Fjarðar-kaupum, K.S. Varmahlíð, og ýmsum ferðamannastöðum um allt land.

Úrval Útsýn:

Sólarferðir í allan vetur

„Sólarunnendur vilja einkum halda til Spánar yfir sumartímann og fram á haust,“ segir Steinunn Tryggvadóttir, sólu- og starfsmannastjóri hjá ÚÚ. Úrval Útsýn býður einnig upp á sólarstrandaferðir til Marmaris í Tyrklandi. „Sólarunnendur geta því haldið áfam að sóla sig þótt vetur gangi í garð því Úrval Útsýn verður með ferðir í allan vetur til Gran Canaria og Tenerife,“ bætir Steinunn við. Hver áfangastaður hefur sín sérkenni og áherslur. „Unga fólkinu líkar afar vel á Alicante,“ bætir Steinunn við. „Almería er mjög vinsæll staður hjá fjölskyldufólki og íslenskir ferðalangar hreinlega elska Tenerife. Ef fólk vill blanda saman sól og stórborgarlífi er Costa Brava góður áfangastaður, steinsnar frá menningarborginni Barcelona.“

75 ára afmælisferð Kjartans Trausta

„Úrvalsfólki fjölgar stöðugt og er

fjöldi ferðafélaga orðinn yfir 10 þúsund manns. Í ferð með Úrvalsfólki er hópurinn samstæður og þátttakendur njóta samvista við jafnaltra, vini og kunningja. Skemmtanastjóri er með í ferðum og skipuleggur fjölbreytta dægradvöl. Farið er saman út að borða, í dans og danskennslu, golf og mínigolf að ógleymdum frábærum skoðunarferðum í fylgd reyndra farastjóra. Kjartan Trausti, sem nýlega varð 75 ára, verður í hlutverki skemmtanastjóra í ferð til Tenerife sem við förum 22. október nk,“ segir Steinunn.

Ævintýraleg ferð til Tailands er fyrirhuguð í nóvember og dvalið verður bæði við strönd og í borg með íslenskan fararstjóra. Gist er í Bangkok og strandbænum Hua Hin.

Borgar- og skíðaferðir

Af fjölbreyttum borgarferðum sem Úrval Útsýn býður upp á í haust og



Sumardvalastaðir Úrvals Útsýnar jafnast á við það besta.



Vetrardvalastaðirnir eru beggja vegna Atlandshafsins.

vetur má nefna Barcelona, Bratislava, Dublin og Berlín að ógleymdum vinsælum aðventuferðum til Munchen og Berlín. Skíðaferðirnar hefjast svo í kringum jólin en Úrval Útsýn skipuleggur ferðir bæði til Austurríkis og Colorado. Skíðaferðir til Bandríkjanna hafa orðið vinsælar vegna beins flugs ícelandair til Denver. „Kostnaðurinn við skíðaferðirnar er svipaður, hvort sem haldið er til Mið-Evrópu eða vestur til Colorado,“ segir Steinunn. „Við getum þó boðið upp á fleiri gistimöguleika í Steamboat Springs sem hentað geta fjölskyldum og vinahópum,“ bætir hún við. „Hægt er að fá gistingu í íbúðum þar sem margir geta verið saman en það gerir hverja gistinótt hagkvæmari.

Gistimöguleikarnir í Evrópu eru mun hefðbundnari og dvalið á klassískum litlum fjallahótelum.“

Sjö náttu sigling

„Þann 30. október hefst sjö náttu sigling á stærsta skemmtiferðaskipi heims, Allure of the Seas, sem rekið er af Royal Caribbean,“ segir Steinunn. „Lífið um borð einkennist af fimm stjörnu lúxus þar sem stjarnað er við gesti í mat og drykk. Þegar skipið er við bryggju ræður fólk hvort það velur að

dvelja áfram um borð og njóta þar lífsins eða fara í land og t.d. skreppa í stutta borgarferð, skella sér í köfunarferð eða skoða fornar rústir. Að sigla með skemmtiferðaskipi hefur m.a. þann kost að gisting, allur matur um borð, þjófú og afþreying eru innifaldir í verðinu. Aðeins þarf að borga aukalega fyrir áfenga drykki og þær ferðir sem fólk velur að taka þátt í þegar skipið er í höfn,“ segir Steinunn.

uu.is



Hafkalk framleiðir fimm mismunandi vörur sem fást í lyfja- og heilsumverslunum.

Hafkalk – leyndarmál hafsins

Fæðubótar- efni úr kalk- þörungum

„Hafið er fullt af leyndarmálum og þar á meðal eru kalkþörungur sem bundið hafa fjölmörg steinefni í vefjum sínum í þúsundir ára,“ segir Jörundur Garðarsson hjá Hafkalki. „Það hefur sýnt sig að þessi steinefnablanda bætir heilsu fólks,“ bætir hann við.

Kalkþörungarnir (Lithothamnion topiforme) eru rauðþörungur og þeir mynda stoðvef úr kalki og magnesíum og yfir 70 öðrum steinefnum. Þörungarnir hafa einstaka uppbyggingu sem gerir nýtingu þeirra og upptöku í líkamanum mjög góða. Hafkalk var fyrsta varan frá Hafkalki ehf. og fékk frábærar viðtökur strax þegar það kom á markað árið 2009. Síðan hefur verið unnið að vörupróun og fleiri vörur hafa bæst við. Fæðubótar-efnin frá Hafkalki hafa náð miklum vinsældum sem rekja má til virkni þeirra.

Hafkalk er hreinir kalkþörungur sem reynst hafa fjölmörgum vel við liðverkjum og fótapirringi.

Hafkalk gull er með D3 og K2 vítamínunum ásamt viðbættu magnesíum og mangan sem bæta upptöku og nýtingu í líkamanum

og er það sérstaklega hugsað til að fyrirbyggja beinþynningu.

Haf-Ró er blanda af kalkþörungum og magnesíum ásamt B6 og C vítamínunum. Hún hefur slakandi áhrif og bætir svefninn.

Hafkraftur er blanda af magnesíum, sem unnið er úr sjó, og sinki ásamt stórum skömmtum af C og B6 vítamínunum. Dregur úr þreytu, orkuleysi og einbeitingarskort.

Hafkrill er Omega3 ljósátulýsi. Það er vatnsleysanlegt og nýting þess í líkamanum er mun betri en í venjulegu fiskilýsi.

Vörur Hafkalks ehf. eru fáanlegar í flestum lyfja- og heilsubúðum landsins og einnig á Amazon og Ebay og fleiri netverslunum í Bretlandi. Að lokum má geta þess að Hafkalk mun taka þátt í vörusýningu fyrir heilsuvörur í Svíþjóð í október n.k. enda er stefnt að meiri útflutningi þar sem nýtt húsnaði og tækjakostur fyrirtækisins býður upp á mikla framleiðsluaukningu.

hafkalk.is

KYNNTU ÞÉR NÁNAR FJÖLBREYTTA DAGSKRÁ
SALARINS 2014-2015 Á SALURINN.IS
MIÐSALA Í SÍMA 5700 400.

SJÁUMST Í SALNUM Í VETUR!


SALURINN
- Hljómar vel

Heilsustofnun

Berum ábyrgð á eigin heilsu



Heilsustofnun býður upp á lækisfræðilega endurhæfingu á mörgum sviðum, svo sem krabbameinsendurhæfingu, hjartaendurhæfingu, verkjameðferð, gigtar- endurhæfingu, geðendurhæfingu og öldrunarendurhæfingu. Þverfagleg nálgun sem unnið er eftir hefur skilað einstaklega góðum árangri þar sem lögð er bæði áhersla á líkamlegar og andlegar þarfir dvalargesta. Dvalargestir sem koma inn í lækisfræðilega

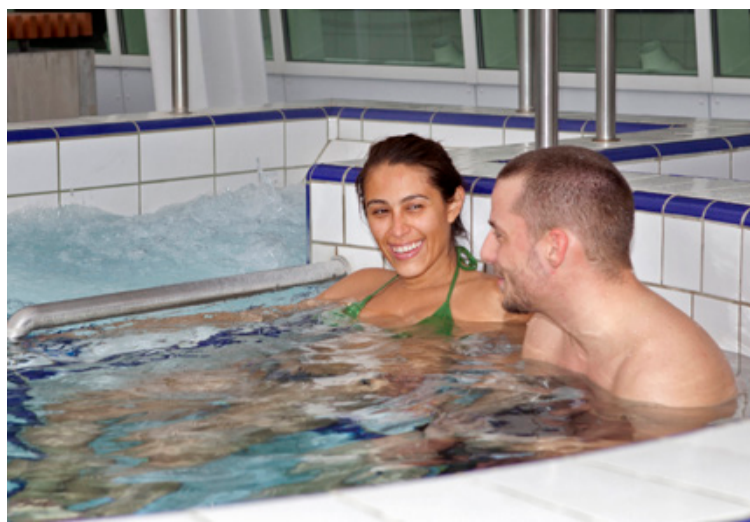
endurhæfingu koma til dvalar með beiðni frá lækni og er dvalartíminn allt frá þremur upp í sex vikur.

Á síðustu árum hefur áhugi almennings á styttri dvöl aukist, þ.e. að fólk komi á eigin vegum án aðkomu Sjúkratrygginga Íslands. Heilsustofnun hefur mætt aukinni eftirspurn og boðið upp á styttri heilsudvöl, allt frá helgardvöl upp í tveggja vikna heilsudvöl. Einnig er boðið upp á hin ýmsu námskeið árið um kring, s.s. Líf án streitu,

Samkennd, Hugleiðslu fyrir alla, Gjörhygli o.fl.

Samstarf og viðurkenning

Á síðustu árum hefur aukin umræða í samfélaginu um holla og heilbrigða lífnaðarhætti farið verulega vaxandi. Heilsustofnun hefur allt frá upphafi lagt áherslu á fyrirbyggjandi meðferðir ásamt fræðslu og verið í fararbroddi á Íslandi á sviði endurhæfingar, forvarna og fræðslu um heilbrigða lífshætti. Margt af því sem Heilsustofnun hefur lagt áherslu á þótti óhefðbundið fyrir nokkrum árum en þykir sjálfsagt í dag. Þar má nefna ýmsar meðferðir, s.s. kaldar bunur, leirböð, nálastungur, slökunarmeðferðir og einnig næringarþáttinn, en alla tíð hefur verið boðið upp á grænmetisfæði á Heilsustofnun og nú síðustu ár einnig fisk. Lögð er áhersla á hreina fæðu og ekki er notað hvítt hveiti eða hvítur sykur og saltnotkun er í hófi.



Starfsemi Heilsustofnunar hefur vakið áhuga annarra þjóða og er samstarf við nágrannalönd í þróun. Fyrir á þessu ári veittu Heilsulindarsamtök Evrópu, ESPA, Heilsustofnun viðurkenningu fyrir nýsköpun í þjónustu fyrir almenning.

Kjörorð Heilsustofnunar eru: „Berum ábyrgð á eigin heilsu.“

heilsustofnun.is

Við léttum þér lífið



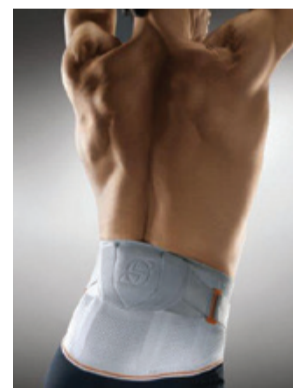
Hjálpartæki



Næringarvörur



Æfingatæki



Stuðningshlífar

Fastus ehf. býður upp á heildarlausnir innan endurhæfingar, hjúkrunar og hjálpartækja. Í verslun Fastus að Síðumúla 16, 2. hæð er að finna gott úrval af heilbrigðisvörum. Sérhæft fagfólk leggur metnað sinn í að finna lausnir og aðstoða við val á vörum.

Komdu og skoðaðu úrvalið. Við tökum vel á móti þér og finnum réttu lausnina fyrir þig. www.fastus.is



Veit á vandaða lausn

Komið í verslun okkar að Síðumúla 16, 2.h. Opið mán - fös 8.30 - 17.00

Síðumúli 16 • 108 Reykjavík • Sími 580 3900



Loki. Þessi sófi er hannaður fyrir stór opin rými. Hann er með hljóðdempun þannig að ef tveimur sófum er stillt hvor á móti öðrum myndast gott einangrað spjallrými. Fæst í óteljandi litum.



Lísa. Þessi sófi er sá nýjasti frá Sýrusson. Hann er ákaflega þægilegur og fæst í mörgum stærðum ásamt stökum stól.



Ljúfur. Sófi í dökkbrúnu leðri. Bak er með tempur fyllingu sem lagar sig að bakinu. Seta með er gormum. Á myndinni sést einnig borðið Wing og græni stóllinn Reykjavík sem sjónrænt virðist ekki virka en er samt sem áður ákaflega þægilegur. Hann fæst einnig með snúningi



Fannar. Reynir situr hér í stólnum sem er með snúningi. Við hliðina er borðið Ariel.

Sýrusson hönnunarhús

Frísk og frumleg hönnun

Hönnun Reynis Sýrussonar húsgagnahönnuðar er nýstárleg þar sem notagildið og þægindin eru höfð að leiðarljósi. Hann rekur Sýrusson hönnunarhús við Síðumúlan í Reykjavík og þar er m.a. að finna þau húsgögn sem sjá má hér á síðunni. Við látum myndirnar tala.



Nox. Fatastandur úr gegnheilum við og burstuðu stáli.

Hangover vínrekkí. Fæst í mörgum litum og úfærslum. Einnig er til blaðarekkí í stíl.

Nostrí. Sérlega þægilegur stóll sem er lofaður af sjúkraþjálfurum fyrir að vera með mjög réttan og góðan bakstuðning.



Heimilisiðnaðarfélag Íslands Áhugafélag um menningararfinn



Herrabúningurinn.

Hundrað ár voru í fyrra frá stofnun Heimilisiðnaðarfélags Íslands en á svipuðum tíma voru sams konar félag víða stofnuð hjá nágrennaþjóðunum okkar. Áhugafólk um þjóðlegt handverk vildi varðveita handbragð forfedranna. Solveig Theodórsdóttir, formaður Heimilisiðnaðarfélagsins, segir mjög spennandi samvinnu vera á milli þessara félaga og nú sé á leiðinni til landsins hópur frá Finnlandi en á þeirra vegum verða sjö mismunandi námskeið helgina 6. og 7. desember.

„Áður fer hópur frá Íslandi til Rauma í Finnlandi til að kenna þar lopapeysuprjón og balderingu, hnífaskæfti, rússneskt hekl og ullarknipplinga en Rauma er mekka knipplisins,“ segir Solveig en bætir við að ullarknipplingar sé séríslenskt fyrirbrigði. „Finnarnir ætla að kenna okkur samíska skartgripagerð sem er til dæmis leðurarmbönd með tinþræði og knipl með silfurþræði.“

Þjóðbúningur og vefnaður

Að sögn Sólveigar hefur áhugi á þjóðbúningum og margskonar vefnaði aukist gífurlega undanfarið og tekin var ákvörðun um að bjóða upp á námskeið hjá Heimilisiðnaðarfélaginu í saumum á þessum búningum. Þar er hún að tala um gamla þjóðbúning kvenna og telpna, sem eru peysuföt og upphlutur og svo þjóðbúning karla og drengja með hnébuxunum og skotthúfu. Á þessu námskeiði er einnig kynnt nýjung sem er dagtreyja sem tilheyrir þjóðbúningnum. Sjá má þessar treyjur á stúlkunum sem vinna í Árbæjarsafninu. Einnig eru ný námskeið í tengslum við þjóðbúninga sem er hönnun undirpils við búninginn. En þau gera gæfumuninn fyrir búninginn.

Faldbúninganámskeið

Solveig segir að fljótlega sé að fara af stað faldbúninganámskeið en faldbúningur er elsti, íslenski þjóðbúningurinn sem við sjáum á gömlum teikningum og margir hafa sýnt áhuga.

Þegar viðtalið fór fram voru konur frá félaginu nýkomnar af hátíðinni Arfur til framtíðar sem haldin var á Akureyri þar sem saman kom áhugafólk um menningararf okkar Íslendinga og sá hópur er gríðarlega stór eins og kom fram á þeirri hátíð.

Í gangi eru mjög góð vefnaðar-námskeið sem hafa notið gífurlegra vinsælda. Þar geta nemendur lært vefnað frá grunni og lengra komnir

bætt við sig. Eins geta þátttakendur komið og ofið svuntu við þjóðbúninginn sinn á námskeiðinu. Kennari leiðbeinir varðandi öll smáatriði og þurfa þátttakendur ekki að kunna að vefa til að geta nýtt þér þetta námskeið.

heimilisiðnadur.is



Faldbúningar.



Glitofnir púðar.

FUJIBIKES.COM
HVELLUR.COM

CONQUER
YOUR
MOUNTAIN

NEVADA 29

1.6

Fuji Nevada 29 1.6 er alhliða fjallahjól sem hentar jafnt á slóðum og brautum eða til að hjóla í vinnuna. Styrkt álstall, Shimano Acera 24 gíra skiptir, glussa diskabremsur og Suntour XCT læsanlegur framdempari með 100mm færslugetu. Svartur mattur litur setur frábæran svip á hjólið og verðið spillir ekki fyrir.

HVELLUR

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

Húðin gleðst með réttum kremum

Húðin er stærsta líffæri líkamans og því er að nauðsynlegt að hugsa vel um hana, allt frá barnsaldri og út lífið. Mikilvægt er að velja snyrtivörur sem eru án allra skaðlegra efna; velja með öðrum orðum þær vörur sem byggja á því sem kemur beint úr náttúrunni. Einmitt á þeim gildum hefur fyrirtækið Purity Herbs byggt sína framleiðslu í rök 20 ár og fengið lof fyrir, bæði hjá innlendum sem erlendum viðskiptavinum. Enda framleiðir fyrirtækið snyrtivörur fyrir alla aldrshópa, konur sem karla. En hvað er best að velja fyrir fólk á besta aldri?

„Þeim hópi ráðlegg ég að nota Undur rósarinnar, sem er sérlega nærandi og vítamínríkt andlitskrem fyrir þroskaða húð,“ segir Ásta Sýrusdóttir eigandi Purity Herbs. „Kremið er eins og öll andlitslínan frá okkur; algjörlega náttúruleg og unnin úr hreinum náttúrulegum og lífrænum hráefnum. Kremið inniheldur meðal annars hafþyrnisolíu, rósavíðarolíu, vallhumal, fjólu og hjartarfa.“

Krem fyrir morgun og kvöld

Til að ná hámarksnæringu og réttum vítamínum fyrir húðina ráðleggur Ásta að skipta út kreminu fyrir Andlitsserum á kvöldin. Andlitsserum eru olíuhúðropar sem gott er að bera á andlit og háls og veita þeir húðinni fjölmörg nauðsynleg næringarefni og fitusýrur, m.a. omega 3, 6, 7 og 9 ásamt því að innihalda hafþyrnisolíu, avocadoolíu, hlaðkollu og fjólu. „Upplagt er því að nota Undur rósarinnar á morgnana og Andlitsserum á kvöldin og þetta tvennt er svo sannarlega topp tvenna fyrir húðina.“

Karlarnir uppgötva húðkremin

Sú vísa er ekki of oft kveðin að karlar ættu að huga að notkun húðkrema. Ásta segir ráðleggingar um umhirðu húðarinnar því ekki eiga aðeins við um karla. „Alls ekki. Karlmennt ættu líka að hugsa um húðina og ekki síst vegna þess að þeir ganga of mjög nærri henni með daglegum rakstri. Karlmennt geta auðvitað notað það sama og



Ásta Sýrusdóttir og Jón Þorsteinsson með úrval af vörum fyrirtækis þeirra, Purity Herbs.



Undur rósarinnar og Andlitsserum eru tilvaldar vörur til að viðhalda góðri húð.



konur og mjög margir karlmenn sem eru afar hrifnir af kreminu Undur rósarinnar en aðrir kjósa að nota herralínuna okkar.“

purityherbs.is



Heilsudvöl í Hveragerði

Gisting – Baðhús – Matur – Leirböð – Nudd – Náttúruupplifun

Njóttu nálægðar við náttúruna í heilsusamlegu umhverfi

Á Heilsustofnun NLFÍ bjóðast þér fjölbreyttar meðferðir í rólegu umhverfi og nálægð við náttúruna. Við aðstoðum þig við að finna jafnvægi milli álags og hvíldar. Með einstaklingsmiðaðri endurhæfingu, faglegri þjónustu, hreyfingu við hæfi, reglulegu og hollu mataræði, góðum svefnvenjum og andlegu jafnvægi stuðlar þú að bættri heilsu. **Kannaðu hvað við getum gert fyrir þig.**

Nánari upplýsingar á www.heilsustofnun.is



– berum ábyrgð á eigin heilsu

Sími 483 0300 – www.heilsustofnun.is

Lækning er líferni

Ellert **skrifar**

Ellert B. Schram
.....



Í þessu blaði er stundum fjallað um óhefðbundnar lækningar. Það líst mér vel á, vegna þess að ég er sérfræðingur í þeim. Nokkurskonar sýnishorn af manni, sem lítið sem ekkert hefur leitað sér lækninga síðustu sjötíu árin en er samt enn á lífi. Jú takk, ég hef ennþá matarlyst, sef nokkuð reglulega, man samt gott og hef gleymt því sem miður fór og er svona hversdagslega til friðs, að því leyti að ég er ekki að fara neitt eða gera eitthvað af mér, sem truflar annað fólk.

Þetta er í rauninni dálítið merki-legt hlutverk að því leyti að þegar maður eldist og hættir daglegum störfum á vinnumarkaðnum, er maður svona ennþá með og ennþá lifandi, án þess að nokkur taki eftir því eða eigi við mann erindi. Hvað þá að sækjast eftir því hvaða skoðanir eða hvatir eða lífslöngun maður hafi. Maður er í biðstöðu upp á eigin spýtur og þeir sem á annað borð muna eftir manni, eru oftast hissa að „hann skuli ennþá vera lifandi“. Og svo fækkar þeim auðvitað hratt sem vita um það að ég hafi yfirleitt verið til!

Óhefðbundnar lækningar! Lækningar á hverju? Þessu erindisleysi gamla fólksins við nútímann? Þessari byrði sem hvílir á þjóðfélaginu að eiga skyldum að gegna gagnvart kynslóðinni sem er orðin of gömul til að vera ennþá lifandi? Er ekki staðreyndin samt sú að aldrei hafa reynslu, þekkingu og burði til að læra og kenna. Að hafa vit fyrir öðrum. Þjóðfélagið, samfélagið er því miður of upptekið af æskudýrkuninni til að átta sig á gildi reynslunnar og verðmætum aldursins.

Kannski má halda því fram að núverandi „gamalmenni“ séu fyrsta kynslóðin sem hefur ennþá þor og þrótt til að leggja til mála og varða veginn. Án þess að á það sé hlustað. Aldrað fólk nútímans er sniðgengið og vanmetið. Það eru þúsundir einstaklinga á mínum aldri, sjötugt og átttrætt, sem býr við góða heilsu og enn eiga erindi til stjórnunar, athafna og ákvarðana. Það þarf engar óhefðbundnar lækningar eða lækningar yfirleitt. Það sem þarf er að nýta þessa reynslu sem eldri kynslóðin býr yfir. Fólk sem man tímana tvenna, fólk sem ennþá hefur bæði rænu og reynslu til að móta framtíðina.

Þarf einhverjar óhefðbundnar lækningar til að lengja lífið? Ég spyr: Hvað er óhefðbundið við að lifa og vera í samræmi við aldur sinn og reynslu? Hvað er óhefðbundið við að eldast? Við þurfum enga lækningu utanfrá eða annarsstaðar. Lækningin (lesist lífernið) er í okkur sjálfum, hegðan okkar, lífsmáta og hugsun. Það er ég sjálfur, tilvera mín, heilsa og genin, sem ráða för, ég sjálfur og þið öll hin, sem stjórnid ferðinni meðan okkur er gefið líf. Vöknum upp, rísum á fætur og elskum þessi forréttindi að fá að lifa innan um annað fólk, í síðuðu og menntuðu samfélagi. Njótum tímans. Njótum allsnægtanna sem okkur er boðið upp á. Þegar ég var ung-

ur voru engar tölvur til, ekkert sjónvarp, engar ryksugur, en fólk var jafn hamingjusamt ef ekki hamingjusamara, heldur en afkvæmi nútímans. Af hverju? Af því að það voru ekki tækin eða lúxusinn sem réðu ferðinni, heldur lífið sjálft, tilveran eins og hún birtist okkur. Ekki tæknin, ekki framfarirnar, ekki ytri eða önnur þægindi, heldur við

sjálf, mannskepurnar, manneskjurnar. Það var lífið sjálft, hamingjan sem í því fólst að vera til.

Óhefðbundnar lækningar eru að mínu mati þessar: Lifðu heilbrigðu lífi. Hafðu sem minnst á samviskunni. Sofðu vel, hreyfðu þig mikið, neyttu matar og drykkjar í hófi, vertu glaður, vertu jákvæður, taktu þátt í félagsskap, vinahópi,

fjölskyldulífi. Lestu, hlustaðu, talaðu. Vertu lifandi ímynd hins dagfarsprúða manns en haltu vöku þinni í mannviti, tilfinningum og hegðan. Þú ert ekki frá fornöld, heldur fulltrúi þinnar eigin kynslóðar.

Læknaðu þig af drambinu, græðginni, fyluköstunum, önuheitunum. Efri árin eiga að vera

tími yfirvegnaðar, þakklætis og gleði. Tími lækningar á öllu því sem miður hefur farið. Með fyrirgefningu og sátt og skilningi á þeim forréttindum að fá að vera til. Við erum hér, bara einu sinni.

Minni streita - betri svefn

CHERRY/ KIRSUBER

- Losnaðu við harðsperrur og eymsli í vöðvum
- Getur bætt heilbrigði liðanna
- Getur minnkað verki vegna liða- og þvagsýrugigtar
- Svefnvandamál og streita heyra sögunni til
- Andoxandi næring gegn frumuskemmdum
- Hættu sykurneyslu eða minnkaðu löngun í sykur
- Örvar ónæmiskerfið



LIFEPLAN

® Fæst í Heilsuhúsunum, Lyfju verslunum og í Lyfjaveri.

www.heilsa.is



Traust er aðalsmerki skólans

Tölvu- og verkfræðipjónustan hefur starfað samfellt frá árinu 1986 og er því elsti starfandi tölvuskóli á landinu auk þess að vera eitt elsta tölvufyrirtæki landsins. Þegar inn er komið tekur á móti manni hlýlegt andrúmsloft þar sem fagleg vinna er augljóslega fyrir öllu. Fyrirtækið er í eigu Halldórs Kristjánssonar verkfræðings, sem stofnaði það árið 1986. Traust er aðalsmerki skólans en fyrirtækið hefur verið rekið frá upphafi á sömu kennitölu og hægt var farið í sakirnar í stækkun.

Eitthvað nýtt á hverju ári

Tölvu- og verkfræðipjónustan er við Grensásveg 16 þar sem allt námskeiðahald fer fram í huggulegu húsnæði sem búið er fullkomnum tölum. Skólinn býður upp á fjölbreytt námskeið sem fólk á öllum aldri og úr öllum sviðum samfélagsins getur nýtt sér. Nemendur eru aldrei fleiri en 14 á hverju námskeiði. Um 46.000 manns hafa nýtt sér námskeið fyrirtækisins frá upphafi. Halldór segir að alltaf sé töluvert um að nemendur, sem hafi sótt námskeið áður, komi aftur síð-

ar til að bæta við sig og rífa upp. „Við reynum að bæta við einhverju nýju á hverju ári og uppfylla þannig kröfur áhugasamra nemenda sem vilja bæta við sig nýrri tölvuþekkingu,“ segir Halldór.

Segja má að gömul og góð gildi séu viðhöfð hjá Tölvu- og verkfræðipjónustunni en kennarar á námskeiðum hafa skýr fyrirmæli um að sinna nemendum ekki síður í kaffitímum en í tímunum sjálfum. Þá geta nemendur verið í símasambandi endurgjaldslaust í mánuð eftir að námskeiðum lýkur til að fá frekari aðstoð ef þarf.

Sérstakt nám fyrir 50+

Af fjölbreyttum námskeiðum sem skólinn býður upp á má nefna almennt tölvunám, ljósmyndanam, bókhalds- og skrifstofunám og sérstakt nám fyrir aldurshópinn 50+.

Mest áberandi í námskeiðshaldinu eru námskeið um notkun notendahugbúnaðar á Windows tölum en einnig eru haldin margvísleg námskeið fyrir sérfræðinga og kröfuharðari tölvunotendur svo sem um forritun, verkefnastjórnun, vefsíðugerð, gerð gagnagrunna og

lausnir flókinna Excel verkefna. Hægt er að fá einkakennslu hjá Tölvu- og verkfræðipjónustunni ef þess er óskað.

Sérnámskeið og óháð ráðgjöf

Auk þess sem Tölvu- og verkfræðipjónustan býður námskeið sem eru opin öllum almenningi eru sérsniðin námskeið innan fyrirtækja ekki síður mikilvægur, og vaxandi þáttur í starfsemi þeirra. Hafa starfsmenn Tölvu- og verkfræðipjónustunnar langa reynslu af skipulagningu sérsniðinna tölvunámskeiða samkvæmt ítrustu kröfum fyrirtækja, félagasamtaka og stofnana.

Að lokum má geta þess að Tölvu- og verkfræðipjónustan sinnir margs konar, óháðri ráðgjöf fyrir fyrirtæki og stofnanir um upplýsingatæknimál. Þar er Tölvu- og verkfræðipjónustan í einstakri stöðu þar sem fyrirtækið selur hvorki hug- né vélbúnað og getur því veitt góða og faglega ráðgjöf óháð því hvað keypt er.

tv.is



Halldór Kristjánsson, stofnandi og eigandi Tölvu- og verkfræðipjónustunnar.

VELJUM ÍSLENSKT

Handprjónaðar peysur í úrvali





...eða prjónið þær sjálf

Allt sem þarf á einum stað



Handprjónasamband Íslands



Skólavörðustígur 19
Sími: 552 1890
www.handknit.is




Salurinn í Kópavogi

Kraftur, gleði og góð tónlist

Lögð er áhersla á fjölbreytta flóru áhugaverðra tónleika í Salnum. „Það er alltaf markmiðið hjá okkur að bjóða upp á vandaða tónleika og ekki verra ef góð skemmtun fylgir með,“ segir Aino Freyja Järvelä, forstöðumaður Salarins. Ýmissa grasa kennir í haust- og vetrardagskrá Salarins.

„Fram að áramótum verður þétt dagskrá en markmið okkar er alltaf að bjóða upp á góða tónleika þannig að tónleikagestir fari glaðir heim eftir ánægjulega stund í Salnum,“ segir Aino Freyja.

Auk hefðbundinna kvöldtónleika verður gestum boðið að líta inn í hádeginu og njóta fagurra tóna í dagsins önn þar sem einvalalið tónlistarmanna kemur fram, m.a. Sigrún Eðvaldsdóttir, Selma Guðmundsdóttir, Sigrún Hjálmtýsdóttir og Guðrún Birgisdóttir sem er listrænn stjórnandi raðarinnar.

„Einstaklega góður hljómburður er í Salnum en sérstaða hans er einkum nálægðin sem þar myndast á milli tónlistarmanna og áheyranda. Þar liggja töfrarnir. Íðulega skapast góð stemning á tónleikum í samspili tónlistarmanna og áheyranda og má segja að einmitt sókn eftir þeirri stemningu kristallist í tónleikavali vetrarins.“

Helstu perlurnar

Sígild dægurlög njóta ávallt fádæma vinsælda. Í vetur býðst gestum að sækja tónleika þar sem sópransöngkonan Ragnhildur Þórhallsdóttir, flytur lögin sem móðir hennar, Adda Örnólfs, gerði vinsæl um miðbik síðustu aldar. Þá flytja Kristinn Sigmundsson og Diddú dægurperlur á tónleikum við gítar og bassaspil þeirra Björns Thoroddsens og Gunnars Hrafnssonar. Kristjana Skúladóttir og Þór Breiðfjörð frumflytja nýja dagskrá, byggða á íslenskri dægurtónlist og sögum af Íslendingum. Tónleikarnir Við eigum samleið með þeim Jogvan Hansen, Guðrúnu Gunnarsdóttur og Siggú Beinteins verða endurteknir í þriðja sinn. Þá verða lög Franks Sinatra í flutningi Jógvans Hansens á dagskrá í september.

Tveir + einn

Í nóvember heldur Sif Tulinius fiðluleikari fimm tónleika röð þar sem hún flytur tvær fiðlusónötur Beethovens og frumflytur nýtt verk eftir íslenskan höfund á hverjum tónleikum. Af öðrum afmörkuðum tónleikaröðum í Salnum má nefna hina sívinsælu Af fingrum fram tónleika Jóns Ólafssonar og Jazz- og blúshátíð Kópavogs í október. Á



Salurinn í Kópavogi. Fyrsta sérhannaða tónlistarhús landsins.

hátíðinni kemur Guitar Islancio fram opinberlega eftir sex ára hlé og Icelandic All Star Jazzband lítur dagsins ljós. Kvikmyndatónleikar RIFF verða líka að þessu sinni haldnir í Salnum en þá munu Sólstafir flytja eigin tónsmíðar við vikingamyndina Hrafninn flýgur eftir Hrafn Gunnlaugsson.

„Af öðrum tónleikum má nefna trúbadúrinn og rokkanann Djeli Moussa Condé frá Gíneu, fjölskyldutónleikana Lögin úr teiknimyndunum og tónleika KK í október. Loks má geta þess að nú

um helgina stíga vinirnir Kristinn Sigmundsson og Jónas Ingimundarson ásamt Bryndísi Höllu Gylfadóttur á svið og flytja lög Þorvalds Gylfasonar við ljóð Kristjáns Hreinssonar. Af nógu verður því að taka til að gleðja hjartað og næra sálina í Salnum í vetur.“

salurinn.is



Sally Hansen
#1 USA NAIL EXPERT

5 þrepa
handsnyrting
í 1 glasi

NÝTT!

complete
SALON
MANICURE™

Ný Vita-Care tækni gefur einstakan gljáa, nærir, styrkir og endist í allt að 10 daga.

5 PREP Í 1 GLASI

- Undirlakk ✓
- Herðir ✓
- Næring ✓
- Litur ✓
- Yfirlakk ✓

Vörur sem virka



Sally Knows Nails
For more go to sallyhansen.com
DBP, Toluene and Formaldehyde Free



Aino Freyja Järvelä. „Einstaklega góður hljómburður er í Salnum.“

Fjölbreytt námskeið í boði

Endurmenntun Háskóla Íslands er á hverju misseri með hátt í 200 fjölbreytt námskeið á dagskrá fyrir fólk á öllum aldri en hún hefur verið starfandi í rúm 30 ár. Síðustu árin hafa um 7000 manns sótt námskeið þar á hverju ári. Flest námskeiðanna eru öllum opin án tillits til fyrri menntunar. Námskeiðin eru ávallt afar fjölbreytt og segir Thelma Jónsdóttir, markaðs- og kynningarstjóri Endurmenntunar, að framboðinu sé skipt í tvennt. Annars vegar námskeið fyrir þig sem eru námskeið á sviði menningar og persónulegrar hæfni sem og tungumálanámskeið. Þar fléttast saman fróðleikur og skemmtun og viðfangsefnið afar ólík. Hins vegar er stór hluti starfstengdra námskeið s.s. á sviði fjármála, stjórnmála, upplýsingatækni og heilbrigðismála.

Íslendingasögurnar í nýju ljósi

„Þátttakendur á námskeiðum okkar eru á öllum aldri og einhverjir komnir hátt á níðæðisaldurinn,“ segir Thelma og bætir við að Endurmenntun eigi marga fastagesti sem koma misseri eftir misseri. „Að koma á námskeið til okkar er hreinlega tómstundaiðja hjá mörgum og margir koma alltaf aftur og aftur.“ Námskeið um Íslendingasögurnar hafa t.d. verið haldin í 25 ár og er þá tekin fyrir ein Íslendingasaga á hverju misseri nema Njála sem þurfti tvö misseri. „Magnús Jónsson hefur séð

um þessi námskeið síðastliðin 14 ár og fær ávallt frábæra dóma.“

Skapandi skrif og leikhús

Margir sem hafa gaman af að skrifa og það endurspeglast í þátttöku á námskeiðum í skapandi skrifum hjá Endurmenntun. „Námskeiðið Úr neista í nýja bók hefur verið fullbókað hjá okkur á hverju misseri undanfarin ár en þar er farið yfir ýmis atriði við ritun skáldsagna, allt frá hugmyndavinnu til lokafrágangs.“ Fleiri ritunarnámskeið eru í boði svo sem um ritun smásagna og söngtexta og hvernig best er að byggja upp kvikmyndahandrit.

„Við erum í samstarfi við stóru leikhúsin um námskeið tengd leiksynningum. Í haust eru námskeið tengd jólasýningunum, annars vegar Sjálfstætt fólk í samstarfi við Þjóðleikhúsið og hins vegar Brúðheimili Íbsens í samstarfi við Borgarleikhúsið. Þátttakendur koma þá á námskeið hjá okkur og kynnast sögu verksins og leikstjórar og jafnvel leikarar koma í heimsókn. Þátttakendur fara síðan saman á sýningu og ræða verkið. Það er viss hópur sem kemur alltaf aftur og aftur á þessi námskeið sem eru sérstaklega áhugaverð fyrir leikhúsunnendur, enda gefa þau verkinu enn meiri dýpt.“

Fjármál og rafbækur

Á komandi misseri er á dagskrá námskeið um fjármál við starfslok.



Thelma Jónsdóttir. „Að fara á námskeið er hreinlega tómstundaiðja hjá mörgum og ýmis vinasambönd hafa myndast í gegnum árin.“

„Það er fróðlegt og gagnlegt námskeið um það sem þarf að hafa á hreinu þegar starfsævinni lýkur. Farið er vandlega yfir breytingar t.d. varðandi Tryggingastofnun, líf-

eyrismál, skatta og sparnað sem sumum finnst vera flókið.“ Einnig er námskeiðið Rafbækur fyrir alla, tæknin, tækin og lesefnið á dagskrá á haustmísserinu. „Þar er lögð

áhersla á að benda fólki á að hægt er að nota rafbækurnar á svo fjölbreyttan hátt, það má t.d. stækka letrið og velja liti sem henta hverjum og einum. Þátttakendur mæta tvisvar og er farið yfir tæknina og ýmsa möguleika við lestur rafbóka.“

Bjarni, Jóna og Edda

Séra Bjarni Karlsson er á meðal nýrra kennara á námskeiðum Endurmenntunar. „Hann verður með þrjú námskeið hjá okkur núna í haust. Eitt kallast Skamm skamm sem fjallar m.a. um skömmina og annað er um einyrkjann í íslenskrí menningu. Séra Bjarni og kona hans, séra Jóna Hrönn Bolladóttir, sjá svo saman um námskeiðið Að njóta breytinganna. Það verður ein kvöldstund þar sem þau munu m.a. greina frá viðhorfum sínum varðandi aldursbreytingar. Námskeiðið er ætlað fólki sem er komið á seinni hálfleik lífsins og vill fagna lífinu eins og það er.“ Thelma bætir við að Edda Björgvinsdóttir endurtaki líka námskeiðið sitt Húmor og gleði í samskiptum og að fólk komi ávallt skælbrosandi út af því námskeiði.

Nánari upplýsingar um námskeið Endurmenntunar má skoða á endurmenntun.is eða hringja í síma 525 4444.

endurmenntun.is

Vandaðir og þægilegir íþrótt- og sjúkrasokkar

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



Tátiljur

Venjulegir

X-vídd

Hnésokkar

Í boði eru:

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

FÁST Í APÓTEKUM

Henta vel í útivistina

Sokkarnir sitja sérstaklega vel að fætinum.

Hællinn er formaður eftir fætinum og er sérbólstraður.

Netofíð 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.





Allt fyrir svefnherbergið

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

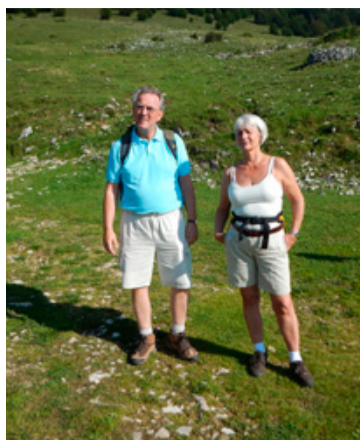


RB rúm | Dalshrauni 8 | Hafnarfirði | Sími: 555 0397
www.rbrum.is | rum@rbrum.is | erum á facebook

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



„Ég var búinn að skoða svo margar kirkjur og kastala að ég var búinn að fá alveg nóg,“ segir Jón Karl Einarsson sem ásamt eiginkonu sinni, Ágústu Helgadóttur rekur litlu ferðaskrifstofuna Fararsnið. Jón var búinn að vera skólastjóri tónlistarskóla, bæði á Akranesi og seinna á Seltjarnarnesi um árabil, auk þess að vera ástsæll kórstjóri og fann sér sumarstörf í fararstjórn þegar frí var frá skólunum. Ágústa fylgdi honum gjarnan í ferðirnar en hún er hjúkrunarfræðingur og starfar sem slík á milli þess sem hún fer í ferðir með Jóni Karli með stóra sem smáa hópa.



Hjónin í Fararsniði, Jón Karl og Ágústa, selja upplifun.



Ógleymanlegar stundir í bakgarði heimamanna.

veg nýtt en ekki gamalt. Ég fann sem sagt út að vel væri hægt að búa til ferðadagskrá sem snérist um mannlíf staðanna eins og það er í dag.“ Síðan hefur það verið leiðarstef Fararsniðs að veita gestum fyrirtækisins sem besta og skemmtilegasta innsýn í líf fólksins þar sem ferðast er.

Kröfur um góða aðstöðu

Jón Karl hefur lagt áherslu á að finna hótél þar sem boðið er upp á góða og spennandi aðstöðu og síðan fer hann með farþega sína á staði þar sem menningin í mat og drykk á hverjum stað er kynnt. Það getur verið í sveitum eða borgum en hver staður er vandlega valinn.

Ferð sem var farin til Garda á Ítalíu í lok ágúst sl. var dæmigerð fyrir ferðir sem Fararsnið stendur fyrir. Þar var kominn saman 30 manna hópur og voru þátttakendur á ólíkum aldri, frá fimmtugu upp í áttætt. „Við leggjum áherslu á að fólk á mismunandi aldri og með ólíka getu nái að njóta sín,“ segja þau Jón Karl og Ágústa. „Markmiðið á ekki að vera að klifra sem mest eða ganga sem lengst, heldur að upplifa hvern stað á einstakan hátt.“

Menning líðandi stundar

„Okkur þótti við finna að farþegarnir hefðu ekki heldur nógu gaman að kirkju- og kastalaheimsóknunum svo við undum kvæði okkar í kross og ákváðum að kynna fyrir þeim menningu þjóðanna sem við heimsóttum eins og hún er í dag en ekki eins og hún var fyrir löngu síðan. Það er minna mál að kynna sér söguna í bókum en menningu líðandi stundar kynnist maður ekki nema upplifa sjálfur. Það er sú upplifun sem við viljum að farþegar okkar fari með heim úr ferðum okkar,“ segir Jón Karl.

Þau Jón Karl og Ágústa hafa verið fararstjórar á Spáni, Portúgal og Tyrklandi. „Ferðamálaráð á hverjum stað er yfirleitt búið að gefa út boð um hvaða fornbyggingar eigi að sýna ferðamönnum. Þar með er búið að stefna öllum að skoða sömu gömlu sögu-staðina, oft á sama tíma. Ég man eftir ferð til Marokkó sem var farin langt upp í fjöllin þar sem voru hvorki kirkjur eða kastalar. Þar blasti hins vegar við samfélag sem ekkert okkar hafði séð áður. Þar skynjuðum við svo sterkt hvað þessi upplifun var merkileg og áhugaverð í sjálfu sér. Þarna gat ég sýnt ferðamönnum eitthvað al-



Tækifærið notað og líkaminn líðkaður.



Sundlaugin við hótelið kom alveg í stað baðstrandar.

fararsnid.is

Íslenskur vetur í Þjóðleikhúsinu

Á næsta leikári Þjóðleikhússins verða öll frumsýnd verk íslensk. Verkefni vetrarins eru þó afar fjölbreytt og mörg þeirra sækja innblástur í bókmenntaverk sem þegar hafa snert taug í þjóðarsálinni og eiga erindi. Þjóðleikhúsið býður upp á leikár sem er fullt af mýkt og hörku, ljósi og myrkri, átökum og gleði.

Karítas fyrst á svið

Leikverkið Karítas, sem byggir á samnefndri persónu úr höfundaverki Kristínar Marju Baldursdóttur, verður haustfrumsýningin á Stóra sviðinu í leikstjórn Hörpu Arnardóttur, nýtt leikverk, byggt á Sjálfstæðu fólki eftir Halldór Laxness í leikstjórn Þorleifs Arnarssonar verður jólafrumsýningin og frum-



Þjóðleikhúsið býður upp á leikár sem er fullt af mýkt og hörku, ljósi og myrkri, átökum og gleði.

samið verk eftir Hugleik Dagsson, sem sækir innblástur sinn í heim goðanna, verður frumsýnt eftir áramót í leikstjórn Selmu Björnsdóttur.

Gömul og ný verk

Í vor verður svo ráðist í nýja sviðsetningu á helstu perlu sígildra íslenskra leikbókmennta, Fjalla-Eyvindi eftir Jóhann Sigurjónsson í leikstjórn Stefan Metz en hann leikstýrði Eldrauninni á síðasta leikári með afburða árangri. Haustsýningin í Kassarum er Konan við 1000 gráður eftir Hallgrím Helgason í leikstjórn Unu Þorleifsdóttur og eftir áramót verður meðal annars frumsýnt glænýtt sviðsverk eftir Sigurð Pálsson sem Kristín Jóhannsdóttir leikstýrir, en samvinna þeirra hefur áður skilað makalaust góðum árangri og er þar skemmt að minnast sýningarinnar „Utangátta“ sem sópaði til

sín verðlaunum. Nýtt verk eftir Brynhildi Guðjónsdóttur er einnig á áætlun og barnaverk um Kugg eftir Sigrúnu Eldjárn, auk samvinnuverkefna og danssýninga sem ýmist eru frumsamdar eða sækja efnivið til skálda á borð við Einar Kárason og Davíð Stefánsson.

Ævintýri í Latabæ

Barnaleikrit ársins er Ævintýri í Latabæ eftir Magnús Scheving, þar sem hinar kunnur persónur Latabæjar verða ljóslifandi á leiksviðinu, en sjónvarpsþættirnir um lífið í Latabæ eru eitt vinsælasta sjónvarpsefni í heiminum í dag.

Að auki verða örfáar sýningar á hinn mögnuðu sýningu Vesturports á Hamskiptunum, en þessi rómaða sýning var sýnd árið 2008 í Þjóðleikhúsinu og hefur síðan þá farið víða.



BAZAAR
REYKJAVÍK



Þriðjudaga-föstudaga
11-18
laugardaga
11-16



Handprjónasambandið

Ullarvörur ætti að uppruna-merkja

Engum blöðum er um það að fletta að gifurleg aukning ferðamanna til okkar skilar sér í aukinni verslun íslenskrar hönnunar. Þar eru sennilega fremstar í flokki handprjónaðar flíkur sem unnar eru af íslenskum listamönnum. Nú nýverið fréttist til dæmis af meistara Justin Timberlake í verslun þar sem hann valdi sér eina slíka flík. Auglýsingin sem sá viðburður er fyrir landið okkar er gríðarleg.

Ekki er allir á eitt sáttir varðandi upplýsingar sem sjá má á hönnun prjónaðs fatnaðar en þar stendur „Icelandic design“ og „buy directly from the people who make it“. Handprjónasambandið hefur vakið athygli á því að mikið af þessum vörum, sem ferðamenn eru látnir halda að séu framleiddar á Íslandi og prjónaðar úr íslenskrari ull, eru í raun framleiddar allt annars staðar, m.a. í Austurlöndum og ullin líklega fengin þaðan líka.

Vantar upprunamerkingar

Bryndís Eiríksdóttir, framkvæmdastjóri Handprjónasambandsins, segir að iðulega lendi starfsfólk sitt í vandræðum þegar ferðamenn komi með „handprjónaðar íslenskar peysur“ og vilja fá vettlinga og húfur í stíl. Þá sé ljóst að peysan, sem ferðamaðurinn keypti í góðri trú, er prjónuð úr garni sem passar ekki við það sem hér fæst. Þar með sést að sú flík er prjónuð úr garni annars staðar frá þótt hægt sé að segja að hönnunin sé íslensk. Bryndís segir sögu af því að ferðamenn hafi grátið yfir því að hafa verið látnir halda að þeir væru að kaupa íslenska vöru og upplifað að hafa verið sviknir.

„Ekki er hægt að banna innflutning á vörum undir merkjum ískenskrar hönnunar en Handprjónasambandið hefur ítrekað lagt áherslu á að slíkar vörur séu seldar á réttum forsendum. Neytandinn á að geta valið um það hvort hann er að kaupa flík sem framleidd er á Íslandi eða annars staðar. Upprunamerkingar eiga

ekki síður við um ullarvörur en matvörur,“ segir Bryndís.

handknit.is



„Neytandinn á að geta valið um það hvort hann er að kaupa flík sem framleidd er á Íslandi eða annars staðar.“

HEILSUVÖRUR ÚR HAFINU ÁN AUKAEFNA!



„Ég hef notað HAFKALK *Gull* og HAFKRAFT frá desember 2013 og er vægast sagt ánægð með vörurnar. Ég hugsa mikið um hvað ég læt ofan í mig því ég er með ofnæmi fyrir ýmsu, m.a. nikkel og hef þar af leiðandi átt erfitt með að finna vítamín og steinefni sem ég þoli en hef ekki fundið nein einkenni eftir að ég fór að nota HAFKRAFT og HAFKALK *Gull*.

Ég æfi mjög mikið og keppti meðal annars í fitness um páskana. Í undirbúningnum fann ég að líkaminn var fljótari að jafna sig á milli erfiðra æfinga og þreyta í vöðvum og stirðleiki eftir æfingar er eitthvað sem ég hef ekki fundið fyrir lengi. Einnig fann ég mjög fljótt að sykurlöngun minnkaði til muna sem gerði mér mjög auðvelt fyrir að halda út á ströngu mataræði.“

Sandra Ásgrímsdóttir
Hjúkrunarfræðingur,
einkapjálfi og fitness keppandi



HAFKALK *Gull* - Öflug blanda fyrir beinheilsu
Vottuð náttúruafurð. Inniheldur kalkþörungur úr Arnarfirði styrkta með magnesíum og mangan ásamt D3, K2 (MK7) og C vítamínum.

HAFKRAFTUR - Steinefnablanda gegn orkuleysi
Náttúrulegt magnesíum unnið úr sjó með Sink-L-Aspartate. Inniheldur einnig öflugan skammt af virku B6 vítamíni (P5P) og C vítamíni.

Fæst í lyfja- og heilsuverslunum um land allt



Bryndís Eiríksdóttir, framkvæmdastjóri Handprjónasambandsins.

HAFKALK

www.hafkalk.is



Forvitnilegar staðreyndir

Margrét Þorvaldsdóttir



Skaðleg efni í íslenskum matvælum

Það er mikið áfall fyrir einstaklinginn að heyra að hann hafi greinst með krabbamein. Á undanförunum árum hefur gengið yfir faraldur þessa skelfilega sjúkdóms sem hefur snert beint eða óbeint hverja einustu fjölskyldu í landinu. Því er haldið fram að skýringin sé sú að þjóðin sé að eldast. Þó eru ekki aðeins eldri einstaklingar sem fá sjúkdóminn heldur einnig tiltölulega ungt fólk eða um fertugt og yngra. Það getur ekki talist eðlilegt að sjúkdómurinn leggjst á svo marga á besta aldri.

Varasöm efni á og í matvælum

Á síðustu árum hefur fjölmargt breyst án þess að því hafi verið veitt athygli. Nefna má nokkur dæmi. Örbylgjuofninn kom á nánast hvert heimili í landinu og var maturinn eldaður í ofninum í plastlátum. Áhrif örbylgju- og plastlátá



Neytendur trúðu því lengi vel að ekkert, sem snerti neyslu, færi á markað nema tryggt væri að það væri skaðlaust.

starfsemi líkamans og komið fram sem krabbamein árum síðar.

400 ný krabbameinstilfelli á ári

Á heimasíðu Krabbameinsfélagsins kemur fram að hér á landi greinast 1.400 ný krabbameinstilfelli á ári. Það er mikill fjöldi í ekki fjölmennara þjóðfélagi. Á árunum 2006-2008 greindust 197 konur með brjóstakrabbamein og um 222 karlar með blöðruhálskrabbamein. Þar kemur fram að aðeins 5-10 prósent krabbameina megi rekja til erfða, en margir vísindamenn eru sagðir telja að um 30 prósent tilfella megi rekja til einhvers konar erfðatilhneiginga. Gefin eru ráð til að draga úr hættu á krabbameinum eins og að reykja ekki, hreyfa sig reglulega, neyta áfengis í hófi, iðka sólþöð í hófi, forðast ofþyngd og borða hollan og fjölbreyttan mat. Sennilega er maturinn mikilvægasti þátturinn í að viðhalda heilbrigði. En hvernig geta neytendur verið vissir um að þau matvæli, sem þeim standa til boða, séu öll holl, nærandi og skaðlaus heilsunni?

Lítið eftirlit með varnarefnum í matvælum

Neytendur trúðu því lengi vel að ekkert, sem snerti neyslu, færi á markað nema tryggt væri að það væri skaðlaust. Á Vísindavef Háskóla Íslands er mjög fróðleg grein um varnarefni sem notuð eru í ræktun eftir Vordísi Baldursdóttir, sérfræðing í varnarefnamælingum hjá Mátis, en Mátis sér um mælingar fyrir Matvælastofnun. Þar er bent á að við ræktun sé notað skordýraeitur, illgresiseyðir, sveppalyf og stýriefni. Um 1.300 virk efni eru skilgreind sem varnarefni og um 35.000 vörur innihaldi varnarefni og blöndur úr þeim. Á vefnum kemur greinilega fram

hvað við erum óvarin fyrir alls kyns varnar- og eiturfefnum í grænmeti og ávöxtum. Höfundur segir að árið 2013 hafi hér verið skimað fyrir 63 virkum efnum, en samkvæmt matvælaöggjöf sé skylt að skima fyrir 190 efnum og krafist getu til að skima fyrir 300 efnum. Í flestum nágrannalöndum sé skimað fyrir meira en 300 efnum, skimun hér sé því ónóg. Erfitt sé að segja nákvæmlega hvaða efni séu í afurðum hér á landi nema skoða niðurstöður skimunar erlendis og því sé líklegt að mörg efni séu í afurðum sem seld eru hér á landi án þess að við vitum af þeim. Hér er ekki skimað fyrir þeim en þau finnast í afurðum í nágrannalöndunum.

Langtímaáhrif áhyggjuefni

Höfundurinn bendir á, eins og fleiri hafa gert, að upplýsingar megi finna um áhrif varnarefnis einu og sér (hámarksgildi) fyrir menn og lífverur. Það sé áhrifin til lengri tíma sem ástæða sé til að hafa áhyggjur af. Bent er á svokölluð „kokteiláhrif“ en það er þegar leifar margra efna finnast í sama sýninu, sem ekki sé óalgengt. Hér á landi hafa mest fundist sjö efni í sama sýni. Ekki sé nóg að vita hvaða áhrif hvert og eitt efni getur haft því sum geti haft aukna virkni en önnur dregið úr virkni ef þau blandast öðrum efnum.

Þegar leitað er skýringa á hinni miklu aukningu á krabbameinum hér á landi, þá er ljóst að neytendur eru mjög illa varðir fyrir utanaðkomandi þáttum. Eftirlit með varnar- og eiturfefnum í grænmeti og ávöxtum er ekki viðunandi eins og komið hefur fram. Neytendur verða að geta treyst á gott eftirlit, bæði með innfluttum afurðum og innlendri ræktun og að á markað fari ekki matvæli sem innihalda skaðleg efni. Heilsufar heillar þjóðar ræðst af heilnæmi matvæla.



eru nú mjög umdeild. Gasgrillið komst í tísku og fyrstu tvo áratugina var grillað nánast vikulega við skarpan hita, oft á illa hreinsaðri grillgrind. En á hálfbrunnu kjöti og kjöttleifum á grillgrindinni geta myndast varasöm efni sem geta verið krabbameinsvaldar. Fyrir um fjörutíu árum var hinn óbrjótandi plastpeli barna settur á markað. Það kom ekki fram fyrir en árum síðar að í plastinu voru m.a. hormónatruflandi mýkingarefni, svokallaðir bispfenolar, sem gátu farið í mjólkina í pelanum og valdið krabbameini síðar á ævinni. Pelarnir hafa víða verið teknir af markaði. Plast hefur um árabil verið notað athugasemdalaust fyrir nær öll fiturík matvæli eins og matarolíu. Lítið er vitað um áhrif þessara efna á heilsu neytenda. Í mýkingarefnum í plastinu geta verið hormónahermar sem geta trufla hormóna-



Heimilisiðnaðarfélag Íslands Heimilisiðnaðarskólinn

Þrjón, hekl, þjóðbúningasamur, baldýring, útsamur, orkering, knipl, jurталитun, tóvinna, víravirki, vefnaður, leðursamur og margt fleira

Verslun

Mikið úrval af íslensku þrjónabandi og lopa, þrjónum, þrjónabókum og blöðum. Allt til vefnaðar.

Efni og tillegg fyrir þjóðbúningasam og jurталитun.

Gjarfakort.

Opið alla virka daga kl. 12 -18

Verið velkomin.



MÍMIR-símenntun

Aukin þekking – aukið sjálfstraust

„Bóklega námið er vinsælast um þessar mundir,“ segir Hulda Ólafsdóttir, framkvæmdastjóri Mímis-símenntunar. Hún segir starfsemi skólans vera fjórþætta en starfsemin hefur vaxið og dafnað undanfarin ár og um leið tekið talsverðum breytingum.

Brú inn í háskólana

„Bóklegt nám er nám sem gefur fólki kost á að styrkja sig í bóklegum greinum eins og íslensku, ensku og stærðfræði,“ segir Hulda. „Ein námsleiðin heitir „Menntastoðir“ en það er fyrir öflugt námsfólk sem hefur af einhverjum ástæðum hætt námi en langar að halda áfram og ljúka. Þetta er 6 mánaða stíft nám og þeir sem ljúka því með fullnægjandi árangri komast beint inn í Keili eða inn í frumgreinadeildir hjá Háskólanum í Reykjavík eða á Bifröst. Menntastoðir er því ákveðin brú til að komast inn í háskólana. Fyrir þá sem hættu í námi og telja sig geta haldið áfram með nokkrum hraða er þessi leið tilvalin.

Þeir sem vilja fara hægar geta farið í nám sem heitir „Grunnmenntaskóli“ sem er upprifjun að hluta til frá grunnskóla og svo upp í fyrstu bekk framhaldsskóla. Þaðan fara mjög margir áfram inn í Menntastoðirnar.“



Hulda Ólafsdóttir, framkvæmdastjóri Mímis-símenntunar.

Lestrarferðileikar

Hulda segir að ákveðinn hópur Íslendinga þjáist af svokallaðri lesblindu, sem geti hamlað fólki varðandi nám og síðar í vinnu. Mímir býður upp á námskeið fyrir lesblinda sem kallað er „Aftur í nám“. „Lesblindir eru hópur sem er mjög erfitt að ná til,“ segir Hulda. „Margir eru með brotna sögu úr skóla, sjá sjálfa sig ekki fyrir sér í námi og hafa ekki leyft sér að hafa væntingar til árangurs í námi eða drauma í þá veru. Þegar við náum til þeirra sjáum við svart á hvítu að lesblindir eru auðvitað ekki síður greindir en annað fólk. Þeir þurfa bara réttu verkfærin til að vinna



Nýtt húsnæði skólans við Höfðabakka 9 er fullkomlega búið til námskeiðshalds.

með. Stór hópur hefur komið til okkar á námskeið fyrir lesblinda, síðan í Grunnmenntaskólann og yfir í Menntastoðirnar og svo yfir í háskólanám. Allt þetta nám er vottað af Menntamálaráðuneytinu og niðurgreitt. Nemendur eru því ekki að borga nema hluta af kostnaðinum.“

Tungumálanámskeiðin fjölsótt

Hulda segir að hjá Mími finni þau fyrir sívaxandi áhuga fólks að styrkja tungumálakunnáttu sína. Ástæðuna segir hún vera meðal annars þá að fólk vilji efla hæfni sína í starfi en líka auka möguleika

sína á að nota netið meira en áður. „Nú þurfa allir að geta pantað vörur á netinu eða ferðir og hótél og alls staðar eru gerðar kröfur um að fólk geti bjargað sér í umsóknum á erlendum tungumálum. Mímir býður upp á hóptíma eða einkatíma, t.d. ef fólk er að fara á ráðstefnur og vill ná betri tókum á stuttum tíma. Hulda segir að í Mími sé boðið upp á námskeið sem fjölbjóðlegar fjölskyldur geti nýtt sér því allir vilji geta tjáð sig við fjölskyldur sem eigin fjölskyldumeðlimur er að tengjast. „Við reynum að mæta þörfum þessa hóps eins og við getum,“ segir Hulda.

Starfstengt nám

„Námskeið í ferðaþjónustu sem heitir „Þjónusta við ferðamenn“ er orðið geysilega vinsælt en þar eru kenndir grunnþættir í starfsemi ferðaþjónustunnar. Þetta nám er vottað af Menntamálaráðuneytinu.

Dæmi um starfstengt nám nefnir Hulda „Meðferð matvæla“ sem er 60 stunda nám. Það er nám fyrir fólk sem vinnur í mötuneytum eða þá sem vinna við kæliborð í verslunum þar sem unnið er með ferðskar matvörur. Þar er kunnáttu í meðferð matvæla skilyrði.“

Leikskólaliði eða félagsliði

Nám sem gefur starfsréttindi eins leikskólaliða eða félagsliða er í boði hjá Mími en Hulda segir það nám vera í samstarfi við Eflingu og leikskólana annars vegar og Eflingu og hjúkrunarheimilin hins vegar. „Þetta nám gefur fólki aukin starfsréttindi og launahækkunar og eflir einstaklingana verulega,“ segir Hulda. Þá nefnir hún náms- og starfsráðgjöf sem fullorðið fólk getur fengið ókeypis hjá Mími en það er hlutlaus ráðgjöf fyrir fólk sem á erfitt með að velja úr öllu því sem er í boði á markaðnum. Þar er reynt að finna áhugasvið og styrkleika til að finna það rétta.

mimir.is

Goodyear gæðadekk færðu hjá okkur

UltraGrip Ice+

UltraGrip 8

UltraGrip 8 Performance

Ultragrip Ice Arctic

SilentArmor

KLETTUR

BJÓÐUM EINNIG:

NÝTT DEKKJAVERKSTÆÐI

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

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

Sally Hansen
#1 USA Nail Expert



Sally Hansen Miracle Growth línan:

Vörur sem virka!



MIRACLE CURE:

Naglaheðir fyrir skemmdar og illa farnar neglur. 50% sterkari neglur á aðeins 3 dögum! Öflug formúla sem bindur naglalögin saman og innsiglar nöglina svo að hún hættir að rifna og klofna. Berið eina umferð á neglurnar annan hvorn dag, notist eitt og sér eða sem undirlakk.

MIRCALE NAIL THICKENER:

Frábær styrking fyrir viðkvæmar og mjög þunnar neglur. Ný formúla sem inniheldur Kalk. Keramik Gel bindur naglalögin saman svo neglurnar brotna síður og klofna. 70% þykkari neglur á 4 dögum. Berið eina umferð á neglurnar annan hvorn dag. Fyrir einstaklega þunnar neglur skal Miracle Nail Thickener vera borinn á daglega. Notist eitt og sér eða sem undirlakk.

NAILGROWTH MIRACLE:

Kraftaverkaefni til að lengja neglurnar. Öflug naglastyrking, auðug af sojapróteínum, Kollagen, vítamínunum og Keratíni sem örva eðlilegan vöxt naglanna. 30% lengri og sterkari neglur á 5 dögum! Berið eina umferð á neglurnar annan hvorn dag, notist eitt og sér eða sem undirlakk.

sallyhansen.com



Hvellur er til húsa að Smiðjuvegi 30 í Kópavogi.

Hvellur.com

Fullkomin reiðhjólaverslun og verkstæði

Reiðhjólaverslunin Hvellur hefur lengi verið starfrækt eða allt frá því þeir frændur Ásgeir og Óskar stofnuðu það á Grenivík á síðustu öld. Árið 2004 keypti Guðmundur Tómasson og fjölskylda hans fyrirtækið og hefur það verið staðsett við Smiðjuveg 30 í Kópavogi nær allan þennan tíma. Þar er nú bæði verslunin og fullkomið verkstæði til húsa.

Hvellur.com hefur verið brautryðjandi í sölu á reiðhjólum fyrir alla fjölskylduna sem og keppnisfólk. Auk þess er Hvellur.com langstærsti aðili í innflutningi á keðjum fyrir allar gerðir farartækja og eru keðjuviðgerðir nú orðnar stór hluti af rekstri Hvels. Guðmundur segir aðspurður að það sé í rauninni ekki margt sem fólk þurfi að hafa í huga þegar kemur að því að geyma hjólin yfir veturinn. „Grundvallaratriði er að halda

hjólunum þurrum,“ segir Guðmundur. „Best er að geyma þau inni en gæta þess þó að þau standi ekki upp við hitagrindur í geymslum því það fer illa með þau. Mjög gott er líka að hengja hjólin upp þannig að þau standi ekki á dekkjunum ef þau eru geymd óhreyfð lengi.“ Guðmundur segir að víða í stórborgum taki fólk hjól sín inn í íbúðir frekar en að láta þau standa úti, bæði til að halda þeim þurrum og til að koma í veg fyrir að þeim sé stolið.

„Og svo geta falleg hjól líka verið stofuprýði,“ segir Guðmundur og brosir. Hann bendir á að oft liggi miklar fjárhæðir í hjólum og mikið tjón verði ef þau eru vanhirt eða þeim stolið. „Sniðugast er auðvitað að nota hjólin allt árið,“ segir Guðmundur og talar af reynslu.

hvellur.com



Þjóðbúningasilfur

– og annað skart í úrvali

Gullkistan

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



Guðmundur Tómasson í Hvelli; „Sniðugast er auðvitað að nota hjólin allt árið.“

ALLT FYRIR FYRIRTÆKI

SYRUSSON-ALLTAF MEÐ LAUSNINA



CONNECT



STABBI STÓLL



RP-RAF RÆÐUPÚLT



NOX-1 FATASTANDUR



RP-3 RÆÐUPÚLT



AXA



HÁKARLINN



NOSTRI



FANNAR42



Syrusson Hönnunarahús

Síðumúla 33 | sími: 588-4555 | www.syrusson.is | syrusson@syrusson.is

HOLTA KJÚKLINGUR

100% kjúklingur

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

100%
HREIN AFURÐ



Grunnur að góðri máltíð
www.holta.is

Holta
KJÚKLINGUR