

RAFRAM

1. töl. - 2014

-á besta aldri

Kynslóðir mætast

Salóme R. Gunnarsdóttir 26
ára, Egill Ólafsson 61 árs og
Ólöf Hjálmarsdóttir 100 ára

- **Birgir Jakobsson**
er á bekknum hjá
Óttari Guðmundssyni
- **Berghildur Erla
Bernharðsdóttir**
– gömul sál í nýju húsi
- **Einar Már
Guðmundsson**
rithöfundur er Gestapenninn

- **Matur**
- **Bílar**
- **Útivist**
- **Hönnun**
- **Tíska**

Kynslóðirnar mætast



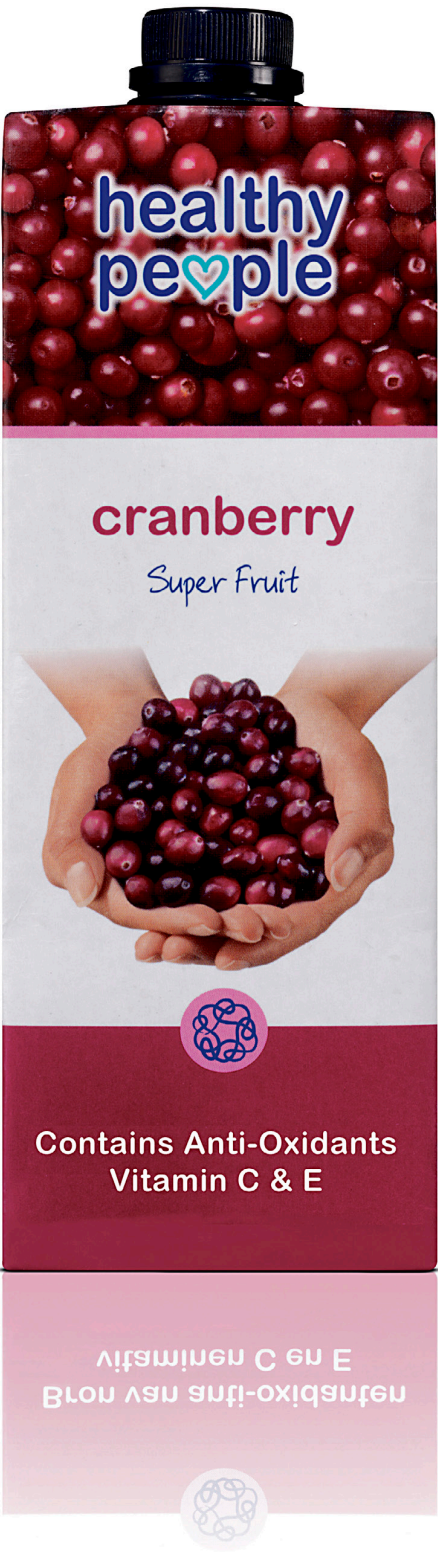
Mikið óskaplega gætum við stýtt okkur leið í lífinu með því að hlusta á okkur eldri og reyndari manneskjur. Mistökin hafa nefnilega öll verið gerð áður, svo mikið er víst. En staðreyndin er víst sú að mannskepnan getur illa lært af reynslunni, a.m.k. ekki af reynslu annarra. Við settumst niður með fólki af ólíkum kynslóðum og komumst að þeirri niðurstöðu að það væri líklegast „samtalið“ sem væri mikilvægast. Við verðum m.ö.o. að tala saman til að fá sem mest hvert út úr öðru!

Nú fara samskipti fólks fram á annan hátt en þeir áttu að venjast sem komnir eru á efri ár. Merkilegar fréttir berast á Facebook á eldingarhraða svo ekki er lengur hægt að vera

fyrstur með neina frétt. En tæknin gerir það líka að verkum að ef við erum „tengd“ getum við tekið þátt í lífi ættmenna okkar líkt og gerðist þegar kynslóðirnar voru í persónulegum samskiptum daglega. Ég fæ til dæmis myndir af árgömlum sonarsyni mínum með tækni sem kölluð er „snapchat“ upp á útlensku, en það gerir að verkum að ég get séð, nánast í raun-tíma, þegar hann tekur fyrsta skrefið, segir fyrsta orðið eða fær kúlu á hausinn. Það mun samt aldrei jafnast á við að hafa litla snáðann hjá mér og upplifa öll ósköpin sem eiga sér stað í lífi hans um þessr mundir. Það er samt betra en að vera ekki „tengd“ því annars sæi ég hann aðeins á nokkurra daga fresti og

myndi missa af öllu því sem gerist á örfáum dögum í lífi lítils manns. Allt of mikið til að amma og afi geti sætt sig við að missa af. Langamma hans er aftur á móti ekki „tengd“ sem þýðir, jafnvel þótt hún sé stálminnug og fljót að hugsa, að hún getur aldrei fært okkur nýjar fréttir því öll fjölskyldan er búin að heyra af merkilegum atburðum í fjölskyldunni og sjá myndir af nýjum fjölskyldumeðlimum í útlöndum þegar hún ber út boðskapinn. Alveg sama þótt hún hafi verið allra fyrst til að heyra af því með símtali. Nú er síminn nefnilega allt annars konar tæki en hann áður var.

Sólveig Baldursdóttir ritstjóri.



Trönuberjasafinn frá Healthy People er samsettur úr epla- og trönuberjasafa, alveg náttúrulegur og án viðbættis sykurs.

4 Gestapenninn

Einar Már Guðmundsson er Gestapenninn að þessu sinni

6 Úr Hörpu í Háskólann

Þórunn Sigurðardóttir var tekin tali um nýtt og spennandi tímabil ævinnar

10 Á bekknum hjá Óttari Guðmundssyni

Birgir Jakobsson, forstjóri Karolinska sjúkrahússins í Stokkhólmi, lagðist á bekkinn hjá Óttari Guðmundssyni

16 Kynslóðirnar mætast

Þrjár kynslóðir segja sína sögu, Egill, Salóme og Ólöf

22 Útivistarbálið tendrað

Skúli Skúlason segir frá nýju áhugamáli

28 Matur og vín

Úlfar Finnbjörnsson heillar lesendur með matargaldri sínum

30 Katrín breytir um mataræði

Katrín Sigurðardóttir segir frá því hvernig hún fór að því að taka til í mataræði sínu

32 Grillveislan undirbúin

35 Gömul sál í nýju húsi

Innlit til Berghildar Erlu Bernharðsdóttur

38 Ólíkir heimar

Nanna Rögnvaldardóttir skrifar hugleiðingar sínar

39 Tískan í vor og sumar

40 Starfslok

45 Lifi titringurinn

Ragnheiður Eiríksdóttir skrifar um titrara að fornu og nýju



Kynntu þér
alla kostina á
www.ioyo.is



Vor- og haustferðir í Þórsmörk

SUMARIÐ 2014

IOYO 9 - 9a

Reykjavík - Þórsmörk



Schedule:



Lesin leiðsögn

9 - Gildir 1. maí - 15. október

9a - Gildir 1. maí - 15. október

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

❶ Komur ❷ Brottfarir

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



Reykjavik
Excursions
KYNNISFERÐIR

Fólk verður leiðinlegt ef það trúir ekki á neitt skemmtilegt

Snemma á sjötta áratugnum, þegar amma mín varð sjötug, gaf ein tengdadóttirin henni bók um þýðingu slökunar og nauðsyn hreyfingar. Nokkru síðar innti hún ömmu eftir því hvernig henni líkaði bókina. „Ég hef lítið lesið bókina. Hún er mest fyrir gamalt fólk, held ég,“ sagði sú sjötuga. Tengdadóttirin minnstist ekki framfarir á þessa bók og hún fannst löngu síðar, á botni kistils, þegar elsti sonur hennar dó við upphaf tíunda áratugarins.

Amma hafði aðra lífsspeki og hún hljómaði svona: „Fólk verður leiðinlegt ef það trúir ekki á neitt skemmtilegt.“ Ég tileinka ömmu minni skáldsöguna Fótspor á himnum, en þar segir líka frá afa sem ekki varð fimmtugur en sé tíminn mældur í sjósókn og aflabrogðum lifði hann í margar aldir.

Framfarir í sjósókn voru kenndar við aldir, skútuöld, togaraöld og þar fram eftir götum. Kannski lifum við á kvótaöld eða framsalsöld.

Svartsýni hugans, bjartsýni viljans. Vertu raunsær og framkvæmdu hið ómögulega. Gildir þetta ekki bæði um þjóðfélög og fólk? Alla vega um skáldsögur. „May you stay forever young,“ segir einn vinur minn alltaf þegar hann kveður í síma. Sá er Bob Dylan maður og Forever Young er lag af plötunni Panet Waves. Bob Dylan er orðinn sjötugur og hefur kannski fengið bók um þýðingu slökunar og nauðsyn hreyfingar í afmælisgjöf. Ég veit það ekki en hann syngur ennþá Forever young fyrir gamalt fólk og ungt.

Þegar ég var að vaxa úr grasi var alltaf verið að tala um ungu kynslóðina. Það var kosið um sér-

stakan fulltrúa hennar og svo voru það vandamál hennar. Hvernig gat þessi unga kynslóð orðið gömul? Listamenn hennar heita meira að segja nöfnum sem minna á æskuna, einsog Neil Young. Njáll Ungi. Ung var ég gefin Njáli, sagði Bergþóra. Má ekki þýða það á ensku: I married Neil young?

Við, sem erum fædd um miðbik síðustu aldar, stöndum á einkennilegri klettasyllu, eins konar hengiflugi tímans. Fortíðin var í senn glæsileg og hryllileg, glæsileg af því að þá riðu hetjur um hérið og þess vegna urðum við sjálfstæð, hryllileg vegna fátæktar, eymdar og basls. Kreppan stóð í anddyrinu og öskraði á hafis og aðra óáran; og við sem uxum úr grasi áttum að vera þakklát fyrir að þurfa ekki að þola allt þetta harðræði, þakklát fyrir velferðina, þakklát fyrir að fá að vera í skóla, þakklát fyrir að fá skólatösku, bækur og stöku sinnum bíómiða.

En við skildum ekki þakklætið fyrr en við vorum farin að segja það sama við börnin okkar og hvað áttu þau að vera

Gestapenninn

Einar Már Guðmundsson

.....

þakklát fyrir? Auðvitað fyrir það sama, en nú er einhver allt annar heimur, heimur snjallsíma, niðurhals og fésbókar, hins nútímalega sveitasíma. Það eru meira að segja komnir fram stjórnmálamenn sem tala einsog þeir séu framhald af draugatrúnni eða staddir á miðilsfundi. Þeir búa jafnvel í netheimum þar sem allt er sýndarveruleiki og tæknileg frumskógarlög málfáfa yfir vötnum. Allt er neysla og allir neytendur.

Eldri kynslóðir eru alltaf dómharðar, þær fúlga við nútímanum, fitja upp á trýnið og skilja ekki hvað er á seyði. Samt er ekkert nýtt undir sólinni. Dagur Sigurðarson talaði um miðaldra nöldrandi skrögga, ópólítíska andkommúnista, í vanþróðu velferðarríki og þeir róttæku og gagnrýnu, sem eitt sinn tilheyrdi ungu kynslóðinni, eru bara ekki að meika það því kúlið í dag er að vera ópólítískur andkommúnisti í vanþróðu velferðarríki með hálfgerðan nasista-

húmor einsog við urðum nýlega vitni að svo eftir var tekið. Vandinn er ekki sá að íþróttafréttamaðurinn skyldi segja þetta um nasistana heldur að honum skyldi yfirhöfuð detta þetta í hug.

Í sjálfu sér skiptir hann ekki máli heldur hugmyndafræðin sem að baki liggur og lýsir því rofi sem orðið hefur í sögunni, kannski af því að kynslóðirnar eru hættar að tala saman og sagan hætt að skipta máli. Eldri kynslóðin hefur gleymt sínu miðlunarhlutverki eða hefur kannski engu að miðla. Fyrir vikið lifir stór hluti ungs fólks í núinu, í heimi sjálfsdýrkunar sem gefur stefnum á borð við nasismann allt of auðveldlega undir fótinn af því hann rænir fólk samliðan og ýtir undir hroka. Af hverju gengur tíminn ekki milliðalaust á milli kynslóða? Hvað varð af uppeldinu?

Eitt sinn hélt ég að ég ætlaði aldrei að þroskast. Ég fékk að vera ungi höfundurinn fram undir fertugt, meira að segja stundum ungi efnilegi höfundurinn sem mikils mátti vænta af, og þá mundi ég þegar ég var að lesa ungu skáldin og furðaði mig á því hvað þau væru lengi ung því sum þeirra voru fertug jafnvel fimmtug eða komin á eftirlaun. Nú horfi ég á hina fertugu einsog hverja aðra unglinga en það er alveg sama hvernig allt veltur: Fólk verður leiðinlegt ef það trúir ekki á neitt skemmtilegt. Verum raunsæ og framkvæmum hið ómögulega og tölum saman, rifjum upp og segjum frá ...

Svartsýni hugans, bjartsýni viljans.

SOFÐU RÓTT!

Slakandi steinefnablanda



Náttúrulegt magnesíum og kalkþörungar úr hafinu

HAFKALK

www.hafkalk.is

Veljum íslenskt



Það er gaman í Útivist – Fjölbreyttar ferðir við allra hæfi

www.utivist.is



Veljum Ísland

ÚTIVIST



Vinsælar ferðir eru þær sem blanda saman borg og strönd.



Hreyfing og lífsstíll er ferð sem sfellt fleiri velja.

Úrval Útsýn Sérferðir sem þjóna ólíkum aldurs- hópum

Út er kominn sérferðabæklingur Úrvals Útsýnar þar sem er að finna ferðir sem þjóna ferðamönnum, hvort sem þeir vilja fara í ferðir sem kallaðar kallaðar eru Menning og mannlíf, Hreyfing & lífsstíll, Borgarferðir, Lúxussiglingar, Að-vertuferðir eða Framandi slóðir.

„Þessar ferðir þjóna ólíkum aldurshópum en nákvæmar upplýsingar um þær er að finna á vefnum urvalutsyn.is,” segir Steinunn Tryggvadóttir, sölustjóri Úrvals Útsýnar.

Ferðaskrifstofa Íslands er regnhlífin yfir Úrval Útsýn, Sumarferðum og Plús ferðum. Fyrirtækið flutti nýverið í nýtt og glæsilegt húsnæði að Hlíðarsmára 19 í Kópavogi.

Hjá Ferðaskrifstofu Íslands er mikið lagt upp úr fararstjórum en það er hluti af ferðinni að fararstjóri auki á upplifun gestanna í skemmtilegu fríi. Vinsælar ferðir eru þær sem blanda saman borg og strönd eins og bæði Barcelona og Alicante borg bjóða upp á. Þar er stöndin steinsnar frá hótelinu og svo er leikur einn að fara upp í gamla bæinn þar sem er að finna veitingahús og verslanir í sjarmerandi gömlum húsum og stemningin er óviðjafnanleg í heitu loftslaginu. Hreyfing og lífsstíll er ferð sem sfellt fleiri velja en þar er að finna ferðir þar sem lögð er áhersla á dans og jóga, gönguferðir um dásamlegt landslag á Spáni og Englandi.



Steinunn Tryggvadóttir sölustjóri Úrvals Útsýnar.

urvalutsyn.is



Nýtt útlit á nýju ári

Omega-3, vítamín og steinefni í einum pakka

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

> HEILBRIGÐI > HOLLUSTA > FÆÐUBÓT



www.lysi.is

Úr Hörpu í háskóla

Þórunn Sigurðardóttir hefur um árabíl verið áberandi í íslensku þjóðlífi. Hún er nú komin á stað í tilverunni þar sem hún vill gjarnan miðla af reynslu sinni.

Þórunn hóf feril sinn sem leikkona, flutti síðan með eiginmanni sínum, Stefáni Baldurssyni (nú Óperustjóra), til Stokkhólms þar sem hún notaði tímann á meðan hann var þar í námi til að bæta við sig menntun, var lærlingur á Dramaten, fékk til dæmis að fylgjast svolítið með Ingmar Bergmann að störfum og viðaði að sér þekkingu sem hefur nýst henni vel allar götur síðan. Þar fæddist fyrri barn þeirra hjóna og þegar þau fluttu heim tók við tími þar sem Þórunn lék í leikhúsunum. Hún segist þó hafa fundið fljótlega að það starf hafi ekki átt allskostar við sig og tók þá til við að leikstýra og skrifa. „Mér fannst ég aldrei minn eigin herra þegar ég var að leika undir annarra stjórn,“ segir hún og brosir.

Árið 1991 var Stefán ráðinn Þjóðleikhússtjóri og gegndi því starfi í 13 ár, en áður var hann leikhússtjóri LR. Óhætt er því að segja að þau hjón hafi haft tækifæri til að hafa áhrif á menningu þjóðarinnar í gegnum störf sín. 1994 var Þórunn beðin um að setjast í stjórn Listahátíðar og varð þar formaður 1996. Síðan varð hún stjórnandi Reykjavíkur – menningarborgar Evrópu árið 2000. „Á þeim tímapunkti ákvað ég að hætta að leika og leikstýra og helga mig alveg þessum nýja vettvangi,“ segir hún.

Reynslan nýtt og aldurinn líka

Þórunn hefur velt gríðarlegum fjármunum í störfum sínum og eins og gefur að skilja hafa ákvarðanir

hennar oft verið umdeildar. Hún er hins vegar ekki umdeild sem manneskja eins og sést best á því að henni hefur verið treyst fyrir mjög stórum verkefnum, t.d. Listahátíð og Menningarborginni þar sem hún skilaði hagnaði ár eftir ár.

Þórunn fékk á sínum tíma viðurnefnið „Tóta 2000“ en aldamótaárið var hún fengin til að stjórna Menningarborginni, sem var stórt og alþjóðlegt verkefni og miðla þar af verðmætri reynslu sinni. Þórunn hefur á farsælan hátt getað nýtt reynslu sína öðrum til hagsbóta og nú notfærir hún sér allt sem hún hefur tekið sér fyrir hendur til að skapa sér starfsvettvang, nú þegar hún er á þessum merkilega miðja aldri. Það er einmitt þá sem svo margir láta deigan síga og bakka fyrir aldrinum en svo eru aðrir, eins og Þórunn, sem sjá tækifæri í að eldast, leyfa aldrinum að færast farsælega yfir sig og nýta dýrmæta reynslu áfram sem kemur öllum til góða. „Ef við höfum ekki tilgang í lífinu verðum við gömul,“ segir Þórunn.

Þórunn segist hafa endurhugað ýmsa hluti í lífi sínu þegar hún varð sextug, t.d. mataræðið og fann út hvers konar fæði fór betur í hana en annað.

Texti: **Sólveig Baldursdóttir** Mynd: **Þormar V. Gunnarsson**

„Ég fór þá leið að taka út úr fæðinu það sem augljóslega gerir okkur ekki gott en ég vil ekki neina fanatík í því frekar en öðru. Svo lærir maður með aldrinum að velja og hafna mjög skýrt og veit hvað kemur manni vel. Það á líka við um fólk. Suma er hollt að umgangast og aðra ekki. Því skyldi maður ekki velja í því efni eins og öðru?“

Hörpuævintýrið

Árið 2000 var Þórunn ráðinn fyrsti listræni stjórnandi Listahátíðar og gegndi því starfi í 8 ár sem hún segir að hafi verið mjög góðan tíma. En þá hafi tekið við mjög erfiður tími sem var Hörpuævintýrið. „Ég ætlaði alls ekki inn í þetta ævintýri,“ segir Þórunn. „Ég hafði verið í ráðgefandi nefnd um Hörpuna en varð svo starfandi stjórnarformaður Ago, rekstrarfélags Hörpu. Ég var stödd í Mosambique á vegum Unicef þegar fréttir af hruninu bárust sem var auðvitað rosalegt sjökk. Þá fór öll vinna í tengslum við Hörpuna í strand og allsherjar neyðarástand ríkti.“ Þegar síðan var tekin ákvörðun um að ljúka við byggingu Hörpunnar var Þórunn beðin um að koma inn í verkefnið þegar ríki og borg tóku bygginguna yfir.

„Stjórnmalamenn áttuðu sig á að það hefði verið mun kostnaðarsamara að láta Hörpuna standa hálfkláraða en að ráðast í að ljúka við verkið og koma húsinu í það ástand að hægt væri að hefja starfsemi í því,“ segir Þórunn og er ánægð með samstarf við stjórnmalamenn. „En þá tók við tveggja ára mjög erfiður tími. Það var þungur róður, mikil tortryggni og andbyr. Það varð að ljúka byggingunni og finna rétt fólk í allar stöður svo að starfsemi gæti hafist og það tókst mjög farsælega,“ segir hún ánægð. Þórunn situr enn í stjórn Hörpu og nú segir hún að tekist hafi að ráða mjög góðan mann í starf forstjóra Hörpu og varð Halldór Guðmundsson, bókmenntafræðingur og fyrrverandi stjórnandi Frankfurtverkefnisins fyrir valinu. „Það var farið mjög hratt í að endurskipuleggja reksturinn og fjöldi manns kom að því og margar stjórnir. Það var því mikill léttir þegar loks var komin ein stjórn og einn stjórnandi. Fyrri eigendur Hörpu voru með allt aðrar hugmyndir um starfsemina en síðar varð,“ segir Þórunn. „Það var alveg í anda þess tíma sem við lifðum þá. Þá héldu allir að styrktaraðilar biðu í röðum eftir að fá að vera með í þessu stórkostlega verkefni. Þær væntingar hrundu eins og svo margt annað á þessum tíma svo að þá þurfti að stokka spilin upp á nýtt og það var gert sem var eðlilega sársaukafullt fyrir marga.“

Nú er Harpan á glimrandi siglingu og Þórunn ritaði bók fyrir ferðamenn á síðasta ári um Hörpuævintýrið.

Að Hörpuvinnu lokinni

Ljóst var allan tímann að Hörpuvinnu Þórunnar myndi ljúka eftir tiltekinn tíma. Þá fór hún í siglingu með fullorðinni móður sinni frá Barcelona til New Orleans og notaði tímann meðal annars til að undirbúa kennslu sem hún var búin að taka að sér við Háskólann á Bifröst. Síðan settist Þórunn á skólabekk í kennslufræðum fyrir háskólakennara sl. haust í Háskóla Íslands þar sem hún er að læra að kenna menningarstjórnun. Þórunn segir að gæðakröfur í skapandi greinum séu sífellt að verða meiri og listafólk þurfi að vera geysilega vel heima í mörgu ef það á að lifa af í hörðum heimi.

Í störfum sínum hefur Þórunn komist mjög vel inn í alþjóðleg verkefni og komist æ betur að því hvað það er dýrt að vera á Íslandi og oft gífurlega langt til útlanda. Þess vegna sé svo nauðsynlegt fyrir menningarstjórnendur að kunna vel til verka.

„Hvorki listamenn né menningarstjórn-

endur ganga að tryggri atvinnu,“ segir Þórunn. „Þess vegna þurfa allir sem ætla sér áfram að kunna skil á íslenskum veruleika og erlendu samstarfi. Möguleikarnir eru gríðarmiklir og ég vil gjarnan nýta mína reynslu til að hjálpa ungu fólki að skapa sér vettvang. Þeirra er framtíðin en við sem eldri erum búum yfir reynslu sem þau eiga auðvit-

að að notfæra sér.“

Sem dæmi nefnir Þórunn ferðamannaíðnaðinn þar sem geysilega mikilvægt sé fyrir þá sem þar starfa að kunna að búa til viðburði. „Vel heppnuð upplifun er oft stór hluti þess að heimsókn ferðamanna til landsins heppnist vel og að þeir breiði þar með út ánægju með Íslandsheimsóknina á meðan illa skipulögð heimsókn verði aldrei tilefni til skemmtilegra sagna af ferðalagi. Við verðum að skilja alla verkþætti í botn áður en verkáætlun er gerð og þetta þarf að læra. Listamaðurinn sjálfur er oft ekki bestur til þess fallinn að búa til viðburðinn heldur er samvinna allra þeirra sem koma að langbest þar sem einn er verkstjórnandi. Verkstjórn og sköpunargáfa fara ekki alltaf saman.“ Þórunn nefnir Björk sem dæmi um manneskju sem sameinar alla þessa þætti. „En það er alger undantekning,“ segir hún.

Afríka heillar

„Ég sé mest eftir því sem augljóslega er betra að gera þegar maður er 30 en 60 ára, hefði t.d. gjarnan viljað fara til Afríku þrítug,“ segir Þórunn hreinskilin. Hún hefur verið stjórnarformaður Unicef, Barnahjálpar Sameinuðu þjóðanna og segist þar fá vissa útrás fyrir að gera gagn. Þórunn hefur tekið þátt í mörgum umdeildum verkefnum og oft þurft að taka erfiðan slag, eins og t.d. varðandi Hörpu, og fengið á sig hluta af gagnrýni sem því starfi fylgdi.

„Ég hef hins vegar verið einstaklega heppin í öllum mínum störfum, aldrei lent í útistöðum við stjórnir sem ég hef setið í svo dæmi sé tekið,“ segir hún. Aðspurð segist Þórunn hafa átt mjög gott samstarf við karlmenn. Þeir séu víðast í meirihluta í stjórnum fyrirækja. „Karlmenn sem kynnast mér í starfi hafa flestir orðið miklir vinir mínir enda er ég Vog og miklu samvinnufúsari en sumir halda,“ segir Þórunn og brosir.

Börnin í skapandi greinum

Um þessar mundir heldur Þórunn utanum ýmis verkefni og eitt kallast „Eflum ungar raddir“. „Ég hef ógurlega gaman af að vinna með ungu fólki,“ segir hún. „Ég sá auglýsingu frá verkfræðistofunni Eflu þar sem lýst var eftir verkefnum og þá varð hugmyndin um ungu raddirnar til, en þetta er tónleikaröð ungra söngvara. Það er ómetanlegt þegar framsækin fyrirtæki taka þátt í svona verðmætum verkefnum.“

Sonur Þórunnar og Stefáns er Baldur en hann stofnaði verðbréfafyrirtækið Artica finance eftir hrun ásamt fleirum, en áður vann hann hjá Landsbankanum. Baldur er hugmyndaríkur eins og foreldrarnir en hann er t.d. einn af þeim sem stofnuðu Airwaves á sínum tíma. Að sögn Þórunnar hófst það ævintýri nánast við eldhúsborðið á heimili þeirra þar sem Baldur og félagar hans veltu hugmyndum á milli sín. Airwaves hugmyndin átti eftir að taka flugið eins og alkunna er. Dóttir þeirra hjóna er Unnur Ösp sem er farsæl leikkona svo ljóst er að störf foreldranna hafa haft töluverð áhrif á líf barnanna.

„Krakkarnir eru miklir vinir okkar og bæði komin með fjölskyldur. Við höldum mikið saman og fylgjumst vel með störfum þeirra og þau okkar. Það er bæði gefandi og gagnlegt.“

Þórunn Sigurðardóttir er sest á skólabekk í kennslufræðum fyrir háskólakennara í Háskóla Íslands.



Way of Life!

...hann liggur svo vel á vegi að bros færðist breiðar og breiðar yfir ökumann eftir því sem hann var reyndur meira...

...Þessi bíll er með alvöru fjórhjóladrífi ...Tilfinning fyrir vegi er mikil...

...Ein af allra stærstu kostum þessa nýja SX4 er hve mikill staðalbúnaður fylgir... **Fréttablaðið 01.10.2013**

Nýr tímamóta jepplingur frá SUZUKI

Nýstárleg hönnun S-Cross býður upp á einstaklega rúmgott farþega og farangursrými. Sparneytnar vélar, aksturseiginleikar í sérflokki auk ríkulegs staðalbúnaðar gera bílinn einstakan í sínum flokki.

VERÐ: framhjóladrifinn frá kr. 3.980 þús., fjórhjóladrifinn frá kr. 4.490 þús.
Meðaleyðsla í blönduðum akstri frá 4,6 L/100 km.



SUZUKI SPARNEYTNI

SUZUKI

TRAUST UMBOÐ Í YFIR
40 ÁR

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



Fríða sýnir viðskiptavini skart þar sem hugmyndin er fengin úr fjörunni.



Fríða – skartgripahönnður/gullsmiður

Slétt og brugðið í Hafnarfirði

Fríða Jónsdóttir og eiginmaður hennar, Auðunn G. Árnason, reka verslunina Fríða skartgripahönnun við Strandgötu 43 í Hafnarfirði. Þau stofnuðu verslunina árið 2007 og náðu því einu ári af góðærinu. Áður en skellurinn kom. En þau eru

hér enn svo ljóst er að verslunin er komin til að vera.

Fríða útskrifaðist sem gullsmiður árið 1992. Hún lærði hér heima og einnig í Kaupmannahöfn en byrjaði að smíða og hanna sína eigin skartgripa árið 1999. Áður en

Fríða ákvað að fara út í eigin rekstur hafði hún notað tímann á meðan hún var heimavinnandi með börnin lítil að halda sýningar á heimili þeirra hjóna. „Þannig eignaðist ég kúnnahóp,“ segir Fríða. „Ég var svo heppin að ég gat leyft mér að vera áhyggjulaus við að hanna skartgripina en Auðunn rak veitingahús sem við seldum síðan þegar við fórum út í þennan rekstur.“

Fríða hannar og smíðar á meðan Auðunn sér um verslunina og aðstoðar hana við grófari smíði. Óhætt er að segja að hjá þeim hjónum sé fullkomin samvinna því Fríða segist vera frekar „til baka“ á meðan Auðunn hafi sérlega gaman af því að fast við kúnnana enda rak hann veitingahús til fjölmargra ára. „Hann getur nýtt sér þjónustulundina við afgreiðsluna,“ segir Fríða brosandi.

Á meðan ég sat hjá þeim í versluninni kom inn kona sem var greinilega fastakúnni með bilaðan lás á samkvæmistösku. Auðunn aðstoðaði hana og konan fór alsæl á brott. Það var rétt til getið hjá mér að konan var fastakúnni en Fríða segir að þau eigi nú mjög marga slíka sem komi langa vegu til að versla við þau. Hafnfirðingar séu líka mjög dyggir kúnnar.

Fríða segir mjög skemmtilegt að fylgjast með breytingunni sem hafi orðið á miðbænum á örfáum árum. „Nú eru þrjár skartgripabúðir við Strandgötuna auk sérlega skemmtilegra og frumlegra fataverslana svo fólk er búið að átta sig á að það er upplifun að koma í Hafnarfjörð.“ Þau Fríða og Auðunn segja að það hafi orðið breyting á markaðnum nýverið þegar gullið kom aftur inn. „Árið 2008 varð hrun á sölu skartgripa eins og svo mörgu öðru. Gullið datt út að miklu leyti en er nú að koma inn aftur. Það segir líklega sína sögu.“

Fríða notar gamla íslenska handverkið og fjöruna sem hugmyndabanka en það hefur lagst geysilega vel í landann. Skartgripalínan „Fjölin hennar ömmu“ er unnin með hlíðsjón af gömlu rúm-fjölnum sem síðar voru notaðar í margskonar hillur og skreyttu flest íslensk heimili á síðustu öld. Í skartgripalínunni „Slétt og brugðið“ sækir Fríða innblástur í munstur þrónalykkna og notar hún nokkra grófleika af lykkjum í skartið.

Nýjustu gripirnir eru armbönd og hálsmen sem hún kallar „Blúndur“. Þar er hún innblásin af brjóststykkinu úr íslensku peysufötunum. Munstrið í blúndunni eru úr „Slétt og brugðið“ línunni en þannig er hægt að blanda saman skartgripunum úr þeirri línu saman við „Blúndurnar“. Í vetur bætti hún svo verulega í gullframleiðsluna og er þar að finna úrval af hringum, hálsmenum og lökkum úr Slétt og brugðið línunni, með og án eðalsteina. Vinsæli bólupangshringurinn er nú einnig fánlegur í gulli.



NÝTT

góðgæti frá Frón

Fíkjubitar



35%
gráfíkjur

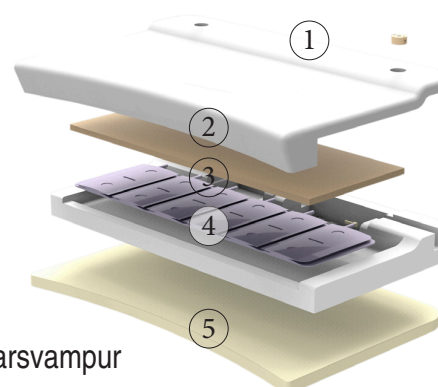


www.fronkex.is



kemur við sögu
á hverjum degi

fridaskart.is



1. Hjóðnemar
2. Prýstijöfnunarsvampur
3. Stöðuskynjarar
4. Lofthólf
5. Svamplag

MINNKAR
HROTUR



SISSEL®
SILENCIUM

hrotukoddinn

Koddinn sem kemur í veg fyrir hrotur og veitir þér og makanum endurnærandi svefn.

Sissel Silencium er gagnvirkur koddinn sem byggir á einstakri tækni sem tryggir góðan nætursvefn bæði fyrir þann sem hrýtur og maka sem oft finna fyrir lakari svefngæðum.



Sissel Silencium skynjar bæði hljóð og stöðu höfuðsins á koddanum meðan þú sefur. Þegar innbyggðir hljóðnemar í koddanum nema hrotur eru lofthólf á ákveðnum stöðum í koddanum blásin upp þannig að höfuðið færist hægt og rólega yfir í aðra stöðu.

Prófaðu áður en þú kaupir.

Hægt er að leigja koddann í allt að 10 daga fyrir 500 kr. á sólarhring. Leigan gengur upp í verðið á nýjum koddum.

Með því að færa höfuðið í aðra stöðu eykst fjarlægðin milli tungunnar og koksins þannig að öndunarvegurinn opnast og hrotur hætta. Ef þessi hreyfing er ekki nægjanleg heldur koddinn áfram að hreyfa höfuðið til hliðar, upp eða niður þar til hrotur stöðvast.



Hægt er að tengja koddann við tölvu til að skoða virkni hans og mæla á hlutlægan hátt hversu mikið koddinn dregur úr hrotunum.

Verð: 110.950 kr.

Opið virka daga kl. 9 - 18 • og á laugardögum kl. 11 - 15 • Eirberg ehf. Stórhöfða 25 • Sími 569 3100 • eirberg.is



Hafnað á Íslandi

en boðin vinna í Svíþjóð

Viðtal við Birgi Jakobsson lækni og forstjóra Karolinska sjúkrahússins í Stokkhólmi



Á bekknum
hjá Óttari Guðmundssyni lækni

Stöðugt berast fréttir af atgervisflóttu úr íslenska heilbrigðiskerfinu. Læknar flytjast til nágrannalandanna vegna lélegra launa og slæmrar aðstöðu hérlandis. En það er engin ný bóla að læknar leyti frægðar og frama út fyrir landsteinana.

Birgir Jakobsson læknir hefur búið í Svíþjóð í 35 ár og risið til mikilla metorða hjá Svíum. Hann er forstjóri Karolinska sjúkrahússins í Stokkhólmi sem er einn stærsti vinnustaður í landinu með 15.000 starfsmenn. Birgir er þungaviktarmaður í sænska heilbrigðiskerfinu og mér lék forvitni á fréttum úr Svíaríki og langaði til að heyra álit hans á ástandi mála hérlandis.

Segðu mér deili á þér.

Foreldrar mínir voru þau Jakob Tryggvason, sem starfaði fyrst sem tilskeri hjá Andrésí Andræssyni klæðskera en lengst af sem skrifstofustjóri hjá Pósti og síma og Ragnheiður Jónsdóttir, sem lengi vann á Kleppi. Foreldrar mínir ráku líka litla vefnaðarvöruverslun sem þau kölluðu Sólheimabúðina. Þar vann ég reglulega við vörutalningu og handtaldi tvinnakefli og tölur. Það var erfið vinna.

Skólaganga?

Ég er alinn upp í Austurbænum í Vogum, Heimum og Sundum. Gekk í Langholtsskóla og Vogaskóla og þaðan lá leiðin í MR. Að loknu stúdentsprófi fór ég í HÍ í læknaeild. Námið gekk áfallalaust fyrir sig og ég útskrifaðist árið 1975 á réttum tíma.

Þú varst mikil íþróttastjarna. Segðu mér frá því.

Leikfímiskennarinn minn í barnaskóla, Einar Ólafsson, vakti áhuga okkar strákanna á körfubolta og honum tókst að búa til ágætis lið. Við æfðum jöfnum höndum í íþróttahúsi ÍR við Túngötu og íþróttahúsi Langholtsskóla og urðum smám saman nokkuð góðir. Við unnum allt sem við gátum unnið í yngri flokkunum og urðum Íslandsmeistarar í meistaraflokki fimm eða sex sinnum. Með mér í liðinu voru margir ágætisdrengir úr Langholtsskóla eins og Anton Bjarnason, Skúli Jóhannsson, Tómas Zoega og Viðar Ólafsson. Smám saman hneig þó frægðarsól liðsins til viðar og KR tókst að koma upp ágætu liði sem tók upp á því að vinna okkur. Ég man alltaf eftir þeim leik. Við áttuðum okkur allt í einu á því að við vorum að tapa í

fyrsta sinn í langan tíma. Menn urðu ansi langleitir og trúðu ekki hvað væri að gerast.

Landsliðið?

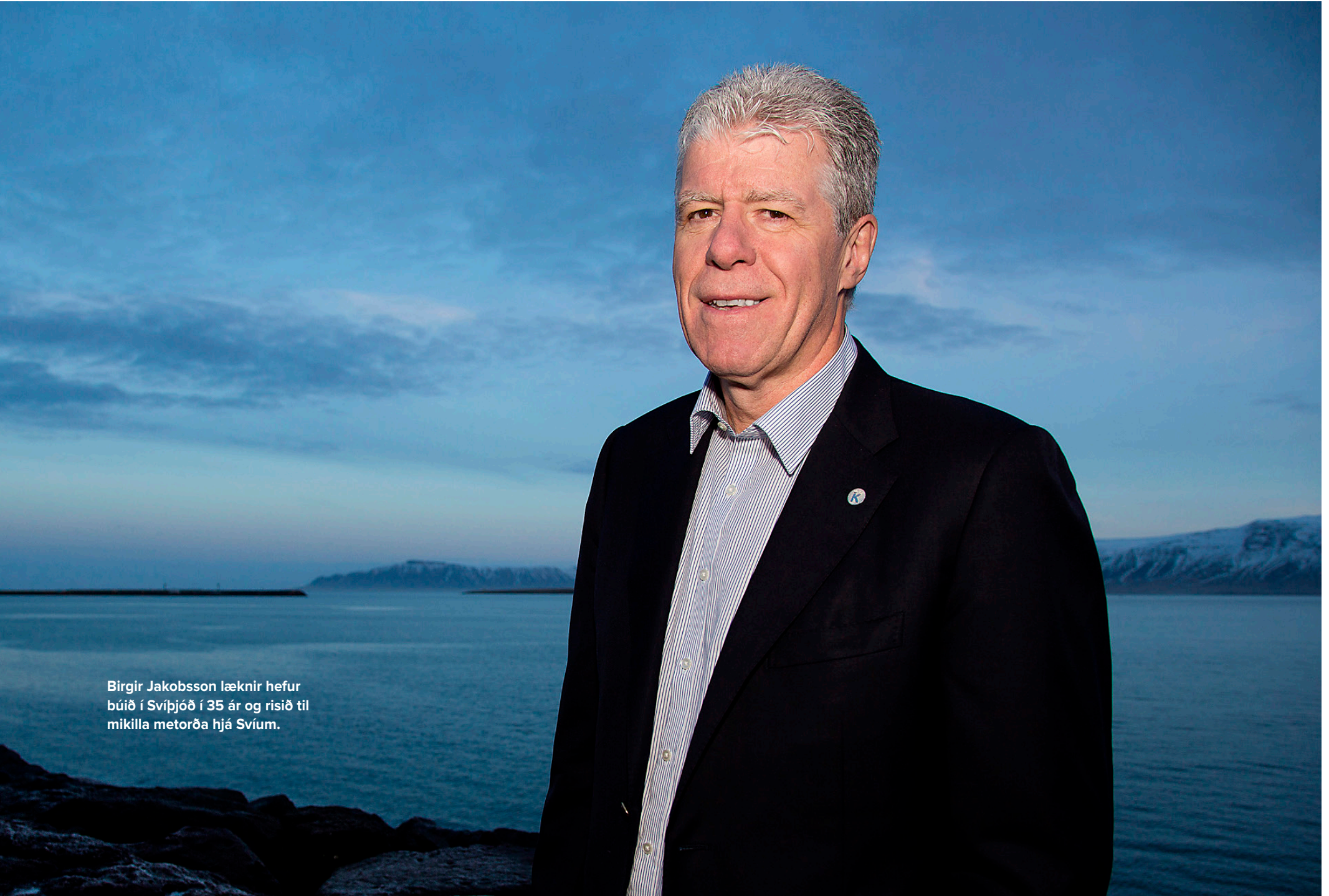
Ég spilaði eina 20-30 landsleiki en hætti endanlega eftir Pólar Cup í Svíþjóð árið 1976. Einhvern veginn voru landsleikir á sérlega óheppilegum tíma fyrir mig svo að landsliðsferillinn varð ekki eins glæsilegur og efni stóðu kannski til.

Lok ferisins?

Ég var heilsugæslulæknir á Patreksfirði að loknu kandidatsprófi. Þar fór ég að þjálfa og spila með liði heimamanna, Herði. Við stóðum okkur vel í þriðju deild og áttum að fara í úrslitakeppni í Eyjum en komumst ekki vegna veðurs. Þegar loksins var ferðafært var allt liðið komið útá sjó og ekki lengur hægt að skrapa í lið. Við urðum að gefa leikinn. Þannig fór um sjóferð þá. Þetta er íslenskur íþróttaveruleiki úti á landi.

Sérnám?

Ég ætlaði alltaf til Bandaríkanna en hætti við og hélt til Svíþjóðar í sérnám í barnalækningum, fyrst til Eskilstunu í 5 ár og þaðan á Huddinge sjúkrahúsið í Stokkhólmi. Ég var á Huddinge í 20 ár með stuttu hléi, sinnti



Birgir Jakobsson læknir hefur búið í Svíþjóð í 35 ár og risið til mikilla metorða hjá Svíum.

rannsóknnum og lauk doktorsprófi. Mitt sérsvið voru börn með nýrnasjúkdóma og alls konar sjaldgæfa kvilla sem menn vissu varla að væru til. Þetta var góður skóli.

Komstu ekkert heim til að vinna?

Jú, ég kom heim í lok níunda áratugarins til starfa sem sérfræðingur á Landakoti en einhvern veginn féllust mér hendur og ég fór aftur út. Þetta var alltof tilbreytingarlaust fyrir mig. Mér leiddist og eitt kvöld þegar ég sat í heita pottinum í Laugardalslauginni spurði ég sjálfan mig hvort ég vildi vinna svona næstu áratugin á spítala og stofu. Ég saknaði kennslunnar og rannsóknanna svo ég hringdi til Svíþjóðar og sagðist ætla að koma út aftur. Fékk yfirlæknisstöðu og var þar með farinn eftir stuttan stans.

Hvað hefurðu verið að gera síðan?

Ég hef aðallega starfað við stjórnun síðasta áratuginn, sem forstöðulæknir og sviðsstjóri og sem sjúkrahúsförstjóri. Fyrst á St. Göran sjúkrahúsinu sem er rekið af einkafyrirtæki og frá árinu 2007 sem forstjóri Karolinska sjúkrahússins.

Hefurðu aldrei viljað koma heim til langframa?

Jú, en það er svo skrítið að ég hef aldrei sótt um stöðu í Svíþjóð heldur alltaf verið valinn eða beðinn að taka að mér viðkomandi stöðu. Á hinn bóginn sótti ég um tvisvar um á Íslandi, fyrst prófessorstöðu í barnalækningum og síðan embætti lækningaforstjóra Landspítala. Ég galt þess að hafa aldrei þurft að sækja um vinnu svo að ég kunni ekkert á ráðningarviðtölin. Kannski var ég bara of heiðarlegur og hreinskilinn. Allavega fékk ég hvoruga stöðuna. Síðan hef ég talað við fjölda manns í slíkum ráðningaviðtölum og áttað mig á þeirri tækni sem menn þurfa að beita til að slá í gegn. Ég virðist bara vera svona lélegur í ráðningarviðtölum.

Féll þér þetta þungt?

Já, fyrst í stað. Ég hvorki kunni né þoldi



Birgir heimsækir bráðamóttöku sjúkrahússins.

að tapa frekar en í körfuboltanum og mig langaði heim. En núna er ég sáttur við þetta enda hefur allt farið á besta veg.

Hvernig stendur sænska heilbrigðiskerfið?

Það er að mörgu leyti mjög gott, vel skipulagt og mikil vísindastarfsemi.

Helstu gallar?

Sjúklingar með marga sjúkdóma sem fara vitlaust inn í kerfið. Þeir geta týnst og lent í alls konar hremmingum. Annars er ekónómí-an langstærsti vandinn. Allur kostnaður eykst, aðgengileikinn minnkar og fólk bíður allt of lengi. Þetta stafar ekki af því að okkur vanti lækna eða hjúkrunarfræðinga heldur vinnur fólk ekki nógu vel saman.

Mikið hefur verið talað um atgervisflóttu í íslensku heilbrigðiskerfi. Hvað segir þú um það?

Já, læknisfræðin er alþjóðleg og auðvelt að fá vinnu annars staðar og sérstaklega á Norðurlöndunum. Það er mjög bagalegt fyrir Ísland þegar svo mikill munur er á launum milli landa. Þá er hætt við að menn fari þangað sem launin eru hæst. Íslenska ríkið er í miklum vandræðum því að ekki er auðvelt að hækka laun lækna í þessu umhverfi.

Ef þú værir forstjóri Landspítalans hvað myndir þú gera?

Ég mundi reyna að skilgreina hverjir væru algjörir lykil menn og ræða við þá til að sjá hvað þyrfti til að fá þá til að hætta við að fara af landi brott. Það er ekki hægt að hækka laun allra en það yrði að hækka laun hjá sumum til að tryggja rekstur spítalans. En launin eru ekki allt heldur vinnuskilyrði, vinnuandi og hvaða möguleikar eru fyrir hendi að þróast og stunda einhver vísindi.



Ragnheiður Birgisdóttir með pabba sínum og dætrunum Alice og Evu Roubineau.

Miklu skiptir að gera Landspítalann að svo skemmtilegu starfsumhverfi að menn vilji frekar vinna þar en annars staðar. En það er engin einföld lausn á þessum vanda og kannski verður að bíða þangað til Ísland kemst upp úr efnahagslægdinni.

Hvað ertu með marga íslenska lækna í vinnu?

Það eru ca. 40-50 Íslendingar í vinnu hjá mér en þetta eru venjulega ungt fólk í sérnámi.

Hvernig stendur þetta fólk sig?

Svakalega vel. Það fer afburða gott orð af íslenskum læknum. Þeir eru vel menntaðir, vinnusamir og ákaflega ósérhlífir. Þeir eru aldrei með vesen og segja aldrei nei. Þetta er kannski eitthvað séríslenskt mentalitet að vera aldrei hræddur við neitt og þora að kasta sér út í allt. Þetta er góður vitnisburður

Á TOPPNUM MEÐ EYJABITA





Birgir og Ásta Arnpórsdóttir eiginkona hans og barnabörn þeirra Benjamín og Jósef Arnpórssynir.

um íslenskt læknanám og ég er ekki viss um að sænska námið sé eins gott.

Hvernig er að vera læknir í jakkafötum sem ekki sér lengur sjúklinga heldur situr á fundum lon og don?

Ég lít alltaf á mig sem lækni. Ég sé möguleika á því að gera mun fleirum gagn en áður. Nú einbeiti ég mér að því að auka gæði þjónustunnar, öryggi sjúklinga og aðgengileika í kerfinu. Ég lít ekki á mig sem stjórnanda eða embættismann heldur klíniskan leiðtoga sem berst fyrir því að fólk vinni betur saman með velferð sjúklingsins fyrir augum.

Þetta er ansi frasakennt. Hvernig er hægt að bæta heilbrigðiskerfið?

Við verðum að breyta hugsunarhætti í heilbrigðiskerfinu. Það þarf að virkja sjúklinginn og láta hann hafa stærra hlutverk í teyminu en áður. Sjúklingurinn á ekki að liggja í langröndóttum náttfötum og bíða eftir því að eitthvað gerist. Kannski þurfum við að fara að vinna allt öðruvísi en við höfum gert sl. 30 ár.



Barnabörn Birgis og Ástu.

En víkjum aftur að Landspítalanum. Hver könnunin á fætur annarri sýnir mikla ónægju starfsfólksins og lélegan mórál á vinnustaðnum. Hvað á að gera?

Þegar ég kom til Karolinska árið 2007 var

ástandið svipað. Aðrir spítalar fengu mun betri niðurstöðu í könnunum. Við veltum því fyrir okkur hvað ætti að gera og ákváðum að byrja á því að skilgreina okkur upp á nýtt. Hvað ætlum við okkur að gera og til hvers? Hvert erum við að fara og hvaða aðferðir ætlum við að nota? Við gerðum starfsáætlun og þjálfuðum stjórnendur. Til hvers er ætlast? Hvernig er vinnan og hvernig á hún að vera? Við skilgreindum vandamálin og lausnirnar. Nokkrum árum síðar hafði okkur tekist að rétta úr kútnum og núna er Karolinska talið betra en hin sjúkrahúsin í Stokkhólmi svo að þetta hefur snúist við.

Hvað finnst þér um niðurskurðarstefnu stjórnvalda?

Það er ekki hægt að skera endalaust niður eins og menn hafa gert á LSH. En vandamálið er ekki einskorðað við byggingar og tæki heldur hvernig við vinnum sjálf. Menn mega ekki einblína á nýja spítalabyggingu heldur hvernig hægt sé að bæta gæði þjónustunnar. Það er besta sparnaðarráðið. 100 dýrustu sjúklingarnir hjá okkur hafa venjulega orðið fyrir einhverjum alvarlegum læknamistökum.

Hefur þú aldrei verið fenginn sem ráðgjafi í íslensku heilbrigðisþjóstunni?

Nei, eiginlega ekki. Ég hef haft samband við forstjóra LSH, Björn Zoega og Magnús Pétursson og ræddi við Guðlaug Þór þegar hann var heilbrigðisráðherra. En ég hef aldrei verið fenginn sem ráðgjafi í kerfinu hér heima.

Finnst þér það skritið?

Já, mér finnst það kannski. Ég er með töluverða reynslu eftir að hafa stjórnað þessum stóru sjúkrahúsum og tekið þátt í líflegri umræðu um heilbrigðismál síðustu áratugina.

Hvernig er að hafa verið í Svíþjóð í allan þennan tíma og eiga börn sem eru orðin að Svíum?

Það truflar mig ekki. Ég og konan mín, Ásta Arnpórsdóttir, eigum þrjú börn. Tvö barnanna eru gift Svíum en ein dóttir mín á franskan eiginmann og býr í Brussel. Við eigum 6 barnabörn. Þegar öll fjölskyldan hittist er talað saman á íslensku, sænsku, ensku og frönsku svo að þetta verður fjölþjóðlegt borðhald. En börnin eiga öll rætur á Íslandi, vilja gjarnan heimsækja landið og þau tala íslensku. Afi minn, Jón Grímsson, var einn af stofnendum Kommúnistaflokksins á Íslandi, hann hafði mikil áhrif á mig. Hann vildi að esperantó yrði hið alþjóðlega tungumálið. Mér hefur alltaf fundist að landmæri væru af hinu illa og mér líður alltaf best í alþjóðlegu umhverfi.

En þú sjálfur, Íslendingur eða Sví?
Ég er hvorutveggja og er með ríkisborgararétt í báðum löndum. Það er yndislegt að koma til Íslands en líka mjög gott að

fara aftur til Svíþjóðar. Stokkhólmur er falleg borg. Það eru mikil forréttindi að geta valið á milli Íslands og Svíþjóðar. En að mörgu leyti er þægilegra að vera sænskur þegn vegna aðildar landsins að hinu illa Evrópubandalagi.

Afhverju gerðist þú sænskur þegn?
Ég vildi kjósa í þingiskosningum enda hef ég alltaf verið áhugasamur um pólitík og vildi hafa áhrif með því að geta kosið.

Hvað kaustu?
Ég kauf moderatana eða Hægri flokkinn. Það kemur mér á óvart. Einu sinni stóðstu og seldir Neistann fyrir utan ríkið við Lindargötu og safnaðir áskriftum að Þjóðviljanum gamla.

Já, valið stóð á milli sossanna þ.e. sósíaldemókrata og moderatanna. Mér fannst sossarnir vera algjörlega staðnaðir en moderatarnir vildu gera eitthvað nýtt og breyta samfélaginu. Hér á Íslandi er talað um hægri menn sem íhald en mér fannst sossarnir vera sænska íhaldið.

Fylgistu með íslenskum stjórn málum?
Já, svona með öðru auganu af hliðarlínunni en ég fylgist ekki með íslenskum vefsíðum.

Hvers saknarðu frá Íslandi?
Náttúrunnar og sundlauganna og nálagðarinnar við vini og félagi.

Hvað er leiðinlegast í fari Svía?
Þeir skipuleggja allt fram í rauðan dauðann og halda sig geta séð fram í tímann. Venjulega fara þó hlutirnir allt öðruvísi en ráð er fyrir gert svo að oft kemur skipulagningin fyrir lítið.

En hjá Íslendingum?
Þeir mættu skipuleggja sig betur en láta ekki bara reka á reiðanum og vonast til að allt reddist.

Styrkleiki Svía?
Hversu prófessionall þeir eru og alvarlegir og einbeittir.

Styrkleiki Íslendinga?
Æðruleysi. Taka á málum og venjulega reddast allt.

Ertu sáttur?
Já ég er sáttur við minn karrier og hlakka til þess sem framundan er.

Greining geðlæknisins: Birgir er mjög metnaðargjarn og ákveðinn maður sem fer alltaf þangað sem hann ætlar sér. Hann fellur engan veginn inn í greiningakerfi geðlækninga enda aldrei dottið í hug að leita á náðir þeirra.

Kæru viðskiptavinir

VIÐ ERUM FLUTT!

Jurtaapótekið hefur opnað nýja og glæsilega verslun í **Skipholti 33**. Verið hjartanlega velkomin.

JURTAAPOTEK
KOLBRÚN GRASALÆKNIR

www.jurtaapotek.is



Við fylgjum þér alla leið!



- fatnaður



- fjallaskíði



- fjallaskíðabindingar



- fjallaskíðaskór

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



Spennandi hjólaferðir 2014

Garda vatnið á Ítalíu
9. – 17. júní

Perlur Slóveníu
4. – 11. september

Skúta og hjól í Króatíu
11. – 21. september

Nánari upplýsingar um þessar
og aðrar ferðir Íslandsvina má sjá á
www.islandsvinir.is



Hafðu samband og leyfðu okkur að koma þér á óvart!

Hvaleyrarbraut 35 | 220 Hafnarfirði | Sími 510 9500 | www.islandsvinir.is





Þar sem áhrifa Bura gætir ekki er mikil gróðursæld.



Ferskara gerist það varla; nýveiddur Adríahafs fiskur matreiddur fyrir kvöldmatinn.



Á siglingu á milli eyjanna er tíminn nýttur í sólþöð og spjall.



Hjólin tekin um borð í Poseidon og síðan er siglt yfir að næstu eyju.

Spennandi hjólréiðaferð til Króatíu í haust:

Hjólað um eyjar á Kvarner flóanum

Ferðaskrifstofan Íslandsvinir í Hafnarfirði býður á þessu ári, eins og mörg undanfarin ár, upp á ýmsar útivistar- og hreyfiferðir víðsvegar um Evrópu og eru þar skiða-, göngu- og hjólréiðaferðir mest áberandi. Að öðum ferðum ólöstuðum verður að teljast að hjólaferð sem farin verður 11.-21. september nk. um eyjarnar í Kvarner flóanum í Króatíu sé sérstæðust þeirra.

Brandur Jón Guðjónsson verður fararstjóri í þessari ferð: „Ég leyfi mér að halda því fram að þessi ferð sé mikið ævintýri og ég held að flestir þeirra farþega sem fóru með mér í samskonar ferð 2013 séu sammála því. Kvarner flóinn er fallegt og sólríkt svæði og þar eru margar eyjar, hólmar og sker. Farið er um nokkrar þeirra stærri á reiðhjólum en gist og snæddir morgun- og hádegis- eða kvöldverðir um borð í báti sem ferjar þátttakendur á milli eyjanna, en sá bátur er frátekinn sérstaklega fyrir þennan hóp.“

Báturinn sem Brandur nefnir heitir Poseidon og hann verður bæktistöð hópsins í þá viku sem þessi hluti ferðarinnar stendur yfir. „Þó að hann sé hvorki stór né hlaðinn íburði fer þó vel um mannskapinn og hver káeta hefur sitt baðherbergi með sturtu. Á næturnar er legið við bryggju í þeim bæjum sem komið er til og síðan er hjólað á daginn um viðkomandi eyju á meðan báturinn færir sig til að taka hópinn um borð annars staðar. Ýmist er siglt að morgni eða seinnipart dags á milli eyja

þannig að þátttakendur geti fylgst með því sem fyrir augu ber meðan á siglingunni stendur.“

Að njóta augnabilsins

Að sögn Brands eru dagleiðirnar u.þ.b. 25-55 km og yfirleitt um frekar þægilega vegi og stíga, en þarna eru líka brekkur, mislangar og misbrattar, sem fara þarf um flesta dagana. Allar eru þær þó vel yfirstíganlegar og nægur er líka tíminn til að klára því að ekkert liggur á. „Ég legg mikla áherslu á að fólk, sem kemur í ferðir með mér, passi sig á að njóta augnabilsins, gefi sér tíma til að stoppa og líta í kringum sig og upplifa það sem fyrir augu ber, – já einfaldlega njóti þess að vera til!“

Brandur bendir einnig á þann möguleika að ef einhver vill ekki koma með í hjólaferð dagsins getur viðkomandi einfaldlega verið um borð í bátnum og nýtt tímann til sólbaða eða bæjarröls. Þess vegna er einnig hægt að skrá sig í þessa ferð án þess að taka þátt í hjólaferðunum sjálfum. Hann segir að nokkrum sinnum í ferðinni sé gefinn möguleiki á að fá sér sundsprett í blátæru Adríahafinu, en vænta má lofthita um 22-26°C og sjávarhita um 22-24°C.

Paski Sir osturinn

„Yfirleitt er landslagið frekar hrjóstrugt og jarðvegur rýr, sérstaklega norðan í móti, vegna ískalda norðan- eða norðaustan vindsins „Bura“ sem aðallega geisar þarna á veturna og getur orðið mjög öflugur þegar hann skellur á



Yfirleitt er hjólað á góðum vegum og stígum.



Á eyjunni Krk er m.a. framleitt hið þekktu Zlahtina hvítvín.



Fararstjórinn, Brandur Jón Guðjónsson, en með honum vinnur einnig Slóveninn Róbert Ciglar.

eyjunum vegna legu þeirra, rétt vestan við Velebit fjallgarðinn á meginlandi Króatíu. En alls staðar sunnan í móti og þar sem skjól er að fá er mikil gróðursæld og þar vaxa ólíklegustu tegundir eins og pálmatré og annar suðlægur gróður,“ segir Brandur.

„Lang fyrirferðarmesta atvinnugreinin á þessu svæði er ferðamennska og þangað koma þúsundir ferðamanna ár hvert, en einnig er m.a. stundaður bæði landbúnaður og fiskveiðar. Heimsfrægur og marg verðlaunaður er t.d. Paski Sir, ostur sem unninn er úr sauðamjólk, og er hreinasta hnossgæti.“

Höfuðborgin Ljubljana

„En þó að þetta sé fyrst og fremst hjólréiðaferð um Kvarner flóann í Króatíu, en sá hluti ferðarinnar er frá laugardegi til laugardags, þá er gist tvær fyrstu næturnar og þá síðustu í Ljubljana, höfuðborg Slóveníu, og farið um hana bæði hjólandi og gangandi. Auk þess verður farið í stærstu verslunarmiðstöð borgarinnar síðasta daginn, en þar eru m.a. útibú margra alþjóðlegra verslanakeðja,“ segir Brandur að lokum og hvetur áhugasama lesendur til að kíkja inn á heimasíðu Íslandsvina, www.islandsvinir.is, til að fá frekari upplýsingar um þessa ferð og aðrar sem ferðaskrifstofan stendur fyrir. Einnig er hægt að hringja í síma 510 9500, en þar er tekið á móti skráningum. Einnig má senda fyrirspurnir á netfangið info@explorer.is.


RB
RÚM

Allt fyrir svefnherbergið

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


Íslensk
hönnun

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

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





Salóme R. Gunnarsdóttir.



Egill Ólafsson.

Kynslóðirnar mætast

Á tímum sífellt meiri hraða og vaxandi tækni er gjarnan talað um að rof hafi orðið í samskiptum milli kynslóðanna. Tæknin hefur gert það að verkum að einungis sumir þeirra eldri geta fylgt ættingjum sínum eftir hvað varðar nútíma samskipti. Slík hefur tækniþróunin orðið á skömmum tíma.

Í dag myndi það teljast til algjörar undan-tekningar að afi eða amma byggji undir sama þaki og barnabörn þeirra. Grunnfjölskyldan á heimilinu telur kannski 2-3 manneskjur, þar sem áður bjuggu oft saman þrjár kynslóðir; amman, afinn, barn þeirra og tengdabarn og svo heil hersing af börnum. En glataðist eitt-hvað sérstakt við þessa breytingu á sam-búðaformi? Núna, þegar talið er að Ís-lendingar nálgist heimsmetið í áti þung-lyndislyfja er ekki ólíklegt að svarið liggi meðal annars í vaxandi einangrun og þeim glataða auði sem lá í samskiptum stórfjölskyldunnar hér áður. En er þó ekki hægt að finna góð dæmi um hvernig ólíkar kynslóðir ná saman í leik og starfi í dag?

Til að leita svara fengum við fólk af ólík-um kynslóðum í spjall. Þetta eru þau Salóme R. Gunnarsdóttir 26 ára og Egill Ólafsson, nýorðinn sextugur. Þau Egill og Salóme eru skyld aftur í ættir og eiga sameiginlega frænku sem nú er orðin 100 ára, Ólöfu Hjálmarsdóttir. Langamma Egils og langamma móður Salóme voru systur. Svona kannski eins og Íslendingar eru skyldir meira og minna en þó segist Ólöf sjá líkingu með Salóme og langömmu Egils, Elínu.

Samtalið nauðsynlegast

Á meðan Salóme er að stíga sín fyrstu skref inn í starfsævina býr Egill yfir 38 ára starfs-reynslu í sama fagi. Salóme er að ljúka leik-listarnámi en Egill hefur alla sína starfsævi verið nálægt leikhúsum í söng og leik þótt hann sé ekki leikari að mennt. Ég hitti þau Salóme og Egil fyrir í Kristalssal Þjóðleik-hússins þar sem þau störfuðu nýverið saman við uppsetningu leikritsins Þingkonurnar eftir Aristófanis sem var ritað fyrir 2.400 árum. Þar er spurningunni varpað fram: „Getur lýð-ræðið leyst vanda samfélagsins?“ Í ljósi at-

burða í heiminum undanfarin ár mætti ætla að mannkyninu fari ekkert fram. Eða hvað?

Veltumst við alltaf um í sama pyttinum?

Salóme tekur orðið fyrst og segir frá reynslu sinni frá því á gamlársdag þegar hún var að taka sig til fyrir kvöldið og ómur af Krydd-síldinni barst úr útvarpinu innan úr stofu. „Allt í einu heyrði ég svo mikinn samhljóm í orðum stjórnmálamannanna í þættinum nú ár-ið 2014 við ræðu Praxagóru sem var skrifuð fyrir 2.400 árum. Það er svo krúttlegt hvað við höldum alltaf að við séum að gera eitt-hvað nýtt, en virðumst að svo mörgu leyti hjakka í sama farinu ár eftir ár, öld eftir öld, árþúsund eftir árþúsund,“ segir hún en þá grípur Egill orðið og segir: „Ásetningur mannanna er svo sem alltaf til góðra verka en um leið er hann í mótsögn við gráðugt eðli þeirra og ákafa í völd. Þeir sem eldri eru vilja oft drottna yfir þeim yngri og segjast víta betur og þvergirðingsháttur að „neita að sleppa“. Þetta er þekkt fyrirbæri á vinnustöð-um og heftir gjarnan samstarf.“ Salóme segir þá: „En er bilið ekki frekar milli einstaklinga heldur en kynslóða? Ef mennirnir eru með-vitaðir um göfugan ásetning um að vilja vinna saman þá ætti aldursmunur ekki að þvælast fyrir þeim. Það geta verið ljósár á milli manna, nággranna eða jafnaldra en svo getur fólk, hvort af sinni kynslóðinni, deilt reynslu og þekkingu.“

Virðingin fyrir sér eldri og að „drekka dús“

„Ég man að þegar ég kom fyrst til starfa í þessu húsi (Þjóðleikhúsinu) 1976 hóf enginn yngri leikari samræður við reyndan eldri leik-ara,“ segir Egill. „Þeir eldri og reyndari hófu samræðurnar og það var ekki fyrr en sá eldri

Texti: **Sólveig Baldursdóttir** Myndir: **Þormar V. Gunnarsson**



Salóme og Margrét Grétarsdóttir, móðir hennar, þykja ekki sérstaklega líkar í útliti en Ólöf segist sjá töluverðan svip með Salóme og Elínu móðursystur sinni og frænku þeirra beggja.

ákvað að „drekka dús“ að þeir yngri leyfðu sér að ávarpa þá eldri. „Hvað þýðir að drekka dús,“ spurði Salóme. Egill útskýrði það fúslega fyrir ungri frænku sinni og skildi vel að þetta væri henni óskiljanlegt orðfæri. „Þeir elstu voru þá á svipuðu reki og ég er í dag,“ segir Egill og brosir. „Manni fannst þeir vera algerir öldungar og þeir gátu verið grímmir þegar þeir voru að kenna okkur kúntina en það var gert með góðum huga í

flestum tilfellum. Það þarf t.d. mikla reynslu til að skila leik af stóru sviði og það er ekki hægt að kenna það á stuttum tíma. Þá er reynsla þeirra sem eldri eru auðvitað dýr-mæt. Það er þessi víska um að maður sé að gera rétt, sem verður að vera til staðar til að leikari hvíli vel í sjálfum sér. Þetta er, eins og í öllum störfum, spurning um tækni og þess vegna er samtal milli kynslóða mikilvægt – svo besta möguleg útkoma fáiist.“

Það sem ungur nemur....

er einn af þeim ungu tónlistarmönnum sem Egill fékk til að vinna með sér á 60 ára afmælistónleikunum nýverið. Steingrímur er hljómborðsleikari og söngvari hljómsveitarinna Moses Hightower. Egill ákvað að fá eina hljómsveit til að spila allt prógrammið frekar en kalla inn alla þá sem hann hefur spilað með í gegnum tíðina en það er orðinn allstór hópur. Í hópi þessara ungu manna fann hann það sem þurfti til að tónlistin gengi svolítið í endurnýjun lífdaga og að vonandi glæddu ungir tónlistarmenn áhuga nýrra hlustenda. Steingrímur hefur spilað í ýmsu samhengi, fór meðal annars með hljómsveitinni Of Monsters And Men á tónleikaferðalag þeirra svo reynsla hans er mjög víðtæk. Varðandi tónleika Egils, segir hann þá hafa verið ómetanlega lærdómsríka og skemmtilega reynslu. Í raun hafi þeir verið ólíkir öllu öðru sem hann hafi fengist við. „Egill var svo tilbúinn að gefa okkur pláss í tónlist sinni og það var mjög skemmtilegt að þurfa að setja í svo marga og fjölbreytta gíra í tónlist hans. Egill var þó alltaf fullkomlega með sitt á hreinu og mjög flinkur að miðla af reynslu sinni,“ segir Steingrímur.

Gátu auðveldlega leikið mæðgur

Ragnheiður Steindórsdóttir hefur kynnst Salóme í leikhúsinu en þær léku saman í Þingkonunum nú nýverið. „Ég spái Salóme bjartri framtíð í leikhúsi,“ segir Ragnheiður. „Hún er mjög samviskusöm, vinnur sérstaklega vel og er fljót að grípa og skilja hlutina. Fyrir utan að vera íðilfögur var strax ljóst að þessi unga leikkona geislaði mjög vel fram í salinn. Það er mjög gaman að fylgjast með henni hvort sem er að fara með texta eða dansa og syngja. Hún gerir þetta allt mjög vel,“ heldur Ragnheiður áfram og segir svo hlæjandi að henni finnist að mörgu leyti að hún sé að hitta sjálfa sig fyrir unga í Salóme. „Það er auðvitað skrytið að segja þetta núna eftir að hafa hælt henni svona mikið en ég læt það samt vaða,“ segir hún og hlær.“ Ragnheiður segist sannfærð um að Íslendingar séu búnir að eignast gífurlega góða, unga leikkonu í Salóme.



Leikritið Þinkonurnar eftir Aristofanes var ritað fyrir 2.400 árum. Þar léku Salóme og Ragnheiður Steindórsdóttir mæðgur og Egill sá um tónlistina.

Ljósmynd: Eddi.

Þegar kynslóðirnar mætast ekki

Fræg saga er til af ungrí leikkonu sem kom til sér eldri leikkonu og sagði: „Ég er svo óörugg og veit ekkert hvað ég er að gera. Geturðu bent mér á hvað ég þarf að laga.“ Sú eldri sagði þá yfirlætislega: „Það er svo margt elskan mín.“ Þeirri ungu fannst hún ekki fara ríkari af þeim fundi. Þá þurfti hún að vera nógu sterk til að átta sig á að hún var í rauninni að skáka þeirri eldri og var því ábyggilega bara nokkuð góð eftir allt. Þetta er dæmi um það þegar samtal á sér ekki stað og allir tapa, yfirskyggðir af tortryggni.“

Salóme nefnir þá dæmi um fólk sem henni finnst hún hafa grætt mikið á að vinna með nýverið; Ragnheiði Steindórsdóttur í leiklistinni og Agli í tónlistinni. Hún segist af- ar þakklát fyrir þau tækifæri sem fólust í því að fá að vinna með þeim. „Ragnheiður, með alla sína reynslu, er alveg einstaklega ljúf og fús til að leiðbeina manni og Egill, með sinn mikla galdur í farteskinu, er þrautþjáfaður tónlistarmaður og með ákaflega sterka sýn þegar kemur að tónlistarflutningi. Að fá að vera við fótskór slíkra meistara og bergja af reynslu þeirra er og verður alltaf ómetanlegt. En allt á þetta sér stað með samtali. Leikarar verða að átta sig á að þeir eru ekki keppinautar og geta aldrei verið það. Sagan af ungu leikkonunni og þeirri eldri er til marks um það. Það er ekki aðeins aldur þeirra sem kemur í veg fyrir að þær geti verið keppinautar, heldur erum við öll ólíkar manneskjur og engir tveir hafa það sama fram að færa. Leiksyning hlýtur alltaf að vera niðurstaða samvinnu ólíkra aðila,“ segir Salóme.

„Hér áður fyrr ríkti meiri keppni á milli leikara,“ segir Egill. „Kynslóðirnar hafa einfaldlega breyst af því að fólk sér meira af leiklist eftir að sjónvarpið kom til sögunnar.“ Egill nefnir tengdamóður sína, Herðisi Þorvaldsdóttur, sem var orðinn þroskaður leikari þegar sjónvarpið kom til sögunnar. „Hún fór auðvitað í kvikmyndahús en þroskaðist á annan veg sem leikari en nú þegar fólk sér miklu meira af leiklist í ólíkum miðlum. Yngri kynslóðir leikara hafa horft á mikið af leiknu efni, einfaldlega vegna þess að tæknibylting hefur margfaldað áhorf og aðgengi að slíku. Eðlilega hefur viðhorfið til leikstílsins breyst mjög mikið og þeir yngri vilja leika meira í átt að kvikmyndaleikstílnum. Þetta þykist ég sjá og skynja þegar ég horfi á unga leikara. Það getur verið erfitt að skila með þessum hætti blæbrigðaríkum leik á stóru sviði þar sem sinna þarf fleiri hundruð sjónvinklum áhorfenda og ná eyrum þeirra í stóru rými. Margir eldri leikarar, sem ég horfði til eins t.d. Rúrik Haraldsson, höfðu ótrúlega tækni hvað viðkom því að skila texta og halda athygli áhorfandans frá stóru sviðinu. En auðvitað er ekki hægt að alhæfa hér – margir ungir leikarar eru með þetta, þótt stíllinn sé annar. En að ósekju sakar ekki að þekkja gömlu viðhorfin, hvað varðar tæknina – þar er samtal kynslóðanna mikilvægt.“

Egill segist vera sér mjög meðvitaður um að hans tími sé farinn að styttaast í annan endann. „Ég er afskaplega glaður ef þeir yngri kjósa að vinna með mér. Þá er ég auð-

vitað fús að ausa úr mínum viskubrunni,“ segir Egill og brosir.

Hugsar frekar í einstaklingum en kynslóðum

„Á undanföru ári hef ég fundið mikið fyrir því að eldra fólk hafi lífsreynslu framyfir mig,“ segir Salóme. „Ég hef þannig tilhneigingu til að álíta sem svo að þeir sem eldri eru séu alvitrir. Ég veit þó að það er barnaleg afstaða af því að það er ekki alltaf samasemmerki á milli hærrí aldurs og mikillar reynslu. Mestu skiptir hvernig fólk mætir verkefnum í lífinu og vinnur úr þeim. Ég er þó mjög meðvituð um æsku mína og reynsluleysi og þykir svo mikils virði að geta nýtt mér þroska þeirra eldri,“ segir Salóme sem er að stíga skref, hægt og hljótt, inn í viðsjárverða framtíð þar sem nýafstaðið hrun hefur mótað kynslóð hennar töluvert.

Auðmýktin

Salóme segir frá því þegar hún fór í byrjun ársins á kaffihús þar sem voru nokkrir fastagestir að heilsa nýju ári. Þeirra á meðal var Þorgrímur Þráinsson rithöfundur. „Í tilefni af nýju ári gaf Þorgrímur þeim fáu sem þarna voru lítil viskuspjöld sem á var rituð mismunandi speki. Á spjaldinu sem ég fékk stóð Auðmýkt: „Auðmýkt er eiginleiki þeirra sem hafa sanna sjálfsvirðingu og sækjast því ekki eftir athygli né viðurkenningu annarra. Allt sem þú gerir einkennist af heilindum, óeigin- girni og velvild.“

„Þetta ber ég alltaf með mér og les reglu- lega til áminningar,“ segir Salóme . „Ef kyn- slóðirnar gætu tileinkað sé þessa speki þá byggjum við í annars konar samfélagi,“ og Egill bætir við: „Til þess að kynslóðabilið minnki verða menn að sýna auðmýkt. Það er nefnilega fyrir samfélagið sem við erum til.“

Partíið er búið

Egill segir að líkleg viðbrögð þeirra yngri við fullyrðingunni að partíið sé búið séu: „Nei, ég var aldrei í því partíi. Mitt partí er rétt að byrja. Ungu forsætisráðherra er auðvitað að reyna að búa til nýtt partí og notar öll brögð- in í bókinni.“ Egill segist sannarlega ekki ætla að halda því fram að hann hafi ekki tek- ið þátt í þessu partíi sem nú sé lokið en hann sé kominn að þeirri niðurstöðu að við ættum að spyrja okkur: „Þurfum við eitthvað partí?“ Ég trúi því að unga fólkið átti sig miklu frekar en við á raunverulegu verðmætunum sem séu fólgin í tíma sem varið er með ástvinum. Og ef við höfum ekki hnept þau öll í viðjar skulda til langrar framtíðar þá held ég að nýrri kynslóð sé mjög vel treystandi til að búa til hágæða samfélag með mátulegri hlustun á reynslu þeirra eldri að leiðarljósi – e.t.v öldungaráði?“

Glæsileg lokaorð og Salóme og jafnaðrar hennar taka við keflinu. Ekki alveg strax kannski því það er ekki að vita nema við, sem erum á miðjum aldri, verðum 100 ára eða meira!

VILT ÞÚ UPPLIFA SPENNANDI FERÐAÁR?

Við bjóðum upp á ævintýralegar ferðir fyrir fólk á öllum aldri.

Láttu það eftir þér og skoðaðu úrvalið!



MENNING & MANNLÍF



BORGIR/AÐVENTUFERÐIR



LÚXUS SIGLINGAR



FRAMANDI SLÓÐIR



HREYFING & LÍFSTÍLL



ÚRVAL-ÚTSÝN

Hundrað árin að baki



Fréttamiðill ættarinnar

„Í gegnum tíðina hefur Lolla ætíð verið hinn eini og sanni fréttamiðill ættarinnar og vítað allt um alla,“ segir Margrét um afasystur sína. „Þegar hún bjó í Hamrahlíðinni fór enginn viðburður í fjölskyldunni framhjá henni. Eins og fjölmenntaður fréttaskýrandi greip hún allt á lofti sem gerðist, greindi ástandið og bar svo áfram til þeirra sem þurftu að vita. Enginn talaði svo við Lollu að hann frétti ekki eitthvað nýtt. Og svo er jafnvel enn á stundum. Á einhvern ævintýralegan hátt veit hún alltaf best og nákvæmast hvað er títt hjá skyldfólki sínu hverju sinni. Ég held t.d. að fram að þessu hafi barnsfæðing, skilnaður eða veikindi aldrei farið framhjá Lollu! Þegar ég horfi á Lollu sé ég stálgreinda konu sem þekkir fólkið sitt og afkomendur betur en handarbakið á sér. Þar er hún okkur öllum ofjarl. Í rauninni er öryggi hennar við að flétta ættmenni sín inn í flóknar frásagnir án þess að fipast svo mikið sem einu sinni, stúdía út af fyrir sig. Enda kannast flestir í fjölskyldunni óþægilega vel við að hafa oft sinnis misst þráðinn á meðan Lolla ferðast örugg og styrk með hann um langan veg og víddir án þess að blikna!“

Egill, Ólöf og Salóme komu saman á heimili Ólafar fyrir myndatökuna sem frestaðist nokkuð því Ólöf vildi fyrst fara í hárgreiðslu svo hún liti nú sómasamlega út á myndinni.

Fæst okkar eru svo heppin að geta spurt 100 ára ættingja spurninga um lífið og tilveruna. Ættingjar Ólafar Hjálmarsdóttur eiga því láni að fagna en Ólöf fæddist í Reykjavík þann 23. mars 1913 og verður því 101 árs í næsta mánuði. Hún er ótrúlega vel á sig komin bæði líkamlega og andlega og hvergi horfin lífinu þrátt fyrir háan aldur. Þegar ég hitti Ólöfu á heimili hennar að Norðurbrún, kíktu í heimsókn nafna Ólafar og dótturdóttir og Margrét, en Ólöf er afasystir hennar. Fæðingardag Ólafar bar upp á páskadag og næst þegar það gerðist var komið árið 2008 en það ár varð Ólöf 95 ára gömul. Ólöf ólst upp í Reykjavík en mamma hennar (Margrét Egilsdóttir 1878-1924) var klæðskeri og amma, Ólöf Þorsteinsdóttir, (systir Elínar, langömmu Egils Ólafssonar) saumakona. Þær unnu þannig fyrir sér og áttu hús, sem þótti dálítið merkilegt. Um það leyti sem Ólöf fæddist braust út fyrri heimsstyrjöldin og spænska veikin reið yfir þjóðina sem og frostaveturinn mikli. Á fyrstu æviárum hennar voru því miklir erfiðleikar víða en svo kom velmegun í allnokkur ár. Á langri ævi hefur

Ólöf því upplifað meiri hörmungar en líka meiri velmegun en flestir. **Langlífi í móðurættinni** Ólöf er farin að tapa bæði sjón og heyrn en á meðan á viðtalinu stóð kom kona í heimsókn sem heilsaði henni innilega og reyndist vera barnabarn hennar. Ólöf áttaði sig strax og sagði stolt á svip: „Já, þetta er hún Lóló mín, elsta barnabarnið mitt. Hún er bæði hjúkrunarfræðingur og ljósmóðir.“ Síðan reis Ólöf snaggaralega upp úr stólnum og dreif sig fram í eldhúsið til að taka saman veitingar fyrir Lóló sem afpakkadi og sagðist alls ekki þurfa neinn viðurgerning. Miklu heldur vildi hún spjalla við hana og Margréti frænku sína sem var þarna stödd líka og var áður búin að afpakka mörgum orðum þjónustu afasystur sinnar. „Svona stelpur, það þýðir ekkert að vera í megrun,“ sagði Ólöf við tággrannar frænkurnar og fékkst með semingi til að setjast aftur án þess að færa gestum sínum veitingar. „Nei, mér finnst nú ekki mjög gaman að vera svona gömul. Ég veit ekkert af hverju

ég lifi lengur en aðrir,“ segir hún þegar ég spyr hvort hún hafi gert eitthvað sérstakt til að ná svona háum aldri. „Það er langlífi í móðurættinni en ekki margir sem hafa náð heilli öld. Ég man þó eftir að hafa heyrt af manni í ættinni sem varð 102 ára en hann hét Þórður Kristleifsson, sonur Kristleifs frá Kroppi. Ég hef alltaf borðað þennan venjulega íslenska mat og orðið gott af honum. Allir vissu að lýsið gerði manni gott en að öðru leyti hefur allur gamli maturinn verið á borðum meira og minna.“ Ólöf, eða Lolla eins og hún er oftast kölluð, giftist Lofti Halldórssyni (1901-1968) þann 1. október 1932. Hún var þá 19 ára gömul og fluttist með honum til Akraness þar sem Loftur var skipstjóri og síðar vaktmaður. Þau hjón eignuðust þrjú börn: Margréti (1933-2011), Hjálmar (1936) og Ingibjörgu (1939). Lolla var heimavinnandi eins og tíðkaðist á þessum tíma og annaðist börn og bú. Hún segir að það hafi verið henni erfitt að fara frá fjölskyldu sinni þótt vegalengdin hafi ekki verið löng upp á Skaga. „Það var samt töluvert lengra þangað í þá daga. Nú skutlast

fólk í kaffi til Akraness og heim sama dag. Í þá daga var heimili okkar nánast eins og hótél. Ættingjarnir komu gjarnan við á leið sinni vestur eða norður og fengu að gista. Það gat verið töluverð vinna fyrir mig því ég þurfti að koma öllum fyrir og svo þurfti að gefa fólki að borða. Í stofunni hjá okkur var þessi skápur sem ég er enn með og klukkan sem í honum er sló hátt og snjallt á klukku tíma fresti en klukkuværkið er nú bilað. Ég man þegar Jóna mágkona mín kom eitt sinn við hjá okkur og þurfti að liggja í svefnpoka fyrir framan skápinn góða yfir nóttina vegna plássleysis. Þá sagði hún um morguninn: „Þú ert heppin Lolla að ég er ekki búin að mólva andskotans klukkuna í skápnum þínum. Mér kom ekki dúr á auga í alla nótt!“ En það var nú ekki um að ræða að fara á hótél heldur var hvert pláss nýtt og Jóna þurfti að gera sér að góðu að hlusta á klukkna hljóminn á klukku tíma fresti alla nóttina.“ Ólöf á 31 afkomanda og fylgist með þeim öllum og raunar ætt sinni allri eins og hún leggur sig. Hún hefur t.d. mjög gaman af að

Velkomin í Garðyrkjufélag Íslands!

Skoðaðu kosti þess að vera félagi

Öflug heimasíða www.gardurinn.is

Síðumúla 1 - 108 Reykjavík (Gengið inn frá Ármúla) - Símar 552 7721 og 896 9922 - gardurinn@gardurinn.is



Hér sést Egill tala við Ólöfu þar sem hún er með „samskiptatækið“ á höfðinu. Þar fyrir utan kann Egill vel að láta rödd sína berast svo þau áttu mjög ánægjulegt samtál um fólk sem þau þekktu bæði og margt er nú horfið.

fylgjast með Salóme í sínu starfi og segir um hana að þótt hún sé afar lík föðurfólki sínu, líkist hún merkilega mikið Elínu ömmusystur sinni, langömmu Egils Ólafssonar. Hún hefur líka fylgst með Agli og þegar hann kom til að syngja fyrir hana á 100 ára afmælinu þakk- aði hún honum mikið vel fyrir sönginn en skammaði hann um leið fyrir að hafa ekki þakkað sér fyrir myndina af afa hans og peysuna sem hún færði honum fyrir margt löngu.

Dýrt að byrja að búa

Ólöf segir að hún skilji ekki hvernig ungt fólk

fari að því að stofna heimili eins og allt sé dýrt í dag. „Reyndar eru engin vandkvæði við að búa nýtt heimili húsgögnum ef yngra fólkið tekur við húsmunum sem þeir eldri eru að skipta út. Það er alveg fullboðlegt að gera slíkt. Reyndar baðst ungt par í fjöl- skyldunni á dögnum undan kostaboðum ættingja um húsgögn í búið. Svo margir voru þá að losa sig við mublur að unga fólkið hafði ekki undan. En það veitir ekki af að nýta hluti vel. Það er svo dýrt að lifa, kaupa í sig og á. Svo er atvinnuleysið mjög alvarlegt því það fer fljótlega að halla undan fæti hjá þeim sem hafa ekki vinnu. En vínið og eit-

urlyfin eru þó það allraversta,“ segir Ólöf.

Ólöf missti móður sína þegar hún var 11 ára en faðir hennar, sem giftist aftur síðar, vildi að hún gengi menntaveginnum, færi í Kvennaskólann eða Verzlunarskólann. „Ég hafði ekki gaman af handavinnu og mér fannst Verzlunarskólinn vera snobbskóli. Mér þótti ég ekki eiga nógu fin fót til að set- ast þar á skólabekk. Seinna meir var Loftur á sjónum lengst af og þá var ekkert um það að ræða að ég færi út af heimilinu. Ekkert varð því úr skólagöngu. Ólöf segir frá því að eitt sinn hafi hún hitt miðil sem sagði henni að hún hefði átt að verða lyfjafræðingur.

„Mig langaði það reyndar alltaf en það var ekki auðhlaupið að komast til þess á þeim dögum,“ segir Ólöf. Hún segist þó ekki sjá eftir neinu, hún hafi í það minnsta átt sér draum þótt hann hafi ekki ræst.

„Ég upplifði bæði góða og erfiða tíma en niðurstaðan er bara nokkuð góð eftir langa ævi. En ég myndi ekkert endilega vilja lifa líf- inu aftur. Þetta er að verða alveg nóg,“ segir Ólöf sáttt við sitt.

Þegar hún flutti til Reykjavíkur 1965 hóf hún störf hjá Loftleiðum og á sjúkrahúsunum við að elda mat. Hún er þess vegna vel kunnug starfsemi í mötuneytum. „Það er mjög gott fólk sem vinnur hér á Norðurbrún en það ræður ekki matseðlinum. Það væri þarft verk að bjóða stjórnmálamönnum í há- degismat hingað. Þeir gætu þá byrjað að hlakka til að flytja hingað einn daginn.“

Tæknin bjargar öldungnum

Viðtalinu var lokið en Ólöf hafði nýverið fengið tæki sem hún sagði að væri kallað samskiptatæki. Þetta er tæki sem varpar hljóði í heyrnatól sem Ólöf lætur á höfuð sitt. Þegar ég var að tygja mig til brottfarar komust frænkurnar að því að Lolla var bæði með heyrnatæki í eyrunum og heyrnatól á höfðinu sem ekki ku vera það heppilegasta þegar ríður á að heyra hvert orð. Viðtalið komst samt á hið finasta flug og Ólöf svaraði spurningum mínum skilmerkilega.

Enginn vafi leikur á að reynt er að sjá vel um eldra fólkið okkar en það byggist mikið á að ættingjar taki þátt í umönnuninni. Afkom- endur Ólafar mæta gjarnan til hennar og þykir ekki leiðinlegt því hún er skemmtilega hnarreist í sálinni og hreinskiptin um allt það sem til lífsins heyrir. Hún hefur líka ætíð verið hnyttin í tilsvörum og stundum jafnvel dálítið hæðniskotin. Fólkinu hennar ber hins vegar saman um að sú staðreynd sé í senn mikið gáfumerki og merkileg persónueigind, ekki síst á svona háum aldri.

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

Upphaf fólksbílsins má rekja til ársins 1886 þegar þýski uppfinningamaðurinn Karl Benz fékk einkaleyfi nr. 37435 fyrir ökutæki með innbyggðri bensínknúnni vél frá Einkaleyfa-skrifstofu keisarans í Berlín. Bíllinn var einfaldur að allri gerð, þriggja hjóla og með 954 rsm, eins strokka vél sem skilaði innan við einu hestaflí.

Eins og annað hefur fólksbíllinn breyst í gegnum tíðina þótt í grundvallaratriðum sé véltæknin byggð á sömu lögmálum og í árdaga. Í kringum bílaiðnaðinn hefur skapast blómlegur tækniiðnaður sem leggur sitt af mörkum til aukins öryggis og þæginda ökumanna. Það eru því ekki alltaf bílaframleiðendurnir sjálfir sem eiga heiðurinn af nýjustu bíltækni. Og nú er þróunin komin það langt að bílaframleiðendur og tæknifyrirtæki hafa sýnt fram á að tæknin er til staðar fyrir sjálfakandi bíla.

Fylgst með atferli ökumanns

Mikið af nýrri bíltækni kemur frá stærsta bíla-landi Evrópu, Þýskalandi. Þar þurfa margir um langan veg að fara og vegakerfi landsins er eitt hið fullkomnasta í heimi. Hraðinn er mikill og hraðbrautirnar á tíðum beinar og því skapast sú hættu að ökumenn missi einbeitinguna í akstri. Ekki er langt síðan þróaður var búnaður sem kallast akreinavari. Eins og nafnið gefur til kynna er þetta myndavélabúnaður sem fylgist með akreinalínunum og gefur ökumanni til kynna ef hann stefnir út af sinni akrein án þess að gefa stefnuljós. Búnaðurinn varar ökumann við með titringi í stýrinu og dugi það ekki til getur hann jafnvel leiðrétt stefnu bílsins sjálfur. Það er líka þekkt að höfgi getur sigið á ökumann þegar eknar eru lengri leiðir, ekki síst á heitum sumardögum og ef vegurinn er beinn og tilbreytingasnaður. Sérstakur myndavélabúnaður sem fylgist með atferli ökumannsins getur greint þegar hættu er á því að hann sofni undir stýri. Búnaðurinn varar ökumann við hættunni með titringi í stýri og jafnvel einnig hljóðmerki.

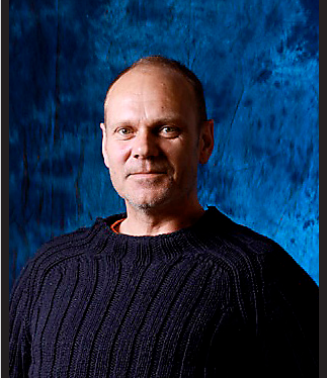
„Blindi bletturinn“ og raddskipanir

Önnur hættu í akstri á vegum þar sem eru fleiri en ein akrein felst í svonefndum „blindum bletti“ sem er það svæði bílsins sem hliðarspegillinn nemur ekki. Þegar búnaðurinn greinir samsíða ökutæki í blinda blettinum kveikir hann á þríhyrningi í hliðarspeglinum og gefur jafnvel hljóðmerki til að vara ökumann við hættunni.

Nútímabíllinn er hátæknivæddur þegar kemur að margmiðlunarbúnaði af ýmsu tagi. Í honum er oft að finna leiðsögukerfi og sjálfvirkan, handfrjálsan símbúnað. Til að öku- maður geti sem best einbeitt sér að akstrinum hefur verið bætt við kerfin raddstýribúnaði sem auðveldar til muna upphringingar eða skipanir til leiðsögukerfisins. Sama hlutverki gegnir skjávarpinn sem varpar mikilvægum upplýsingum, eins og hraða, leyfðum hámarkshraða, viðvörðunum um fyrirstöður o.s.frv. á framrúðu bílsins þar sem þær eru í beinni sjónlínu ökumanns. Annað dæmi um búnað sem eykur öryggi úti á vegunum er

Samgöngur og ökutæki

Guðjón Guðmundsson skrifar





Fyrsti bíllinn, Benz Patent Motorwagen, frá 1886.

Frá einu hestaflí til sjálfakandi bíla



BMW var fyrstur bílaframleiðenda til að bjóða fjöldaframleiddan bíl með leiserljósum sem hafa tvöfalt drægi LED-ljósa.

skynjari sem nema loftþrýsting í hjólbörðum og gera aðvart ef breyting verður á honum.

„Fljúgandi teppi“ og leiserljós

Flestir framleiðendur eru einnig farnir að huga sérstaklega að öryggi gangandi vegfarenda því sá þáttur vegur talsvert í sjálfstæðum öryggisprófunum Euro NCAP stofnunarinnar sem allir nýir bílar á Evrópumarkaði fara í gegnum. Hönnun á framenda bíla er farin að taka mið af þessu og sumir framleiðendur hafa þróað loftpúðakerfi undir vélarhlífinni sem tekur af mesta höggið, verði gangandi vegfarandi fyrir bíl. Meira að segja ljósabúnaðurinn hefur tekið stórstígu breytingum síðastliðin ár. Nú eru komin framljós sem byggja á xenon- eða LED-tækni með beygjuvirkni. Þetta þýðir að ljósin lýsa inn í beygjur um leið og ökumaður snýr stýrinu. BMW tekur þó enn lengra skref í

haust þegar fyrsti fjöldaframleiddi fólksbíllinn í sögunni verður boðinn með leiserljósum. Um er að ræða BMW i8 rafsportbíllinn. Nýju leiserljósin eru með allt að 600 metra drægi sem er um tvöfalt lengra en í nýjustu gerðum LED-ljósa.

Dæmi um tækni sem miðar að auknum þægindum og fágun í akstri er fjöðrunarkerfi með aðlögunarhæfni. Tækni af þessu var nýlega kynnt í Mercedes-Benz S þar sem það heitir Magic Body Control. Búnaðurinn byggir á myndavélatekni sem skannar veginn framundan og greinir ójöfnur og misfellur á yfirborðinu ef einhverjar eru. Svo þegar ekið er yfir ójöfnunar hefur fjöðrunarkerfið þegar aðlagð sig breyttum aðstæðum með því að breyta fjöðrunarvegalengdinni og slaglengd höggdeyfkerfisins. Bíllinn líður því yfir veginn eins og fljúgandi teppi.





Heimilisiðnaðarfélag Íslands Heimilisiðnaðarskólinn

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

Verslun

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

Efni og tillegg fyrir þjóðbúningasaum og jurtalitun. Gjafarkort.

Opið alla virka daga kl. 12 -18
Verið velkomin.

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





glæraugna
pétur

Pétur Christiansen
sjóntækjafræðingur



BOSS
HUGO BOSS

BROOKLYN
SPECTACLES

COCONUDA

FLEÏE

GUCCI

ic! berlin

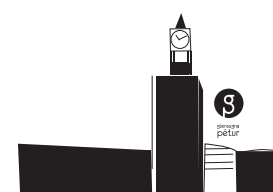
MARC JACOBS

Ray-Ban

Dior

TAG Heuer

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



Gengið inn í torgið

Opið alla virka daga frá 9 til 18

 Finndu okkur á facebook

Glæraugna Pétur Garðatorgi 7 210 Garðabær Sími 571 2122 www.glæraugnapetur.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.kaelitækni.is

OKKAR ÞEKKING NÝTIST ÞÉR

VALITOR KORTALAN VISA



Kraum selur vörur frá fleiri en 200 íslenskum hönnuðum.

Kraum

Fyrsta flokks íslensk hönnun

Í elsta húsi höfuðborgarinnar, húsi Skúla fógeta við Aðalstræti, er verslunin Kraum. Geysilegur fjöldi ferðamanna kemur þar dag hvern en verslunin var valin Ferðamannaverslun ársins eitt árið. Framkvæmdastjóri er Halla Bogadóttir og segir hún að í Kraum sé lögð mikil áhersla á að taka ört inn nýjar hugmyndir. Allt sem þar fæst er eftir íslenska hönnuði og nú er nýjasta hugmyndin að líta dagsins ljós en eitt rými verslunarinnar hefur verið tekið undir barnavörur.

As We Grow

„Þetta eru vörur í vörumerkinu „As We Grow“ sem þær Gréta, Guðrún og María eiga,“ segir Halla. „Þær hafa framleitt þessar vörur undanfarin tvö ár en aldrei verið með alla framleiðsluna á einum stað fyrr en nú. Vörurnar eru framleiddar úr



Fiskiroð er notað í margvíslega hluti s.s. skóhönnun.



Kollurinn „Fuzzy“ hefur verið framleiddur í 40 ár og er ennþá vinsæll.

besta fánlega hráefni.“ Halla greinir stolt frá þessari nýjung og segir að efnisval hafi verið ígrundað vandlega af þeim stöllum með tilliti til gæða fyrir börn en einnig með umhverfið í huga.

Hönnunarmars

Hönnunarmars er framundan en þá mun Kraum endurgjalda Færeyingum gestrisni frá því í fyrra þegar versluninni var boðið að sýna íslenska hönnun á Ólafsvögunni. Hingað til lands munu koma 10 færeyskir hönnuðir með vörur sínar en það er fatnaður, textill og skart. Fyrir utan færeysku hönnunina verður boðið upp á splunkunýja íslenska hönnun. Óhætt er að segja að Kraum sé lifandi og líflegt fyrirtæki þar sem hönnun ólíkra kynslóða er sannarlega að finna.



Íslensk fatahönnun hefur tekið stórstígum framförum síðari árin.

kraum.is



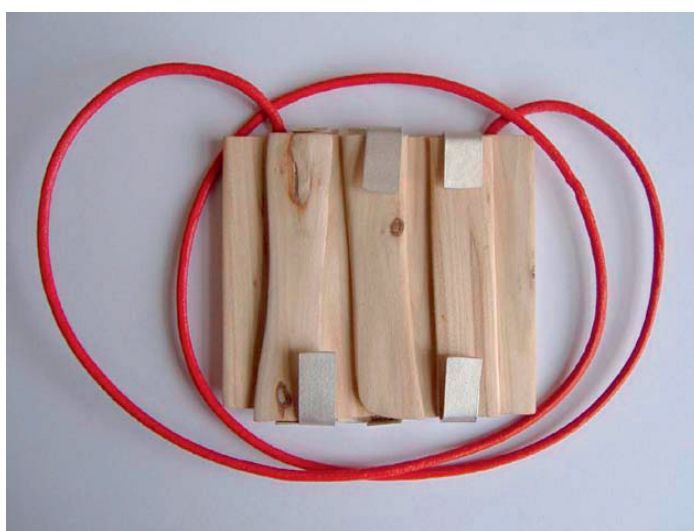
fridaskart.is

íslensk hönnun í gulli og silfri

fríðá

GULLSMÍÐUR & SKARTGRIPAHOÖNNUÐUR

Strandgötu 43
Hafnarfirði



Opið alla daga vikunnar

virka daga 9:00 – 18:00
laugardaga 10 – 17, sunnudaga 12 – 17

Kraum, Aðalstræti 10, sími 517 7797,
kraum@kraum.is , www.kraum.is

Kraum er einnig á Hönnunarsafni Íslands í Garðabæ



Hvað ertu með í farteskinu?

Núna eftir áramótin eru líkamsræktarstöðvar, yogakennarar og aðrir þjónustuaðilar duglegir að auglýsa aðstöðu sína og aðstoð við að koma fólki í gott „form“. Birtar eru myndir af yndislega fallega sköpuðu ungu fólki og svo eru viðtöl við duglega og firna flotta Íslendinga um hvað þeir hafa losað sig við mörg kíló með réttu mataræði og lífsþorstinum og lífskrafturinn skín af hverju andliti og bíður upp á bjarta framtíð.

Allt er þetta í fínu lagi og varla færi ég, gamli íþróttáforsetinn, að gera lítið úr hreyfingunni, hlaupunum og hreystinni og auðvitað tek ég undir það að rétt mataræði, stöðug hreyfing og hófleg líkamleg áreynsla, auka líkurnar á lengra og betra lífi. Þessi skilaboð og allar þessar auglýsingar eiga auðvitað erindi til okkar allra, yngri jafnt sem eldri, því þarna er verið að minna okkur á blessaða lífshamingjuna.

Þessu til viðbótar má svo minna á að nú verið að hleypa af stokkunum, heljarmikilli könnun um það hvað létti fólki lífið, rannsókn á þunglyndi aldraðra, líðan þessa fólks á meðan það vakir og raunar líka þegar það sefur. Tæknin, þekkingin og vitsmunir nýrra kynslóða, allt er þetta sífellt að uppgötva og framkvæma nýjar aðferðir, sem eiga ekki aðeins að lengja lífið, heldur að breyta því til batnaðar. Ég hrósa happi að tilheyra kynslóðinni sem nýtur þessara forréttinda.

Að þessu mæltu sest ég fyrir framan sjónvarpið og dett niður á danska þáttinn, „Erfingjarnir“. Það fer ekki framhjá neinum, að hér er verið að taka á vandamáli og viðfangsefni sem hefur ekkert með líkamlegt atgervi að gera, heldur er verið að leiða okkur inn í fjölskyldudrama, sem á sér rætur í lygi, hroka, græðgi, vanmætti, öfund og svona gæti ég talið áfram. Hefur ekkert með heilsuna eða kílóin að gera.

Yfirleitt er gengið út frá því að fjölskyldur standi saman. Náinn skyldleiki ætti alla jafna að vera ávisun á bræðralag. Sannleikurinn er samt sá að ósætti innan fjölskyldna er algengari en almennt er viðurkennt. Hver kannast ekki við rifrildin eða þögnina, æ þessi andstyggilegu skot, kaldhæðnina, þessi talar ekki við hinn, hvernig á að skipta arfinum, af hverju er ég útundan, jafnvel þús og leiðindi „af því mér var ekki boðið“. Svona nokkuð heyrast hér og þar og allstaðar. Æ, þið vitið hvað ég er að segja. Frændur eru því miður stundum frændum verstir. Deilur blossa upp og loga glatt milli foreldra og barna, milli afkomenda, systkina, tengdafólks, stjúpforeldra. Eftir því sem einstaklingar eru nánari, því dramatískara verður andrúmsloftið.

Mér sýnist að rauði þráðurinn í nýjasta dramaleiknum í sjónvarpinu sé birtingarmynd af þeim feluleik sem fleiri þekkja en viðurkennt er. Sem vekur í sjálfu sér upp þá spurningu, hvort fjölskyldutengsl séu líklegri til að stofna til

óvináttu, að því við gerum öðru vísi kröfur til nátengdra heldur en annarra? Hefur togstreita æskuáranna haft áhrif, hafa foreldrarnir gert upp á milli systkina, er uppeldinu ábótavant?

Þessum og þvílíkum spurningum

ætla ég ekki sjálfur að svara. En er það ekki dálítið merkilegt að mannlegir vitsmunir um allt milli himins og jarðar hafa margfaldast? Við getum farið til tunglsins, við getum framkvæmt heilaskurði, við getum lengt lífið og létt okkur lund.

En okkur tekst ekki að útrýma græðginni, hrokanum, öfundinni eða kaldranalegum hlátrinum yfir óföllum annarra.

Og á meðan lifum við, því miður, í sýndarveruleika. Við þykjumst. Hvort heldur í útliti, framkomu eða

í töluðu orði. Við erum komin til ára okkar en erum samt með í farteskinu ýmislegt sem þolir ekki dagsljósið. Og engin námskeið í boði til að losna við þann farangur!

Ellert skrifar

Ellert B. Schram
.....



ISIO 4 með D-vítamíni góð fyrir æðakerfið

ISIO4 er heilsusamleg blanda af olíum – auðug af náttúrulegu E-vítamíni og viðbættu D-vítamíni. Olíurnar fjórar sem sameinast í ISIO4, repju-, oléisol-, sólblóma- og vínberjaolía, eru ríkar af E-vítamíni, andoxunarefni sem verndar frumur líkamans. Auk þess inniheldur ISIO4 núna meira af D-vítamíni sem hjálpar þér að styrkja ónæmiskerfið.

Hugsaðu um heilsuna og veldu ISIO4 með lífsnauðsynlegum Omega-3 fyrir hjarta og æðakerfi og Omega-6 til að halda kólesteróli í skefjum.

Olían er bragðgóð og hentar vel í alla matargerð, heita rétti sem kalda.





Útivistarþálið tendrað

Rætt við Skúla Skúlason,
framkvæmdastjóra Útvistar

Skúli og Margrét í unaðslegu íslensku landslagi að Fjallabaki.

Skúli H. Skúlason hefur verið framkvæmdastjóri Ferðafélagsins Útivistar undanfarin 9 ár. Líklegast er engin tilviljun að Skúli er í þessu starfi nú. Eftir stúdentspróf fór hann í félagsfræði í HÍ og nýtti það nám í starfi hjá fyrirtækinu Fjölmíðlavaktinni. Stóra áhugamál Skúla hefur hins vegar alla tíð verið útivist og hann man vel hvenær útivistarbakterían kviknaði. Það var þegar hann var 16 ára á göngu upp á fjallið Gretti á Fjallabaksleið við Blautulón. Hann fann þá fyrst fyrir þessari sérstöku tilfinningu sem náttúruunnendur þekkja vel – að vera staddur í ósnortinni náttúrunni þar sem maðurinn hefur hvergi komið nærri til að breyta listaverkinu sem náttúran sjálf hannaði! Skúli ólst upp í Gunnarsholti á Rangárvöllum og er Fjallabakið honum því mjög hugleikið. Þangað fer hann iðulega þegar út-þráin grípur hann.

Áhugamál og atvinna

Svo kom þar að fyrir að Skúli sá stöðu framkvæmdastjóra Útivistar auglýsta. Hann sló til og sá að hann gat sameinað áhugamál og vinnu. Hann fékk starfið og hefur byggt Útivist upp með félagsmönnum sem eiga það sameiginlegt að hafa geysilegan áhuga á starfsemi félagsins. „Útivist er í raun frábær farvegur fyrir skemmtilegar hugmyndir sem félagsmenn fá en myndu ekki geta framkvæmt sjálfir,“ segir Skúli en hann er geysilega ánægður með hversu mikinn áhuga félagsmenn sýna starfseminni. „Niðurstaðan verður alltaf skemmtilegri þegar eldmóður margra er virkjaður. Mitt hlutverk er gjarnan að veita hugmyndum félagsmanna brautargengi,“ segir Skúli.

Við spyrjum framkvæmdastjórnann hvaða náttúrusvæði séu í upphaldi.

„Fjallabakið er efst á þeim lista,“ segir



Skúli á göngu í Austurdal.

hann. „Svæðið ber svo vel með sér eldvirknina og landmótunina sem hefur átt sér stað á Íslandi. Þar sést liturinn í fjöllum svo vel og hraunið er óviðjafnanlegt. Síðan uppgötvaði ég Austurdal í Skagafirði fyrir nokkrum árum. Ég var svo heppinn að kynnast þar Gangnamannafélagi Austurdals og hef átt kost á að fara þar á hverju hausti í göngur í einstaklega skemmtilegum félagsskap. Þar er landslag mjög ólíkt því sem er að Fjallabaki; gróskumikill gróður og merkileg byggðasaga. Dalurinn sker sig langt inn á hálendið, raunar langleiðina inn að miðju landsins.“

Skemmtunin mikilvægust

Skúli er kvæntur Margéti Sæberg og eru þau hjónin samtaka í því að vilja njóta náttúrunnar. Þau eiga fjóra syni og hafa þeir allir farið með þeim í ferðir á fjöll og jökla. Það hefur kveikt áhuga þeirra og er einn þeirra meðal annars farinn að skipuleggja gönguferðir um hálendið fyrir sína vini. Þau eiga



Nýjasta áhugamál Skúla er kajakróður.

Texti: **Sólveig Baldursdóttir** Myndir: **Í einkaeigu**



Aðalvík.

góðan fjallajappa sem er notaður í ferðirnar og er auðvitað útbúinn þannig að þau geta sofði í honum og nýtt sér að elda góðan mat. Skúli segir að markmiðið hjá honum hafi aldrei verið að slá einhver met í gönguferðum.

„Áhugi minn á útivist byggist á því að mér finnst þetta svo óendanlega skemmtilegt,“ segir hann. „Það er vissulega gaman að sigrast á ögrandi tindum en fyrir mér er það fyrst og fremst ánægjan af því að upplifa náttúruna í góðum félagskap sem er svona heillandi. Bæði létt ganga í nágrenni skála eða krefjandi fjallanga er frábær upplifun. Það er líka skemmtilegt hvað lúxusinn er afstæður á fjöllum. Í sumum ferðum, þegar við förum um fjalllendi á jeppanum, er góð steik á grillið og rauðvín ómissandi í farangrinum, en í góðri bakpokaferð, þar sem áherslan er

á einfaldan þurrmat, getur jafnvel einn súkkulaðimoli eftir matinn veitt jafn mikla sælu.“

Skúli segir að áherslan á að ferðir eigi að vera skemmtilegar sé svo sannarlega til staðar í Útivist. Þar er vettvangur til að njóta náttúrunnar í góðum félagskap og skemmta sér saman. Ferðirnar eru fjölbreytilegar, en megin stefið er alltaf að hafa þær skemmtilegar.

Kajakróður er nýjasta sportið

Þar sem Margrét er kennari fara sumarfrí þeirra hjóna ekki mjög vel saman. „Sumarið er tíminn sem mest er að gera hjá mér en þá er Margrét í frí og svo öfugt á veturna. Okkur hefur þó tekist að finna tíma fyrir nokkrar styttri ferðir yfir sumarið,“ segir Skúli og greinir frá nýjasta áhugamáli þeirra hjóna sem er kajakróður.

„Það er svo gaman að kynnast nýju sporti og kynna sér allt sem hægt er um það,“ segir hann áhugasamur. Síðastliðið sumar sigldu þau með kajakbátana til Hesteyrar í Jökulfjörðum og réru þaðan ásamt því að fara í göngur um svæðið. Það segir Skúli að hafi verið verulega skemmtileg ferð. „Það er ekki erfitt að ímynda sér ævintýrið að sigla í góðu veðri um Jökulfirðina, hafa áningu á fallegum stað, borða nesti eða jafnvel tjalda yfir nóttina. Draumurinn er að geta farið með farangur eins og tjald og vistir með í kajökunum og kannski látum við verða af því í sumar,“ segir þessi virki útivistarmaður.



Kajaksigling í Hesteyrarfirði.



Harpa Innark



Hótel Marína THG Arkitektar

Við tökum málin þín í okkar hendur Sérsmíðum fyrir heimili og fyrirtæki

GÁ húsgögn ehf. er traust fyrirtæki sem hefur verið á íslenskum markaði um árabíl. Við leggjum áherslu á stílhrein, vönduð húsgögn og fljóta og góða þjónustu. Ef þig vantar falleg húsgögn fyrir heimilið eða fyrirtækið þá eigum við réttu húsgögnin fyrir þig.



Ármúla 19 | S: 553-9595 | gahusgogn@gahusgogn.is | www.gahusgogn.is

Matarsíður

ÁFRAM

Að þessu sinni er meistari Úlfar alveg í takt við náttúruna og útbýr rétti sem mann langar í þegar þorinn er búinn en myrkrið grúfir enn yfir. Við vitum að vorið er á næsta leiti en langar í staðgóðan mat til að hjálpa okkur að hrista af okkur vetrarpestir og slen. Og hvað er betra til þess fallið en góður matur? Hér notar Úlfar íslenska lambakjötið í rétti sem eru í senn óviðjafnanlega bragðgóðir, einfaldir í allri matargerð og sérlega fallegir.



Úrbeinuð kjúklingalæri með wasabi hnetum og mangó- og perusalsa

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

- Fyrir 4**
6-800 g úrbeinuð kjúklingalæri
100 g kurlaðar wasabi hnetur, t.d. frá Gott fæði
salt og nýmalaður pipar
4 msk. olía

Bankið lærin létt með buffhamri og veltið síðan upp úr wasabi hnetu kurlinu. Kryddið með salti og pipar og steikið í olíu á milliheitri pönnu í 3-4 mín. á hvorri hlið eða þar til lærin eru gegnumsteikt.

- Mangó- og perusalsa**
1 mangó, skrælt og steinlaust í litlum bitum
1 pera, skræld og kjarnlaus í litlum bitum
½ chilialdin, frælaust og smátt saxað
1 tsk. kúmin (cumin)
2 msk. mynta, smátt söxuð
2 msk. kôriander, smátt saxað
2 msk. sítrónusafi
2 msk. olía
salt og nýmalaður pipar
Allt sett í skál og blandað vel saman

Berið lærin fram með salsanu og t.d. blönduðu grænmeti, kartöflum og teriyakisósu.



Langeldaðir lambaskankar með lauk, hvítlauk og rósmaríni í hvítvínssósu



- Fyrir 4

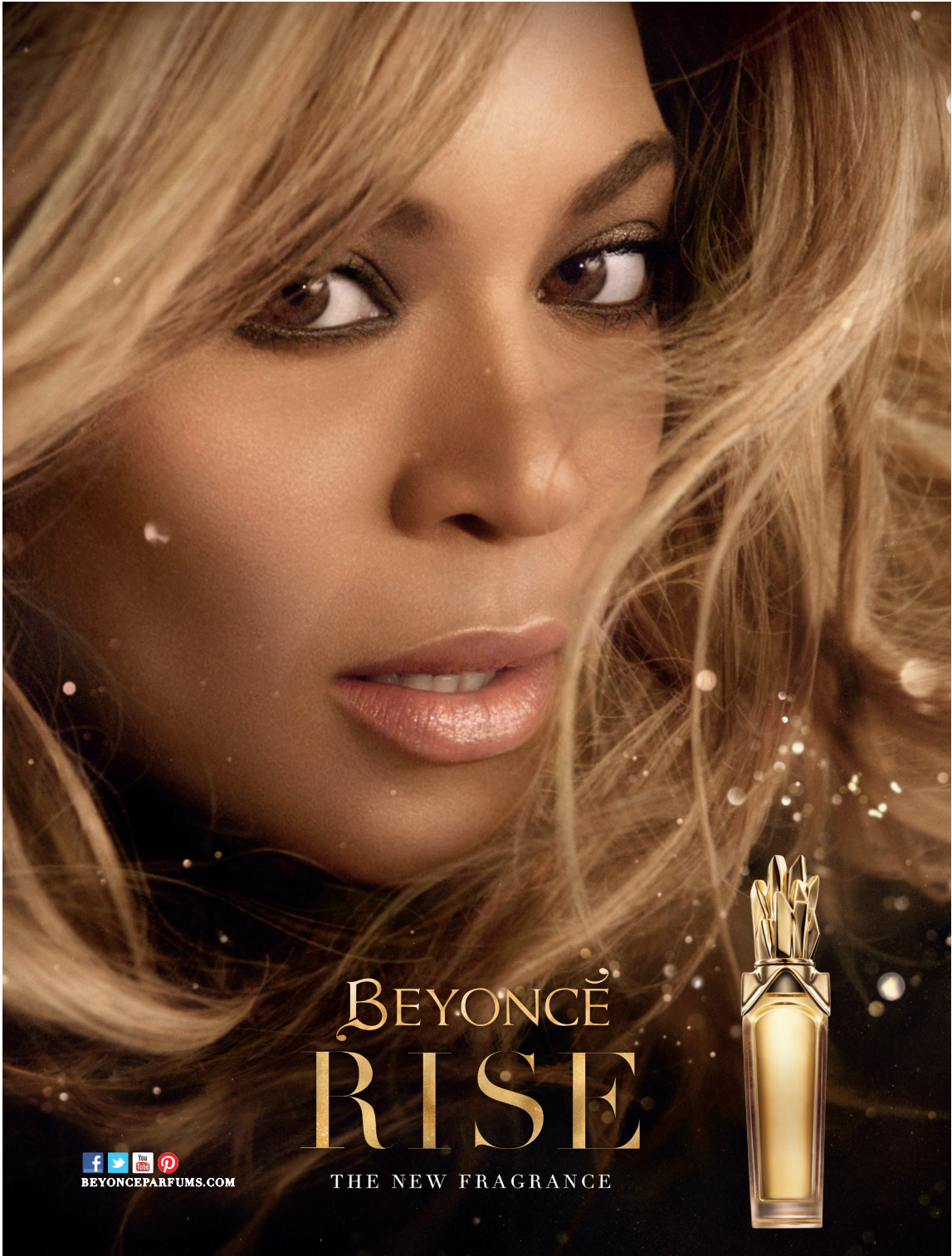
 - 4 stórir lambaskankar
 - salt og nýmalaður pipar
 - 2 msk. olía
 - 2 laukar, skrældir og skornir til helminga
 - 1 heill hvítlaukur, skornir til helminga
- 3-4 greinar rósmarín
 - 4 dl hvítvín
 - 2 dl vatn
 - 1 tsk. lambakraftur
 - sósujafnari
 - 40 g kalt smjör
 - 2 msk. steinselja, smátt söxuð

Kryddið skankana með salti og pipar og setjið í djúpt eldfast mót eða steikarpott. Færið skankana í 190 °C heitan ofn í 15 mín. eða þar til þeir eru fallega brúnaðir. Á meðan skankarnir brúnast er laukur og hvítlaukur steiktur í olíu á vel heitri pönnu með sárið á lauknum niður í u.þ.b. 5 mín. eða þar til laukurinn er fallega brúnaður. Færið laukana í eldfasta mótið ásamt rósmaríninu og hvítvíninu. Leggið lok yfir eða álpappír og bakið við 130°C í 3,5-4 klst. Sigtíð þá vökvann úr elfasta mótinu í pott og bætið vatni og lambakrafti í. Hleypið suðunni upp og þykkið með sósujafnara. Takið þá pottinn af hellunni og bætið smjörinu og steinseljunni í pottinn. Hrærið í sósunni þangað til smjörið hefur bráðnað, eftir það má sósan ekki sjóða. Smakkið til með salti og pipar. Berið skankana fram með sósunni, lauknum og hvítlaukunum úr eldfasta mótinu og t.d. kartöflumús og grænmeti.

Nauta-Osso Bucco með bakoni, skalotlauk og sveppum í rauðvínssósu

- Fyrir 4
- 1,5 kg Osso Bucco (nautaskankar)
 - salt og nýmalaður pipar
 - 2 dl hveiti
 - 4 msk. olía
 - 3 sneiðar beikon, skorið í 2 cm bita
 - 12 skalotulaukar, skrældir
 - 1 box sveppir, ekkert skornir
 - 2 tsk. tómaturré
 - 2 lárviðarlauf
 - 1 tsk. tímjanlauf
 - 4 dl rauðvín
 - 1 tsk. nautakjötskraftur
 - sósujafnari
 - 40 g kalt smjör í teningum
 - 2 msk. steinselja, smátt söxuð

Kryddið kjötið með salti og pipar og veltið síðan upp úr hveiti. Steikið í olíu á vel heitri pönnu í 3 mín. á hvorri hlið eða þar til kjötið er fallega brúnað. Færið þá kjötið í djúpt eldfast mót eða steikarpott. Steikið beikon, lauk og sveppi á sömu pönnu í 2-3 mín. og hellið síðan öllu í eldfasta mótið. Bætið tómaturré, lárviðarlaufum, tímjanlaufum og rauðvíninu í mótið og leggið lok eða álpappír yfir. Bakið við 130°C í 4-5 klst. eða þar til kjötið er laust á beininu. Sigtíð þá vökvann úr mótinu í pott og bætið kjötkrafti saman við. Þykkið soðið með sósujafnara. Takið pottinn af hellunni og bætið smjöri og steinselju saman við, hrærið þar til smjörið hefur bráðnað. Eftir það má sósan ekki sjóða. Smakkið til með salti og pipar. Berið kjötið fram með sósunni, sveppunum, lauknum og beikoninu ásamt góðri kartöflumús.



BEYONCÉ
RISE
THE NEW FRAGRANCE



Katrín Sigurðardóttir.

Á miðjum aldri er mjög algengt að fólk fái þörf fyrir að breyta til í mataræði sínu. Á meðan við erum yngri virðist ekki gera svo mikið til hvað við látum ofan í okkur því líkaminn sér um að vinna bæði úr hollu og óhollu en með tímanum förum við að finna betur hvað gerir okkur gott og hvað ekki. Það gerist oft um leið og fólk verður meðvitaðra um náttúruna, þangað sem við sækjum matvæli sem við þörfnumst til að lifa. Matur sem við gátum áður borðað mikið af án þess að finna fyrir því verður okkur allt í einu ekki vel af og um leið fara alls kyns lífsstílssjúkdómar að gera vart við sig.

Við á ÁFRAM heyrðum af Katrínu Sigurðardóttur, sem er rúmlega fertugur hjúkrunarfræðingur, en hún tók til í mataræði sínu fyrir nokkrum árum og breytti um lífsstíl. Fyrir henni eru það engin trúarbrögð að breyta um mataræði heldur fór hún að finna þessa þörf hjá sér og tók til við að kynna sér vel hvernig hún gat farið að því að breyta í mataræðinu en án alls ofstækis. Það hljómaði mjög vel og við fengum hana til að miðla okkur af uppgötvunum sínum.

Katrín Sigurðardóttir starfaði lengi sem hjúkrunarfræðingur en það var þegar hún gekk með yngsta barn sitt, sem nú er sex ára, að hún fékk þörf fyrir að velja enn betur það sem fór ofan í hana. Hún er gift Tjörva Perry svæfingalækni og eiga þau saman þrjú börn sem heita Edda Brynja, Kári Karl og Anja Valborg. Katrín segir að líklega hafi það haft áhrif á hana að hún var að vinna á gjörgæsludeild á barnasjúkrahúsi í Boston þar sem þau bjuggu á þeim tíma þegar þörfin fyrir breytingu í mataræði kom yfir hana. Þau Katrín og Tjörvi eru nú búsett í Minnestota í Bandaríkjunum en þangað fluttu þau sumarið 2011 frá Boston þegar Tjörvi var ráðinn svæfingalæknir á stærsta spítalanum í Minneapolis, Abbott Northwestern Hospital.

Fortíð Katrínar

Katrín ólst upp í Vesturbænum í Kópavogi en hún á ættir að rekja til Ísafjarðar og Selfoss. Hún nam hjúkrunarfræði við HÍ og útskrifaðist 1997. Eftir útskrift starfaði hún á Landspítalanum á krabbameinsdeild, vöku deild og hjartadeild. Þau Katrín og Tjörvi fluttu til Boston í desember 1999 og þar starfaði hún í 8 ár á gjörgæsludeild á Children’s Hospital en ákvað að hætta að vinna þegar börnin voru orðin þrjú. Þau fluttu svo til Minnesota sumarið 2011.

Haustið 2012 lauk Katrín 6 vikna námskeiði hjá eCornell og T. Colin Campbell Foundation sem kallast Certificate Program in Plant-Based Nutrition. „Ég hef auk þess sótt allmörg matreiðslunámskeið sem fjalla um matreiðslu á grænmeti, baunum, korni og plöntupróteinum á vegum Whole Foods Market sem er vel metin matvörukeðja í BNA,“ segir Katrín og segist vera orðin nokkuð flink við að setja saman uppskriftir sem uppfylla kröfur um næringu um leið og ýmsum fæðutegundum, sem við höfum vanið okkur á, er sleppt. Og heyrst hefur að Katrín sé verulega góður kokkur.

Fór rólega í breytingar

Katrín segist hafa farið rólega í að breyta mataræði sínu. Hún er ekki öfgafull að neinu leyti en segir að það hafi óneitanlega haft áhrif á sig þegar lítil manneskja var að vaxa og dafna í líkama hennar á sama tíma og hún var að stunda slösuð og veik börn á barnagjörgæsludeildinni á Childrens Hospital í Boston. „Það varð svo kristaltært fyrir mér þá að við værum auðvitað bara ein dýrategund eins

og allar hinar,“ segir Katrín og brosir. Hún tók fyrst rautt kjöt út úr mataræðinu og smám saman allt kjöt. Fyrir rúmlega þremur árum sleppti hún öllum mjólkurvörum og eggjum. Þetta mataræði kallast vegan á ensku og hefur verið þýtt á íslensku sem „grænkeri“. Þeir sem fylgja vegan matarræði borða allskonar plöntur, hnetur, baunir og korn en sneyða hjá öllum dýrafurðum, þar með talið eggjum, mjólkurvörum og hunangi. Þeir sem ganga lengst í vegan lífsstíl nota t.d. ekki vörur sem hafa verið prófaðar á dýrum, vörur úr leðri, ull og silkí. En Katrín hefur ekki gengið svo langt, hvað sem síðar verður. Hún reynir til dæmis alls ekki að þvinga fjölskylduna með sér á neinn hátt. En hvernig tók fjölskyldan þessari breytingu á mataræði?

„Þau hafa verið mjög umburðarlynd og ég hef á móti alltaf gætt þess mjög vel láta þau finna sjálf út hvort þau vildu taka þátt í þessu með mér eða ekki. Þau eru öll grænmetisætur núna en börnin borða ost svo þau flokkast ekki sem vegan. Kári Karl tók fljótt eftir því að ég fór að tína álegg ofan af

brauði og þegar við vorum að versla í matinn spurði hann augljósra spurninga eins og: „Ef ég kaupi svona skinku þarf þá annað svín að deyja?“ Ég útskýrði fyrir honum hvernig skinka yrði til en sagði honum um leið að megnið af fólkinu í heiminum borðaði kjöt og hann mætti ráða sjálfur hvað hann vildi gera. Þetta eru engin trúarbrögð heldur val og sem dæmi borðum við einstaka sinnum sushi af því að okkur finnst það gott þótt fiskur sé almennt ekki á borðum.“

Skilur vel að fólki fallist hendur

Þeir sem fara lengst í vegan lífssíl borða jafnvel ekki hvítan sykur af því að hann er hvíttaður með beinamjöli. „Ég hef ekki farið svona langt ennþá en ég finn hins vegar mjög vel að mér líður betur bæði líkamlega og andlega á þessu fæði,“ segir Katrín. „Ég gerði eins og svo margir aðrir að byrja á að taka fæðutegundir út án þess að setja aðrar nauðsynlegar inn og gera ýmis algeng mistök.“

Hún skilur þess vegna mjög vel þegar fólki fallast hendur og hættir við að prófa nýtt mataræði vegna

þess að það er ekki augljóst hvað við eigum að setja inn fyrir það sem við tökum út. Katrín segir að flestir séu svo stíft gíraðir inn á saltan, sykraðan og feitan mat af því að þeir hafi vanist þannig mataræði í mjög langan tíma og það sé sannarlega ekki auðvelt að breyta því. Katrín sótti sér nauðsynlega fræðslu úr bókum og fór, eins og fyrr sagði, á námskeið við Cornell háskólann og er fjar-nám á netinu.

Hún segir að einn af fyrirlesur-unum sé prófessor sem heiti Dr. T. Colin Campbell en hann er höfundur bókarinnar The China Study sem hefur haft mikil áhrif á Katrínu en bókin er aðallega um rannsóknarniðurstöður sem hún tekur mikið mark á. Hún veit því núna vel hvaða tegundir þurfa að koma inn í staðinn fyrir þær sem eru teknar út, bæði eftir að hafa gert mistökin sjálf og eftir eigin rannsóknir úr bókum og fyrirlesturum. Hún er nú tilbúin að miðla okkur af vitneskju sinni og mun skrifa fasta pistla í ÁFRAM á næstunni um það hvernig við getum breytt mataræði okkar á skynsaman hátt.

Uppskrift að salati frá Katrínu

Stökkt salat undir austurlenskum áhrifum

Fyrsta uppskriftin sem ég vil deila með ykkur er mjög vinsæl á mínu heimili. Börnin fara að biðja um þetta ef of langt líður á milli sem það er á borðum. Ég er hrifin af réttum sem bjóða upp á sveigjanleika. Ef ég á ekki möndlur þá nota ég jarðhnetur. Ef ég á annað grænmeti sem mér finnst passa inni þá set ég það með. Ég kaupi tilbúið rifið grænmeti í stað kálhausanna ef ég er að flýta mér.

Sósan er algjörlega ómótstæðileg og hægt að nota hana í marga aðra rétti. Tófúið er gott til að gera salatið aðeins bitastæðara. Ég baka yfirleitt tvo pakka af tófu í einu til að eiga í ísskápnum en krakkarnir klára það oftast áður en það kemst þangað inn.

Bakað tófu

Hitið ofninn í 180-200 C. Hellið 2-3 msk. sojasósu yfir klump af stífu tófu. Bakið í 45-60 mínútur.

Skerið það í munnbitastærð þegar það hefur kólnað nóg til að snerta.

Engifer-salatsósa

3 hvítlauksgeirar, saxaðir eða rifnir á fínu rifjární
2 matskeiðar ferskt engifer, saxað eða rifinn á fínu rifjární
3/4 bolli góð olía
1/3 bolli hrísgrjónaedik
1/2 bolli sojasósa
3 msk. hlynsíróp (eða hunang)
1/4 bolli vatn

Blandið öllu saman í ílát með þéttu loki. Festið lokið á og hristið vel (hitið í 1 mín í örbylgjuofni ef þið notið hunang). Geymið í ísskáp þar til sósan er borin á borð.

Salat

1/2 hvítkáshöfuð, skorið í fína strimla eða rifið í matvinnsluvél
1/4 haus rauðkál, skorið í fína



strimla eða rifið í matvinnsluvél
4 stórar gulrætur, skornar í fína strimla eða rifnar

Öllu blandað saman í stóra skál.

Hnetublanda

Þurrar núðlur, t.d. úr Ramen núðlupakka, brotnar í litla bita
Sesamstönglar, ef þeir fást, annars sesamfræ
1 dl saxaðar möndlur
1 dl sólblómafræ (eða einhver önnur fræ, t.d. sesam, graskers) eða hnetur

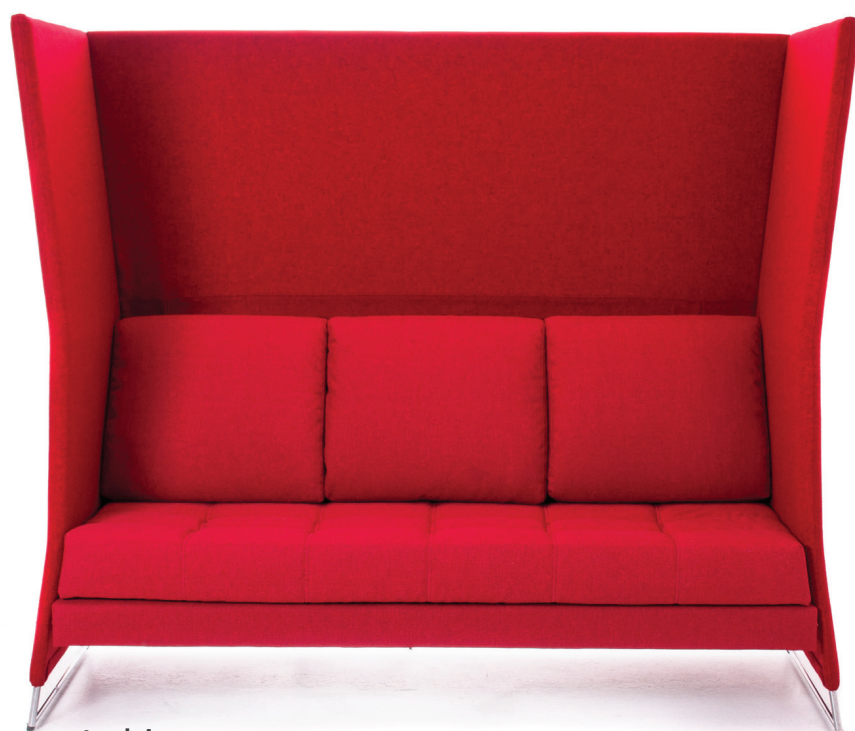
Allt ristað á þurri pönnu þar til það er farið að ilma og brúnast aðeins.

Hellið salatsósunni yfir grænmetið (hve mikið fer eftir smekk), hellið hnetunum ofan á og berið fram með tófuínu.

Verði ykkur að góðu!



Eitt landsins mesta úrval íslenskra húsgagna



Loki

Láttu verðið koma
þér þægilega á óvart

Syrusson - alltaf með lausnina!



Moli



Ljúfur



Funi



Syrusson Hönnunarhús

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

GRILLSTEMNING

Grilltíminn er nú í vændum þótt Vetur konungur haldi enn um tauminn. Við Íslendingar látum veður ekki á okkur fá heldur skýlum okkur bara fyrir roki og rigningu og jafnvel snjókomu og látum engan segja okkur hvort við getum grillað eða ekki.

Við njótum þess að grilla í hvaða veðri sem er og förum bara með matinn inn í hús að lokinni grilleldamennsku. Undanfarið hefur bongóblíða ríkt víða á landinu þótt hitastig hafi verið lágt og margir hafa þegar gert klárt fyrir grillveislurnar og garðhúsgögnunum komið fyrir innan seilingar því við vitum sem er að sumarið er á næsta leiti og eftirvæðingin er mikil.

Uppskriftir að nokkrum grillréttum er að finna á www.aframabestaaldri.is en þar mun verða mikill banki uppskrifta sem sumar birtast í blaðinu en aðrar eru upphaldsuppskriftir okkar sem að blaðinu standa og eru margprófaðar.



Mamma Piccini Rosso
Mamma Piccini Rosso er kirsuberjarautt með meðalfyllingu, er þurrt með ferskri sýru og miðlungstannín. Ilmurinn er af skógarberjum, plómu og lyngi. Vínið fer vel með grillmat og er tilvalið sem fordrykkur á undan og með smáréttum.

Piccini Rosso Toscana
Piccini Rosso Toscana er kirsuberjarautt með meðalfyllingu, er þurrt með ferskri sýru og miðlungstannín. Ilmurinn er af skógarberjum, plómu og lyngi. Vínið fer vel með grillmat og er tilvalið sem fordrykkur á undan og með smáréttum.

Piccini Memoro dökkurúbínrautt
Þétt fylling, þurrt, fersk sýra, þroskuð tannín. Sælgætiskenndur berjablámi, vanilla, eik. Passar mjög vel með nauta- og lambakjöti, pottréttum sem og ostum.

Masi Modello delle Venezie rautt
Þetta vín er rúbínrautt með léttri fyllingu, er þurrt með ferskri sýru og mild tannín. Ilmurinn er berjablámi , kirsuber og lyng. Það fer einstaklega vel með smáréttum.

Piccini Rosso Toscana stráflaska
Þetta vín er kirsuberjarautt með léttri fyllingu. Það er þurrt, fersk tannín og ilmurinn er af kirsuberjum, laufi, kryddi og jörð. Vínið fer mjög vel sem fordrykkur og með smáréttum en einnig með pasta.



Piccini Bianco Toscana
Piccini Bianco Toscana vínið er ljóssítrónugult með léttri fyllingu og mildri sýru. Ilmurinn er sítrus, ljós ávöxtur og steinefni. Þetta vín hentar einstaklega vel sem fordrykkur eða með smáréttum.

Piccini Pinot Grigio
Piccini Pinot Grigio er ljóssítrónugult með léttri meðalfyllingu. Það er fremur þurrt með ferskri sýru og ilmurinn er af perum, eplum og melónu. Þetta vín er tilvalið sem fordrykkur og með smáréttum en einnig með skelfiski.

Mamma Piccini Bianco di Toscana
Mamma Piccini Bianco di Toscana er sítrónugult með léttri fyllingu, fremur þurrt og ferskt. Ilmurinn er af ljósum ávexti, sítrus og steinefnum. Vínið fer einstaklega vel með ostum.

Masi Modello delle Venezie hvítt
Masi Modello delle Venezie er ljóssítrónugult að lit með léttu fyllingu. Fremur þurrt með ferskri sýru. Ilmurinn er af melónu, mangó og peru. Vínið fer mjög vel með pastaréttum.

Piccini Memoro hvítt
Piccini Memoro hvítt er strágult með meðalfyllingu, þurrt, fersk sýra. Ilmurinn er af ljósum ávexti, peru, eik og hunangi. Vínið fer mjög vel með skelfiski og sjávarréttum en gengur einnig sem fordrykkur og með smáréttum.

Grillmaturinn og veigarnar í veislunni

Mörgum okkar finnst ómissandi að njóta góðra veiga með grillmatnum, hvort sem það er bjór eða gott vín, svo ekki sé minnst á þann sem stendur vaktina við grillið. En munum að ganga hægt um gleðinnar dyr og njóum áfengisins sem eitt af kryddunum í matnum sem eykur á upplifunina í máltíðinni.

Úlfar Finnbjörnsson, meistarakokkur, sem oft er kallaður villti kokkurinn, mælir með vintegundum sem fara vel með réttunum sem hann eldaði fyrir okkur. Með hverri tegund er texti sem vonandi hjálpar lesendum að velja rétta drykkinn með hverjum rétti.

Njótið vel!
Sólveig Baldursdóttir, ritsjóri.

Munið uppskriftirnar á www.aframabestaaldri.is





Montalto Cataratto Chardonnay
Montalto Cataratto Chardonnay er sítrónugult með léttri fyllingu. Það er fremur þurr með ferskri síru. Ilmurinn er af sítrus, melónu og stjörnuávexti.



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



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



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



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



Berghildur Erla Bernharðsdóttir býr ásamt fjölskyldu sinni í björtu húsi þar sem listaverk skreyta rýmin. „Það var heilmikil breyting að flytja úr miðborginni en við bjuggum við Suðurgötuna þar sem var yfirleitt umferðarniður og í úthverfi með náttúru allt í kring.“



Listaverk inni í skáp.

Gömul sál í nýju húsi

Húsið er tvílyft. Grámálað. Meyja úr gífsi heilsar gestum í stiganum. Grafíkverk eftir Erró blasir síðan við þegar upp á efri hæðina er komið. Þarna eru fleiri listaverk – og listaverkabækur standa í röðum í bókaherberginu.

Berghildur Erla Bernharðsdóttir, kynningar- og markaðsstjóri Listasafns Reykjavíkur, býður upp á appelsín. Setið er við skjannahvitt og glansandi borðstofuborðið. Hundurinn á heimilinu, Kínó, heilsar upp á gestinn með miklum látum og gengur svo montinn í burtu.

Berghildur Erla er gift Edvardi Berki Edvardssyni, framkvæmdastjóra hjá Ölggerðinni, og eiga þau tvo syni. Fótbolti og handbolti eru aðaláhugamál karlmannanna á heimilinu.

„Það er mikið að gerast hjá listasafninu; við opnum um 20 sýningar á ári og erum með yfir 100 viðburði á okkar vegum árlega.“

Berghildur segir að það hafi komið sér skemmtilega á óvart hve áhugi á menningu og listsýningum er mikill. „Opnanir hjá okkur eru geysilega fjölmennar. Það er eins og fólk þyrsti í menningu til að næra andann.“

Berghildur Erla var í módelteikningu á menntaskólaárunum og nam á tímabili í Handíða- og myndlistarskólanum eftir stúdentspróf áður en hún hóf nám við Háskóla Íslands. Faðir hennar var auglýsingateiknari og málaði mikið og á heimilinu hanga nokkur málverk eftir hann og sýna inn í ævintýraheima. Listagyðjan hefur líka togað í Berghildi Erlu í aðrar áttir – fyrir utan að skrifa smásögur og vera í blaðamennsku þá lærði hún söng og lauk burtfararprófi fyrir tæpum áratug.

Fuglasöngur

Það er óhætt að segja að hún sé félagslynd. Hún er í þremur saumaklúbbum, frænkuklúbbi og tveimur matarklúbbum. Þá er hún formaður íbúasamtaka Grafarholts og í stjórn Almennatengslafélags Íslands.

Heimilið uppi á hæðinni í Grafarholti er eins og vin þegar á að slaka á. Þar er stutt í fallega náttúru. „Við bjuggum áður í gömlu timburhúsi í Vesturbænum en fannst það ekki henta þegar við vorum komin með tvö börn. Vinir okkar fluttu í hús í Grafarholti og ég og maðurinn minn gengum inn í þetta hús af rælni þegar við fengum okkur göngutúr um hverfið með þeim. Húsið var þá fókheld en við féllum fyrir því og hverfinu



Kínó í hlýlegri stofunni.



Hvítí liturinn einkennir borðstofuna. Logandi kerti setja punktin yfir i-ið.



Dýrkun eftir Ásmund Sveinsson. Háhælaðir skór, skreyttir glersalla. „Vinkona mín og listakonan Laufey Margrét Pálsdóttir bjó þetta listaverk til og gaf mér eftir að mamma dó en hún hafði átt skóna.“

Texti: **Svava Jónsdóttir**
Myndir: **Þormar V. Gunnarsson**

og festum kaup á því stuttu seinna. Það var heilmikil breyting að flytja úr Vesturbænum, en við bjuggum við Suðurgötuna þar sem var yfirleitt umferðarniður, og í úthverfi með náttúru allt í kring. Það tók okkur nokkra mánuði að venjast því að heyra ekkert hljóð utan fuglasöngs fyrir utan gluggann.“

Gamalt og nýtt

Hjónin fengu innanhússarkitekt til liðs við sig

við skipulagningu hússins. Lögð var áhersla á stór herbergi og sameiginlegt rými á efri hæðinni en stofan og eldhús er eitt rými. „Við áttum mikið af antikmunum þegar við fluttum en skiptum svolítið út og blönduðum saman gömlu og nýju. Mér finnst skipta máli að hafa líka hluti með sál í kringum mig eða hluti sem hafa einhverja tengingu við fólk sem okkur þykir vænt um, t.d. foreldra okkar, ömmur og afa.“ Kertastjaki eftir Guðmund frá Miðdal stendur á sófaborðinu. „Amma og afi áttu hann og mér þykir óskaplega vænt um hann.“ Háhælaðir skór skreyttir glersalla standa á skáp. „Vinkona mín og listakonan,

Laufey Margrét Pálsdóttir, bjó þetta listaverk til og gaf mér eftir að mamma dó en mamma hafði átt skóna. Systir mín fékk hinn skóinn.“ Þeir eru nokkrir gamlir hlutirnir með sögu. Heimilið er eilítið eins og safn minninganna. Athygli vekja filmur í sumum gluggunum þar sem eru fallegar setningar og ljóð. „Drottinn blessi heimilið.“ „Trúðu á tvennt í heimi...“ Kínó kemur til að kveðja. „Hann skilur mannamál. Hann er mjög gáfaður þótt hann líti ekki út fyrir að vera það.“ Kínó gefur ekkert út á þessa yfirlýsingu.

Urtasmiðjan

Hágæða snyrtivörur úr íslenskum jurtum



Gígja Kjartans Kvam er stofnandi og framkvæmdastjóri Urtasmiðjunnar þar sem eru framleiddar 20 tegundir af snyrti- og heilsuvörum, krem, smyrslí, húð og nuddolíur úr lífrænu hráefni og íslenskum jurtum. Vörurnar eru vottaðar lífrænar og eru án allra aukaefna.

Urtasmiðjan er til húsa á Sval-

barðsströnd þar sem Gígja er fædd og uppalin. Hún hefur sjálf þróað og framleitt vörur fyrirtækisins frá upphafi en það var árið 1992 sem hún ákvað að nýta sér þekkingu sem hún bar með sér frá formæðrum sínum og stofna fyrirtæki um vörur sem hún sjálf og fjölskyldan hafði notað. Gígja er



Gígja Kjartans Kvam, stofnandi Urtasmiðjunnar.



GARMIN

VIRB Elite

Háskerpu upptökuvél í hasarinn. GPS móttakari sýnir hraða, hæð o.fl. á myndbandi. Tengdu þráðlaust við símann eða önnur Garmintæki. Innbyggður Chroma skjár. Vatnsheld 1 m 30 mín., fjöldi festinga fánlegur.

VIRB hasarmyndavél

DÓTABÚÐ ÚTIVISTARFÓLKSINS



Astro

Ertu viss um að Snati geri eins og honum er sagt? Hundabjálffarar lofa Astro sem sýnir ekki aðeins hvar Snati er heldur hvort hann er á hlaupum, tekur stand, að gelta og svo framvegis.



Rino

Vertu í sambandi og sjáðu hvar félaginn er! Sambyggt GPS tæki og VHF talstöð þar sem allt að 50 notendur geta fylgst með hvar hver er á skjánum eða í tölvu.



Zumo 390

Ekki stýta leið, ekki hraðasta leið heldur hvaða leið er með flestar beygjur! Nýja Zumo mótorhjólataekið hjálpar þér að fara skemtilegustu leiðina, sjá hver hringir og jafnvel hver loftþrýstingurinn er í dekkjunum.



Íslandskort

Nýtt Íslandskort fyrir Garmin-tæki með nýjum hæðarlínum á jöklum, fleiri slóðar, breyttar götur og vegir, stúfult af nýjum upplýsingum.



HUD

Tengdu HUD við Garmin-appið í símanum og fáðu akstursleiðbeiningar upp á framrúðuna.



Powertraveller

Þarftu að hlaða símann, myndavélina eða GPS tækið, jafnvel að gefa bílnum start? Powertraveller vörur í miklu úrvali, vertu í sambandi á ferð og flugi.



LAGERÚTSALA

GoBandit og Tachyon

Þú færð ekki betri hasarmyndavélar á þessu verði! Órfaar vélar eftir og verða seldar á sýningunni um helgina á bílinu 10.900 til 29.900 kr.



urtasmidjan.is



Starfsfólk Nordica Spa & Gym.

Nordica Spa & Gym

Hugur – líkami – sál

Á einu stóru hótelanna í Reykjavík, Hilton Nordica Reykjavík, er falinn fjársjóður sem fleiri þurfa að finna. Nordica Spa&Gym er líkamsræktarstöð og heilsulind þar sem viðskiptavinir fá fyrsta flokks þjónustu þegar kemur að bæði líkamlegu og andlegu heilbrigði. Hilton hótelið gerir þær kröfur að gestir hótelsins fái bestu hugsanlegu þjónustu en margir átta sig ekki á að hver sem er getur nýtt sér þá frábæru þjónustu sem þar er boðið upp á.

Gestir á öllum aldri

Ragnheiður Kr. Guðmundsdóttir er framkvæmdastjóri Nordica Spa og hún leggur ríka áherslu á að gestir stöðvarinnar upplifi persónulega þjónustu, hvort sem þeir eru gestir hótelsins eða aðrir sem kjósa upplifun fyrir líkama og sál. Í stöðinni geta gestir dekrað við sig og látið þreytu dagsins líða úr sér í ró og næði. „Við bjóðum upp á fyrsta flokks þjónustu með fagmönnum í öllum stöðum og drögum ekkert af okkur,“ segir Ragnheiður. „Við rekum litla heilsurækt með háu þjónustustigi,“ bætir hún við.

Aldur viðskiptamanna á Nordica Spa er allt frá tvítugu og upp úr. „Í

stöðinni er fagfólk á hverjum stað alla daga,“ segir Ragnheiður. „Þjónusta starfsmanna stöðvarinnar miðar að því að hjálpa viðskiptavinum að vera í góðu líkamlegu formi og veita ráðleggingar um næringu og þjálfun. Svo er hægt að fara í nudd og snyrtingu á sama stað sem er mikill kostur. „Okkar markmið er að fólk nái sínu besta formi til þess að geta tekið fagnandi á móti aldrinum og notið lífsins og haft andlegt og líkamlegt þrek í verkefni í leik og starfi.“

Líkamlegt og andlegt form

„Að temja sér heilbrigðan lífsstíl og hreyfa sig reglulega er mikill sparnaður fyrir samfélagið því einstaklingur, sem er í góðu jafnvægi, líkamlegu og andlegu, er að öllu jöfnu hraustari en sá sem sinnir ekki heilsunni,“ segir Ragnheiður. „Það er að miklu leyti undir okkur sjálfum komið hvernig við eldumst, við getum sjálf stuðlað að því að hreyfigeta okkar og færni haldist langt fram eftir aldri og þá er mikilvægt að byrja nógu snemma og vinna markvisst að því að vera í góðu líkamlegu og andlegu formi. Við bendum á leiðirnar til þess og það er aldrei of seint að byrja.“

Á Nordica Spa boðið upp á margs konar tæki í líkamsræktarstöð þar sem er þjálfari alla daga sem fylgist með þeim sem nota tækin. Boðið er upp á lokuð námskeið og fjölbreytta opna tíma m.a. hlýtt jóga, box, Tabata o.fl. auk þess sem meðlimum stendur til boða að nýta sér þjónustu næringarfræðings. Að lokum má geta þess að í Nordica Spa & Gym er snyrti- og nuddstofa með vatnsgufum, sauna og heitum pottum þar sem gestir fá axlanudd eftir hverja komu.

nordicaspa.is



Glæsilegt úrval

af sparifatnaði fyrir
fermingarnar og
veislur vorsins!

Stærðir 36-52.

hjá Grafhildi

Engjateigi 5 • Sími 581 2141



Á Nordica Spa & Gym er snyrti- og nuddstofa með vatnsgufum, sauna og heitum pottum þar sem gestir fá axlanudd eftir hverja komu.

COLOURB4

FJARLÆGIR ALLAN ÍSETTAN HÁRALIT

HAIR COLOUR REMOVER

REGULAR REMOVES LIGHT TO MID TONES

UNWANTED COLOUR

COLOURB4

HAIR COLOUR REMOVER

Contains NO Ammonia or Bleach

HAIR COLOUR REMOVER

EXTRA REMOVES DARK TONES & COLOUR BUILD-UP

UNWANTED COLOUR

COLOURB4

HAIR COLOUR REMOVER

Contains NO Ammonia or Bleach

SÝNDU ÞINN RÉTTA LIT!

ÁN AMMONÍAKS OG BLEIKIEFNA

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



Nanna Rögnvaldardóttir.

Ég hef stundum verið að hugsa um það að undanfögnu hvað það er nú merkilegt að bæði Internetið og allir þessir fjölmiðlar sem við höfum úr að velja gera hvorttveggja í senn, að færa fólk nær hvert öðru og um leið ýta því í sundur og skapa djúpar gjár á milli – jafnvel aðskilda heima.

Þetta sást ágætlega snemma á þessu ári, þegar tveir ungir menn komu til landsins og gerðu allt vitlaust; þúsundir unglinga streymdu í Smáralind og það var örtröð og troðningur og múgæsing og hvaðeina. Rétt eins og ef Bítlarnir hefðu komið þegar við vorum táníngar, sagði einn kunningi minn. Já, sagði annar – en foreldrar okkar vissu hverjir Bítlarnir voru. Eða höfðu allavega heyrt þá nefnda.

Þessum strákum, sem gátu

þarna uppvakið hreinasta bítlæði, höfðu engir foreldrar – og þaðan af síður afar og ömmur – haft minnstu spurnir af og könnuðust ekki einu sinni við miðilinn sem hafði gert þá fræga. Sem var ekki vefsíða af því tagi sem við höfum alveg lært að þekkja og nota þótt roskin séum, heldur myndbandasíða sem maður nálgast í

Nanna Rögnvaldardóttir skrifar

Ólíkir heimar

gegnum app ... nei, ég held ég hætti mér ekkert út í nánari lýsingar á einhverju sem ég þekki ekki og hef ekki hugsað mér að kynna mér. Ég get alveg fylgst með þróuninni í samskiptatækni upp að vissu marki en það kemur að því að ég segi stopp. Rétt eins og með leikjatölvurnar. Sonur minn er af Nintendokynslóðinni og ég spilaði leiki með honum á NES- og SNES-tölvurnar en náði aldrei almennilega sambandi við Nintendo 64-tölvuna hans og lét allt sem þar kom á eftir eiga sig.

Eins hefur þetta verið með Netið og samfélagsmiðla-



ana. Ég fylgdist þokkalega með framan af, var með póstlista, byrjaði að blogga 2002, byrjaði á Facebook 2007 þegar eiginlega enginn var þar, reyndi að nota Twitter en komst aldrei almennilega upp á lagið – ég held ég sé komin að mínum persónulegu mörkum þarna og fer ekki lengra. Ég hef ekki hugmynd um hvaða miðla barnabörnin mín eru að nota eða munu nota í framtíðinni en ég efast um að ég muni fylgja þeim þangað.

Og þannig held ég að þetta sé hjá mjög mörgum. Einu sinni notuðu allar kynslóðir meira og minna sömu miðlana, lásu, hlustuðu og horfðu á það sama – upp að vissu marki auðvitað; ég held að pabbi og mamma hafi lítið hlustað á Lög unga fólksins eða lesið poppsíðurnar í dagblöðunum en þau áttu kost á því, við lifðum í sama heimi.

Núna lifa börn og unglingar meira og minna lífi sínu í gegnum samfélagsmiðla sem við höfum ekki aðgang að, þekkjum ekki eða vitum jafnvel ekki að séu til. Að þessu leyti er gjáin á milli kynslóðanna stöðugt að vikka og erfitt að sjá að þeirri þróun verði snúið við.

Þetta er auðvitað fullkomlega eðlilegt; Facebook virkaði kannski sem samskiptamiðill fyrir unglinga meðan fáir aðrir voru þar en svo komu mamma og pabbi og síðan amma og afi. Það er erfitt að neita vinarbeiðni frá ömmu sinni en um leið og hún er farin að fylgjast með síðunni manns dugir hún ekki lengur fyrir suma hluti ... Ég fann meira að segja fyrir þessu sjálf. Í minni fjölskyldu voru fjórar kynslóðir á Facebook og ég setti einhvern tíma status um að maður skrifaði nú ekki hvað sem væri þegar bæði mamma mans og barnabörnin læsu það. Og þá var ég reyndar meira að hugsa um mömmu en barnabörnin ...

En Netið og samfélagsmiðarnir hafa líka fært fólk nær hvort öðru. Við kynnumst nýju fólki, endurnýjum gömul kynni og náum að halda tengslum sem ef til vill mundu gliðna eða rofna ella. Og þetta gildir líka á milli kynslóðanna að einhverju marki. Ég veit að það var móður minni, kominni á níraðisaldur, mikils virði að geta notað Facebook til að fylgjast með afkomendunum og ættingjum á ýmsum aldri. Að því marki sem þeir vildu láta fylgjast með sér. Og auðvitað er mikilvægt að geta til dæmis talað við börn og barnabörn í fjarlægum löndum í gegnum Skype og aðra miðla.

Á þessu sviði hverfum við hins vegar ekki aftur til fortíðar, til þeirra tíma þegar allir horfðu á sömu þættina í sjónvarpinu og hlustuðu á sömu útvarpsstöðina og það næsta sem maður komst nafnleysi í fjölmiðlum var að senda kveðju í Lög unga fólksins eða biðja Póstin í Víkunni um ráð undir dulnefni. Í fjölmiðlum og netheimum er lík-

legt að gjáin á milli kynslóðanna vikki meira og meira.

Þess vegna finnst mér mikilvægt að nota annars konar samskipti til að tengja kynslóðirnar saman og gera það í raunheimum fremur en netheimum, í návígi fremur en í gegnum fjölmiðla. Að gera eitthvað saman – fara í gönguferð, hjálpast að við matargerðina, borða saman góða máltíð í rólegheitum, setjast niður í ró og næði og spjalla – og slökkva jafnvel á farsímanum á meðan eða leggja frá sér fartölvuna.

Þrátt fyrir alla samskiptatækni nútímans er ekkert sem kemur í staðinn fyrir raunveruleg samskipti og samveru. Ég held ég hafi áttað mig best á því í fyrra þegar ég sat ein heima í stofu fyrir framan sjónvarpið. Það var kveikt á því, stillt á einhverja erlenda gervihnattastöð sem ég var samt ekki að horfa á nema af og til. Ég var með fartölvuna á öðrum stólarminum og var að spjalla við að minnsta kosti þrjá í einu á Facebook og um leið að reyna að fylgjast með fjörugum umræðum á öðrum síðum. Ég var með lpadinn opinn á hinum stólarminum og var að nota hann til að gúgla eitthvað sem mér bráðlá á að vita. Og svo hringdi farsíminn sem ég var með við hliðina á mér. Ég var umlukin fólki.

Og á meðan ég var að tala í símann og reyna að halda skikkri á öllu þessu fólki sem var í kringum mig en var þar samt ekki rifjaðist upp fyrir mér þegar ég var stelpa í sveitinni. Þetta var fyrir daga sjónvarpsins og það var ekki kveikt á útvarpinu að nauðsýnjalausum því það þurfti að spara batteríið. Á meðal minna sterkustu minninga eru fimmtudagskvöldin þegar allt heimilisfólkið – þrjár kynslóðir – safnaðist saman kringum gamla útvarpstækið til að hlusta á sakamálaeikritið. Mogginn og Tíminn komu með mjólkurbílnum, yfirleitt margra daga gömul blöð. Sveitasíminn var eins og opinn Facebookveggur þeirra tíma; öll sveitin með aðgang. Ef maður þurfti að vita eitthvað varð maður að spyrja eða leita í bókum, það var ekki hægt að gúgla ...

Þetta var lítill heimur og tengslin við umheiminn frekar takmörkuð. En þegar ég hugsaði til baka fannst mér, þar sem ég sat þarna með alla nútímataknina í kringum mig og gat leitað svara við nær öllum heimsins spurningum á augabragði og komist í samband við fólk út um allan heim – sem er auðvitað frábært – að ég hefði vitað miklu meira áður fyrr, þegar ég fékk mínar upplýsingar og fræðslu aðallega frá foreldrum mínum, frá afa og bræðrum hans og öðru fólki í kringum mig. Eða að minnsta kosti verið einu skrefi nær því að vita allt sem ég vildi vita.



ÍSLENSKA ÓPERAN



WWW.OPERA.IS

Ragnheiður
ópera eftir

Gunnar Þórðarson og Friðrik Erlingsson

ÞÓRA EINARSDÓTTIR · VIÐAR GUNNARSSON · ELMAR GILBERTSSON
JÓHANN SMÁRI SÆVARSSON · ELSA WAAGE · GUÐRÚN JÓHANNA ÓLAFSDÓTTIR · BERGPÓR PÁLSSON
ÁGÚST ÓLAFSSON · BJÖRN INGIBERG JÓNSSON · KÓR OG HLJÓMSVEIT ÍSLENSKU ÓPERUNNAR
DANSHÖFUNDUR: INGIBJÖRG BJÖRNSDÓTTIR · LÝSING: PÁLL RAGNARSSON
BÚNINGAR: ÞÓRUNN S. ÞORGRÍMSDÓTTIR · LEIKMYND: GRETAR REYNISSON
HLJÓMSVEITARSTJÓRI: PETRI SAKARI · LEIKSTJÓRI: STEFÁN BALDURSSON

FRUMSÝNING 1. MARS 2014 - ÖRFÁ SÆTI LAUS
2. SÝNING 8. MARS - ÖRFÁ SÆTI LAUS
3. SÝNING 15. MARS - ÖRFÁ SÆTI LAUS
4. SÝNING 22. MARS - NÝKOMIN Í SÖLU!

TAKMARKAÐUR SÝNINGAFJÖLDI
MIÐASALA Í HÖRPU OG Á HARPA.IS
MIÐASÖLUSÍMI 528 5050



hjá Hrafnhildi – Tískan í vor og sumar



Fjölbreytileiki er það sem einkennir tiskuna í kvenfatnaði í vor og sumar. Allir ættu því að finna fót við hæfi í úrvalinu af nýjum fatnaði sem fyllir allar verslanir um þessar mundir.

Nú sjáum við mikla litadýrð; bláir og bleikir litir verða áberandi en einnig mjúkir litatónar. Gyllt og „beige“ sjást töluvert. Yfir sumarið verða blómamynstur vinsæl í síðum skyrtum, toppum og kjólum.

Allskonar mynstur í efnum verða áfram ráðandi í buxum, kjólum og jökkum. Samfestingar eru aftur komnir í tisku og kemur vel út að klæðast þeim, til dæmis undir flottum blazer jakka. Síðar skyrtur úr þunnum og jafnvel gagnsæjum efnum, ásamt „túnikum“ eru sívinsælar og passa vel við þröngar síðbuxur eða kvartbuxur. Litadýrð í buxum heldur velli. „Channel“ peysur í öllum regnbogans litum eru skemmtilegar við kjóla og fin lausn fyrir þær sem vilja vera afslappaðar í klæðnaði en ekki of berar. Í bland við alla litina og mynstrin skipar einfaldur fatnaður líka sinn sess. Skynsamlegt er að

eiga einlitan, fallegan kjól, t.d. í ljósu eða svörtu, sem síðan er hægt að skreyta með litríkum jakka, sjali eða skarti. Nánast allt er leyfilegt í dag og um að gera fyrir hverja konu að skapa sér sinn eigin persónulega stíl. Verslunin hjá Hrafnhildi opnaði með fulla búð af nýjum vorfatnaði síðasta fimmtudag og nú er þar boðið upp á frábært úrval af vönduðum sparifatnaði og hversdagsfatnaði fyrir konur á öllum aldri, ásamt spennandi skóúrvali. Stærðir 36-52.

hjahrafnhildi.is

Við léttum þér lífið



Rafskutlur og hjálpertæki



Næringarvörur



Æfingatæki



Stuðningshlífir

Fastus ehf. býður upp á heildarlausnir innan endurhæfingar, hjúkrunar og hjálpertækja. 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. Opíð mán - fös 8.30 - 17.00
Síðumúli 16 • 108 Reykjavík • Sími 580 3900

Björn Berg Gunnarsson skrifar

Fimm atriði til að hafa á hreinu fyrir starfslok

Persónulegir hagir okkar og ekki síst fjármálin geta tekið margvíslegum breytingum þegar við hættum að vinna. Því er afar mikilvægt að vita á hverju við megum eiga von og hvernig best sé að bregðast við. Þetta þarf að gera áður en starfsævi lýkur.

Með lítilli fyrirhöfn má oft fyrirbyggja mistök en því miður kynna allt of fáir sér mikilvæg atriði varðandi lífeyri, séreignarsparnað,

skatta, bætur, ávöxtun og fleira sem skipt geta miklu máli og stýra því hver afkoma okkar verður á eftirlaunaaldrinum.

Fræðslufundur VÍB um fjármál við starfslok hafa verið afar vel sóttir og nokkrar umræður skapast um skynsamlega ráðstöfun fjár við starfslok. Af fjölmörgu er að taka en hér á eftir fara 5 atriði sem mikilvægt er að hafa á hreinu:

1) Hvaða réttindi áttu hjá lífeyrissjóðnum þínum?

Hafðu samband við lífeyrissjóðinn þinn og fáðu yfirlit yfir réttindi þín. Ef þú vilt skoða möguleika þess að hefja úttekt fyrr eða síðar geta starfsmenn sjóðsins auðveldlega sagt þér hversu mikið réttindin munu aukast eða minnka. Það er algjört lykilatriði að vita hvaða greiðslum þú átt von á.



Björn Berg Gunnarsson hjá VÍB bendir á að mikilvægt sé fyrir fólk að undirbúa sig vel fyrir starfslok.

2) Hver er staða þín í séreignarsparnaði?

Hvar og hvernig er séreignarsparnaðurinn ávaxtaður? Ef þú ert ósátt(ur) er yfirleitt lítið mál að færa sig eða skipta um ávöxtunarleið. Sparnaðurinn (sem er undanskilinn fjármagnstekju- og erfðafjárskatti) er laus við 60 ára aldur en það er ekki þar með sagt að það borgi sig alltaf að taka hann strax út. Tekjuskattur er greiddur við úttekt og því þarf m.a. að hafa skattþrep í huga.

3) Á hverju áttu von á frá Tryggingastofnun?

Við 67 ára aldur öðlumst við rétt á bótum frá Tryggingastofnun ríkisins (TR). Skoða þarf vandlega hvernig tekjur úr ýmsum áttum, (t.d. laun, vextir og lífeyrir) koma mögulega til með að skerða greiðslur. Ráðgjafar VÍB þekkja þessi mál afar vel, en ítarlegar upplýsingar er einnig að finna á vefsíðu TR, tr.is. Gott er að hafa í huga að frítekjumark er vegna vaxta hjá TR, rétt eins og hjá skattinum og bætur eru ekki skertar krónu á móti krónu vegna vaxta. Því er mikilvægt að hætta ekki að ávaxta fé þó greiðslur séu farnar að berast frá TR.

4) Náðu yfirsýn yfir skuldir heimilisins

Yfirdráttarlán og aðrar dýrar skuldir er best að reyna að losa sig við sem fyrst. Heildartekjur okkar lækka yfirleitt við starfslok og getur greiðslubyrði lána því orðið okkur þyngri en áður. Því kjósa sumir að greiða niður óhagstæðustu lánin, t.d. með úttekt séreignarsparnðar. Fáðu upplýsingar um skilmála lánanna þinna, t.d. varðandi uppgreiðslukostnað og vexti.

5) Hvernig viltu ávaxta sparnaðinn þinn?

Þeir vextir og ávöxtunarkostir sem henta fara eftir því hver ætlunin er með sparnaðnum. Ef við höfum svigrúm til að binda fjármagn fjölgar kostum og við getum bundið fé á talsvert hærri vöxtum. Ríkiskuldabréf og hlutabréf henta sumum en þau krefjast þolinmæði og góðrar dreifingar. Reyndu að skipta sparnaðnum þínum niður eftir því hversu lengi má binda hann. Ráðgjafar geta bent þér á kosti sem henta best viðkomandi tímalengd.

Yfirleitt fer saman að aukin ávöxtun krefst aukinnar áhættu. Þeir sem gera kröfu um hærri ávöxtun hafa möguleika á að fjárfesta í innlendum hlutabréfum, en áhætta í slíkum viðskiptum getur verið mikil og sveiflur ófyrirsjáanlegar. Hlutabrefasjóðurinn, sem í boði er hjá VÍB, hefur hækkað mest sambærilegra sjóða undanfarin þrjú ár.

Dýrmætir fjármunir eru í húfi og því er mikilvægt að gefa sér tíma og undirbúa sig vel. Starfsmenn VÍB hafa sérhæft sig í fjármálum þeirra sem stefna á að hætta að vinna og veita ráðgjöf og upplýsingar án endurgjalds. Auk þess heldur VÍB reglulega fræðslufundi um fjármál við starfslok, en hægt er fylgjast með fræðsludagskrá og upptökum á vib.is.

Björn Berg Gunnarsson er deildarstjóri Fræðslu og viðskiptaþróunar hjá VÍB, eignastýringarþjónustu Íslandsbanka.



Dalvegi 4 - 201 Kópavogi // Hamraborg 14 - 200 Kópavogur // Sími 564 4700

Opnunartími Dalvegi: Mánud.-föstud. 6:00-18:00 - Laugard. 6:00-17:00 - Sunnud. 7:00-17:00

Kolbrún grasalæknir skrifar

Streita – kröfur í dag eru of miklar



Kolbrún grasalæknir.

Vitið þið að streita hefur mjög mikil áhrif á þjóðfélagið í dag. Fólk ætlar sér of mikið og hefur lítinn tíma til að stoppa og slaka á. Mér finnst ég oft vera eins og biluð plata þegar ég er að útskýra fyrir fólki hvað er að gerast í líkamanum í streituástandi en það er mjög merkilegt og rökrétt. Það er einmitt að þá er líkaminn er að undirbúa flótta undan ljóninu (viðbrögð við streitu), nema að ljónið fer ekkert.

Kerfið í líkamanum er ekki hannað til að vera í gangi stanslaust. Nýrnahettur eru á fullu við að sprauta cortisoli og adrena-

lini (búið til úr kólesteróli) út í kerfið. Það er bara til ákveðið mikið magn af kólesteróli í líkamanum en það er byggingarefni fyrir öll hormón. Ef það verður ekkert hlé á þessu getur þetta ruglað allt hormónakerfið (hægur skjaldkirtill er dæmi um þetta og er ótrúlega algengur kvilli).

Streita verður til í tengslum við annað hvort líkamlegt eða andlegt stress. Annað sem gerist er að það er ekki nægilega mikið blóð í meltingarveginum vegna þess að það er verið að undirbúa okkur í að flýja ljónið og þá er mest blóð í

höfði, höndum og fótleggjum. Ég sé þetta svo mikið í dag. Við verðum að fara breyta, búa til frið og anda til að vera hér en ekki anda til að tóra. Það er svo miklu skemmtilegra að vera bara á staðnum/núinu og lifa lífinu hvort sem verkefnin eru stór eða smá. Stóru málin verða oft minni þegar við erum bara á staðnum og leysum verkefnin hægt og bítandi.

Einkenni á streitu

- Lélegur svefn
- Minni hormón í líkamanum – hægur skjaldkirtill, minni

kynorka og ótímabær byrjun á breytingarskeiði

- Minni vaxtarhormón – sem hefur áhrif á ónæmiskerfið
- Þreyta – batteríð tómt. – Erfitt að slaka á
- Þurrkur í húð, hári, nöglum og viðkvæmni í meltingarvegi vegna þurrks í slímhúð
- Minnisleysi
- Depurð
- Þyngdaraukning – sérstaklega á kvíðnum
- Hár blóðsykur

Hverjar eru þá lausnirnar?

Taktu út eftirfarandi:

Kaffi, svart gos, svart te, grænt te, sykur, hvítt hveiti og annað sem telst ekki vera matur, þ.e. matur sem nærir okkur ekkert. Breyttu ofurhlaðinni dagskrá í meðal dagskrá.

Settu eftirfarandi inn:

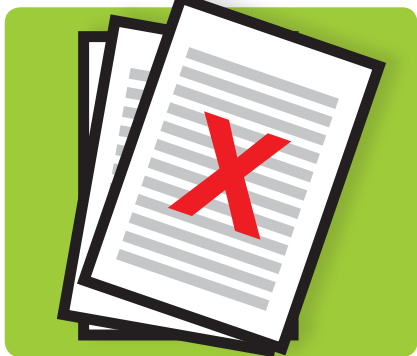
Fara fyrr að sofa (fyrir kl. 23:00), taktu róandi jurtir (Heiðrún fæst í Jurtaapótekinu) eða Kamillute, farðu í nudd eða höfuðbeina- og spjaldhryggsmeðferð, lærðu að hugleiða ef þú kannt það ekki, lærðu að anda rétt (öndunaræfingar, bara draga djúpt andann gerir mikið.) Vertu úti í náttúrunni, það róar mjög mikið. Það er svo mikill friður í náttúrunni og svo færðu í aukabónus súrefni sem er svo miklu meira af út en inni. Dæmi um styrkjandi jurtir gegn streitu eru : Magni (fæst í Jurtaapótekinu), Lakkrísrot, Kínversk hvönn, Síberiuginseng og ýmislegt annað. Komdu reglu á hreyfingu/svefn og matmálstíma ef það er ekki í lagi.

Byrjið að breyta lítið í dag kæru lesendur. Bætið svo alltaf smátt og smátt fleiru við þangað til þið áttið ykkur á því að ykkur er farið að líða betur og lífið rúllar áfram eftir beinum gangstíg. Það verða samt alltaf uppakomur en það eru bara verkefni sem við þurfum að leysa. Verkefnin eru ýmist stór eða smá.

Gangi ykkur vel.

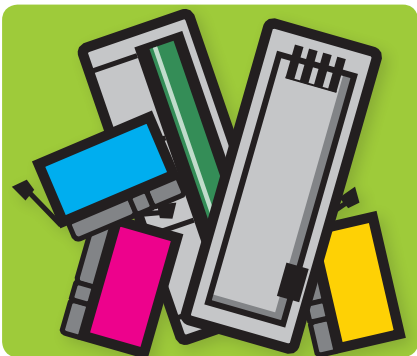
Umhverfislausnir fyrir skrifstofur

Efnamóttakan hf. býður fyrirtækjum og stofnunum þjónustu sem tryggir öryggi og hámarksendurvinnslu ýmissa efnaflokka er falla til á skrifstofum.



Trúnaðarskjöl

Trúnaðarskjölum er safnað í sérstök læst ílát. Gögnin eru síðan tætt og fyllsta trúnaðar og öryggis er gætt.



Prenthylki

Notuðum heilum prenthylkjum er hentugt og hagkvæmt að safna í sérstök ílát. Með því móti er endurnýting þeirra tryggð.



Rafhlöður og lítill raftæki

Útvegum hentug ílát fyrir rafhlöður, sem ekki mega blandast öðrum úrgangi. Í sömu ílát má setja farsíma og önnur lítill raftæki.



Stór raftæki

Sækjum stór raftæki og tryggjum að þau komist til öruggrar endurvinnslu. Trúnaðargögnum á tölvum er eytt.

VIÐ SÆKJUM!

 **Efnamóttakan hf**
Spillum ekki framtíðinni

VIÐ SÆKJUM!



Kynniserðir bjóða nú upp á daglegar ferðir í Þórsörk frá 1. maí til 15. október.

Á Íslandi hefur ferðamönnum fjölgað mjög að undanfögnu. Í gangi hefur verið áttak til að lengja ferðamannatímamann á Íslandi og viðist okkur hafa orðið nokkuð ágengt í þeim málum. Umræðan hefur m.a. verið um það hvort við ættum að leggja meiri áherslu á að laða til landsins ferðamenn með meiri peninga handa í millum.

Daglega í Þórsörk

Reykjavík Excursions/Kynniserðir bjóða upp á daglegar ferðir í Þórsörk frá 1. maí til 15. október en margir vita að náttúran skartar sínu fegursta eimitt á vorin og haustin. Drengur Óli Þorsteinsson hjá markaðsdeild Kynniserða segir að oft gleymist þessi stóri hópur ferðamanna sem kjósi að ferðast með langferðabílum og kynnast landi og þjóð á þann hátt frekar en að ferðast um í einkabílum.

„Fólki finnst það oft nær landi og þjóð með því að ferðast þannig. Þessi hópur myndi ekki koma til landsins ef sá kostur byðist ekki. Kynniserðir bjóða nú sérstaka „Hring- og tímamiða“ sem líkjast Interrail miðum sem margir kannast við erlendis frá. Þessir miðar hafa þann kost að hægt er að



Drengur Óli Þorsteinsson: „Bjóðum upp á sérstaka hring- og tímamiða þannig að ferðamenn geta sjálfir ákveðið hversu lengi þeir dvelja á hverjum stað.“

hoppa í og af rútum hvar sem er og velja sjálfur hversu lengi maður dvelur á hverjum stað. Á þann hátt kynnast ferðamenn landi og þjóð oft betur,“ segir hann.

Ísland á eigin vegum

Drengur Óli segir að heimamenn

hafi nú áttað sig á kostum þessara tímamiða og kjósi margir Íslendingar að gerast „túristar í eigin landi“. Í áætlunarbílunum er hljóðkerfi þar sem spiluð er rödd leiðsögumans sem segir frá markverðum stöðum á leiðinni. Upplifunin af landinu er oft mjög sterk



Við Krossá.

þegar fólk fær fræðslu um landsvæðið leið og það ekur um það.

„Ísland á eigin vegum eða Iceland on your own er verkefni sem markaðssett hefur verið til að koma til móts við þennan stóra hóp ferðamanna sem vill upplifa land og þjóð á eigin hraða. Stemn-

ingin í langferðabílunum er alltaf eistök og þar á sér oft stað suðupottur menningarstrauma héðan og þaðan úr heiminum.“

re.is



Urtasmiðjan

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

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

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

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

Gaman að gefa, gott að þiggja.

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

PERSÓNULEG
HANDLEIÐSLA
OG ÞJÁLFUN
Í TÆKJASAL

HERÐANUDD
Í POTTUM



NORDICA
SPA & GYM

SVO MIKLU MEIRA EN LÍKAMSRÆKT

Persónuleg þjónusta og einstaklingsmiðuð þjálfun,
sérstíðin út frá lífsstíl, aldri og líkamlegu ástandi.

Finndu jafnvægi líkama og sálar. Ræktaðu heilsuna og viðhantu
styrk til að geta farið í golf, gengið á fjöll, hjólað, róð á kajak,
farið á skíði eða í sjósund.

Vertu frjáls í eigin líkama.

STUTT, STÍFT
OG STRANGT

4 vikna námskeið
hefst 3. mars

24.900 kr.

FIT JÓGA

4 vikna námskeið
hefst 4. mars

24.900 kr.

LÍFSSTÍLL
& NÆRING

4 vikna námskeið
hefst 18. mars

26.900 kr.

FJÖLBREYTTIR
TÍMAR

SPA,
HEITIR POTTAR,
SAUNA OG
ILMGUFA

NÆRINGAR-
RÁÐGJÖF

SNYRTI- OG
NUDDMEÐFERÐIR

HANDKLÆÐI
VIÐ KOMU

Nánari upplýsingar
á www.nordicaspa.is

Fylgstu með okkur
á Facebook



Valdís. Sófasett framleitt eftir máli og hægt að fá með mismunandi áklæði, fótum o.fl. Hér í hvítu leðri.



Geitir. Vinsæll sófi sem hægt er að fá í mörgum útfærslum. Borðið er hannað af Guðbjörgu Magnúsdóttur og hægt að fá það í mahóní, hnotu og tekki.



Sindrastóllinn eftir Ásgeir Einarsson frá 1962.



Raina. Vinsælir stólar, hér með tvenns konar áklæði. Hægt að fá skemil við þennan stól.



Perla. Hér má sjá tungusófa en einnig er hægt að fá Perlu sem hornsófa og 3ja sæta. Fjölbreytt úrval áklæða og mismunandi bólstrun.

GÁ húsgögn

Tilsniðin húsgögn að þínum þörfum

Þar sem aðstæður á heimilum og vinnustöðum eru afar mismunandi skiptir miklu að geta fengið hvers konar sérsniðin húsgögn til að velja úr. GÁ húsgögn í Ármúla í Reykjavík bjóða margs kyns útfærslur á sínum húsgögnum en þar er hægt að fá úrval húsgagna, s.s. sófa, borð og stóla eftir máli og velja svo úr mörgum tegundum áklæða.

GÁ húsgögn er framleiðslufyrirtæki sem sérhæfir sig í framleiðslu á húsgögnum og bólstrun fyrir heimili, stofnanir, hótél og veitingahús. Fyrirtækið var stofnað árið 1975 og er eitt elsta starfandi húsgagnafyrirtæki landsins. Hjá fyrirtækinu er lögð áhersla á stílhrein og vönduð húsgögn en ekki síður snögga og góða þjónustu.

Í GÁ húsgögnum má einnig fara með húsgögn sem þarfnast viðgerða og fá gamla uppáhalds-stólinn sinn endurnýjaðan frá grunni fyrir mun minni pening en kostar að kaupa nýtt. Bólstrararnir hjá GÁ húsgögnum gera verðtilboð.

gahusgogn.is

Flokkunarílát til notkunar innan húss



FLOKKUNARBARIR

Litrík, létt og lífleg lausn. Fáanlegir í mörgum litum.



EITT HÓLF

1x20 l. Með snerti-eða pedalopnun.



2JA HÓLFA

2 x 11 l. Hentugt t.d. fyrir hótél, skrifstofur.



3JA HÓLFA

3 x 11 l. Hentugt t.d. fyrir hótél, skrifstofur.



KARFAN

1 x 8 l. fyrir lífræna söfnun. Mál: 18 x 22/22.



2 x 40 l.

2 x tvær 40 l. tunnur á hjólavögnum.



2 x 60 l.

Tvær 60 l. tunnur á hjólavagni.



2 x 90 l.

Tvær 90 l. tunnur á hjólavagni.

Skápalausnir



ÁSINN

2x10 l. á sleða + karfa
Mál: 25 x 38/35 cm.



TVISTURINN

2x18 l. á sleða
Mál: 31 x 46/36 cm.



ÞRISTURINN

2 x 14 l. + 1 x 8 l. á sleða
Mál: 31 x 46/36 cm.

Allar upplýsingar í síma 535 2510



HAFNARBAKKI FLUTNINGATÆKNI

Hringhella 6 • 221 Hafnarfjörður • Sími: 535 2510 • info@hafnarbakki.is • www.hafnarbakki.is

Lifi titringurinn

Ragnheiður Eiríksdóttir skrifar



halda titrandi leikföngum hreinum. Huga þarf að því úr hvaða efni gripurinn er búinn til. Gúmmí og plast eru efni sem eru að hluta gegndræp og geta því dregið í sig vökva (eins og spaghettsósan sem litar ódýra plastlátið). Yfirleitt dugar að nota vatn og sápu en gætið þess að setja ekki batteris-hlutann eða rafmagnssnúrur á kaf í

vatn. Ef þriffin verða leiðigjörn má gripa til þess ráðs að smeygja smokk yfir leikfangið fyrir notkun og alltaf skyldi nota smokk á leikföng sem deilt er með öðrum.



Ragnheiður Eiríksdóttir hjúkrunarfræðingur.

Titrarar eru vinsælasta tegund kynlífsleikfanga á markaðnum í dag (önnur leikföng eru t.d. olíur, sleipuefni, fjötratól og limhringir svo örfá dæmi séu nefnd). Hér áður fyrr var aðeins hægt að nálgast slíka gripi í vafasömum hverfum ýmissa stórborga í basískt lyktandi búllum þar sem nærbolsklæddir ístruкарlar reyktu vindla og afgreiddu gripi og tól glottandi, eflaust með þá ósk heitasta að fá að kenna kúnnanum ítarlega á leikföngin. Á Íslandi klakaköldu var ekki hægt að nálgast svona leikföng nema mögulega gegnum póstverslanir pornóríta en búast má við að kynáhugasamir góðborgarar hafi veigrað sér við að sækja pakka á pósthúsið með merkingunni „Sexworld – the biggest dildo selection EVER“ eða álíka frá hinni erlendu verslun.

Siðvæðing

Það er gleðiefni að nú þykir ekkert tiltökumál að fullorðið fólk kaupi sér kynlífsleikföng og eiginlega undantekningin fremur en reglan að ekki sé til að minnsta kosti einn vænn gripur í náttborðsskúffu hús-freyju. Ístruкарlinn er horfinn af vettvangi og í stað hans stendur vellyktandi sérfræðingur, karl eða kona, bakvið búðarborðið og veitir kúnnnum ráð af stakri kunnáttu-semi.

Að finna þann rétta

Titrarar geta verið til ánægju fyrir einhleypa sem pör, karla sem konur. Tegundirnar eru margar og virknin mismunandi svo að ýmsu er að gá þegar gripur er valinn. Hinn fullkomni titrari er ekki til, þ.e. það sama hentar ekki öllum og því verður hver og einn að ígrunda hvaða kostir eru æskilegir. Signý í Vesturbænum kann t.d. best við örvun á sníp og fær sér þess vegna handhægan batterísknúinn grip með stillanlegum hraða. Ása og maðurinn hennar hafa gaman af því að örva G-blettinn á Lottu og nota gjarnan Hitatchi Magic Wand með áföstum G-bletts kitlara (HMW er sá söluhæsti í heiminum og hægt er að fá ýmsa aukahluti á hann, eini gallinn er að hann er rafmagnsknúinn og aðeins of stór fyrir ballveski). Ásumanni finnst líka gott að kitla svæðið milli pungs og endaparms af og til með græjunni. Helga notar titrandi egg ýmist til örvunar á sníp eða í leggöngum en Þórkötlur vinkonu hennar dugar ekkert minna en einn japanskur tvöfaldur með vænum hólk fyrir leggöngin og áföstum snípkitlara.

Viðhald

Á sama hátt og flestum þykir hreinlæti elskhuga mikilvægt, ber að

Koffeínlaust er gott



Þú finnur ekki muninn! Kaffið kitlar þragðlauka sælkerans þó að koffeinið vanti. Með fullkominni tækni er koffeinið fjarlægt úr öndvegis Arabíka kaffibaunum og eftir situr einungis ósvikið kaffibrað sem fer vel í maga.

Bragðmikið og ljúffengt kaffi fyrir þá sem hvorki vilja sleppa kvöldsopanu né nætursvefninu.

www.kaffitar.is



Colour B4 extra: Bylting við baðvaskinn heima

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

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



Hár Hafrúnar fyrir Colour B4.



Hár Írisar Hrundar fyrir Colour B4.



Hár Unnar Ýrar fyrir Colour B4.



Hár Hafrúnar eftir Colour B4.



Hár Írisar Hrundar eftir Colour B4.



Hár Unnar Ýrar eftir Colour B4.

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

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

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

„Hreint út sagt frábær útkoma“

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

Þetta segir Elín Birna Harðardóttir hjá Hár & Dekur í Bæjarlind

6 í Kópavogi en þar er boðið upp á litahreinsun en margir ánægðir viðskiptavinir hafa nýtt sér þá þjónustu. Elín Birna segir efnið tilvalið fyrir hár sem er búið að lita mikið og má ekki við því að fá aflitun í sig.

„Eftir að við setjum Colour B4 í setjum við plastpoka yfir hárið til þess að halda hitanum í hárinu. Svo er skolunarþátturinn MJÖG mikilvægur. Skola þarf hárið í allavega 10 mínútur samkvæmt leið-

beiningum en sökum þess að vatnið okkar á Íslandi er ekki í líkingu við það erlenda er það okkar reynsla að við Íslendingar þurfum að skola aðeins lengur, við mælum með að gefa sér 12-15 mínútur að skola til að fá sem bestu útkomuna. Eftir fyrstu skulun setjum við C efnið í, nudda þarf efnið vel í hárið eins og sjampó, bíða í 1 mínútu og skola svo í allavega 5 mínútur. Afgangurinn af efninu er settur í, síðan nuddað og skolað

vel úr. Í lokin er gott að setja góða hárnæringu sem lokar hárinu til þess að fá mýkt í það aftur.

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



Zero bumps: Lýtalaus bikiní lína!

Zero Bumps kemur í handhægu úðahylki og þú einfaldlega úðar á bikiní línuna eftir rakstur. Þessi undrablanda, sem meðal annars inniheldur Aloe Vera, mýkir húðina, kemur í veg fyrir sviða og minnkar til muna hættuna á inngrónum hárum.

Zero Bumps er nú loks fánlegt á Íslandi, en framleiðandann Sally Hansen þekkja Íslendingar best fyrir einstaklega góð naglalökk og naglaherði.

Hansal vítamín án sykurs, laktósa, frúktósa og glúteins.

Fæst í öllum helstu apótekum, einnig í Kaupfélagi Skagfirðinga og Fjarðakaupum.



MYTT

Mjúkís

Ís ársins 2014



Komdu þér í mjúkinn

Biðin er á enda. Mjúkís ársins 2014 er loksins kominn í verslanir. Dúnmjúkur undir tönn, bragðmikill og blandaður með kökum og kremi að amerískum sið. Verði ykkur að góðu.

HOLTA KJÚKLINGUR

100% kjúklingur

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



Grunnur að góðri máltíð
www.holta.is

Holta
KJÚKLINGUR