

IAFRAM

- á besta aldri

3. tbl. - 2014

Óttar spyr **Lars Lagerbäck** spjörunum úr

Gestapenninn er Kolbrún Bergþórsdóttir

Læknar svara spurningum um eigin lífsstíl

Samband streitu og þróunar sjúkdóma

Friðheimar í Reykholti heimsóttir

Katrín breytir um lífsstíl

Grilluppskriftir Úlfars Finnbjörns

Bætum lífi við árin



RITSTJÓRASPJALL
Sólveig Baldursdóttir ritstjóri.

Miðað við meðalaldur erum við einmitt mið-aldra 40 ára. Það segir sig sjálft. Markhópur okkar er þvk fólk sem hefur náð 40 árum og þar yfir. Það er á þessum aldri sem sjónin fer að breytast og gráu hárin og skallinn að láta á sér kræla. Það er bara allt í lagi svo framarlega sem við erum sátt í eigin skinni. Baráttan við öldrun er fyrirfram töpuð en við hljótum að verða að leitast við að takast á við öldrun á já-kvæðan og uppbyggjandi hátt. Það er svo margt sem við getum gert til að þetta skeið ævinnar verði ánægjulegt, ekki síður en árin sem eru liðin.

Að bæta lífi við árin

Í þessu tölublaði tökum við fólk tali sem á að vita meira en við hin um heilsu og hvað við þurfum að gera til að síðari hluti ævinnar verði góður og að okkur muni líða vel. Í þessum viðtölum kemur ýmislegt forvitnilegt í ljós en flestir eru sammála um að létt lund sé hvað mest áriðandi að halda í. Og hvernig gerum við það þá? Lesið og fræðist því ráð þessa fólks eru ómetanleg. Öll hafa þau dæmi fyrir framan sig daglega þar sem hefði mátt koma í veg fyrir vanlíðan, líkamlega eða andlega. Þess vegna

hafa þau öll tekið mark á vitneskju sem hefur safnast til þess að við getum öll tileinkað okkur aðferðir til að „bæta lífi við árin“ en ekki bara árum við lífið.

Í blaðinu er einnig að finna mjög forvitnilegt viðtal Óttars Guðmundssonar við Lars Lagerbäck, landsliðsþjálfara í fótbolta. Þar svarar Lars nærgöngulum spurningum geðlæknisins.

Bítlæði

Á leið til Liverpool!

„Líklega hef ég heyrt fyrst af Bítlunum fljótlega eftir að þeir gáfu út sína fyrstu litlu plötu í Englandi 1962,“ segir Guðmundur Pétursson, einn helsti Bítlá hugamaður Íslendinga. „Það var hins vegar árið 1963 sem ég féll kylliflatur fyrir tónlist fjórmanninganna frá Liverpool. Það ár slógu þeir fyrst í gegn svo um munaði en þá gáfu þeir út fjórar litlar plötur sem allar fóru í fyrsta sæti vinsældalistans í Englandi. Fyrst var það „Please please me“ í janúar, þá „From me to you“ í apríl, síðan „She loves you“ í ágúst og loks „I want to hold your hand“ í nóvember.“

Faðir Guðmundar, Pétur Guðmundsson, var skipstjóri á olíuskipinu Kyndli og þeir sigldu stundum með lýsi til útlanda, m.a. til Englands. Í desember 1963 var einmitt farið í slíkan túr og þar sem líklegt var að skipið næði ekki heim fyrir jól var Guðmundi boðið háseta-pláss þar sem einhver fjölskyldumaðurinn vildi vera heima um jólin.

Afleysingar á skipi

„Ég var til í það, enda ágætlega borgað og kom sér vel fyrir skítblankan skólastrák í Versló. Ferðinni var heitið til Purfleet sem er lítil hafnarborg neðarlega við Thames. Við feðgar skelltum okkur upp á Oxfordstreet til að versla og ég plataði pabba til að byrja í HMV búðinni þar því ég hafði heyrt að hún væri flottasta plötubúð í heimi. Þangað vildi ég kíkja þótt ég ætti ekki einu sinni plötuspila þá,“ segir Guðmundir brosandi. „Við höfðum hins vegar mjög lítinn tíma og þegar sá gamli sá að ég átti í vandræðum með að ákveða hvaða plötur ég vildi kaupa sagði hann „Keyptu bara 10 efstu lögin á vinsældalistanum, það hlýtur að vera eitthvað skemmtilegt þar.“

Ég gerði það og á listanum voru nánast eingöngu Bítlalög. Þar með var teningunum kastað og í staðinn fyrir að nota hýruna af Kyndli til



Guðmundur Pétursson, einn helsti Bítlá hugamaður Íslendinga.

þess þreyja þorrann og nota sem vasapeninga fram á vor fór meginhlutinn í kaupa forláta Garrad grammófón eins það hét þá og bítlamúsikin fór að hljóma í Grana-skjólinu þar sem ég átti heima.“

Vinsæll í partíum

Guðmundur segir kankvís að hann hafi verið mjög visæll í partíum í Versló næstu vikunnar eftir Londonferðina en bætir þó við að sjálfsagt hafi það verið vegna platnanna sem hann hafði keypt þar og fáir áttu. „I want to hold your hand“ var t.d. ekki komin til landsins og því ekki hægt að kaupa hana í Fálkanum eða öðrum plötubúðum hér fyrr en nokkuru seinna,“ segir Guðmundur.

„Ég var svo aftur háseti á Kyndli sumarið 1965 og í það skiptið var siglt til Liverpool. Þá náði ég að heimsækja Cavernklúbbinn þar sem Bítlarnir höfðu gert garðinn frægan á sínum sokkabandsárum. Þeir voru þá orðnir heimsfrægir en fyrir forfallinn bítlaaðdáanda eins og mig var þetta ógleymanleg upplifun.“

Bítlahátíðin í Liverpool

Árið 1999 fór Guðmundur í fyrsta sinn á Bítlahátíðina sem hefur verið

haldin í Liverpool seinustu helgina í ágúst undanfarin 20 ár eða svo.

„Ég hafði vitað af þessari hátíð í nokkurn tíma og haft áhuga á því að fara en dreif mig þangað 1999 og hef síðan mætt þar reglulega ásamt minni elskulegu eiginkonu, Þórunni og stefni á að fara þangað í haust. Þarna hljómar bítlamúsík úr hverju horni, allt lifandi tónlist og bítlahljómsveitir frá öllum heiminum leika listir sínar.“

Guðmundur og Þórunn hafa farið tvö á hátíðina en einnig tekið dætur sínar og tengdasyni með. Stundum hafa systkini þeirra og makar þeirra líka slegist í för. „Mér finnst það skylda mín að leyfa öðrum að njóta og boða því fagnaðarerindið við hvert tækifæri,“ segir Guðmundur.

Að vera í bítlunum eins og afi!

Dætur Guðmundar og barnabörn hafa ekki farið varhluta af bítlaaðdáun Guðmundar sem segir frá því þegar ein afastelpa var fyrir stuttu spurð um það á leikskólanum hvað hún ætlaði að verða þegar hún yrði stór. „Ég ætla að vera í Bítlunum eins og afi,“ sagði hún örugg með sig.

„En þetta er nú náttúrulega bilun,“ segir Guðmundur.



Airfree Lotus

Falleg og stílhrein hönnun. Einstakt loftreinsitæki sem opnar sig eins og lótusblóm. Fyllir stofuna með þægilegri birtu og skapar réttu stemmninguna við hvert tækifæri. Öflug Chromotherapy LED lýsing með dimmer. Breytileg lýsing í 10 litum.

Airfree loftreinsitæki

- Eyðir frjókornum og öðrum ofnæmisvökum
- Vinnur gegn myglusveppi og ólykt
- Eyðir bakteríum og vírusum
- Hljóðlaust og sjálfhreinsandi

Verð frá 24.750 kr.

BONECO

Ultrasonic rakatæki

Lítið og öflugt rakatæki fyrir allt að 50 m² rými. Kaldur úði. Sérlega hljóðlátt. Vörn gegn bakteríumyndun í vatnstanki. Dregur úr þurrki í augum og öndunarfærum.

Verð 19.750 kr.



Betra loft

Betri líðan



Viðurkenndar stuðningshlífar

- Virkur stuðningur
 - Vandaður vefnaður
 - Góð öndun
 - Einstök hönnun
 - Fjölbreytt úrval
- Fagleg ráðgjöf sjúkráþjálfara.



Æfingavörur

Bjóðum gott úrval af Sissel æfinga- og heilsuvörum.

- Æfinga- og yogadýnur
- Boltar
- Jafnvægisbretti
- Nuddrúllur
- Hita- og kælibakstrar



Compression íþróttasokkar

Góður stuðningur við ökkla og kálfa. Einstök mykt við tær og hæla sem ver fyrir núningi og blöðrum. Aðlagast vel að fætinum, örva blóðflæði og bæta líðskyn. Tilvalið fyrir hlaupara og göngugarpa.

Verð frá 6.450 kr.





Tíminn og listin að leika sér

Þegar ég var barn fannst mér þeir sem komnir voru yfir þrítugt nokkuð brjóstumkennanlegir. Þeir voru ekki glaðir á hverjum degi, ólíkt okkur börnunum, og höfðu greinilega misst áhuga á þeirri mikilvægu list að kunna að leika sér og mjög líklega einnig glatað getunni til þess. Fullorðna fólkið var alltaf að flýta sér og það var oft áhyggjufullt, eins og það væri hrætt við að

gleyma einhverju af þeim ótal hlutum sem það þyrfti að gera þann daginn. Á meðan nutum við börnin frelsis, laus við það álag og þá þrúgandi ábyrgðarkennd sem fylgir því að vera lögráða einstaklingur og þurfa að vinna fyrir sér af skyldurækni. Að leika við vinina var stór þáttur í lífi okkar barnanna og dagur án umgengni við vini var glataður dagur. Reyndar áttum við

ekki marga slíka því við sóttum í félagskap. Það var gott að vera barn, tíminn leið hægt og maður taldi sig eiga nóg af honum og var viss um að þannig myndi það ætíð verða.

Allt í einu miðaldra

Svo liðu árin og skyndilega fór tíminn að liða æ hraðar. Ég fór að flýta mér vegna þess að mér fannst að ég hefði aldrei nægan tíma og varð fyrir vikið oft áhyggjufull. Ég var löngu hætt að leika mér og tókst ágætlega að komast í gegnum daginn án þess að hitta vinina. Ég var skyldurækin borgari í launaðri vinnu og setti það verkefni í forgang í lífi mínu. Svo einn daginn leit ég upp úr amstri daganna og varð nánast furðu lostin þegar ég áttaði mig á því að ég væri orðin miðaldra, en það merkti ég helst af því að ótrúlegustu líkamspartar voru farnir að síga í ískyggilega mikið. Ég tók einnig eftir því að jafnaldrar mínir voru farnir að láta nokkuð á sjá, rétt eins og ég sjálf. Ég reyndi samt að láta þessa uppgötvun ekki mikið á mig fá, minnug þess að þótt tíminn vinni á holdinu þá er andinn vonandi eilífur. Mér fannst ég samt hafa elst alltof hratt og þótti það ekki fyllilega sanngjarn. Það var fjöldamargt sem ég hafði ætlað að gera sem ég átti ógert, eins og það að eignast snoturt hús þar sem væri risastórt bókaherbergi og arinn, en hvort tveggja var og er fyrir mér stöðutákn hins rólynda og eftirsóknarverða lífs. En það fer ekki allt eins og ætlað er og ef mér er ætlað að lifa án sérstaks bókaherbergis og arins þá verður svo að vera. Það er til verra mótlæti í lífinu en eignast ekki öll þau efnislegu gæði sem maður sækist eftir.

Tímabundin gjöf sem þarf að njóta

Þegar ég hafði viðurkennt og sætt mig við þá staðreynd, sem þó hefði átt að blasa við mér tiltölulega snemma, að lífið líður of hratt, þá áttaði ég mig jafnframt á því að lífið er tímabundin gjöf sem verður að njóta. Sú vitneskja gerir lífið dýrmætt og kallar á að það sé nýtt vel, hvort sem maður á bókaherbergi og arinn eða ekki. Um leið verður lífið skemmtilegur ratleikur þar sem mikilvægt er að finna réttu leiðina og eyða ekki of miklum tíma á vegleysum. Mín reynsla er sú að eftir því sem maður verður eldri því betur kann maður við einfalt líf – og það er einmitt helsti kosturinn við að eldast. Dramatískar upptökur eru ekki lengur heillandi og hlutir sem áður skiptu máli verða hégómi. Maður veit líka að sá tími sem maður eyðir í reiði, beiskju, nöldur og eftirsjá er glataður tími. Hér áður fyrr sóaði maður tímanum eins og maður ætti gnægð af gulli. Nú sækist maður eftir að nýta hann sem best. Hinn mannlegi samskiptabáttur skiptir þá vitanlega óendanlega miklu máli.

Samskipti án þess að hittast

Allt frá því ég var barn hef ég kynnst fólki með því að hitta það augliti til auglitis og hefði aldrei nokkurn tíma haft hugmyndaflug til að segjast þekkja fólk sem ég hafði ekki talað við. En nútíminn er lævís og lipur og þar gilda önnur lögmál en í bernskunni. Hinn dæmigerði nútímamaður sækist allveg sérstaklega eftir því að eiga samskipti við sem flesta án þess að hitta þá augliti til auglitis og grobbar sig í kjölfarið af vinamergð. Þannig hefur fólk myndað tengslanet við fjölda einstaklinga sem það hittir ekki reglulega og stundum alls ekki. Þetta heitir að

vera á facebook og er víst mikil sæluvist fyrir þá sem eru félagslyndir því þarna hafa þeir fundið auðveldaða aðferð við að kynnst sem flestum með sem minnsti fyrirhöfn. Sjálfsagt má flokka þetta undir tímasparnað.

Það er samt engin ástæða til að horfa í sæluvímum til hinna tölvuvæddu nútímasamskipta, við getum dáðst að þeim upp að vissu marki og nýtt okkur þau en þau geta samt aldrei orðið jafn heil og innileg og samskiptin sem eru upp á gamla máttann þar sem fólk hittist, horfist í augu og heyrir hljómblaðinn í rödd einstaklingsins sem það talar við. Alveg eins og var þegar við vorum börn og hringdum dyrabjöllunni í húsi vinar okkar og spurðum hvort hann vildi koma að leika.

Ekki gleyma að leika sér

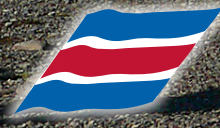
Aldurinn færir okkur þroska en um leið er hætt á að við gleymum ýmsu því sem þó er mikilvægt, eins og að kunna að leika sér. Þótt árunum fjölgi ættum ekki að láta af þeim sið, þótt við leikum okkur ekki á sama hátt og við gerðum sem börn. Við getum samt enn farið niður í fjöru og skoðað steina og skeljar, eytt tíma úti í náttúrunni við að skoða blóm eða bara horft upp í himininn og reynt að sjá myndir út úr skjúnunum. Allt nokkuð sem var svo fjarska auðvelt þegar við vorum börn, en vefst kannski aðeins fyrir okkur á fullorðinsárum. Til að kunna listina að leika sér verða menn að geta glaðst og kunna að nota ímyndunaraflíð, alveg eins og þeir gerðu svo ágætlega þegar þeir voru börn. Við megum aldrei leyfa okkur að verða svo ráðsett að við hættum að kunna vel við lífið og gleðjast yfir þeim tíma sem okkur er gefinn – jafnvel þótt hann líði alltof hratt.



BÆJARLIND 6 | 201 KÓPAVOGI | 564 2013 | BAZAAR-R.IS

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

www.utivist.is

 **Veljum Ísland**

 **ÚTIVIST**

Sokkar sem bæta líðan og útlit fótleggja

Stuðnings- og þrýstingssokkar eru notaðir til að bæta líðan í fótleggjum og meðhöndla bjúg, bláæða- og sogæða sjúkdóma

Stuðningssokkar

Stuðningssokkar eru oft kallaðir ferða- eða flugsokkar þeir eru með vægum þrýstingi og eru notaðir til að fyrirbyggja bjúg og blóðtappamyndun á ferðalögum. Einnig eru til sérstakir stuðningssokkar til að nota í íþróttum. Sokkarnir örva blóðflæði í fótleggjum og draga úr þreytu og pirringi. Gott er að nota stuðningssokka á löngum ferðalögum og flugferðum þar sem lítil möguleiki er að hreyfa fæturna. Einnig henta stuðningssokkarnir vel fyrir þá sem stunda vinnu þar sem mikið álag er á fætur t.d langar kyrrstöður eða miklar göngur. Stuðningssokka er einnig hægt að nota við æðahnútum á byrjunarstigi. Algengast er að stuðningssokkar nái upp að hné en einnig er hægt að fá þá sem lærasokka og sokkabuxur.

Íþróttasokkar

Síðustu ár hefur úrval þrýstingsfatnaðar fyrir íþróttafólk stöðugt verið að aukast. Þetta byrjaði allt með hlaupasokkunum en nú er hægt að fá ýmsan íþróttafatnað með þrýstingi. Þeir örva blóðflæði í fótleggjum og draga úr þreytu og verkjum í kálfum. Einnig virka íþróttasokkarnir oft vel sem hluti af meðferð við beinhimnubólgu. Íþróttasokkarnir henta vel fyrir alla sem stunda hreyfingu í langa tíma í einu eins og göngufólk, golfara og hlaupara.

Þrýstingssokkar

Þrýstingssokkar eru notaðir til að meðhöndla sjúkdóma í bláæða- og sogæðakerfi fótleggja auk þess sem þeir eru notaðir sem meðferð við bjúg. Helstu bláæðasjúkdómar eru æðahnútar eða lokuskemmdir í bláæðum og bláæðabólga. Bláæðasjúkdómum fylgir oft bjúgsöfnun og einnig getur bjúgur myndast eftir áverka, blóðtappa, sýkingar og lamanir.

Sokkarnir eru flokkaðir í fjóra flokka frá 1-4 eftir því hversu mikinn þrýsting sokkurinn veitir. Við bláæðasjúkdóma er yfirleitt notaður þrýstingur 2-3 en við sogæðabjúg þrýstingur 3-4. Til að finna rétta stærð af þrýstingssokkum þarf að taka mál af fótleggjum að morgni dags. Þrýstingssokka er hægt að fá sem hnésokka, lærasokka, sokkabuxur og óléttusokkabuxur. Ef staðlaðar stærðir passa ekki er hægt sérsauma þrýstingssokka eftir máli hvers og eins.

Margir sjá fyrir sér þrýstings-



sokka eða sjúkrasokka sem hvíta eða brúna þykka sokka sem ekki eru sérlega smart en sem betur fer hefur orðið mikil þróun á útliti sokkanna og nú er hægt að fá flestar tegundir þrýstingssokka í mörgum litum og jafnvel með munstri.

Eirberg býður mikið úrval af vönduðum stuðnings- og þrýstingssokkum frá þýska fyrirtækinu Bauerfeind. Hjá Eirbergi starfa sjúkrapjálfarar og hjúkrunarfræðingar sem sjá um mælingar og veita faglega ráðgjöf.

eirberg.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 steinefnapörf Íslendinga.

- > HEILBRIGÐI
- > HOLLUSTA
- > FÆÐUBÓT



www.lysi.is





„Ég heillaðist af því hvernig hægt er fá fólk að vinna saman á vellinum og allri sálfræðinni og spennunni í boltanum.“

„Ég er stoltur af íslenska liðinu“

Viðtal við Lars Lagerbäck, landsliðspjálfa í knattspyrnu

Gengi íslenska karlalandsliðsins í knattspyrnu hefur oft verið slæmt og fæstir hafa reiknað með einhverjum afrekum frá hendi piltanna í bláu búningunum merktum KSÍ. Árið 2010 var botninum náð. Liðið vermdi eitt af botnsætunum á árlegum lista alþjóðaknattspyrnunnar yfir frammistöðu landsliða.

KSÍ forystan brást við með því að ráða til starfa um miðjan október 2011 fyrrum landsliðspjálfa Svía, Lars Lagerbäck. Honum tókst að rífa liðið úr lægðinni og um tíma í



Á bekknum hjá Óttari Guðmundssyni lækni

fyrra benti allt til þess að Ísland væri á leiðinni í úrslitakeppni heimsmeistaramótsins í Brasilíu. Öll þjóðin var gripin fótboltaæði og fylgdist með liðinu af mikilli ástríðu. Einungis einn leikur skildi á milli heimsyfirráða eða ósigurs. Eins og allir muna tapaði Ísland fyrir Króötum í Zagreb í nóvember 2013 með tveimur mörkum gegn engu. Íslendingar sitja heima en Króatar geta dansað kjótkveðjudansa á strætum Ríó.

En hver er hann þessi rólyndi Sví sem skyndilega hafði fótboltaörlög og hamingju heillar þjóðar í hendi sér? Fyrir milligöngu KSÍ mælti ég mér mót við Lars í íbúð hans í Solna í Stokkhólmi. Ég ók þangað eitt síðdegi gegnum umferðarpunga stórborgarinnar og starði í sjáandi blindni á GPS tækið sem vísaði mér leiðina gegnum krákustíga úthverfanna að yfirlætislausu fjölbýlishúsi. Íbúðin var á efstu hæð, Lars studdist við hækjur þegar hann opnaði hurðina og bauð mér inn.

„Ég var í mjaðmaraðgerð,“ sagði hann og bauð mér upp á kaffi og vínber. Hann var klæddur í svartan íþróttabol merktum einhverjum þjálfarasamtökum og æfingabuxur. Ég áttaði mig á því að ég hafði aldrei séð hann öðru vísi klæddan.

Hver ertu?
„Ég er fæddur 1948 í norðurhluta Svíþjóðar og ólst þar upp, miðbarnið af þremur systkinum. Faðir minn átti skógarbúgarð og starfaði bæði sem eftirlitsmaður og skógarhöggsbóndi. Mamma var heima. Rætur mínar liggja þarna í skóginum enda líður mér alltaf best þar. Ég hafði snemma ósejandi áhuga á íþróttum og stundaði knattspyrnu, körfubolta og skíði. En eftir stúdentspróf og herþjónustu flutti ég til Umeå og fór í háskóla.“

Hvaða nám?
„Ég byrjaði í viðskiptafræði og stjórnmálafræði en stefndi alltaf á íþróttaháskólanum. Í Umeå lék ég fótbolta með liði í 3. deild sem hét Gymonäs CK. Við unnum deildina tvisvar en töpuðum úrslitaleiknum í bæði skiptin til að færastr upp um deild. Þetta eru einhverjar bitrustu minningar sem ég á úr fótboltanum. Samhliða þessu fór ég að vinna hjá knattspyrnufélaginu og byrjaði á þjálfarnámskeiðum.“

Varstu góður leikmaður?
„Mér fannst það en ég náði aldrei langt. Kannski lagði ég ekki nógu mikið í eigin frama á vellinum. Ég hafði meiri áhuga á því að verða þjálfari.“

Afhverju fékkstu þennan mikla áhuga fyrir fótbolta?

„Ég heillaðist af því hvernig hægt er fá fólk að vinna saman á vellinum og allri sálfræðinni og spennunni í boltanum. Fótbolti er ekki eins fyrirsjáanlegur og aðrar íþróttir. Í handbolta, körfu og blaki vinnur úrvalsdeildarliðið alltaf lið úr þriðju deild. En fótboltinn er öðruvísi af því að það er erfiðara að spila með fótunum en höndunum og sérlega erfitt að gera mark. Þess vegna getur þriðju deildar lið unnið úrvalsdeildarliðið á góðum degi. Í þessu liggja töfrar fótboltans.“

Vissirðu á þessum tíma að þú mundir fást við fótbolta allt þitt líf?

„Nei, það vissi ég ekki en samt fannst mér ég hafa fundið minn stað í lífinu. Ég flutti til Stokkhólms og hóf nám í íþróttufræði og þjálfun og lauk smám saman öllum námskeiðum sem boðið var upp á. Eftir þetta fór ég að þjálfra í Bollnäs sem er lítill bær fyrir norðan Stokkhólm.“

Hvernig var framhaldið?
„Ég hef verið mjög heppinn í lífinu og aldrei sótt um vinnu neins staðar. Mér hafa alltaf verið boðin störf. Samhliða þjálfarastarfinu fór ég að vinna hjá sænska knattspyrnusambandinu, sá um þjálfara-

Hlaðborð grænmetisunnenda!



Við erum í góðu sambandi við garðyrkjubændur og bjóðum viðskiptavinum okkar ferskt og safaríkt grænmeti. Íslenskara verður það ekki!

Á Friðheimum í Biskupstungum eru ræktaðir tómatar sem eru rómaðir fyrir bragðgæði. Þeir eru efstir á innkaupalista þeirra sem hugsa um hollustuna.

FK
FJARÐARKAUP

Hólshraun 1
220 Hafnarfjörður
Sími 555 35 00
www.fjardarkaup.is

menntun og alls konar kynningarstarfsemi og ferðaðist um Svíþjóð þvera og endilanga. Ég for að sjá um unglingalandsliðið og síðan karlalandsliðið frá 1998. Fyrst ásamt Tommy Söderberg en eftir 2004 með Roland Anderson. Ég var landsliðsþjálfari til ársins 2009 en þá hætti ég.“

Hvernig er þetta líf?

„Þetta er ekki sérlega fjölskylduvænt. Ég hef ferðast ótrúlega mikið um allan heiminn með liðunum og í alls konar erindagjörðum. En þetta hefur verið mjög gefandi og innihaldsríkur tími og ég hef verið ákaflega heppinn að fá þessi tækifæri.“

Fjölskyldan?

„Æ, ég vil tala sem minnst um mín einkamál. En ég skildi við konuna mína Barbro fyrir nokkrum árum. Við eignuðumst tvö börn saman, Petru og Johann sem fædd eru á áttunda áratugnum. Núna er ég í sambúð.“

Hvaða áhrif hafði vinnan og fjarveran á hjónabandið?

„Látum nægja að segja að starfið hafði áhrif á fjölskylduna og þetta var erfiður skilnaður. En eru til auðveldir skilnaðir?“

Nei, það hef ég aldrei séð, en víkjum aftur að fótboltanum. Hvernig gengur þér að umgangast og stjórna þessum sjálfsselsku smákóngum sem fótboltamenn eru?

„Ég er alinn upp í sveit og þróaði með mér innra öryggi og rólyndi hugans sem ég hef alltaf notið góðs af. Pabbi kenndi mér að bera virðingu fyrir öllum. Hann var alltaf með stóran hóp af köllum í vinnu og ég sá hvernig hann stjórnaði þeim með rósemi og eigin nærveru. Þegar maður vinnur með fótboltamönnum er nauðsynlegt að trú á sjálfan sig og hafa sjálfsöryggið í lagi. Að öðrum kosti taka þeir völdin. Maður verður að ávinna sér virðingu liðsins og fá leikmennina til að skilja hver ræður. En það er aldrei hægt að hafa alla góða.“

Hvað segir þú við leikmennina?

„Ég segi alltaf í byrjun að í okkar samstarfi sé hátt til lofts og vítt til veggja og ég sé tilbúinn að ræða við þá um allt nema hverjir verði endanlega í liðinu. Það er mín ákvörðun sem ég ber einn ábyrgð á. Allt annað er ég tilbúinn að ræða og skipta um skoðun ef mótrökin eru sannfærandi.“

Hvernig er knattspyrnulið samsett?

„Þetta er eins og hver annar vinnstaður. Menn eru frekir og telja sig réttborna til valda og áhrifa í liðinu. Venjulega myndast ákveðin goggunarröð og klíkur sem þarf að lifa með. Stundum koma upp deilur og leiðindi milli manna eins og annars staðar í lífinu því að allir geta unnið saman.“

Dæmi?

„Það var ekkert leyndarmál að Zlatan Ibrahimovic og Fredrik Ljungberg voru engir vinir og við ræddum það oft. En ég varð að lifa með því og mestu skipti að þeir gætu unnið saman á vellinum sem tókst. Ég vil að menn beri virðingu fyrir hvor öðrum og skilji mikilvægi liðsheildarinnar.“

Er þetta erfitt?

„Auðvitað getur þetta verið erfitt en í fótboltanum gilda ennþá gömul lögmál. Ég stjórna því einn hver er í liðinu og þarf ekki að bera það undir neitt stéttarfélag. Menn læra snemma að lifa með þessum reglum.“

Ertu ánægður með árangur sænska liðsins?

„Já, það er ég. Við fórum í fimm úrslitakeppnir í röð í EM og HM á árunum 2000-2008. Það var mikið afrek sem fæstir bjuggust við í byrjun en varð smám saman alveg sjálfsagt. Í EM 2008 misheppnaðist okkur að komast upp úr riðlakeppninni sem varð til þess að margir blaðamenn kröfðust þess að ég segði af mér. Síðan mistókst okkur að komast í úrslit HM í Suður Afríku 2010. Daginn eftir tapleik gegn Danmörku í október 2009 þar sem örlög okkar réðust, sagðist ég ætla að hætta.“

En þú fórst sjálfur á HM 2010.

„Já, í janúar 2010 hringdi til mín ástralskur lögfræðingur og spurði hvort ég hefði áhuga á að taka við landsliði Nígeríu en þeir höfðu þá nýlega rekið þjálfarann sinn. Ég fór í viðtöl ásamt fleirum og fékk starfið. Þá upphófst mikill darraðadans. Ég bjó í Nígeríu í 6 mánuði og gerði mitt besta til að undirbúa liðið en tíminn var of naumur. Við vorum sviknir um tvo æfingaleiki og mér tókst ekki að kynnast öll-



„Allur hópurinn í kringum landsliðið er mikið úrvalsfólk. Atvinnumenn fram í fingurgóma.“

um leikmönnum. Við fórum til Suður Afríku og töpuðum tveimur leikjum með einu marki, gerðum eitt jafntefli og vorum slegnir út. Ég var nokkuð sáttur en auðvitað hefðum bæði ég og nígíríska knattspyrnusambandið viljað ná lengra.“

Hvað rak þig til að taka þessu starfi, metnaður eða þörfin að standa í sviðsljósinu?

„Ég hef enga þörf fyrir sviðsljósið en auðvitað kitlaði þetta starf metnaðargirndina og mér fannst gaman að vera beðinn að stjórna liðinu. Úrslitakeppni í HM er mesta ævintýri sem nokkur þjálfari eða leikmaður getur tek-ið þátt í. Ég fór tvisvar í HM-úrslit með Svíþjóð og það var ógleymanlegt.“

Hver er þinn stærsti sigur á ferlinum?

„Þetta er erfið spurning en mér er minnststæðast þegar Svíþjóð vann Tyrkland á úti-velli 2002 í undankeppni EM. Þeir voru yfir 1-0 þegar okkur tókst að gera 2 mörk í blá-lokin og vinna. Í úrslitakeppninni í HM 2002 tókst okkur að komast í milliriðil með því að gera ævintýrlegt jafntefli við Argentínu. England og Svíþjóð fóru áfram upp úr riðlinum en Argentína og Nígíría fóru heim. Þetta voru sætir sigrar en margt annað mætti nefna.“

Sárasti ósigurinn?

„Tapið gegn Hollandi í úrslitakeppninni í EM 2004. Við töpuðum vítaspyrnukeppni svo að þetta gat varla verið jafnara.“

Hvað vissir þú um íslenska landsliðið þegar þú tókst við því árið 2011?

„Við höfðum spilað gegn Íslandi nokkrum sinnum. Ég vissi að landsliðið undir 21 árs hafði farið alla leið í úrslitakeppnina í EM 2011 svo að mikill efniviður var fyrir hendi. Þegar KSÍ hafði samband og bað mig að

taka við liðinu var ég reyndar á leið á eftirlaun en ákvað að slá til.“

Hver var ástæðan fyrir því að KSÍ talaði við þig?

„Landsliðinu hafði ekki gengið vel og það bar á talsverðum óvinsældum liðsins og áhugaleysi gagnvart því. Forystan vildi bregðast við þessu með því að ráða erlend-an þjálfara sem kæmi ferskur inn og ég varð fyrir valinu. Ég held að þetta hafi verið nauðsynlegt á þessum tíma.“

Hvernig hefur þér gengið að vinna með Íslendingum?

„Ákaflega vel og ég vona að það hljómi ekki sem smjaður en allur hópurinn í kringum landsliðið er mikið úrvalsfólk. Atvinnumenn fram í fingurgóma. Pressan hefur verið mér hliðholl og þetta hefur verið skemmtilegur tími.“

Leikmennirnir?

„Mér hefur tekist að ávinna mér virðingu þeirra sem skiptir mestu máli. Leikmennirnir sjálfir eru ótrúlega agaðir og fórnfúsir gagnvart landsliðinu. Þeir kvarta aldrei og

samstarfið við þá hefur gengið mjög vel. Landsliðið er ungt og á framtíðina fyrir sér.“

Hvernig ferðu að því að skapa þér þessa virðingu?

„Hvar sem ég kem vinn ég samkvæmt ákveðnum reglum sem leikmenn verða að virða. Menn verða að standa undir ákveðnum kröfum bæði innan og utan vallar. Geri þeir það ekki verð ég að draga mörk gagnvart viðkomandi leikamanni.“

Hefurðu þurft að gera það?

„Aldrei á Íslandi og einungis einu sinni á mínum langa ferli. Ég sendi þá Zlatan Ibrahimovic, Olof Mellberg og Christian Wilhelmsson frá æfingabúðum landsliðsins fyrir leik á móti Lichtenstein 2006. Þeir höfðu brotið gegn reglunum og fóru út að skemmta sér í óleyfi.“

Hafði þetta einhverjar afleiðingar?

„Mikið líf í fjölmiðlum. Wilhelmsson og Mellberg komu fljótlega aftur en Zlatan valdi að standa utan landsliðsins í einhvern tíma vegna þessa.“

Hefurðu lesið hvernig Zlatan lýsir þessum atburðum í ævisögu sinni á mjög neikvæðan hátt fyrir þig?

„Nei, ég hef ekki lesið bók Zlatans en menn hafa sagt mér frá þessu. Þetta verður hann að eiga við sig. En þetta fylgir starfinu. Ég varð að taka þessa ákvörðun og standa undir henni enda taldi ég hana vera rétta í þessu samhengi. Það þýðir ekki að hlaupa á eftir skoðunum alls konar álitsgjafa í málum sem þessum. Landsliðsþjálf-



Upplifðu ánægju ...



salomon



HERRAR

STRÁKAR



DÖMUR

STELPUR

Íslensku Alparnir eru stoltir samstarfsaðilar



Allt frá fjöru til fjalla



**MOUNTAIN
EQUIPMENT**



Vor • Sumar • Haust • Vetur • Ísland



Íslensku

ALPARNIR

HREYFING • KRAFTUR • ÁNÆGJA

e-mail: alparnir@alparnir.is // www.alparnir.is

Faxafeni 8 • 108 Reykjavík • Sími 534 2727

Álit geðlæknisins

Lars er ákaflega traustur, metnað-argjarn og vel skipulagður maður. Hann ávinnur sér virðingu með rósemi sinni, festu og yfirvegum. Hann er þurr á manninn, dulur og var um sig við fyrstu kynni en smám saman verður hann mannlegri. Hann er vanur að stjórna og tekur strax völdin í viðtalinu og fæst orð hafa minnsta ábyrgð. Við ræðum mest um heimspeki fót-boltans en minna um manninn sjálfan og persónuna bak við ímyndina.

Frægir landsliðsþjálfarar eins og Alf Ramsey, Helmut Schön og Mårten Olsen verða oft föður-ímynd heillar þjóðar. Um slíka menn má kannski segja eins og ort var forðum um íslenskan forn-kappa:

Aldrei hryggur og aldrei gladur
Æðrulaus og jafnhugaður!

Það er lykillinn að velgengninni. Kannski er Lars Lagerbäck sænsk-asti maður sem ég hef kynnst á lífsleiðinni, lifandi Volvó Amazon. Vonandi tekst honum að kenna Ís-lendingum eitthvað af lífsspeki sinni og búa til knattspyrnulands-lið sem öll þjóðin styður og dáist að. Árið 2018 verður aftur haldið HM í fótbolta!

ari sem reynir að gera öllum til geðs og vera alltaf vinsæll missir strax tókin á starfinu og verður ekki gamall í því. Populismi eða lýð-skrum er hegðun sem er ósamrýmanleg starfi landsliðsþjálfara.“

Hvernig hafa leikmennirnir þróast í þinni tíð sem þjálfara?

„Margt hefur breyst. Það hafa komið svo óendanlega miklir peningar inn í fótboltann sem gerir það að verkum að menn eru mun uppteknari af sjálfum sér og eigin hag en áður. Leikmennirnir eru mun sjálfmiðaðri en áður og það getur að sjálfsögðu komið niður á landsliðum. En auðvitað er við því að búast í heimi þar sem einstakir leikmenn geta haft um 200 milljónir íslenskar krónur á mánuði. Ég held reyndar að enginn sé svo mikils virði.“

Hvað segirðu um mál Arons Jóhannsson-ar sem valdi að spila með ameríska lands-liðinu en ekki því íslenska. Má rekja það til þessarar auknu einstaklingshyggju?

„Landslið byggir á sögu, menningu og samstöðu þjóða. Leikmenn sem hafa tvöfalt



„Lífið heldur alltaf áfram. Fótbolti er gerviviðburður með mikið skemmtanagildi. Maður verður að horfa á leikinn með þeim augum. Miklu skiptir að taka þessu ekki of alvarlega.“



„Landsliðsþjálfari sem reynir að gera öllum til geðs og vera alltaf vinsæll missir strax tókin á starfinu og verður ekki gamall í því.“

ríkisfang eins og Aron verða að velja hvar þeir vilja spila og þá er margt sem togar í þá. Við Arion ræddum þetta mál mörgum sinn-um og mér finnst að hann hefði átt að velja Ísland en ég virði ákvörðun hans. Hann sagðist vera að gera gamlan draum að veruleika, að fá að leika í úrslitakeppni HM. En þetta er auðvitað afleiðing af frjálsræði samtímans þar sem svo mikið er lagt upp úr

frelsi einstaklingsins. Er ættjarðarást eða kannski patriotismi úrelt hugtak?“

Hvað segirðu um íslenska landsliðið í samanburði við það sænska.

„Ísland á mikið af ágætum leikmönnum eins og Svíþjóð. Þið eigið þó engan Zlatan eða annan leikmann í heimsklassa. En næstu 5-6 leikmenn í sænska liðinu sem koma á eftir Zlatan eru sambærilegir við ykk-ar bestu 5-6 leikmenn. En breiddin er minni sem gerir það að verkum að íslenska liðið er sérlega viðkvæmt fyrir meiðslum bestu leik-mannanna. Íslensku leikmennirnir eru ótrú-lega þolinmóðir og sveigjanlegir. KSÍ á ekki eins mikla peninga og önnur knattspyrnu-sambönd sem þýðir að leikmenn annarra þjóða fara á milli landa í leiguflugvélum en við förum með áætlunarflugi með tilheyrandi biðtíma og alls konar óþægindum. En aldrei heyri ég leikmennina kvarta þótt við þurfum að biða á flugvöllum klukkustundum saman.“

Heldurðu að Ísland hafi átt einhvern möguleika að komast til Brasilíu?

„Já, við áttum möguleika þótt þeir hafi kannski ekki verið miklir.“

Hvað klúðraðist í leiknum í Zagreb?

„Álagið og væntingarnar voru of miklar. Leikmennirnir voru of stressaðir og allir voru hræddir við að gera mistök. Þá þorir enginn að taka af skarið og menn spila allt of var-færnislega. Það er kannski mér að kenna. Mín sök liggur í því að hafa ekki tekist að stappa í þá stálinu fyrir leik og í hléinu. En það var margt sem fór úrskeiðis. Það munaði mikið um Kolbein sem meiddist í fyrri leikn-

um og var ekki með. Breiddin var ekki nóg. Mestu skipti þó annað markið í upphafi seinni hálfleiks. Eftir það var ekki mikið sem hægt var að gera.“

Hvernig var stemningin eftir leikinn?

„Ömurleg, menn hengdu haus og tilfinn-ingarnar báru marga ofurliði. Mér leið illa en þegar báðir leikirnir eru teknir saman voru Króatar betri. Það er mun verra að tapa gegn verra liði eins og í útileiknum gegn Kýpur. En auðvitað áttum við séns. Það eru töfrar fótoltans. Verra liðið getur á góðum degi unnið hvern sem er og við vorum ótrú-lega nálægt markmiðinu.“

Hvernig gengur þér að hrista af þér tap sem þetta?

„Lífið heldur alltaf áfram. Fótbolti er gervi-viðburður með mikið skemmtanagildi. Maður verður að horfa á leikinn með þeim augum. Miklu skiptir að taka þessu ekki of alvar-lega.“

Hver vinnur HM í Brasilíu?

„Brasilía eða Spánn og helstu keppi-nautarnir eru Þýskaland og Argentína.“

England?

„England getur varla unnið. Þeir hafa ekki nógu góða leikmenn þótt þeir séu með frá-bæran þjálfara.“

Lars er farinn að líta á klukkuna og ég treð í mig síðustu vínberjunum og tek af honum tvær myndir. „Ekki láta hækjurnar sjást,“ segir hann brosandi að lokum.

Ertu að taka til í ...



... garðinum



... geymslunni

Komdu spilliefnunum og raftækjunum á söfnunarstöðina næst þér ...

... við sjáum um framhaldið!



Efnamóttakan hf
Spillum ekki framtíðinni

Gufunesi · 112 Reykjavík · Sími 559 2200 · efnamottakan.is



Way of Life!

SX4 S-CROSS

Nýr fjórhjóladrifinn sjálfskiptur Suzuki S-Cross.

Verð aðeins kr. 4.880.000



SX4 S-Cross er nýjasti jeplingurinn frá Suzuki. Einstaklega rúmgott farþega- og farangursrými er eins og hannað fyrir kylfinga. Nægilegt pláss fyrir 2-3 golfset og 2 kerrur í farangursrými. S-Cross kemur með öflugri og sparneytinni vél. Eyðsla aðeins 5,7 l/100 km í blönduðum akstri


ALLGRIP

Golfvörurnar á myndunum
fást í Golfskálanum, Mörkinni 3
www.golfskalinn.is

MEÐAL RÍKULEGS STAÐALBÚNAÐAR:

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

Komið og reynsluakið



SUZUKI SPARNEYTNI


**TRAUST UMBOÐ Í YFIR
40 ÁR**

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



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



Kaupir aldrei fullunninn mat

Ragnar Freyr Ingvarsson er gigtar-læknir. Hann er 38 ára gamall. Ragnar var að elda þegar ég náði tali af honum í gegum tölvutækni-na því hann vildi nota tímann á meðan við töluðum svo við notuð-um skype til að heyra hvort í öðru. Hann stillti tölvunni upp á eldhús-borðinu og hélt áfram að matbúa.

Ragnar er nefnilega að elda rétti fyrir matreiðslubók númer tvö sem kemur út fyrir næstu jól. Hann á sér nokkur áhugamál og er maturinn sannarlega annað þeirra. Hitt er fjöl-skyldan og hann er svo heppinn að gera ræktað þessi tvö áhugamál á sama tíma. Augljóst er að Ragnar vill nota tíma sinn vel enda er tíminn dýrmætur.

Þegar Ragnar er spurður hvað hann geri til að viðhalda eigin heil-brigði segir hann strax:

„Ég elda allan minn mat sjálfur og vel hráefnið af kostgæfni. Ég kaupi til dæmis aldrei fullunninn mat því ég veit að hann er stútfull-ur af efnum sem eru ekki holl fyrir okkur því þótt hvert og eitt þeirra sé ekki bráðdrepanði erum við betur sett án þeirra. Þessi efni voru ekki sett í matinn til að gera hann betri heldur til að lengja líftíma hans á hillunni og til að láta hann líta betur út en efni standa til eða sem bragðaukandi efni. Ég vil frekar ráða sjálfur hvað fer ofan í mig og fjölskylduna. Það er nefni-lega ekkert vandamál að fá gott bragð í matinn með náttúrulegum aðferðum, alveg án bragðaukandi efna.“

Skaðvaldarnir

„Við ættum að beina sjónum okkar að því sem blasir við í verslunum sem er allur tilbúni maturinn og skyndibitinn. Ógeðslegt magn af viðbættum sykri í matvælum er til dæmis yfirþyrmandi og fólk er al-gerlega ómeðvitað um,“ segir Ragnar. Sem dæmi nefnir hann að venjuleg skyrdós sem börnin okk-ar borða, oft eina á dag, inniheldur sex til átta sykursmola. „Hvað yrði sagt á kaffistofunni á morgnana ef við settum 6-8 sykursmola í kaffi-bollann?“ spyr Ragnar. „Maður yrði líklegast varaður við að þetta sé nú ekki mjög hollt. En samt gefum við börnunum okkar þetta dag-lega. Fyrir utan allt sykraða morg-unkornið.“

LKL menningin

Ragnar segir að svokallað lágkol-vetnamataræði eða LKL menningin, sé miklu rótgrónara í Svíþjóð en Íslandi. Hér hafi þetta mataræði tröllriðið Íslandi í fyrra á meðan slíkt mataræði hafi haldið innreið sína í Svíþjóð 2005. „Ég lífi í sjálfu sér að einhverju leyti eftir LKL mataræðinu eins og margir af kol-legum mínum.“

Hreyfing

„Það þarf ekki lækni til að vita að það komist enginn upp með hreyf-ingarleysi,“ segir Ragnar. „Fyrir þá sem glíma við offitu er hreyfing ein og sér kannski ekki áhrifamesta leiðin til að léttast heldur er matar-æðið það mikilvægasta en bestí árangur næst auðvitað ef þetta tvennt fer saman. Margar aðrar ástæður eru fyrir því að hreyfa sig en bara að léttast,“ segir Ragnar og leggur áherslu á orð sín. „Allir

eiga að hreyfa sig. Þar má nefna að hreyfing minnkar líkur á hækkuðum blóðþrýstingi, sykursýki, heilablóðföllum, spornar við heila-kölkun og svo mætti lengi telja. Hvarð varðar eigin hreyfingu seg-ist Ragnar spila veggtennis reglu-lega og gengur og hjólar. Þegar hann hefur tíma lyftir hann lóðum og stundar skíði þegar færi gefst.

Bíllinn bara hreyfður á tyllidögum

Ragnar á bíl en notar hann bara spari. Hann býr í Lundi í Svíþjóð og notar hjól til að komast á milli staða, t.d. til og frá vinnu. Hann mælir með því að fólk noti þann ferðamáta og venji sig á það nógu snemma. „Að venja sig á að hjóla er einföld og áhrifarík leið til að ná sér í hreyfingu dags daglega.“

En hvernig standa spítalarnir sig í hollustunni? „Heilbrigðisstofnan-anir, eins og sjúkrahús eiga að sinna sjúkum og því ekki að beina sjónum sínum í forvarnir, það eiga aðrir að gera,“ segir Ragnar. „Heilsugæslan, skólarnir og fjöl-miðlar eiga að leggja mikla áherslu á forvarnir. Forvarnir eru geysilega mikilvægar en ég fór ekki í læknis-fræði til að tala við heilbriggt fólk heldur til þess að reyna að hjálpa þeim sem eru orðnir sjúkir. Fjöldi sjúkdóma hefur auðvitað ekkert með lífsstíl að gera þótt margir þeirra geri það.

En það er þó svo að dýrustu sjúkdómarnir sem við tökumst á við í dag eins og offita, sykursýki, hár blóðþrýstingur, hjarta- og æða-sjúkdómar og fjöldinn allur af krabbameinum eru bein afleiðing af því hvernig við hegðum okkur. Svo eru margir sjúkdómar sem eru



Ragnar Freyr Ingvarsson: „Nú borða ég til dæmis bara brot af sykri sem ég lét ofan í mig fyrir nokkrum árum.“

erfðabundnir og við getum litlu ráðið um hvort fari af stað.“

Ragnar er nautnaseggur

Ragnar segir að áhugi hans á mat-argerð komi fyrst og fremst til af því að hann sé nautnaseggur. „Eftir því sem maður eldist þroskast maður og áttar sig betur á því að hægt er að nota mataræðið til

margs góðs í lífi sínu. Ég hef nú dregið verulega úr sterkju og sykri í matargerðinni. Nú borða ég til dæmis bara brot af sykri sem ég lét ofan í mig fyrir nokkrum árum. Ég læt sælgæti og gosdrykki til dæmis ekki inn fyrir mínar varir og það er lífsstíll sem ég vil kenna börnunum mínum.“

Eins og fram kom hérna að ofan

þá var Ragnar að elda þegar við-talið fór fram. Hann var að elda Moussaka rétt og með honum á að vera bechamel sósa sem í er not-að bæði smjör og hveiti. Í þessa uppskrift notar hann sýrðan rjóma í stað sósunnar og uppskriftina er að finna í nýju bókinni hans sem mun koma út 1. nóvember nk.

Dagleg hreyfing nauðsynleg

Arna Guðmundsdóttir, lyflæknir og sérfræðingur í efnaskiptasjúkdóm-um á Landspítala Háskólasjúkra-húsi, fór að stunda líkamsrækt þegar hún var 41 árs.

„Ég hafði alltaf verið mjög grónn og þurfti ekki að hugsa út í hvað ég lét ofan í mig eða hvort ég hreyfði mig en það breyttist eftir að ég varð fertug; þá gat ég ekki lengur gengið út frá því að ég yrði í sömu þyngd og þegar ég var 25 ára. Ég þurfti að fara að hafa fyrir þessu og við vitum nú að það er lífsnauðsynlegt að hreyfa sig,“ segir Arna sem er í líkamsrækt þrisvar í viku en hún segist hafa fengið meira þol og betra úthald eftir að hún byrjaði.

„Ég er í alhliða leikfimi. Ég lyfti til dæmis lóðum sem er gott fyrir konur á mínum aldri til að halda í vöðvamassann en þá rýrna vöðvarnir síður auk þess sem maður heldur þá styrknum og hreyfi-getunni.“

Arna á Golden Retriever hund-inn Mosa og fer hún með hann í um hálf tíma göngutúr tvisvar á dag

– snemma á morgnana og seinni partinn. Þá fer hún í lengri göngu-túra með hundinn um helgar.

Svo er hún tiltölulega nýfarin að breyta mataræðinu þar sem hún hefur minnkað neyslu á sætindum. „Ég held að stóra vandamálið hjá okkur Íslendingum sé að við borð-um of mikið sælgæti.“

60-90 mínútur á dag

Arna segir að það sé miðaldra og eldra fólki nauðsynlegt að hreyfa sig eitthvað á hverjum degi.

„Fullorðnar konur finna fyrir jafnvægisleysi þegar vöðvarnir rýrna og þá detta þær frekar og brotna. Fall sem orsakar samfalls-brot í hrygg eða lærleggsbrot er ein af algengustu ástæðum þess að fullorðnar konur leggjast inn á sjúkrahús.

Niðurstöður rannsókna sýna að það þarf að hreyfa sig í 60-90 mín-útur á dag til að viðhalda þyngdar-tapi en fyrst þarf maður að létta sig með breyttu mataræði.“



Arna Guðmundsdóttir. „Ég er í alhliða leikfimi. Ég lyfti til dæmis lóðum því það er gott fyrir konur á mínum aldri til að halda í vöðvamassann, styrkinn og hreyfigetuna.“

Það er svo gaman að leika sér

Trausti Valdimarsson er meltingarfæralæknir. Hann er 56 ára. „Ég stunda ekki hreyfingu aðeins til að halda heilsu. Góð heilsa er aukabónus,“ segir Trausti. „Ég hreyfi mig fyrst og fremst því að það er gaman. Þetta er orðin eins konar fíkn,“ segir hann brosandi. „Ég veit að mér líður betur að öllu leyti ef ég stunda a.m.k. einhverja hreyfingu í hálf tíma á dag.“

Trausti hefur spriklað mikið og lengi, m.a. lokið járnkarlsvegalengd í þríþraut 6 sinnum. Í þríþraut er synt, hjólað og hlaupið. Þá er betra að vera í góðu formi. Og miklum æfingum fylgir hollari lífstíll. Löngun í sjoppu-fæði og áfengi minnkar. Ég hætti að reykja um þritugt og byrjaði að hlaupa um sama leyti. Hlaupin komu inn í líf mitt sem ný fíkn,“ segir Trausti brosandi, hæstánægður með þá fíkn.

Fjölbeytt fæði

Trausti borðar mikið og brennir mikið. Hann gætir þess að hafa fæðuna fjölbreytta og er svo heppinn að eiginkona hans, Herdís Guðjónsdóttir matvælafræðingur, er áhugamann-eskja um matargerð og hollustu og sér til þess að hann borðar gott og hollt.

Að velja sér góð gen

„Við fáum misgóð gen í vöggugjöf en spilum misvel úr þeim,“ segir Trausti. „Talið er að heilsufar okkar á efri árum velti til helminga á genunum en helmingurinn sé lífsstílstengdur. Óheppilegur lífsstíll eins og reykingar og ofát spillir alltof oft annars góðri heilsu.“

Reykingar helsti skaðvaldurinn

„Reykingar hafa verið helsti lífstílstengdi skaðvaldur á heilsufar okkar síðustu áratugi,“ segir Trausti. „Það eru ótal skaðleg efni í



Trausti Valdimarsson: „Hlaupin komu inn í líf mitt sem ný fíkn.“

tóbaksreyk og krabbamein í lungum er bara ein af mörgum afleiðingum reykinga. Annað dæmi er krabbamein í þvagblöðru af því mörg krabbameinsvaldandi efni skiljast út í þvagi. Reykingar eru sem betur fer á undan-haldi en sorglegt er að sjá ungt fólk reykja. Það eru helst þeir sem „lífa í núinu“ sem reykja ennþá,“ segir Trausti og brosir. „Nú vitum við svo vel hve reykingar eru heilsuspillandi. Allflestir eru sáttir við reyk-ingabann sem þótti óhugsandi á veitinga-húsum fyrir nokkrum árum. Reykingar munu vonandi heyra sögunni til eftir 20-30 ár. Írar hafa t.d. ákveðið að banna alfarið sölu reyk-tóbaks eftir nokkur ár.“

Andlega hliðin

Deyfðin sem kemur yfir marga þegar þeir hættu að vinna er oft erfitt vandamál. Þá missa margir tilganginn með lífinu. „Það er á

við besta þunglyndis- og kvíðalyf að koma sér út og hitta fólk,“ segir Trausti. Fastagestir í heitu pottum eru hraustir.

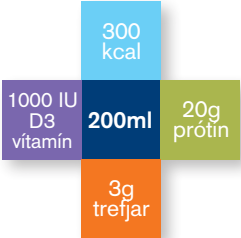
Best væri að hafa eftirlaunaaldurinn sveigjanlegan. Margir sjötugir eru vel á sig komnir. Það fer mikill mannauður til spillis ef allir eru sendir heim 67 ára. „Það sýndi sig í ungdómsdýrkuninni fyrir hrun, þegar flestir stjórnendur í fjármálaheiminum voru „unglingar“. Þá þótti smart að vera áhættusækinn, en rólegheitaspeki og reynsla þeirra eldri náði ekki í gegn. Það hlýtur að vera skynsamlegra fyrir samfélagið og okkur öll að við getum nýtt krafta okkar eins lengi og við getum og viljum.“

Gaman að leika sér

„Það er svo margt sem ég á enn eftir að gera en árin frá 60-80+ geta verið svo skemmtileg ef við gætum þess að halda í

lífsneistann. Neikvæðni og þunglyndi er draugur sem við verðum öll að bægja frá okkur,“ segir Trausti og reimar á sig hlaupa-skóna. Hann er um þessar mundir að æfa fyrir WOW cyklothon keppnina sem stóð fyrir dyrum þegar viðtalið var tekið. „Í mínu liði erum við fjórir „járnafar“ sem allir hafa klárað Járnskarlinn. Við eigum samtals 15 barnabörn. Spriklum afar mikið saman. WOW hjólaþonið er boðhjól því einn hjólar í senn. Liðin hjóla réttsælis hringveginn. Þátttakendur eru samtals um 450 í 34 liðum af mörgum gerðum, frá einum og upp í 10 hjóla í hverju liði. Aðalstyrktaraðili keppinnar er WOW flugfélagið en Skúli Mogensen er mikill hjólakappi. Hægt er að fá upplýsingar um þessa keppni á www.wowcyclothon.is en hún hefst á Hörputorgi þann 24. júní.

Næringarvörur
eru í samningi við
Sjúkratryggingar
Íslands



Resource Senior Active

Sérhannaður drykkur fyrir aldraða sem þurfa næringarviðbót og fá ekki uppfyllt orku- og næringarþörf sinni úr fæðunni

Heildstæður næringardrykkur sem er ríkur af:

- Hitaeiningum (orkuefnum)
- Kalsíum
- Próteinum
- D-vítamínum
- Omega3 fitusýrum

Notist samkvæmt ráðleggingum læknis og/ eða næringarfræðings



Veit á vandaða lausn

Umsjón og uppskriftir: **Úlfar Finnbjörnsson**
Myndir: **Pormar V. Gunnarsson**

Matarsíður

ÁFRAM



Villti kokkurinn fer enn einu sinni á kostum og lesendum er alveg óhætt að fara eftir uppskriftum hans. Þær eru skotheldar. Hráefnið sem Úlfar leikur sér með að þessu sinni er bæði fiskur og kjöt og grænmetið leikur stórt hlutverk. Hann leggur til að notaðar séu fisktegundirnar steinbítur, hlýri eða skötuselur. Á sinn meistaralega hátt útbýr hann rétti þar sem útlitið eitt kemur munnvatnaskirtlunum af stað og ilmurinn, þegar hráefnin eru látin spila saman, er óviðjafnanlegt. Kryddhjúpað lambakjöt með kryddjurtasósu og krumpukartöflum segir allt sem segja þarf. Ilmurinn stígur upp af síðum blaðsins!



Kryddhjúpað lambaprime með karsa

Fyrir 4

- 800 g lambaprime
- 2 msk. olía
- salt og nýmalaður pipar
- 2 msk. karsi, smátt saxaður
- 2 msk. mynta, smátt söxuð
- 2 msk. kóriander, smátt saxað
- 2 msk. sitrönumelísa
- 1-2 hvítlauksgeirar, smátt saxaðir
- 3 msk. olía

Penslið kjötið með olíu og kryddið með salti og pipar. Grillið á milliheitu grilli í 10 mín., snúið kjötinu reglulega. Blandið saman öllum grænu jurtunum í skál ásamt 3 msk. af olíu. Penslið kjötið með kryddjurtaoliunni og berið fram með kryddjurtasósunni og t.d. grilluðum krumpukartöflum og grænmeti.

Kryddjurtasósa

- 1 dl sýrður rjómi
- 1 dl Ab mjólk
- 1 dl majönes
- 2 msk. karsi
- 2 msk. kóriander
- 2 msk. mynta
- 2 msk. sitrönumelissa
- 2 msk. sitrónusafi
- 1-2 msk. hlýnsiröp
- salt og nýmalaður pipar

Allt sett í matvinnsluvél og maukað vel saman.

Krumpukartöflur

- 400 g millistórar, soðnar kartöflur
- 4 msk. olía
- 2 msk. tímíanlauf
- 1-2 hvítlauksgeirar, smátt saxaðir
- salt og nýmalaður pipar

Pressið kartöflurnar niður um ¼ með t.d. lítilli pönnu. Penslið þær með olíu og kryddið með salti og pipar, hvítlauk og tímían. Grillið á milliheitu grilli í 2 mín. á hvorri hlið.

Grillað steinbítsspjót með anískryddaðri paprikusósu

Fyrir 4

- 7-800 g steinbítur, hlýri eða skötuselur
- 1 ½ dl paprikusósa og kryddlögur
- salt og nýmalaður pipar

Skerið fiskinn í 3 x 3 sm bita. Leggið fiskinn í kryddlöginn og geymið í kæli í 1-3 klst. Þræðið þá fiskinn á grillspjót og grillið á heitu grilli í 2 mín. á hvorri hlið. Kryddið með salti og pipar. Berið fram með restinni af kaldri paprikusósunni og t.d. grilluðu grænmeti og kartöflum.

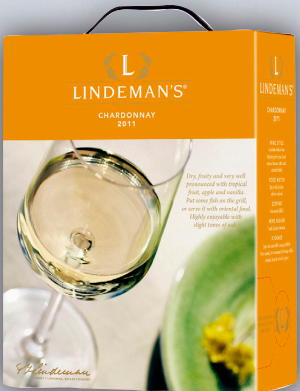
Anískrydduð paprikusósa og kryddlögur

- 3 rauðar paprikur
- 2 x 2 msk. olía
- 1 laukur, smátt saxaður
- 1 tsk. anísfræ eða kúminfræ

- 1 dl hvítvín eða vatn
- 2 msk. balsamedik
- 1 msk. hlýnsiröp
- 1 dl olía
- salt og nýmalaður pipar

Penslið paprikurnar með 2 msk. af olíu og brennið á gasloga eða undir grilli í ofni þar til þær eru orðnar svartar. Færið þá paprikurnar í plastpoka og geymið í 5 mín. Skafið þá allt brennda hýðið af undir köldu rennandi vatni. Kjarnhreinsið paprikurnar því næst og skerið í litla bita. Kaumið laukinn, paprikurnar og anísfræin í 2 msk. af olíu í 2 mín. án þess að hræfnið brenni. Bætið þá víni og ediki í pottinn ásamt sírópinu og sjóðið niður um ¾. Hellið úr pottinum í matvinnsluvél og maukið vel. Hellið þá olíunni í mjórri bunu í matvinnsluvélina og látið hana ganga á meðan. Sigið í gegnum fint sigti og smakkið til með salti og pipar.





Lindemans Chardonnay
Ástralía.
6.799 kr.
Ljössítrónugult. Létt
meðalfylling, þurrt, fersk
sýra. Suðrænn ávöxtur,
ferskjur.
Passar með alifuglakjöti,
skelfiski, fiskréttum og
grænmetisréttum.



Giacondi Pinot Grigio
Ítalía.
5.999 kr.
Ljössítrónugult. Létt fylling,
þurrt, mild sýra. Ljós ávöxtur,
stjörnuávöxtur, krydd.
Gott sem fordrykkur, með
fiskréttum og
grænmetisréttum.



Rosemount GTR.
Ástralía.
6.899 kr.
Ljössítrónugult. Létt fylling,
hálfsett, mild sýra. Suðræninir
ávextir, krydd, blóm.
Flott sem fordrykkur, með
fiskréttum, skelfiski, austurlenskum
mat og smáréttum.



Montalto Cataratto Chardonnay
Ítalía, Sikiley
5.599 kr.
Sítrónugult. Létt meðalfylling,
ósætt, mild sýra. Epli, pera,
hunang.
Passar sem fordrykkur og með
fiski og skelfiskréttum og
grænmetisréttum.

GRILLTIMINN Í HÁMARKI!

Veður hefur verið með afbrigðum gott það sem af er sumri víða um land og þá er eins og Íslendingar ætli, allir sem einn, að njóta þess að geta nú eldað og borðað úti. Landsmenn kasta af sér vetrarhamnum og njóta frelsisins úti undir beru lofti. Myrkur og kuldi grúfir yfir þjóðinni flesta mánuði ársins og þegar hlýnar og birtir verðum við eins og kýr að vori.

Grillveislum fjölgar og kætin tekur völd. Þá er gaman að bera fram góð vín og tilvalið að opna vinkassa því innihaldið geymist á milli veislna sem verða allnokkrar á flestum heimilum eða í útilögum í sumar. Hér á síðunum eru uppástungur að vínunum sem fara vel í grillveislunni hvort sem hraefnið er fiskur, kjöt eða grænmeti.



Piccanti Bianco
Ítalía, Toscana.
5.799 kr.
Ljósugullíð. Létt
fylling, þurrt, mild
sýra. Léttur, ljós
ávöxtur.
Gott sem fordrykkur,
með fiskréttum og
smáréttum og
grænmetisréttum



Cato Negro Chardonnay
Chile.
5.799 kr.
Ljössítrónugult. Létt fylling,
þurrt, fersk sýra. Epli,
eplakjarni, sítrus.
Passar vel sem fordrykkur,
með skelfiski, fiskréttum og
grænmetisréttum.

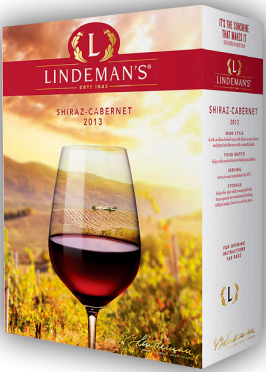


Cato Negro Sauvignon Blanc
Chile.
5.599 kr.
Föllímónugrænt. Létt fylling,
ósætt, fersk sýra. Ljós ávöxtur,
sólberjalauf.
Passar sem fordrykkur, með fiski
og skelfiskréttum og
grænmetisréttum.





Cato Negro Cabernet Sauvignon
Chile.
5.600 kr.
Rúbínrautt. Létt fylling, þurrt.
Mild sýra, milt tannín.
Sætkenndur rauður ávöxtur,
berjaríkt.
Passar með lambakjöti,
grillmat, ostum og
pastaréttum.



Lindemans Shiraz Cabernet
Ástralía.
7.350 kr.
Kirsuberjarautt.
Meðalfylling, hálfþurrt,
fersk sýra, milt tannín.
Kirsuber, dökk ber,
plóma, mynta. Gott með
alifuglakjöti, svínakjöti,
grillréttum og smáréttum.



Mamma Piccini Rosso
Ítalía, Toskana.
5.590 kr.
Kirsuberjarautt.
Meðalfylling, þurrt, fersk
sýra, miðlungstannín.
Dökk og rauð ber, lyng.
Passar með alifuglakjöti,
svínakjöti, pastaréttum
og smáréttum.



Montalto Shiraz
Ítalía, Sikiley.
Verð 5.999 kr.
Rúbínrautt, meðalfylling,
þurrt, fersk sýra, lítil
tannín, dökk ber,
sólbakað.
Vín sem hentar mjög vel
með svínakjöti, grillmat,
ostum sem og pasta.



Piccanti Rosso Toscana
Ítalía, Toskana.
5.960 kr.
Kirsuberjarautt.
Meðalfylling, þurrt, fersk
sýra, miðlungstannín. Dökk
og rauð ber, sveit.
Passar með alifuglakjöti,
lambakjöti, pastaréttum
sem og smáréttum



MASI Modello
Ítalía, Verona.
6.650 kr.
Rúbínrautt. Létt fylling,
þurrt, fersk sýra, milt
tannín. Dökk ber, krydd,
blómlegt.
Passar með pastaréttum,
grænmetisréttum og
smáréttum.



Giacondi Cabernet
Ítalía.
5.770 kr.
Kirsuberjarautt. Létt
meðalfylling, ósætt, fersk sýra,
miðlungstannín. Kirsuber,
plómur, laufkrydd, jörð.
Passar með nautakjöti,
svínakjöti, ostum og
smáréttum.

Úr bæ í borg



Ellert **skrifar**

Ellert B. Schram
.....

Afar mínir og ömmur voru öll fædd á nítjándu öldinni. Svo er um flesta sem komnir eru á minn aldur. Ég var svo lánsamur að þau voru öll á lífi þegar ég náði unglingsaldri og ég man vel eftir þeim. Hógvært fólk og kyrrlátt, bar reynslu sína og lífshlaup utan á sér og þakkaði fyrir sig af lítillæti og hógvæð. Tók aldrei upp í sig og lífði í æðruleysi. Þetta var fólkið sem settist að í Reykjavík um aldamótin 1900, kynslóðin sem lagði grunninn að höfuðborginni. Reykjavík var smáþorp í þá daga, nokkur þúsund manns, sem að langmestu leyti var aðflutt úr sveitinni, í leit að atvinnu og betri lífskjörum. Ekkert þeirra hafði langt nám að baki, ekki þá nema í skóla lífsins sem gekk út á það að sækjast eftir vinnu og skrimta í fátæktinni.

Því er ég að nefna þetta að það er með ólíkindum að enn eru á lífi menn og konur, sem þekktu og umgengust forfeður sína sem fæddir eru á nítjándu öld og bjuggu við þau kjör og aðstæður sem engum þætti boðleg í augum þeirra kynslóða sem á eftir hafa komið. Grípum niður í eina frásögn af kjörum þessa fólks:

Frásögn af fátækt

„Faðir minn var formaður á báti fyrir aðra, yfir 40 vertíðir. Eitt vor meiddist hann á hnénu og fékk ígerð í það. Móðir mín lagðist í heimakomu, sem kölluð var. Þau lögðust bæði sama daginn. Vetrarvertíðin hafði brugðist – og það var ekkert til að lífa af. Pabbi var nýbyrjaður á vorvertíð og von var um að afli glæddist. Á þessum árum þurfti tíu ár til þess að vinna sér sveitfesti. Og af því að pabbi og mamma hlóðu niður börnum, eins og sagt var um þau, en áttu ekkert nema fátækt, þá vann bæjarstjórnin að því öllum árum að koma þessa burt úr bænum, taka heimilið upp og tvístra því, en það vildu foreldrar mínir allra síst. Allir vissu um ástandið á heimilinu þegar pabbi og mamma lögðust, því þá var Reykjavík lítill smábær.

Þann dag kom maður frá fátæktarnefndinni og bauð þessa peninga. En þótt ekkert væri til þá neitaði hann pabbi því, en kvaðst vera þeim þakklátur ef þeir gætu útvegað manneskju til að sinna börnunum gegn því að hann borgaði það þegar hann kæmist á fætur. Því neitaði fátæktarfulltrúinn. Það var ekki hægt með nokkru móti. Það varð til þess að tangarhald náðist á fjölskyldunni til að geta tvístrað henni, en ekki til að hjálpa henni.“

Þetta er frásögn Haraldar, sem var sonur Jóns Hinrikssonar og Karítasar Ólafsdóttur. Þau voru bæði fædd fyrir aldamótin 1900 og bjuggu á Brekkustíg í Vesturbænum. Nánast enga vinnu var að fá í höfuðborginni á þessum tímum, aðra en sjósókn. Sjómenn lögðu afla sinn inn í búðina og fengu innlegg (ekki peninga) til að taka út vörur á móti. Þegar ekkert aflaðist var fólk upp á kaupmanninn komið. – Og Haraldur heldur áfram:

„Einu sinni vorum við matarlaus – ekkert hafði fiskast og við krakkararnir hálföskrandi af hungri. Pabbi fór út og þegar hann kom aftur heim sagði hann að Ólafur á Bakka hefði róið og komið með hlaðið skip. Fjöldi fólks hefði beðið um í soðið og hann hefði selt ýsuspyrðuna á 35 aura. Þá spurði

ég mömmu hvort ekki væru til 35 aurar. Svárið var nei, það var ekki hægt að kaupa ýsuspyrðu í matinn.“

Fólkið sem breytti Reykjavík

Þessa frásögn og fleiri í þessum dúr má lesa í bókunum „Reykvíkingar, fólkið sem breytti Reykjavík

úr bæ í borg“. Ómetanlegar bækur um lífið í henni Reykjavík um og upp úr aldamótunum 1900. En þar fylgja líka myndir af þessu sama fólki, öfum okkar og ömmum, forfeðrum þeirra kynslóða, sem nú byggja og búa í höfuðstaðnum. Þrátt fyrir fátæktina og baslið, er aðdáunarvert að sjá á þessum

myndum, reisu og karlmennsku, þrúðbúnað fallegar konur og börnin uppáklædd. Raktar upplýsingar um ættir og afkomendur. Ótrúleg og metnarfull útgáfa af lífskjörum þeirrar kynslóðar sem sum okkar munum enn eftir lifandi lífs.

Það er ekki lengra en þetta síðan við breyttum bæ í borg.



Ástríða í matargerð

GRILLAÐU AF ÁSTRÍÐU



NJÓTTU

GRILLUM SAMAN Í SUMAR



www.ora.is



Texti og mynd: **Katrín Sigurðardóttir.**

Katrín breytir um lífsstíl

Flestar grænmetisætur voru einu sinni kjötætur og ég er engin undantekning frá því. Ég hafði heyrt um grænmetisætur og fannst það áhugavert en ég var ekki hippí svo þetta var ekki eitthvað fyrir mig. Að ég gæti sleppt því að borða mjólk og egg fannst mér fráleitt.

Í dag er ég stolt af því að kalla mig grænmetisætu. Meira að segja „ýktu“ gerðina, vegan! Ég borða ekkert kjöt, ekki fisk og sneyði hjá mjólkurvörum og eggjum eftir bestu getu. Ég vel gervileður fram yfir ekta leður og vel sængur og kodda án fiðurs. Ástæðan er fyrst og fremst kærleikur í garð annarra dýra. Mér finnst tilvera mín ekki vera yfir aðrar lífverur hafin og vil ekki láta enda annað líf fyrir máltíð fyrir mig þegar ég get lifað góðu lífi án þess.

Tók út rautt kjöt

Ástæðurnar fyrir því að fólk skipti um matarræði eru margar og aðferðirnar misjafnar. Sumir horfa á eina heimildamynd og taka 180 gráðu beygju á einu kvöldi. Hjá mér gerðist þetta ekki yfir nótt og hefur heldur ekki verið alveg áreynslulaust. Í byrjun tók ég bara út rautt kjöt. Ástæðan var einfaldlega sú að ég treysti mér ekki til að elda fyrir fjölskylduna án þess að geta notað kjúkling eða kalkúna-kjöt.

En hvað á maður að borða þegar kjötvörur eru teknar út? Pasta með grænmeti í tómatsósu eða súpur voru ansi oft lendingin fyrstu mánuðina og við notuðumst

talsvert við „gervikjöt“ eða sojakjöt í gamalkunnar uppskriftir eins og hakk og spaghettí, tacos og chili. Bragðið var bara ekki það sama og ég viðurkenni að í langan tíma var maturinn oft ekki upp á marga fiska.

Það voru margar efasemdirnar fyrstu árin. Einn veturinn fannst mér börnin mín (þessir ljóshærðu Íslendingar) vera óvenju fól og kenndi kjötleysi um. Ég dró andann djúpt, fór í bestu matvöruverslunina í hverfinu, keypti kjöt af nauti, sem mér var lofað að hafi lífað innihaldsríku lífi og setti í pott-rétt.

Börnin voru alveg jafn fól næstu daga. Ég var samt ekki svo efins að ég gæfist upp og sneri til baka.

Snýst ekki bara um að taka út kjöt

Eftir einhverja óspennandi máltíðina rann það upp fyrir mér að ég væri ekki að gera þetta alveg rétt. Grænmetisfæði snýst ekki bara um að taka ÚT kjöt heldur þarf líka að bæta INN einhverju góðu á móti.

Þið megið alveg segja upphátt

„Auðvitað!“. Mér leið nákvæmlega þannig þegar þetta gerðist. Mér til varnar þá held ég að ansi margar grænmetisætur missi af þessu. Pasta með tómatsósu, ostapítsa og gosdrykkir eru grænmetisfæði en sá/sú grænmetisæta sem lifir á því verður ekki hraust lengi. Því miður held ég að það sé steriótýpan sem margir hafa í kollinum. Orkulaus, fól og sljóleg Fríða Fennel.

Ég fór að lesa mér til um „Whole Foods Plant Based Diet“ sem er matarræði sem byggist upp á óunnu fæði, aðallega úr plönturíkinu; grænmeti, ávextir, heil korn og hnetur. Ég fór að prófa mig áfram með korn eins og bygg og quinoa, hnetur, baunir og grænmeti eins og sætar kartöflur, grænkál, rauðrófur og baunaspirur. Ég hætti að vera feimin við olíur og krydd. Afraksturinn varð bragðmikill og ferskur matur sem okkur leið vel eftir að borða.

Prófum nýja rétti í hverri viku

Í dag borðum við betri mat en nokkru sinni fyrr. Við prófum nýja rétti nokkrum sinnum í viku. Ég leita oft á mið indverskrar, aust-

Í staðinn fyrir að láta eina uppskrift fylgja með langar mig að stinga upp á gamalreyndum uppskriftum sem er hægt að gera „vegan“ mjög auðveldlega:

Morgunmatur
Hafragrautur eða morgunkorn með móðurlausri mjólk, t.d. möndlu-, soja- eða hrísmjólk, ávöxtum, hnetusmjöri eða ristudum valhnetum. Heilkornabraud með hummus, tómötum, lárperu og mylja yfir smá salt og pipar (algjört upphald hjá minni fjölskyldu). Skipta út kúamjólkurjógúrt fyrir soja- eða kókosjógúrt með musli og ferskum ávöxtum.

Aðalréttur
Taco eða burritos með „refried“ beans í stað hakks. Sleppa osti og sýrðum rjóma ef þú vilt vera alveg vegan. Chili með allskonar baunum (linsubaunum eða nýrna-, eða svörtum baunum) í stað kjöts.

urlenskrar, afrískrar og suðuramerískrar matargerðar þar sem er sterk hefð fyrir spennandi grænmetisréttum. Krakkarnir maula þaraflögur, biðja um baunaspirur, hummus, kálflögur og tofusalat. Ég er örugg um að ég sé að gefa börnunum mínum traustan grunn að heilbrigðu lífi og okkur foreldrunum bestu möguleikana að fá að upplifa það með þeim lengi. Við fá-

um örsjaldan umgangspæstir, allar blóðþrufur til fyrirmyndar (meira að segja járn og B-12) og krakkarnir eru frísklegri á litinn en jafnaldrar þeirra í janúar. Mamma sefur líka betur vitandi að við, fimm manna fjölskylda, komum í veg fyrir að um 500 dýr séu drepin á ári og enn fleiri látin þola illa meðferð í mjólkur- eða eggjabúum.

Bazaar Reykjavík

Frábærar vörur frá Frakklandi

Við Bæjarlind í Kópavogi er verslun sem lætur lítið yfir sér en þegar betur er að gáð fæst þar varningur



Úrval vefnaðarvara er að finna í Bazaar.



Jóhanna Tómasdóttir í Bazaar Reykjavík.

sem ekki fæst annars staðar en er þess virði að skoða. Verslunina rekur Jóhanna Tómasdóttir en hún bjó um tíma í Nice í Frakklandi. Jóhanna flutti aftur heim 2011 og stofnaði verslunina Bazaar Reykjavík til að leyfa löndum sínum að njóta þess að geta keypt þessar vörur hér heima.

Falleg vefnaðarvara

„Ég komst fljótlega í kynni við tvö fyrirtæki, annað sem er 180 ára og heitir Garnier Thiebaut og framleiðir vefnaðarvörur og hitt sem

heitir Revol og er 225 ára og framleiðir keramikpotta fyrir fyrirtæki og heimili,“ segir Jóhanna.

Þegar inn er komið kemur maður strax auga á fallega vefnaðarvöru eins og púðaver sem ofið hefur verið á myndum eftir fræga listmálara eða gardínuefni sem líkist hör en krumpast ekki. Jóhanna flytur líka inn eldhúsáhöld frá gamlgrónu frönsku fyrirtæki sem nefnist Mastrad en draumur Jóhönnu er að geta farið meira inn á sælkeralínu með verslunina af því þar liggur áhugi hennar.

Hollensk silkiblóm

Í Bazaar fást líka silkiblóm, Silk-ka – flower for life. Það var hollenskur blómaskreytir sem hóf að selja þau eftir að hafa fengið frjókornaofnæmi en gat ekki hugsað sér að hætta að skreyta með þessu fallega hráefni sem blómin eru. Þess vegna setti hann á markað silki-blóm sem eru eins falleg og þau raunverulegu. Þau eru til sölu í Bazaar Reykjavík við Bæjarlindina.

Við erum í Skippholti 33

JURTA APOTEK
KOLBRÚN GRASALÆKNIR

Skippholt 33 | sími 552 1103 | www.jurtaapotek.is | Opið virka daga 10-18 og lau 11-14

Garðyrkju- og blómasýningin 2014

BLÓM Í BÆ

Hveragerði 27. – 29. júní

Blómleg
og lifandi
skemmtun fyrir alla
fjölskylduna!

LandArt

Sýningin er opin:

Föstudaginn 27. júní kl. 16.00 – 18.00
Laugardaginn 28. júní kl. 12.00 – 18.00
Sunnudaginn 29. júní kl. 12.00 – 18.00

Aðgangur ókeypis alla dagana!

www.blomibae.is

Regnboga-
þema

Markaðir og
sýningarbásar!

Listaverk
úr blómum!
Regnbogakakan
2014!

Upplifun!

Pétur Magnússon, forstjóri Hrafnistu

Þeim líður best sem taka sig ekki of hátíðlega

Pétur er 43 ára gamall en hugsar líklega mun meira um seinni hluta ævinnar en flestir á hans aldri. Hann er forstjóri Hrafnistu þar sem margir Íslendingar hafa varið ævi-kvöldinu. Pétur er lyfjafræðingur að mennt með gráðu í rekstri og stjórnun (MBA) með sérstakri áherslu á mannauðsstjórnun. Hann segist hafa verið ungur þegar hann komst að því hvað aldur er afstæður, þótt hann vilji forðast klisjur. „Fólk er með svo ólík viðhorf til lífsins,“ segir hann. „Það skiptir öllu máli að halda í jákvæðni af fremsta megni og ég held að það sé mest um vert að viðhalda barninu í sér, kunna að gera svolítið grín að sjálfum sér og hlæja með vinum og samstarfsfólki. Mér sýnist þeim líða best sem taka sig ekki of hátíðlega. Við megum ekki hætta að fara út úr þægindahringnum. Ég tek eftir að allt of oft hætta fólk að taka áskorunum, vill hafa allt eins, rólegt og þægilegt eins og það hefur alltaf verið. Það er alveg örugglega stærsta ástæðan fyrir því að fólk verður gamalt. Við verðum að gæta þess að halda áfram að prófa nýja hluti þótt við eldumst.“

Vorum alltaf að bíða eftir að eldast
Pétur segist óþreytandi að minna fólk á að hætta að bíða eftir einhverju til að geta nú farið að gera það sem er skemmtilegt. Notum tímann en eyðum honum ekki.



Pétur tekur sjálfan sig ekki of hátíðlega.

Kvíðir aldrinum ekki
Pétur kvíðir aldrinum ekki og segist sannarleg ekki myndi nenna að fara aftur í pakkann 20 eða 30 ára þótt þau ár hafi verið mjög góð. Nú sé tekinn við annar tími sem geti verið enn meira spennandi ef líkamleg og andleg heilsa heldur. „Ég er alveg ákveðinn í að hafa í huga að stíga markvisst út fyrir þægindarammann og taka þátt í lífinu eftir því sem ég eldist.



Pétur, eiginkona hans Inga og sonur þeirra Magnús Árni. Myndin var tekin í fyrrasumar í göngu frá Borgarfirði eystri yfir í Seyðisfjörð.

„Hér á Hrafnistu er enginn af því hann velur að dvelja hér,“ segir Pétur. „Okkar hlutverk á Hrafnistu er ekki að kenna öldruðum hvernig þeir eiga að lifa lífinu heldur þurfum við að finna út hverjar væntingar heimilismanna eru og mæta þeim. Kaffihúsið er einmitt svar við þessum væntingum því það getur verið mikið mál að fara á kaffihús niður í bæ þegar hreyfi geta er ekki eins góð og hún var.

Nú geta vistmenn boðið gestum sínum upp á kaffi og pönnukökur eins og áður.“
Pétur segist stundum fá kvartanir frá ættingjum af hverju ekki sé meira svokallað heilsufæði í matinn fyrir íbúana. Hans trú er sú að fullorðin manneskja, sem hefur aldrei borðað grænmeti að ráði, eigi að geta valið um saltkjöt og baunir og slátur öðru hverju af því það er matur sem hún ólst upp við

og þyki góður. „Eins er það með áfengið. En auðvitað á allt að vera innan skynsamlegra marka. Ef drykkja fer úr böndum er hún stöðvuð en á meðan fólk notar áfengið sér til gleði og er ekki sér eða öðrum til vandræða þá á það auðvitað að hafa valkostinn.

Mataræði og slökun
Þegar Pétur var orðinn fertugur segist hann hafa áttað sig á því að betra væri að fara að gæta að mataræðinu. „Ég finn núna fyrir því ef ég borða óhollan mat eða mikið sælgæti sem ég fann ekki fyrir áður,“ segir hann. „Ég er að horfa á sjötugt fólk, sem þarf mikla þjónustu, koma hingað á meðan aðrir á sama aldri eiga eftir 10-20 ár í góðu ástandi, jafnvel enn á skiðum. Ástæðan er án efa lífsstíll viðkomandi og þar er mataræði og hreyfing stór þáttur en þeir sem rækta andlegu hliðina eru án efa í besta ásigkomulaginu. „Mér finnst ég sjá núorðið á fólki hvort það hefur gefið þessum málum gaum. Ég er sjálfur nú þegar farinn að velta fyrir mér hvernig ég vil haga mínum starfslokum. Ég er reyndar fylgjandi því að starfslok verði miklu sveigjanlegri en þau eru í dag. En eftir því sem við byrjum fyrr að huga að þessum málum verða elliárin betri.

Hreyfum okkur reglulega
„Það skiptir svo miklu máli að stunda hreyfingu reglulega, hvaða hreyfing sem það er. Góður mælikvarði er að ganga á Esjuna. Ef maður getur það nokkuð átaka-laust er maður í ágætu formi,“ segir Pétur.

Úrval gróðurhúsa í Jötunn Vélum



Serralux
Breidd: 3m / Hæð: 2,5m
Lengd á einingu: 0,75m

Hafið samband við sölumenn okkar og fáid upplýsingar um fjölbreytta úrval gróðurhúsa og möguleika varðandi viðbætur og aukahluti.



Splendid
Breidd: 3m / Hæð: 2m
Lengd: 4,5m



Cardinal, sexhyrnt
Þvermál: 3,1m / Hæð: 2,6m
Hlið: 2m



Austurvegur 69 - 800 Selfoss

Lónsbakki - 601 Akureyri

www.jotunn.is

VÉLAR · VERSLUN · VARAHLUTIR

Jötunn Vélur ehf. - Kt. 600404 2610

Sími 480 0400

jotunn@jotunn.is

Badminton fyrir sál og líkama

Ottó Guðjónsson er lýtalæknir, 57 ára gamall. Hann hefur sterkar skoðanir á því hvað fólk getur gert sjálft til að halda heilsu og vellíðan fram á efri ár án þess að lækna þurfi að grípa inn í. „Eitt af því afdrifaríkasta er að hætta reykingum nógu snemma ef maður hefur byrjað á þeim ósið. Svo margir sjúkdómar eiga rætur að rekja til reykinga þeim tengdum, svo ég tali nú ekki um útlitið,“ segir Ottó sem hefur sérhæft sig í að laga útlit fólks. Hann segir að það sé svo óendanlega erfitt fyrir lækna að horfa upp á fólk eyðileggja fallega húð að óþörfu með reykingum.

Stundar badminton

„Ég geri ýmislegt til að viðhalda heilsunni,“ svarar Ottó þegar hann er spurður um hvernig hann hugsi um eigin heilsu. „Ég stunda badminton þrisvar í viku, sem mér finnst mjög skemmtilegt ennþá. Sem unglingur æfði ég með þessum sömu strákum og nokkrir okkar urðu meira að segja Íslandsmeistarar,“ segir Ottó ánægður með sína menn. „Ég gerði hlé á þeirri spíla-mennsku á meðan ég fór í læknisfræði, fluttist erlendis og eignaðist fjölskyldu. Eftir að ég kom heim 2002 tók ég badmintonið aftur upp sem áhugamál með gömlum félögum. Það er mjög gaman að spreyta sig við þessa kapp.“

Sál og líkami

Ottó segir að fyrir hann sé íþrótt eins og badmintonið án efa mjög mikilvæg fyrir bæði sál og líkama. Það eigi auðvitað við um alla hreyfingu og það skipt máli að haga seglum eftir vindi og ástand hverju sinni og sleppa helst ekki úr degi sem við hreyfum okkur eitthvað. Ottó er í hópi sex félaga sem kalla sig „Hvíta fjöðrin.“ Samvistir við þessa stráka eru mér mjög mikilvægar. Við

höfum gert ýmislegt saman eins og að fara í keppnisferð til Danmerkur. Þess utan erum við allir golfáhugamenn og höfum ferðast saman í þeim tilgangi líka.“

Ottó segir að hann sé fullkomið dæmi um það sem gerist ef hann hreyfi sig ekki og borði auk þess óhollt í einhvern tíma. „Ég veit að það kemur niður á líkamanum og af hverju skyldi ég þá haga mér þannig?“ spyr hann. „Við þurfum auðvitað öll að gæta þess að borða hollt en ýkjur í mataræði eru mér ekki að skapi. Yfirleitt gæti ég þess að borða nógu fjölbreytta fæðu. Ef mér finnst ég þurfi að grenna mig borða ég bara minna. Ég er líklega heppinn með gen hvað það varðar. Ég legg líka áherslu á að borða ekki millibita allan daginn.“

Stirðari með aldrinum

Ottó finnur fyrir því að hann er stirðari en þegar hann var tvítugur. „Það eru ekki ný sannindi að eftir fertugt fer líkaminn að stirðna ef við höldum honum ekki á hreyfingu,“ segir hann.

„Ég hef hugsað meira um það í seinni tíð að ég ætti að gera meira af teygjum. Jóga er líklega tilvalið fyrir fólk á mínum aldri. Það skilar sér að teygja vel daglega og í mínu tilviki er komið að því.“

Lýtalækningar:

Ottó segir að eðlilega vilji allir líta vel út fyrir sinn aldur.

„Mjög margt er hægt að gera til að viðhalda góðu útliti með hreyfingu og mataræði og svo er auðvitað hægt að laga ýmislegt með smávægilegum lýtaaðgerðum sem allar þurfa þó að vera innan skynsamlegra marka. Ég bjó lengi í Ameríku og þar fannst mér fólk ganga allt of langt í undómsdýrkun og missa sig í aðgerðum í þeim tilgangi að reyna að halda í æskuna. Á

Íslandi sýnist mér fólk vera skynsamara varðandi það. Festir sjá kostina við að líta bara vel út fyrir sinn aldur og láta það duga. Ég legg áherslu á það og reyni að gera skjólstæðingum mínum grein fyrir því að lýtaaðgerð sé ekki svar við andlegri vanlíðan. Nauðsynlegt er að fólk fari í lýtaaðgerðir á réttum forsendum,“ segir Ottó og segir að sem betur fer átti sig flestir á því.

Reykingar verri en verstu menn vilja meina!

Ottó segir að krem skipti ekki sköpum varðandi útlit en þau séu ágætis viðbót til að halda húðinni fallegri. „Útlit er samspil umhverfis og erfða. Eðlilegt viðhald á útliti er allt í lagi svo framarlega sem það er inna skynsamlegra marka. En það sem skiptir mestu máli varðandi útlit eru reykingar. Þegar ég tala við ungt fólk legg ég áherslu á hvað reykingarnar séu slæmar fyrir útlitið og ekki verði aftur snúið þegar þær hafa sett sitt mark. Ungu fólkið skilur það en ekki að reykingar hafa líka áhrif á lungu, hjarta og æðar. Ég segi alltaf að reykingar séu verri en verstu menn vilja meina. Talið er að líkaminn endurvinni fyrri styrk á 10 til 15 árum eftir að reykingum er hætt en ég myndi ekki taka sénsinn á því sjálfur,“ segir Ottó að lokum.

Ottó Guðjónsson:
„Það skilar sér að teygja vel daglega og í mínu tilviki er komið að því.“



Kanarí

Hhaustferð Úrvalsfólks

28. OKT. - 18. NÓV.

★★ HOTEL GREEN PARK

21 nótt frá 154.900 kr.

á mann miðað við tvo fullorðna.

29. OKT. - 26. NÓV.

★★ ROQUE NUBLO

28 nætur frá 203.900 kr.

á mann miðað við tvo fullorðna.

Skemmtanastjóri verður á svæðinu!

Kynntu þér Úrvalsfólk á uu.is/urvalsfolk

Úrval Útsýn er í Hlíðasmára 19, Kópavogi.
Sími 585 4000 www.uu.is

ÚRVAL ÚTSÝN

Blóm í bæ í Hveragerði

Garðyrkju- og blómasýningin Blóm í bæ verður haldin í Hveragerði síðustu helgina í júní. Blómaskreytar víða að koma í bæinn nokkrum dögum áður og skreyta bæinn hátt og lágt með blómum sem blómaframleiðendur gefa. Þemað í ár er regnboginn.

„Aldrei hafa eins margir blómaskreytar komið að sýningunni,“ segir Elínborg Ólafsdóttir, framkvæmdastjóri sýningarinnar Blóm í bæ. „Þar verða um 20 íslenskir blómaskreytar sem skreyta munu götur, torg og garða í bænum en ein helsta nýjungin í ár er að fjöldi erlendra blómaskreyta frá sex löndum taka núna þátt í sýningunni en þeir munu vinna verk sem kallast LandArt. Þá vinna þeir verk í náttúrunni úr náttúrulegum efnum sem fær að standa og eyðist með tímanum.“

Segja má að Hveragerði breytist í iðandi ævintýraveröld þessa helgi. Garðplöntuframleiðendur sýna afurðir sínar í Lystigarðinum við Fossflöt, haldinn verður markaður þar sem hægt verður að kaupa matvæli, grænmeti og ýmsar vörur í garðinn og fjöldi fyrirtækja sýnir vörur sínar í Lystigarðinum Fossflöt og á svæðinu þar í kring. Boðið verður upp á sögugöngu um bæinn og skógaröngu um skógræktarsvæðið. Meðlimir úr Sirkus Íslands mæta og sýna listir sínar og leikhópurinn Lotta verður á svæðinu og talar við gesti og gangandi.

Eitt af því alskemmtilegasta er síðan „Garðasúpan“ sem orðin er fastur liður á sýningunni. Þá bjóða Hvergerðingar gestum upp á gómsæta súpu í görðum sínum. Gestir fá upplýsingar um hvaða garða verður að ræða. Það er ógleymanlegt að röltu á milli garða og fá þannig nasasjón af blómabænum. Allir geta síðan keppt um köku ársins auk þess sem keppni verður um fallegasta smágarðinn sem ekki má vera meira en um 30 sentimetrar að þvermáli. Þessi keppni var einnig haldin á síðustu sýningu og mæltist vel fyrir.



Blómin verða notuð í allar skreytingar í Hveragerði á garðyrkju- og blómasýningunni síðustu helgina í júní.



Blóm gegna margvíslegu hlutverki.

„Fræðsla og fyrirlestrar verða í gamla mjólkurbúinu en þar verður hægt að koma inn í þá fræðslu hvenær sem er báða sýningardagana. Að sýningunni standa Hveragerðisbær, Samband garðyrkjubænda, Landbúnaðarháskólinn, Félag blómaskreyta, Garðyrkjufé-

lag Íslands og Grænn markaður. Áhugafólk um blóm má ekki láta þessa sýningu fram hjá sér fara en dagskrá sýningarinnar í heild sinni má finna á heimasíðu bæjarins.“

hveragerdi.is

Garðyrkjustöð Ingibjargar

Blóm og nytjaplöntur í úrvali

Garðyrkjustöð Ingibjargar er eitt rótgrónasta fyrirtækið á garðyrkju-sviðinu í Hveragerði og er þó af nógu að taka. Ræturnar liggja aftur til miðrar síðustu aldar þegar foreldrar núverandi eiganda, Ingibjargar Sigmundsdóttur, hófu rekstur gróðrastöðvar í Heiðmörk 31. Í gegnum tíðina hefur hún og eiginmaður hennar, Hreinn Kristófersson, keypt upp margar gróðurstöðvar í Hveragerði og sameinað undir þeirra flaggi.

Stærsti einstaki vöruliðurinn hjá Garðyrkjustöð Ingibjargar er sumarblóm. Þar er af fjölmörgum tegundum að taka og í raun sérstök upplifun að gera sér ferð í gróðrastöðina og upplifa alla litina og fjölbreytileikann. Auk sumarblóma eru ræktuð þar fjölær blóm, útírósir, tré og runnar. Þá eru þar ræktuð afskorin blóm og seld allt árið.

Vinsælt er hjá sumarmús-

eigendum að koma við hjá þeim hjónum og taka með sér plöntur til að prýða veröndina eða garðskikann. Þarna er líka að nægu að taka því vörunúmerin eru nálægt eitt þúsund talsins.

Allur gróður í Garðyrkjustöð Ingibjargar vel merktur þar sem fólk getur lesið sér til um hverja plöntu sem til sölu. Auk potta-blóma og sumarblóma gefur þar að líta ávaxtatré af ýmsum gerðum og einnig njóta kálplöntur til framhaldsræktunar stöðugt aukinna vinsælda. Ástæðan er ekki síst sú hollustubylgja sem nú ríður yfir.

ingibjorg.is



„Stærsti einstaki vöruliðurinn hjá okkur er sumarblóm,“ segir Ingibjörg Sigmundsdóttir garðyrkjubóndi.

Nýjungar í næringardrykkjum

Fastus hefur hafið innflutning og sölu á næringarvörum frá Nestlé fyrir þá sem ekki ná að uppfylla orku- og næringarþörf sína úr fæðunni, t.d. vegna veikinda, öldrunar o.fl. Nestlé býður upp á fjölbreytt úrval næringarvara sem sumar hverjar eiga sér ekki fyrirmyndir á markaðnum, eins og næringardrykk sem er sérhannaður fyrir aldraða, næringaríkar súpur, ávaxtamauk o.fl.

Vörurnar frá Nestlé hafa fengið lof fyrir gott bragð og úrval svo auðvelt er að setja saman næringarmeðferð sem hentar fyrir hvern og einn. Þessar vörur eru niðurgreiddar af Sjúkratryggingu Íslands (SÍ) fyrir þá sem falla undir þau skilyrði sem SÍ setur varðandi niðurgreiðslur af næringarvörum. Ekki ætti að neyta drykkjanna nema að höfðu samráði við lækni eða næringarfræðing. Þessir drykkir eru m.a. í boði:

Resource Senior Active
Drykkir sem eru sérhæfðir fyrir aldraða (65+). Innihald þessara drykkja er byggt á rannsóknarniðurstöðum á því hvaða næringarefni aldraða skortir oftast og þau sett í drykkina í meira mæli en í

„standard“ næringardrykkjum. Þar ber helst að nefna aukið magn af D-vítamíni, próteínum, zinki, B-vítamínum o.fl. Drykkirnir innihalda öll vítamín, steinefni, prótein, kolvetni og fitu sem líkaminn þarfnast á efri árum. Að auki innihalda drykkirnir fiskiolíu sem gefur gott magn af Omega-3 fitusýrum og viðbætt er gott magn af vatnsleysanlegum trefjum sem bæta meltinguna. Þrátt fyrir að vera trefjaríkir eru drykkirnir algjörlega lausir við agnir. Þessi drykkur er einstakur og á sér ekki fyrirmynd á markaðnum.

Resource 2.0
Drykkir sem eru ríkari af orku, próteínum og trefjum en flestir aðrir næringardrykkir. Þeir eru kallaðir „máltíð“ í

flösku“ þar sem næringargildi einnar flösku samsvarar heilli máltíð. Hver flaska inniheldur 400 kcal, 18 gr Prótein og 5 gr af vatnsleysanlegum trefjum, ásamt öllum þeim vítamínum, steinefnum, kolvetnum og fitu sem líkaminn þarfnast. Þetta er mun kraftmeiri næringardrykkur en flestir „standard“ næringardrykkir á markaðnum.

Resource Addera Plus
Drykkir, gerðir úr ekta ávaxtasöfum ásamt viðbættu próteíni, vítamínum, steinefnum og öðrum þeim næringarefnum sem lífsnauðsynleg eru. Þeir eru fitulausir og innihalda mysuprótein. Þeir eru því hentugir þeim sem eiga við ýmis konar vandamál í meltingarfærum. Þessir drykkir eru léttir og ferskir og minna slímmyndandi en aðrir næringardrykkir.

fastus.is

KRAFTLAUS?

Náttúrulegt Sjávar-Magnesium , Sink L Asparte, C vítamín og virkt B6 vítamín

HAFKRAFTUR
Magnesium - Sink - B6 & C Vítamín
Fæðubótarefni - Kraftmikil steinefnablanda

Hafkalk ehf. - 465 Bildudalur - www.hafkalk.is

ALLAR VÖRUR HAFKALKS ERU ÁN AUKAEFNA OG ERFÐABREYTTA INNIHALDSEFNA (GMO FREE)

www.hafkalk.is

Þetta er hálfgerð fíkn

Ebba Margrét Magnúsdóttir, fæðinga- og kvensjúkdómalæknir, hefur stundað skriðsund undanfarin ár og það gerir hún alla daga ársins nema þá hátíðisdaga þegar lokað er í sundlauginum. Hún stundaði leikfimi á árum áður sem fylgdu miklar hnébeygjur en Ebba telur að þær hafi ekki verið til góðs þar sem hún var með rifinn liðþófa í hné. Í aðgerð, sem hún fór í, kom í ljós að hún er nú með slitgigt í því hné.

„Mér var bannað að ganga á fjöll eða vera í leikfimi en var sagt að sund eða hjólréiðar gætu hentað mér. Ég keypti blöðkur og fór að stunda skriðsund,“ segir Ebba Margrét en vegna slitgigtarinnar hentar ekki að synda bringusund. „Ég lít á þessa hreyfingu sem sjúkráþjálfun þar sem ég þjálfva vöðvana í kringum hnéð í sundinu.“

Ebba Margrét segir að sér líði betur í hné vegna sundsins. Burt séð frá því þá hefur henni liðið almennt betur eftir að hún fór að synda.

„Ég er almennt létt í lund en ég er stundum þreytt og kannski eitt-hvað pirruð eftir langan vinnudag en ég kemst í betra skap eftir að hafa synt. Ég nenni stundum ekki í sund en þreytan hverfur eftir tvö eða þrjú hundruð metra. Það er bara þannig. Svo varð ég háð sundinu. Þetta er hálfgerð fíkn;



Ebba Margrét Magnúsdóttir. Sundið er hennar hreyfing.

mér líður illa ef ég kemst ekki í sund.“

Ebba Margrét segir að hún telji að það sé öllum nauðsynlegt að hreyfa sig og þyngjast ekki. „Hver og einn þarf að finna þá líkams-

rækt sem hentar honum og ég held að fólk þurfi að vera skynsamt í allri hreyfingu; allar öfgar eru slæmar hvort sem þær tengjast hreyfingarleysi eða of mikilli hreyfingu.

Það þarf að stunda bæði þolþjálfun og styrkjarþjálfun til að reyna að koma í veg fyrir beinþynningu og hjarta- og æðasjúkdóma. Mataræðið skiptir einnig höfuðmáli, það að borða hollan

mat og lifa heilbrigðu lífni til að uppskera góð efri ár er lykilatriði að góðri heilsu, andlegri sem og líkamlegri,“ segir Ebba Margrét.

Vestfirðir

- ósnortin náttúra, einstök friðsæld, öðruvísi upplifun -

Vestfirsk ferðapjónusta - allt á einum stað



Ferðaskrifstofa / Travel Agency
Sími/Tel: 456 5111, info@vesturferdir.is, www.vesturferdir.is

Grænmeti undirstaða góðrar heilsu

Unnur Guðrún Pálsdóttir er sjúkraþjálfari að mennt en mjög margir þekkja Unni undir nafninu Lukka en hún rekur veitingastaðinn Happ í Reykjavík.

„Ég held að það sé loksins að verða bylting meðal lækna hvað varðar mataræði, virkni fæðunnar og áhrif á heilsuna,“ segir Lukka en hún hefur um árabil barist fyrir því að fólk nýti fæðuna meira sér til lækninga og sem fyrirbyggjandi þátt til að viðhalda góðri heilsu. „Sífelld fleiri læknar eru farnir að mæla með fleiru en hefðbundnum lyfjum þegar kemur að því að lækna sjúkdóma,“ segir Lukka. „Ég var til dæmis á fyrirlestri um meltingarflóruna nýlega þar sem einn fyrirlesarinn sagði frá sjúklingi sem var búinn að reyna að lækna með mörgum sýklalyfjakúrum og ekkert dugði. Hann ákvað þá að prófa nýja aðferð sem hann hafði kynnst í Noregi þar sem sprautað var útþynntum hægðum úr eiginmanni konunnar inn í ristil hennar og nokkrum dögum síðar gekk hún óstudd út af spítalanum. Sagan af „konunni og kúknun“ er lexía í því að nútíma læknavísindi eru ekki alltaf með svörin,“ segir Lukka.

Grænmetið undirstaða góðrar heilsu

„Í mínum huga er grænmeti undirstaða góðrar heilsu og því litríkara sem grænmetið er því betra,“ segir Lukka staðfastlega. Hún bætir við að ef maður geri skyldu sína og byggji upp grunninn með grænmeti sé í góðu lagi að taka inn í fæðuna hráefni sem okkur þyki krydda tilveruna eins og kjöt og fisk og jafnvel vínglas og súkkulaðimola. „Fjölbreytnin er allra best svo lengi

sem við byggjum upp góðan grunn með grænmeti,“ segir hún.

Flestir setja grænmeti og ávexti í sama flokk en Lukka segir að við ættum að skilja meira þar á milli. „Við finnum mjög verndandi efni í ávöxtunum en ef við þyrftum að velja á milli er grænmetið mikilvægara. Best er að borða mikið af grænmeti og nota ávextina í staðinn sem sælgæti og eftirrætt ef fólk getur því þeir eru mjög sætir og svala sykurþörfinni. Matarkúrar geta verið gagnlegir en það þarf alltaf að hugsa um mataræði sem lífsstíl ef árangur á að vera varanlegur. Allflestir matarkúrar heims leggja áherslu á grænmeti og það er að mínu mati lykilatriði. Kjöt sem við kaupum úti í búð er af dýrum sem búa við allt aðrar aðstæður en dýr forfeðra okkar bjuggu við því áður boðaði fólk kjöt af dýrum sem lifðu gjarnan villt úti í náttúrunni á meðan dýrin sem okkur bjóðast nú eru gjarnan alin inni við á korni sem gerir það að verkum að kjötið af þeim er meira bólgumyndandi fyrir okkur en áður. Ég vel íslenskt lambakjöt fram yfir allar aðrar kjöttegundir,“ segir Lukka.

Að berjast við að slaka á!

Þrjá þætti segir Lukka að séu áriðandi að hver og einn hugsi um til að halda heilsu en það er næring, hreyfing og slökun. „Ég hef staðið mig nokkuð vel varðandi næringuna en ég á alveg mínar veiku hliðar í mataræðinu. Svo er það hreyfingin og þar hef ég staðið mig mjög vel en síðan er það hvíldin og slökunin og þar veit ég upp á mig sökina,“ segir Lukka hlæjandi. „Ég geri mér mjög vel grein fyrir því hversu mikilvægu hlutverki hvíldin gegnir til að

viðhalda góðri heilsu og ég er virkilega að „berjast við“ þann þátt. Það hljómar eins og öfugmæli að þurfa að berjast við að slaka á en það er mér miklu meiri áskorun en að hreyfa mig nóg og borða hollan mat. En þessi þríarma stóll verður að vera í jafnvægi svo heilsan haldi og seinni hluti ævinnar verði manni góður.“

Lukka viðurkennir að hún sé vinnufíkill. Hún segist vera manngerðin sem dugi ekki bara að horfa á sjónvarpið heldur þurfi hún líka að vera aðeins í tölvunni og aðeins að tala í símann. „Þetta er uppskrift að streitu sem er jarðvegur fyrir sjúkdóma,“ segir hún. „Ég er að reyna markvisst að einfalda líf mitt og aga mig til að loka tölvunni í enda dagsins og halda ekki áfram að vinna þegar ég kem heim.“

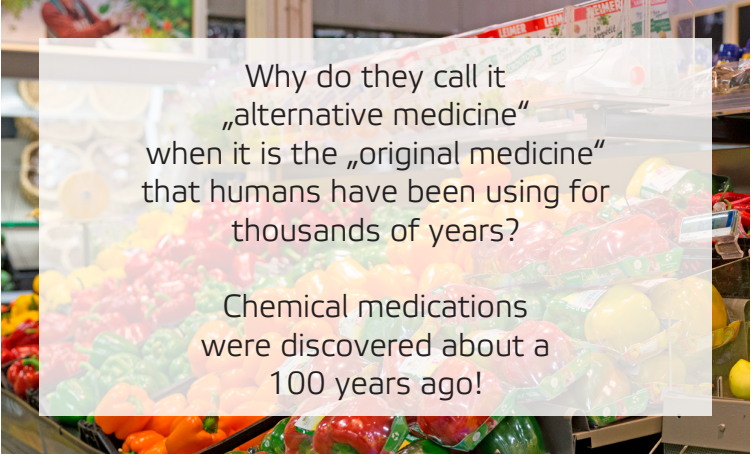
Lukka segist vera öfgamanneskja að mörgu leyti og þegar hún áttaði sig á að einn arminn í þríarma stólinn vantaði fór hún að leita leiða og fann út að jóga væri líklega vænleg leið. „Ég fór þá ekki bara í jóga tíma heldur alla leið í jógakennaranám,“ segir hún og brosir að sjálfri sér. „Eftir það situr vissan um að ég muni gera jóga að daglegri rútínu í lífi mínu ásamt því að ég hef markvisst tileinkað mér ýmsar hugafarsbreytingar sem koma úr jógafræðunum. Ég hef ekki alveg fundið eirðina í mér ennþá til að stunda íhugun og jóga reglulega en stefni markvisst þangað. Ég hef í gegnum tíðina ítrekað stundað hreyfingu þar sem ég keyri mig í botn en hef komist



Unnur Guðrún Pálsdóttir: „Í mínum huga er grænmeti undirstaða góðrar heilsu og því litríkara sem grænmetið er því betra.“

að því á eigin skinni að hófleg hreyfing er mun hollari fyrir mig. Ég þurfti að komast að því sjálf, það þýddi ekkert fyrir aðra að segja mér það. Auðvitað er best að hver finni út fyrir sig hvað hentar því fæstum þyki gott að láta predika yfir sér. Ég er búin að finna út að það er alveg klárlega sykur og hveiti sem ég á að forðast ef ég vil vera í jafnvægi. Fiskur fer hins vegar mjög vel í mig. Stundum hef-

ur mig langað til að vera grænmetisæta en ég veit sem er að ég er of mikil nautnaseggur til að höndla það vel. Ég passa því að borða nóg af grænmeti og vel svo nautnirnar mínar vandlega. Í mínum huga verðum við að hlusta vel á líkama okkar og fara með hann eins og okkur líður best með,“ segir Lukka að lokum.



Why do they call it „alternative medicine“ when it is the „original medicine“ that humans have been using for thousands of years?

Chemical medications were discovered about a 100 years ago!

.....

Íslenskir Fjallaleiðsögumenn og Íslensku Alparnir í samstarf

Á dögunum skrifuðu Íslenskir Fjallaleiðsögumenn og Íslensku Alparnir undir samstarfssaming. Leiðsögumenn og aðrir starfsmenn Íslenskra Fjallaleiðsögumanna munu klæðast fatnaði og vörum frá Íslensku Ölpunum en þær vorur standast þær ströngu kröfur sem Fjallaleiðsögumenn gera til fatnaðar og annars útbúnaðar.

Leiðsögumenn í ferðum á vegum Íslenskra Fjallaleiðsögumanna munu klæðast vörumerkinu Mountain Equipment frá Íslensku Ölpunum. Mountain Equipment er eitt af stóru nöfnunum þegar kemur að fatnaði fyrir útivist og fjallamennsku og mun fatnaðurinn frá þeim örugglega reynast Fjallaleiðsögumönnum vel, hvort sem það er í stuttum jöklagöngum, bakpokaferðum eða lengri leiðöngrum.

Íslenskir Fjallaleiðsögumenn sérhæfa sig í fjallamennsku og úti-vistarferðum. Fyrirtækið var stofnað árið 1994 og fagnar því 20 afmæli á árinu. Íslenskir Fjallaleiðsögumenn hafa frá upphafi haft það markmið að kynna náttúru Íslands fyrir innlendum og erlendum



Eftir undirritun samstarfssamningsins. Á myndinni eru Elín Sigurðardóttir og Arnar Már Ólafsson frá Íslenskum Fjallaleiðsögumönnum og Guðmundur Gunnlaugsson og Hjörtur Þór Grjetarsson frá Íslensku Ölpunum.

ferðamönnum með öryggi og umhverfisvitund að leiðarljósi.

Íslensku Alparnir er rótgróin verslun með vörur til útivistar og fjallamennsku. Verslunin sem fagnar 10 ára afmæli í ár, byggir á

traustum vörumerkjum fagþekkingu og góðri ráðgjöf til viðskiptavina. Meðal merka sem Íslensku Alparnir selja er Moutain Equipment, Lowe alpine, Salomon, Atomic ofl.

GLÆÐIR

-áburðarvökvi úr klóþangi!

GLÆÐIR er mjög næringarríkur áburðarvökvi sem hentar til notkunar á **grasflatir, íprótt- og golfvelli, tré, runna, úti- og inniplöntur, kartöflur og flestan annan gróður**. GLÆÐIR er seldur í 1, 5, 10, og 20 lítra brúsum, 120 lítra tunnu og 1000 lítra tanki.

Nánari upplýsingar um efnið og notkun þess fást hjá útsöluaðilum

Glæðir er seldur í blómabúðum

Framleiðandi Guðjón D. Gunnarsson Reykhólum.
S: 434 7785 og 866 9386



Það er alltaf gaman í ferðum Úrvalsfólks til Tenerife.



Strendurnar á Tenerife eru engu líkar!

Úrvalsfólk (60+):

Haustferð í tilefni stórafmælis

„Hinn þaulreyndi og ástkæri fararstjóri, Kjartan Trausti Sigurðsson, mun leiða farþega Úrvals Útsýnar til Tenerife dagana 17. september til 10. október n.k.“ segir Steinunn Tryggvadóttir, sölu- og starfsmannastjóri ÚÚ. „Ferðin er að mestu leyti með óbreyttu sniði en rúsínan í pylsuendanum er án efa stórafmæli Kjartans Trausta sem verður 75 ára þann 22. september,“ bætir hún við. „Í tilefni afmælisins mun Úrval Útsýn slá upp afmælisveislu fyrir þátttakendur og fagna með Kjatani á þessum tímamótum.“

Gist verður á fjögurra stjörnu hótelum á besta staða á Las Americas ströndinni að sögn Steinunnar. „Þessar vinsælu haustferðir fyrir Úrvalsfólk (60+) hafa aldellis slegið í gegn síðustu ár, enda mikil afþreying í boði þar sem farþegar okkar njóta samvistar við jafnaldra, vini og kunningja,“ bætir hún við. „Dægradvölin er fjölbreytt en meðal annars verður farið í leikfimi, spilavist, dans og danskennslu, golf og ógleymanlegar skoðunarferðir í fylgd fararstjóra ásamt fjölmörgum öðrum skemmtilegum upptökum.“

Yfir 10.000 Úrvalsfélagar

Steinunn segir að „Úrvalsfólki“ hafi fjölgað stöðugt undanfarin ár og að fjöldi ferðafélaga sé nú komin yfir 10.000 manns „Tenerife er sannkölluð paradís fyrir vandláta ferðalanga. Eyjan tilheyrir Kanaríeyjaklasanum en nýtur afgerandi sérstöðu fyrir einstakt náttúrufar og veðursæld, hreinleika og frábæran aðbúnað. Á eyjunni miðri rís hið tignarlega Pico del Teide 3.718 metra upp úr Atlantshafinu – hæsta fjall Spánar. Úrval Útsýn býður upp á vinsælustu ferðamannabæina á suðurhluta Tenerife sem eru Playa de las Américas og Costa Adeje. Norðanmegin er náttúran fjölbreyttari og gróðursælli. Stórir furuskógar, bananaplantekrur og mikið blómahaf. Þar er Loro Parque dýragarðurinn þar sem er að finna eitt stærsta safn heims af páfagaukum og mörgæsum, „fiskabúr“ með yfir 3.000 tegundir sjávardýra, tigrisdýr, górrillur og krókódíla frá Afríku.



Kjartan Trausti Sigurðsson fararstjóri er mörgum að góðu kunnur.

Í suðurhlutanum skín sólin nánast alla daga ársins og þar er vinsælast að vera. Meðalhiti er 20-22°C en á svalari dögum fer hitinn

vart undir 15°C en fer sjaldan yfir 30°C. Santa Cruz er höfuðborgin og telur liðlega 225.000 íbúa. Borgin er gróðursæl og iðar af lífi.

Kaffihús, veitingastaðir, göngugötur og fjölmargar verslanamiðstöðvar gera heimsókn til borgarinnar notalega og umfram allt

skemmtilega,“ segir Steinunn að lokum.

uu.is

fyrir eftir

Hágæða harðviðarolía á sólpalla og vegg





Vörn gegn gráma og flögnun. Einstök á allar tegundir af harðvið og furupanel. Njóttu þess að vera á fallegum palli í sumar.

Pallahreinsir, pallaolía, viðarvörn - vörn gegn gráma og fúa.

SérEfni
Síðumúla 22 - www.serefni.is



Vesturferðir bjóða upp á ferðir í RIB-bát frá Ísafirði.



Sólarsigling á víkingaskipinu Vésteini frá Þingeyri nýtur mikilla vinsælda.

Með Vesturferðum um Vestfirði

Vesturferðir er öflugur ferðaskipuleggjandi og framsækin ferðaskrifstofa á Ísafirði. Vesturferðir bjóða upp á þjónustu fyrir einstaklinga, hópa, pör og fjölskyldur sem eru að skipuleggja ferð um Vestfirði, hvort sem er dagsferðir, helgarferðir eða lengri ferðir. Vinsælustu ferðirnar eru hálf dagsferð í eyjuna Vigur og á Hesteyri á Hornströndum. Á Ísafirði er boðið upp á menningargöngur um bæinn og nágrenni.

Í Vigurferðinni eru það fuglarnir,

svo sem æðarfuglar, lundar og teistur, sem setja svip sinn á umhverfið. Eftir heimsókn á minnsta pósthúsið á Íslandi er boðið upp á ljúffengar heimabakaðar kökur áður en heimferðin hefst. Heimsókn á Hesteyri er fjögurra klukkustunda ferð þar sem dvalið er á staðnum í tvær klukkustundir. Gengið er um eyrina undir leiðsögn. Gangan endar í hinu fallega og sögufræga Læknishúsi og þar eru kaffiveitingar bornar á borð. Boðið er upp á dagsgöngur um

Aðalvík og Hesteyri með leiðsögn þrisvar sinnum í viku frá Ísafirði og tvisvar í viku frá Bolungarvík en þá er gengið úr Veiðileysufirði að Kvíum við Lónafjörð. Þá er í boði sérferð til Hornbjargs. Mikil áhersla er lögð á öryggi ferðamanna, veitt er að aðstoð við ferðaáætlanir, boðið upp á bátsferðir og farangur sendur eða sóttur til að létta undir með göngugörpunum. Aðrar vinsælar ferðir eru hestaferðir í Dýrafjörð og í Heydal í Mjóafirði. Á báðum stöðum er boðið upp á góðar veitingar.

Unnendur kajaferða finna einnig eitthvað við sitt hæfi á Vestfjörðum því slíkar ferðir eru farnar frá Ísafirði, Heydal og Ögri í Ísafjarðardjúpi. Vesturferðir bjóða einnig upp á ferðir í RIB-bát frá Ísafirði. Tveggja klukkustunda löng ferð um Ísafjarðardjúpið nýtur mikilla vinsælda hjá ungum sem eldri. Algengt er að sjá hvali, seli og fugla í þessum ferðum. Það nýjasta í boði í sumar er sjóstangaveiði og sólarsigling á víkingaskipinu Vésteini frá Þingeyri. Þá er boðið upp

á söguferð í Haukadal í Dýrafirði og gengið um söguslóðir Gísla Súrssonar. Vesturferðir bjóða nú upp á fjölda ferða frá Patreksfirði en þar ber hæst ferðir með leiðsögn á Látrabjarg og Rauðasand, hjólaferðir á Tálknafirði, hvalaskoðunarferðir og fleira. Þetta er einungis brot af þeim ferðum sem eru í boði hjá Vesturferðum.

vesturferdir.is

VELJUM ÍSLENSKT

Handprjónaðar peysur í úrvali

...eða prjónið þær sjálf

Allt sem þarf á einum stað

Handprjónasamband Íslands

Skólavörðustígur 19
Sími: 552 1890
www.handknit.is

Fjór hjóladrífinn fólksbíll á smábílaverði

Samgöngur og ökutæki

Guðjón Guðmundsson skrifar



Fjór hjóladrífsbílar eiga upp á pallborðið hjá Íslendingum af augljós-um ástæðum. Þar er um auðugan garð að gresja og framboðið all-nokkurt, en þó ekki í flokki minnstu bílanna. Japanski framleiðandinn Suzuki er þekktur fyrir framleiðslu á fjór hjóladrífsbílum og þá helst jepplingum. Ómar Ragnarsson sjónvarpsmaður hefur verið að sýna fram á kosti litla Suzuki Jimny með eftirtektarverðum hætti í sjón-varpsáttum nýverið en sá bíll er hvað minnstur jepplinganna sem í boði eru hér á landi. Jimny er þó eiginlega frekar jeppi en jeppling-ur; byggður á heilli grind og með hátt og lágt drif. Fingerðari borgar-jeppingar eru síðan SX4 og SX4 S-Cross og Grand Vitara. En Suzuki býður líka smábílinn Swift með fjór hjóladrifi, sem breytir eiginleikum þessa sparneytna borgar-bíls og gerir hann að hagkvæmum kosti.

Swift GLX 4x4 er boðinn með fimm gíra beinskíptingu og 1,2 lítra, 94 hestafla vél og eyðslan er að meðaltali 5,5 lítrar. Þetta er því lítill sparigrís sem er ekki frekur í rekstri og um leið bíll sem gleður augað. Stórar framlugtir, xenon-stöðuljós og þokuljós setja sterkan svip á framendann ekki síður en stórar hliðarrúður sem eru skyggð-ar að aftan. Hurðir eru stórar og opnast vel. Aðgengi að bílnum er þægilegt og menn setjast beint inn í hann í stað þess að þurfa að „smokra sér ofan í hann“ eins og raunin er með marga aðra smábíla. En þetta, að vera léttur á fótum, en búa um leið yfir getu fjór hjóla-drífins fólksbíls, er kostur sem ekki er hægt að líta framhjá.

1,2 lítra vélin býður upp á fág-aða vinnslu en ekki er þó hægt að segja aflið sé mikið. Þessi 94 hest-öfl duga þó bílnum alveg ágætlega í borgarakstrinum og stuðla að þægilega lágum bensínreikningi.



Swift GLX 4x4 er athyglisverður kostur fyrir bílakaupendur.

Utanbæjar er síðan hægt að ná eyðslunni niður undir fimm lítra. Bíllinn er nákvæmur í stýri og hann er einungis lítið eitt þyngri en hefð-bundinn, framhjóladrífinn Swift, eða 1.035 kg á móti 960 kg. Grunnverð á Swift GLX 4x4 er 3.390.000 kr., sem verður að teljast allvel sloppið miðað við allan búnaðinn sem fylgir, þar á meðal 16 tommu álfelgur. Eitt af því sem ætti að falla vel í kramið hjá þeim sem fara oft í stórmarkaði að kaupa inn til heimilisins er lykillaust

aðgengi. Það felur í sér að í raun þarf aldrei að taka lykilinn upp úr vasanum eða töskunni. Það dugar að þrýsta á hnapp á hurðarhand-fanginu til þess að læsa eða aflæsa hurðum. Sama á við þegar bíllinn er ræstur með ræsirofanum. Framsætin eru fjölstillanleg og fín-asta pláss er fyrir þrjá í aftursætum og vekur athygli hve mikið höfuð-rýmið er, sem þakka má byggingarlagi bílsins. Staðalbúnaður er líka leiðsögutæki, sem kom að góðum notum í reynslu-



Aðgengið er gott.



Leiðsögutæki er staðalbúnaður.

akstrinum þegar ætlunin var að reka erindi í Kórahverfinu í Kópavogi, sem fyrir undirritaðan var vól-undarhús hið mesta. Kerfið er nákvæmt og einfalt í notkun og er með litaskjá með snertiaðgerðum. Auk þess er í bílnum ágætis hljómtæki og miðstöð með sjálfvirkri

Suzuki Swift GLX 4x4
Lengd, breidd, hæð (mm): 3.850, 1.695, 1.510.
Vél: 4 strokkar, 16 ventlar, 1.242 rsm.
Afl: 94 hestöfl.
Hámarkstog: 118 Nm.
Hámarkshraði: 165 km/klst.
Drif: 4x4.
Gírkassi: 5 gíra beinskípting.
Eigin þyngd: 1.035 kg.
Eldsneytiseyðsla: 6,7 l innan- bæjar, 4,9 l utanbæjar, 5,5 l meðaleyðsla (tölur frá fram- leiðanda):
Verð: 3.390.000 kr.

Lífrænn áburður á plöntur:

Glæðir heldur óværunni frá

Guðjón D. Gunnarsson á Reykhól-um framleiðir lífrænan áburð – þangvökva sem hann nefnir Glæði og er seldur víða um land. Glæðir er framleiddur úr fersku klóþangi, vatni og kalíumsóta. „Þetta var upphaflega hugsað fyrir stofublóm en Glæðir á að styrkja blómin og gera þau fallegri. Svo hentar þetta vel á tré og eigin-

lega allan gróður en eftir að farið var að nota Glæði kom í ljós að hann fælir frá eða drepur alls kon-ar lýs og pöddur sem fara illa með plönturnar. Glæðir er líka góður á grasflatir svo sem á golfvelli þar sem menn óska ekki eftir miklu heldur sterku grasi,“ segir Guðjón. Hann segir að til sín hafi leitað garðyrkjufraeðingur, sem er með



Guðjón D. Gunnarsson á Reykhólum framleiðir Glæði úr fersku klóþangi, vatni og kalíumsóta.

stór gróðurhús, sem veitti því athygli að ljósgrænar trjáplöntur urðu dökkgrænar innan fárra klukkustunda eftir úðun með Glæði. Guðjón telur að grænkornin í Glæði hafi sest á laufblöðin og hafi haft þessi áhrif. Þá segir hann að kona nokkur hafi leitað til sín vegna ryðsvepps á öspum sem búið var að ráðleggja henni að fella. Glæðir var úðaður á aspinar sem náðu sér fljótlega og ekki varð vart við ryðsvepp eftir það. Guðjón bendir á að forsvars-menn golfvalla séu þeir viðskipta-vinir sem hann vanti meira af. „Þeir gætu fengið Glæði helmingi ódýr-ari hjá mér ef þeir gætu tekið hann á þeim tíma sem ég framleiði hann. Forsvarsmenn golfvalla gætu komið með sín ílát ár eftir ár og fengið áfyllingar fyrir lágt verð



Urmull af snefilefnum og söltum eru í Glæði sem eru fæðubótar-efni fyrir gróðurinn.

Því býsna stór hluti af verðinu, eða um tveir þriðju, er umbúðakostnaður. Manni finnst blóðugt að henda öllum þessum brúsum sem notaðir eru einu sinni.“



Heiðmörk 38
810 Hveragerði
Sími 483 4800
Fax 483 4005
www.ingibjorg.is
ingibjorg@ingibjorg.is



Garðyrkjustöð
Ingibjargar

GRÓÐURINN Í GARÐINN

fáið þið hjá okkur:

- Sumarblóm
- Tré og runnar
- Matjurtaplöntur
- Rósir
- Fjölær blóm
- Skógarplöntur

Þakklæti

Jóhanna Björk Briem skrifar

Hvað þýðir hugtakið „hamingja“? Það má segja að það að vera hamingjusamur feli í sér huglægt og tilfinningalegt vellíðunarástand sem einkennist af jákvæðum hugsunum, tilfinningum og gleði. Hvað er betra í lífinu en að vera hamingjusamur og líða vel. Þannig vilja allir lífa lífinu.

Þeir sem aðhyllast jákvæða sálfræði fullyrða að þú getir skapað þína eigin hamingju. Margir fræðimenn telja að ákveðin hamingja sé hreinlega meðfædd sem þýðir að sumir séu líffræðilega líklegri til að vera hamingjusamir en aðrir. Við sjáum þetta oft skýrt í fjölskyldu- og vinahópum, hvernig ákveðnir einstaklingar virðast alltaf jákvæðir og áhyggjulausir á meðan aðrir eru neikvæðir og kvíðnir. Dr. Robert Emmons segir að þakklæti sé það sem gefur lífinu gildi og hann styður þá staðhæfingu með rannsóknnum til margra ára á þakklæti og áhrifum þess á einstaklinga. Að hans mati er þakklæti viðhorf sem einstaklingar velja sér og þurfa að þróa með sér. Samkvæmt niðurstöðum rannsókna sálfræðingsins dr. Sonju Lyubomirsky er 50% af eðlislægri hneigð okkar til hamingju stýrt af genum, 10% af aðstæðum í lífinu en allt að 40% af hamingju okkar kemur frá því sem við meðvitað ákveðum að taka okkur fyrir hendur. Þá telur hún einnig lykilinn að hamingjunni vera að stunda þakklæti.

Rannsóknir á hamingju hafa ítrekað sýnt fram á að ef einstaklingar sýna þakklæti í daglegu lífi hefur það jákvæð áhrif á líðan og heilsu þeirra og eru þeir meðal annars líklegri til að verða hamingjusamari, orkumeiri, jákvæðari, bjartsýnni, hjálpsamari, umburðarlyndari og heilsuhraustari svo eitt-hvað sé nefnt. Hamingjusamt fólk lifir þar að auki 7-10 árum lengur en óhamingjusamt fólk og jákvæðir einstaklingar eru í mun minni hættu á að fá hjartasjúkdóma en þeir sem eru neikvæðir.

Hvað er svo hægt að gera til þess að auka þakklætishugsun yfir daginn? Æfingar, sem studdar hafa verið með rannsóknum, eru sem dæmi að halda „þakklætisdagbók“, að meðvitað upplifa og njóta allrar þeirrar fegurðar og ánægju sem þú upplifir yfir daginn og að skrifa þakklætisbréf. Þakklætisdagbók er bæði hægt að halda yfir daginn en einnig skrifa niður á kvöldin það sem einstaklingar hafa verið þakklátir fyrir þann dag. Með því að skrifa þakklæti niður að kvöldi dags þarf fólk að hafa í huga allan daginn þá hluti sem það er þakklátt fyrir til þess að muna hvað á að skrifa niður og þar með dvelur hugurinn við það jákvæða. Sálfræðingarnir Robert Emmons og Michael McCullough, ráðleggja varðandi þakklætisdagbók, að skrifa fimm hluti sem fólk er þakklátt fyrir á hverju kvöldi fyrir



„Þeir sem aðhyllast jákvæða sálfræði fullyrða að þú getir skapað þína eigin hamingju,“ segir Jóhanna Björk Briem m.a. í grein sinni.

svefn. Einnig telja þeir mikilvægt að fólk ígrundi hvaða tilfinningu þakklætið vekur upp hjá því og hvaða merkingu þakklætið hefur fyrir það. Á þann hátt verður þakklætið ekki bara hugsun ein, heldur vekur upp dýpri tilfinningar og líðan. Dr. Lyubomirsky segir að rannsóknir sýni að það sé nóg að skrifa í þakklætisdagbók einu sinni í viku en það finnur hver fyrir sig hvað hentar best. Hún leggur einnig til þá æfingu að taka eftir neikvæð-

um hugsunum yfir daginn, velja eina og snúa henni yfir í jákvæða hugsun. Þakklætisdagbókina er síðan hægt að lesa þegar fólk liður illa af einhverjum ástæðum og þá getur það verið kveikja aftur að jákvæðu viðhorfi og betri líðan.

Æfingin sem felur í sér það að vera meðvitaður um allt það fallega sem er í kringum þig og það sem veitir þér ánægju heldur huganum einnig við jákvæðar hugsanir. Hægt er að stoppa við og dást

að blómum, fuglum, sólsetri, skýjum og hverju sem er. Í öllu er falin fegurð og þó tré séu lauflaus að vetri til má sem dæmi dást að formi þeirra. Þakklætisbréf er hægt að skrifa til einhvers sem skiptir einstaklinginn máli og honum finnst hann aldrei hafa þakkað nógsamlega. Það er svo margt í lífinu sem við tökum sem sjálfsgöðum hlut og bara það að þakka fyrir að vera á lífi, að anda, að líffærin virki að vera heilsuhraustur er eitt-hvað sem hægt er að byrja með að þakka fyrir. Hver og einn getur gert tilraunir með þakklæti eins og honum hentar og er spennandi að sjá hverjar niðurstöðurnar verða.

Fyrir þá sem vilja meta eigin hamingjustuðul er hægt að taka stutt próf á meðfylgjandi slóð. <http://www.sas.upenn.edu/aut-hentichappiness/>

Thanks! How the New Science of Gratitude can make you Happier. Dr. Robert Emmons Postitive Pscyhology: The Science of Happiness and Human Strengths. Alan Carr Bækur eftir Martin Seligman, Learned Optimism, Authentic Happiness, What you can change ... and what you can't The How of happiness: A new approach to getting the life you want. Sonja Lyubomirsky.

ERTU Á LEIÐ Í BÚSTAÐINN

Framúrskarandi fyrirtæki 2013

WIPE OUT
OFNA- OG GRILLHREINSIR

MILDEX-Q
MYGLUEYÐIR

SEPT-O-AID ÖRVERUR
AUKA NIÐURBROT OG EYÐA ÓLYKT

NOVADAN
KLÓRTÖFLUR - Í POTTINN

HÁÞRÝSTIDÆLUR

ÚRVALS VÖRUR FYRIR VIÐHALDIÐ OG VERKIN Í BÚSTAÐNUM. KÍKTU Í KEMI OG SKOÐAÐU ÚRVALIÐ!

kemi

Kemi • Tunguhálsi 10, 110 Reykjavík • www.kemi.is • Sími: 415 4000
Opið: Mánudag - fimmtudags: Frá kl. 8.00-17.30. Föstudaga: Frá kl. 8.00-17.00.

Margrét Þorvaldsdóttir hefur nú göngu sína sem pistlahöfundur í ÁFRAM en hún skrifar greinar um áhugaverðar staðreyndir um ýmislegt sem við innbyrðum, ýmist í formi matvæla eða lyfja.

Forvitnilegar staðreyndir

Margrét Þorvaldsdóttir

Lyf geta verið varsöm fyrir börn í móðurkviði

Undanfarin ár hefur talsvert verið rætt um að ástæður fyrir ofvirkni barna en skýringar ekki alltaf legið ljósar fyrir. Nú virðast þær að hluta til vera komnar fram.

Á vef bandarísku heilbrigðisstofnunarinnar (NIH) birtist grein 24. febrúar 2014 þar sem verðandi mæðrum er bent á að taki þær inn efnið „acetaminophen,“ sem er virka efnið i hitalækkandi lyfinu Tylenol, og er í Parasetamol sem er á markaði hér á landi, séu þær líklegri til að eignast börn með AD-HD eða ofvirkni og athyglisbrest.

Danskar langtímarannsóknir hafa sýnt fram á sterka fylgni AD-HD við notkun á þessu lyfi. Oft hafa verðandi mæður tekið inn þessi lyf, sem fást án lyfseðils, við höfuðverkjum eða eymslum, áður en þær vita að þær eru barnshafandi.

Danska rannsóknin sem gerð var á börnum fæddum á milli áranna 1996 og 2002 var á landsvísu og byggði á eftirliti með meðgöngu og börnum og var tilgangurinn að rannsaka meðgöngu og fylgikvilla og sjúkdóma í börnum með sérstakri áherslu á aukaverkanir lyfja og sýkinga.

Danskur gagnabanki

Rannsóknarhópurinn kannaði meira en 64 þúsund börn og mæður þeirra. Þeir gátu rakið notkun á „acetaminophen“ í gegnum símaviðtöl þrisvar á meðgöngutímanum og síðan sex

mánuðum eftir fæðingu barnsins. Vísindamennirnir notuðu síðan danskan gagnabanka til að kanna hvort börnin hefðu verið greind með ADHD/ofvirkni eða hvort þau hefðu fengið lyf við ADHD. Þeir könnuðu einnig hvort foreldrar hefðu tekið eftir að börn þeirra sýndu merki um ofvirkni. Niðurstöður sýndu fram á að börn mæðra sem tekið höfðu inn „acetaminophen“ voru í 37 prósent meiri áhættu að vera greind með alvarlegt form af ofvirkni.

Skelfilegar niðurstöður

Þessi börn voru einnig 29 prósent líklegri til að fá lyf við ofvirkni og 13 prósent sýndu ofvirkni í hegðun, Til viðbótar jókst áhættan um 50 prósent ef mæður höfðu tekið „acetaminophen“ í meira en 20 vikur á meðgöngutímanum. Í rannsókninni kemur einnig fram að um 7 ára aldur voru þessi börn líklegri til að nota lyf við ADHD og ofvirkni í hegðun.

Við greiningu á niðurstöðum var tekið tillit til þess möguleika að ADHD/ofvirkni hjá börnum hafi orsakast af sjúkdómi mæðra sem kallað hafi á notkun á „acetaminophen.“ Þessi þáttur var metinn en hafði ekki áhrif á áhættu af acetaminophen.

Þessum dönsku rannsóknum var fylgt eftir af vísindamönnum frá UCLA Fielding School of Public Health við Kaliforníuháskóla, Children’s Medical Center New York og Consumers Health Care og birtar voru í JAMA Pediatrics 24 febrúar 2014.

Dr. Beate Ritz, sem er talsmaður rannsóknaða við Kaliforníuháskóla, bendir á að alltaf hafi verið talið að „acetaminophen“ væri fólki skaðlaust, og sennilega væri óhætt að taka það einu sinn eða tvisvar á meðgöngu, en áhrifin virðist vera mest sé það tekið yfir lengri tíma eins og sex vikur eða lengur. Dr. Ritz leggur til að verðandi mæður forðist alla lyfjagjöf á meðgöngunni. Hún segist ekki geta ráðlagt aðrar tegundir verkjalyfja þar sem þau hafi meiri aukaverkanir.

Rétt er að benda á að „acetaminophen“ er ekki aðeins í parasetamol sem hér er á markaði. Það er einnig í panodil, paratabs, panex og fleiri lyfjum.

Lyfjagjöf á meðgöngu

Einnig hafa komið fram viðvaranir á netmiðlum þar sem verðandi mæðrum er bent á að taugaróandi lyf á meðgöngu geti haft áhrif á myndun einhverfu hjá drengjum.

Nauðsynlegt er því að fylgjast vel með allri umræðu á þessu sviði.

Á undanförunum árum hafa orðið alvarleg slys vegna lyfjagjafar á meðgöngu. Þar má nefna „diethylstilbestrol“ eða DES sem var gefið konum til að koma í veg fyrir fósturlát og erfiðleika með að eignast barn. Efnið var framleitt frá 1938-1971 og er talið að 5-10 milljónir kvenna hafi fengið þetta lyf á þessu tímabili. Þetta var manngert hormón sem átti að styrkja kvenhormón konunnar. Hætt var að gefa þetta efni þegar í ljós kom að það olli krabbameini í kynfærum unglingsstúlkna en það skaðaði einnig kynfæri drengja.

Eitt skelfilegasta lyfjaslys sem orðið hefur var af völdum „thalidomide“ sem var á markaðnum á árunum 1957-1971 og barnshafandi konum var ráðlagt að taka við morgunógleði. Lyfið var framleitt í Þýskalandi og olli vansköpun á 7-8 þúsund börnum þar í landi eða um 10 þúsund í heiminum öllum. Það leiddi til þess að farið var að fylgjast mun betur en áður með áhrifum lyfja á börn í móðurkviði.

Meira en bara blandari!

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

Lífstíðareign!

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

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

OKKAR ÞEKKING NÝTIST ÞÉR

Jötunn Vélar: Gróðurhús lengir sumarið!

„Vinsælasta húsið frá okkur heitir Serralux og er 13,5 fermetrar að stærð eða 3x4,5 m. Þetta er hús með álgrind og stálsperum og þolir allt sem íslensk veðráttu býður upp á, bæði vind og snjóþunga,“ segir Össur Björnsson, þjónustustjóri hjá Jötunn Vélum, um Filclair gróðurhúsin sem fyrirtekið selur. Húsin eru fánæg í mörgum stærðum og útfærslum, sjálfstætt standandi eða sniðin upp við húsvegg.

Gróðurhúsin er hægt að fá með venjulegu gleri, öryggisgleri, hömrðu gleri eða svokölluðu holplasti sem margir kaupendur velja í þak-ið. Hægt er að fá húsin með aukinni veggghæð en þá opnast möguleikar á hurðum á langhliðum, einföldum eða tvöföldum hurðum. Hillur fylgja húsunum.

„Gróðurhúsálinan okkar er mjög fjölbreytt og við bjóðum líka sex- og áttstrend hús, valmapak og margt fleira. Og þar sem rýmið er minna geta útfærslurnar sem festar eru við húsvegg verið góður valkostur. Möguleikarnir eru nánast óendanlegir,“ segir Össur en Jötunn Vélar selja einnig ódýrari gróðurhús sem klædd eru með plastdúk.



Serralux eru vinsælustu gróðurhúsin hjá Jötunn Vélum. Þau eru sterkbyggð og bjóðast margar stærðir og útfærslur.

„Stærstur hluti gróðurhúsanna sem við seljum eru sérþötuð fyrir viðskiptavini enda hefur fólk undantekningalaust lagt vel niður fyrir sér hvernig það vill hafa húsin. Með gróðurhúsi má búa sér til eigin paradís í garðinum og getur fólk þannig lengt verulega þann tíma

sem það ver í ræktuninni,“ segir Össur.

Filclair-húsin eru einföld í uppsetningu. Sýningarhús má sjá í verslunum Jötunn Véla á Selfossi og Akureyri.

Ferðin í Friðheima

Allt í kringum Ísland eru staðir sem margir hafa ítrekað ekið framhjá án þess að gefa sérstakan gaum á þeysireið sinni um landið. Einn slíkur er Friðheimar í Reykholti en nafnið á þessum dýrðarinnar stað í Árnes-sýslu gefur fyrirheit um rólegheit. Það var einmitt upplifunin sem við nutum í heimsókn okkar þangað nýverið.

Flugnasuð og rólegheit

Við heimsóttum Friðheima nú í júní þegar sumarið hafði vakið náttúruna eftir vetrardvalann og mest áberandi hljóðið sem við heyrðum var flugnasuð. Við fylltumst þakklæti til forsjónarinnar fyrir að hafa varðveitt þennan stað. Garðyrkjubýlið Friðheimar á sér merkilega sögu. Býlið er í Reykholti í Biskupstungum þar sem mikill jarðhiti er auðlind þeirra sem þar búa og allir hafa lífi-brauð sitt af á einhvern hátt. Í Friðheimum búa nú hjónin Knútur Rafn Árnason og Helena Hermundardóttir og börnin þeirra fimm. Knútur er búfræðingur frá Bændaskólanum á Hólum og Helena er garðyrkjufræðingur frá Garðyrkjuskólanum á Reykjum.

Franskur stúdent í ævintýraleit

Árið 1963 kom Liliane Zilberman til Íslands í ævintýraleit. Hún tók rútu áleiðis á Gullfoss og Geysi sem hún hafði haft spurnir af að væru stórfengleg náttúrufyrirbæri. Á leiðinni varð hún strandaglópur í Reykholti þar sem hún hitti fyrir Njál Þoroddsson, garðyrkjubónda í Friðheimum. Liliane heillaðist svo rækilega af þessum norræna manni og býli hans, og hann af þessari frönsku stúlku, að úr varð gifting þeirra nokkrum mánuðum síðar efir að Liliane hafði farið til Frakklands og fundið út að Njáll var draumaprinsinn hennar. Liliane settist að á Friðheimum með Njáli þar sem þau bjuggu í mörg ár. Forsjónin hagaði lífi þeirra þannig að leiðir þeirra



Fallegustu afurðir þeirra Helenu og Knúts eru börnin þeirra fimm en þau taka öll þátt í starfinu á Friðheimum. Tómatplönturnar í baksýn þrífast líka vel í umsjá þessa duglega fólks og bera ríkulegan ávöxt.

skildu og Friðheimar lentu þá í höndunum á fólki sem bar ekki skynbragð á fjársjóðinn sem þarna var að finna. Það var ekki fyrr en Helena og Knútur ákváðu að láta slag standa og kaupa Friðheima 1995 sem hlutirnir fóru að gerast. Þau tóku til við að rækta upp það sem Njáll hafði komið af stað áratugum áður. Saman hafa þau Knútur og Helena byggt upp garðyrkjustöð þar sem tómataræktunin er fyrirferðamest en þau hafa auk þess nýtt sér aukinn ferðamannastraum um sveitina og m.a. byggt reiðvöll þar sem haldnar eru reiðsýningar. Börnin þeirra fimm eru þátttakendur í öllu þeirra starfi.

Matarminningar

Í vinnu hjá Knúti og Helenu er vinur þeirra, Jón K. B. Sigfússon matreiðslumeistari. Jón býr á næsta bæ og elskar sveitina sína eins og þau. Það skilar sér í öllu þeirra starfi en þau þrjú hafa lagt geysilega vinnu í ræktunina og úrvinnslu afurðanna auk þess sem



Vinið sem borið var fram í máltíðinni fór einkar vel með með tómataréttum Jóns.

fræðsla er stór hluti af því sem þau gera og hafa í því skyni fengið hönnunarfyrirtækið Porthönnun ti að útbúa mjög fróðlegt lesefni sem fylgir vörunum. Jón hefur yfirumsjón með framleiðslu matvara sem þau búa til úr tómataramleiðslu sinni og þau kalla matarminningar.

ÁFRAM fór í leiðangur

Við fórum tuttugu saman í reisu austur fyrir fjall í rútu og saga Friðheima var sögð á leiðinni. Þegar komið var á staðinn tók Knútur á móti hópnum og sagði frá Friðheimaævintýrinu. Þaðan var lagt af stað



Sýnikennslu Jóns var vel tekið.

gangandi um Reykholt, komið við á öðrum garðyrkjustöðvum þar sem ræktað eru meðal annars blóm og ber og gengið upp að hvernum sem sér sveitinni fyrir heitu vatni. Þar var Jón búinn að koma fyrir rúgbrauði í potti sem var búið að seiðast í 24 tíma og dró það upp úr hvernum á tilkomumikinn hátt við fögnuð viðstaddra. Heitt brauðið bragðaðist guðdómlega með íslensku smjöri og nýjum agúrkum frá Friðheimum. Að lokinni göngunni var sest niður á veitingastaðnum í Friðheimum sem er staðsettur inni í einu gróðurhúsinu og þar fór fram svolítið leikrit þar sem Knútur sendi Jón inn í „tómataskóginn“ þar sem Jón tindi tómata í súpu sem hann útbjó á staðnum. Síðan var sest niður og súpan snædd, næst var borinn fram pastaréttur með girnilegri sósu sem Jón hafði útbúið úr tómötunum og að síðustu eftirréttur að hætti Jóns. Fullkomlega vel heppnaður dagur var að kveldi kominn og ferðalangar höfðu sannarlega upplifað skemmtilegt ævintýri.

Undirbúðu fæturna fyrir gönguna!

Hvert sem leið þín liggur

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



Í samvinnu við Félag íslenskra fóttaðgerðafraeðinga



Margnota hlífðarhúð
Með sjálf límandi yfirborði. Hægt að sniða eftir þörfum, þvo og nota aftur og aftur.



Klædd tábergshlíf
Mjúkur gelpúði hlífir táberginu gegn álagi og núningi.



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



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



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



Fæst í apótekum og Flexor stoðtækjaverslun.



Ástríða í matargerð

HEIMILISMATUR

PRÓFAÐU NÝJA HEIMILISMATINN FRÁ ORA
FLJÓTLEGUR, ÞÆGILEGUR OG HENTAR
FRÁBÆRLEGA Í HÁDEGIS- EÐA KVÖLDMAT



KITLAÐU BRAGÐLAUKANA OG FÁÐU ÞÉR
LJÚFFENGA SÚPU FRÁ ORA Í NÆSTU VERSLUN

WWW.ORA.IS

