

# TÍÐARANDI

sumar 2009



Nærandi lesning

Frítt eintak



[[Wolford]]



Laugavegi 80 - sími 561 1330  
[www.sigurboginn.is](http://www.sigurboginn.is)

**SOKKABUXUR OG LEGGINGS**

**Í MIKLU ÚRVALI**

Dior

Miss Dior  
Chérie



# Allt það besta í lífinu er...



Lilja Kristjánsdóttir og Ingunn Jónsdóttir

Oftar en ekki er það svo að þegar fólk er beðið að rifja upp ljúfustu minningarnar úr æsku, hafa þær lítið með það að gera þegar mamma og pabbi keyptu stórt flott sjónvarp eða glænýjan jeppa. Rannsóknir sýna það að fæstar minningar tengjast efnislegum hlutum nema að litlu leiti. Sögur eins og "útilegan í Ásbyrgi þegar pabbi kenndi mér á flugdreka" eða "dorg ferðirnar með afa niður á bryggju" skipa hinsvegar þeim mun meiri sess í minningarbankanum.

Það virðist því vera sem samvera við fólk sem stendur okkur næst og þau sterku tilfinningatengsl sem hún skapar, sé það sem oftast standi uppúr, hvort sem það tengist litlum hjólatúrum og fjöruferðum eða vikulegum spilakvöldum. Það eru nefnilega tilfinningarnar sem geyma minningarnar.

Megas segir í texta sínum tvær stjórnur "ég veit vel að ókeypis er allt það sem er best" eitthvað sem gott er að hafa í huga við hvaða þjóðfélags aðstæður sem er. Fjárfestum tíma í notalegum minningum með okkar nánustu og þá fyrst erum við raunverulega rík.

## Gleðilegt Sumar!

# ÚRVAL ÚTILJÓSA



[www.rafkaup.is](http://www.rafkaup.is)

**Rafkaup**  
Ármúla 24 • S: 585 2800

# Mömmu dúkkurnar

*Ungur og upprennandi hönnuður, Oddný Magnea Arnbjörnsdóttir, kynnti nýlega til sögunnar alveg einstaka brúðu, svo einstakar að engar tvær eru eins. Þær eru nefnilega gerðar sem eftirmynd móður, föður eða forráðamanns og eru upphaflega hugsaðar til að hjálpa börnum sem klást við aðskilnaðarkvíða.*



Oddný Magnea með nokkrar af dúkkunum sínum

## **Hvaðan kom þessi hugmynd?**

Ég á litla vinkonu sem er haldin aðskilnaðarkvíða og það var sálfræðingur sem benti mömmu hennar á að prufa að láta gera dúkku sem líktist móður barnsins og láta barnið hafa dúkkuna þegar hún þurfti að skreppa í burtu, t.d. í göngutúr, bíó eða búðina. Mamman spurði mig hvort ég væri til í að gera dúkkuna fyrir sig. Ég hafði aldrei reynt við svona verkefni en fannst þessi hugmynd spennandi og ákváð því að prófa að hanna dúkkuna .....og hún heppnaðist bara alveg ágætlega....

## **Hvernig hefur þetta hjálpað þeim börnum sem hafa fengið brúður?**

Þær virðast gefa þeim öryggi og hlýju. Ég hef frétt af nokkrum börnum sem ekki hafa viljað láta dúkkuna frá sér, sem gleður mig mikið. Um daginn fékk ég eina dúkkuna lánaða fyrir myndatöku og þegar mamman spurði barnið hvort að ég mætti fá hana lánaða. Fékk hún það svar að það væri í lagi svo lengi sem mamman væri ekki að fara neitt á meðan dúkkan væri í láni.

## **Hvað ertu lengi að gera eina brúðu?**

Þar sem dúkkan er öll handgerð þá er framleiðslu ferlið nokkuð langt. Gera þarf snið, sauma dúkkuna, fylla hana, sauma líkamspartana saman, gera höfuð, nef, hár, mála augun, munninn og augabrúnir. Svo þarf að sauma kjól og undirbuxur, merkja dúkkuna og ýmislegt smálegt sem tekur nokkurn tíma. Afgreiðslufresturinn er því um tveir dagar.

## **Hvað geriðu til að ná svip fyrirmyndarinnar?**

Ég þarf góða ljósmynd af fyrirmyndinni sem sýnir séreinkenni viðkomandi vel. Ég vel garn sem er sem líkast háralit viðkomandi og lími og sauma á dúkkuna áður en ég klippi það til að ná sömu hárgreiðslu. Svo fer ég í að handmála einkennandi svipbrigði, augu, munn og augabrúnir. Að lokum hanna ég og sauma kjól eða bol og buxur úr uppáhalds litum barns eða foreldris.

## **Finnst þér skipta máli að hönnun hafi tilgang, annan en þann að vera falleg?**

Ég er menntaður vöruhönnuður og er því von að hanna nytsamlega hluti en ég vil að þeir séu líka fyrir augað, komi vel út á borði eða hillu þegar ekki er verið að nota vöruna. Það er alltaf gaman þegar hönnunin spilar hlutverk í lífi fólks ..bætir lífsgæði og gleður sjónrænt um leið.

Dúkkurnar hafa bæði tilgang og eru mjög fallegar þar sem þær eru gerðar eftir mjög einstöku fólki handa einhverjum sem manni finnst vera einstakur.

## **Hvað er næst á dagskrá?**

Að halda áfram með dúkkurnar og jafnvel að þróa þær eitthvað lengra. Nú svo er ég alltaf að vinna í nokkrum hlutum í einu. Í dag er ég t.d líka að vinna með skemmtilegar og fallegar vöggur sem ég hannaði á svipuðum tíma og dúkkuna. En það er hægt að skoða þær betur á heimasíðu minni [www.oddny.com](http://www.oddny.com)



# Systur eða mæðgur?

  
ageLOC™

Galvanic Spa™ System II

Glæný byltingarkennd tækni sem sléttir yfirborð húðarinnar á undraverðan hátt - án skurðaðgerða eða sprautumeðferða. Unglegra útlit og heilbrigðari húð með 10 - 20 mínútna meðferð þegar þér hentar heima.

**FYRIR ANDLIT, LÍKAMA OG HÁRSVÖRÐ. HENTAR BÆÐI FYRIR KONUR OG KARLMENN. FLJÓTLEGT, ÖRUGGT OG SJÁANLEGUR ÁRANGUR STRAX!**



#### Galvanic Spa™ System II meðferðin:

- Hágæða andlitsmeðferð þegar þér hentar
- Endurvekur náttúrulega útgeislun húðarinnar
- Gerir húðina sléttari, stinnari og teygjanlegri
- Djúphreinsar og nærir húðina
- Yngir upp húðina án skurðaðgerða eða sprauta
- Minnkar hrukkur á enni, í kringum augu, nef og munn
- Minnkar húðholur

#### Galvanic Spa™ System II tækni:

- Sjálfstillanlegt fyrir mismunandi húðgerðir
- Mismunandi hausar fyrir andlit, líkama og hársvörð
- Mjög einfalt í notkun og er á stærð við tölvumús

Tækið ásamt fylgivöru fæst hjá **Nu Skin þjónustumiðstöð**,  
**Hæðasmára 6, sími 512 1600.**

Ýtarlegri upplýsingar um Galvanic Spa og ageLOC á:

**[www.GoForYourLooks.com](http://www.GoForYourLooks.com) og [www.nuskin.is](http://www.nuskin.is)**



**NU SKIN**

THE DIFFERENCE. DEMONSTRATED.™

# Ad rækta garðinn sinn

Nú þegar sumarið er að ganga í garð eftir sérstakan vetur í okkar samfélagi er mikilvægt að við stöldrum við og leitum leiða til þess að bæta okkur sjálf. Endurskoðum lífsgildin, förum yfir það í huganum hvað það er sem raunverulega skiptir okkur máli í lífinu.

Við hittum fyrir yndislegt fólk sem bæði eru fagmenn á sínu sviði. Það eru hjónin Guðmundur Vernharðsson og Sigríður Helga Sigurðardóttir garðyrkjufraeðingar.

Þau eiga og reka Gróðrarstöðina Mörk, fyrirtæki rekið af mikilli virðingu, ást og umhyggju. Þau hjónin tóku við rekstrinum árið 2000 og tóku þá stefnu að leyfa hinni gömlu umgjörð staðarins að halda sér enda að þeirra mati eru það plönturnar sem skipta mestu máli og tíminn á að fara í þær umfram umbúðirnar.

Það var sólríkur dagur þegar við áttum með þeim fund og það var auðvelt að finna fyrir jafnvæginu og fegurðinni í þessu afslappaða umhverfi. Við urðum forvitnar að vita hvernig þau virðast ná að framkalla þessa jákvæðu orku og hvernig þau upplifi stemminguna í samfélaginu.



“Við finnum fyrir mun meiri þörf hjá fólki að rækta garðinn sinn þessa stundina og þá ekki bara í eiginlegum skilningi. Þú getur farið út í garðinn þinn og plantað niður blómum eða reytt arfa og þá ertu að rækta garðinn þinn í þeim skilningi. Þú getur líka haldið góðu sambandi við börnin þín, foreldra, systkini og frændgarð og þannig ræktað garðinn þinn. Tökum hjónabandið sem dæmi. Það þarf að rækta hjónabandið” segir Sigríður og heldur áfram: “Þar sáir þú fræi sem þarf að hlúa að með ást og kærleika. Þú þarft að næra það vel og reglulega með vatni og áburði svo það vaxi og dafni. Eins er það með börnin okkar ef við leggjum ekki mikla alúð og ást við börnin þegar þau eru yngri, þarf ekki að reikna með því að þau verði vinir okkar þegar þau verða eldri.”



En Sigríður leggur þó áherslu á að fyrst og fremst þurfi maður þó að vera í góðu sambandi við sjálfan sig.

*“Það hefur verið áberandi undanfarin misseri að fólk hefur þurft að fá allt strax. Það hefur ekki tíma til þess að bíða eftir hlutunum heldur þess í stað keypt sér það sem hugurinn gírnist í endanlegri útfærslu. Þannig erum við að tapa gleðinni sem fylgir því að sjá eitthvað vaxa og verða til. Með því einmitt að sá frægjum, sjá þau verða að einhverju, hlúa að þeim og varðveita, náum við að framkalla tilfinningar sem einkennast af virðingu, umhyggju og stolti.*

*Þennan hugsunarhátt getum við yfirfært á svo margt í lífinu”*



Það er greinilegt að þarna er á ferðinni fagfólk sem starfar út frá hugsjóninni.

*“Það sem virkilega skiptir okkur máli er að viðskiptavininum takist það sem hann ætlar sér. Við leggjum mikinn metnað í það að ráðleggja fólki eins vel og frekast er unnt svo að gróðursetningin takist og viðskiptavinurinn nái markmiðum sínum og verði sigurvegari dagsins. Það virðist vera að við aðstæður sem okkar í dag, leiti fólk út í náttúruna til þess að fá jarðtengingu. Garðvinna getur því orðið að einskonar endurnærandi hugleiðslu sem skilur eftir sig ró í sálartetrinu.”* Segir Guðmundur og talar af fenginni reynslu.

Nýsköpun er orð orðanna í dag og þegar þau hjón eru spurð út í hvort þau séu með eitthvað á þróunum segja þau að mesta áskorunin þeirra sé ekki endilega að vera með ótal nýungar. *“Tækifærin felast í að finna það sem maður gerir vel og einbeita sér að því að gera það enn betur.”* Segir Guðmundur að lokum.

Opnum hugann fyrir því að rækta okkur sjálf og umhverfið í kringum okkur!!



## Á allra vörum



Átakið "Á allra vörum" er nú í fullum gangi í annað sinn. Átakinu var fyrst hrint af stað fyrir ári síðan þegar hafin var sala á varaglossum og rann allur ágóðinn til kaupa á tækjabúnaði til greiningar á brjóstakrabbameini. Það átak skilaði 50 milljónum króna, sem afhentar voru Krabbameinsfélagi Íslands síðast liðið haust. Í beinu framhaldi af þessu góða gengi var stofnað góðgerðafélagið "Á allra vörum", sem nú stendur fyrir nýju átaki og að þessu sinni til styrktar Styrktarfélagi krabbameinssjúkra barna. Nú eru það DiorKiss varagloss sem verða seld og þau er hægt að nálgast í flugvélum Iceland Express nú í júní og júlí sem og á sölustöðum Dior á Íslandi 1.-14. júní.

Afrakstur átaksins í ár rennur til kaupa á nýju hvíldarheimili fyrir Styrktarfélag krabbameinssjúkra barna.

Það er alltaf aðdáunarvert þegar fólk fylgir hjartanu og fer stórhuga af stað í þeim tilgangi að láta gott af sér leiða.

Hugmyndina að þessu átaki eiga þrjár duglegar konur. Það eru þær Gróa Ásgeirsdóttir, Guðný Ólafía Pálsdóttir og Elísabet Sveinsdóttir.

Það er yndislegt að sjá hversu vel þeim hefur tekist að laða aðra með sér því þessu átaki tengjast nú margir aðilar sem allir gefa

vinnu sína til þess að leggja málefnið lið.

Til dæmis má nefna að í tilefni af söfnunarátakinu ætlar tónlistarmaðurinn Magnús Eiríksson að gefa lagið Von til átaksins. Lagið er af nýútkomnum geisladiski Mannakorna og segir textinn allt sem segja þarf, því vonin er oft það eina sem fólk á sem berst við erfið veikindi eins og krabbamein.

**Við spurðum forsvarskonur verkefnisins nokkurra spurninga til að svara forvitninni.**

**Hvað ýtti ykkur af stað í upphafi?**

Upphaflega var það ein af okkur sem fékk brjóstakrabbamein og í framhaldi af því fengum við þá hugmynd að styðja við bakið á Krabbameinsfélaginu með því að aðstoða við söfnun á nýju greiningartæki fyrir brjóstakrabbamein.

**Hvað var það sem fékk ykkur til að halda áfram í ár?**

Átakið gekk mjög vel 2008 og við fundum mikinn meðbyr. Okkur langaði að halda áfram að láta gott af okkur leiða.

**Hafði ástandið í þjóðfélaginu ekkert áhrif á ykkur í þetta skiptið?**

Nei í rauninni ekki. Mállefnið er mjög verðugt og svo virðist sem allir vilji taka þátt í að styðja það.

**Hverju vonist þið til að ná út úr þessu?**

Við vonumst til að geta safnað fyrir hvíldarheimili fyrir krabbameinssjúk börn og fjölskyldur þeirra.

**Er mikið mál að fara út í svona herferð og hvað ber að hafa í huga?**

Já það er töluvert mál en um leið mjög skemmtilegt. Við höfum haft svo marga stuðningsaðila sem hafa aðstoðað okkur. Án þeirra hefði þetta ekki verið hægt. Svo er það góð og jákvæð orka sem skiptir öllu.

**Hvernig gekk að fá samstarfsaðila?**

Það hefur alltaf gengið framar öllum vonum. Það vilja einhvernvegin allir vera með og það hefur verið okkur ómetanlegt.

**Hvað er svo á dagskránni á næstunni, á að halda áfram með verkefnið?**

Já það er allavega okkar von að svo megi verða. Góðgerðarfélagið "Á allra vörum" er vonandi komið til að vera um ókomin ár.

*Nánar má lesa um átakið á*

*[www.aallravorum.is](http://www.aallravorum.is)*

# Brúðargjafir

## Íslensk list



Bjarni Sigurðsson



Áslaug Höskuldsdóttir



Soffía Sæmundsdóttir



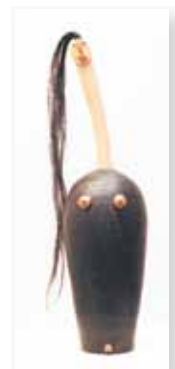
Lina Rut Wilberg



Guðrún Óyahals



Lilja Kristjánsdóttir



Þóra Sigurþórsdóttir



Þorsteinn Helgason

Íslensk list  
gerir hús að heimili



Opíð í Galleríi Fold virka daga 10–18, laugardaga 11–14, lokað

sunnudaga í sumar

Rauðarárstígur 14, sími 551 0400 · [www.myndlist.is](http://www.myndlist.is)

Gallerí Fold · þekkt fyrir trausta þjónustu

# Bowen

*Bowen tækni er heildræn og margþætt aðferð til þess að takast á við líkamlega verki og kvilla.*

Þessi aðferð er ekki nema 50 ára gömul og er kennd við upphafsmann hennar, Ástralann Thomas Abrose Bowen. Hann uppgötvaði að með því að meðhöndla rúllandi hreyfingar þvert á vöðvana og trufla boðskipti til vöðva, bandvefs og orkuflæðis innan líkamans fer af stað heilunarferli í líkamanum sem ýtir undir verkjalosun og endurnýjar orkuna. Þannig er líkaminn minntur á hvernig hann á að lækna sig sjálfur.

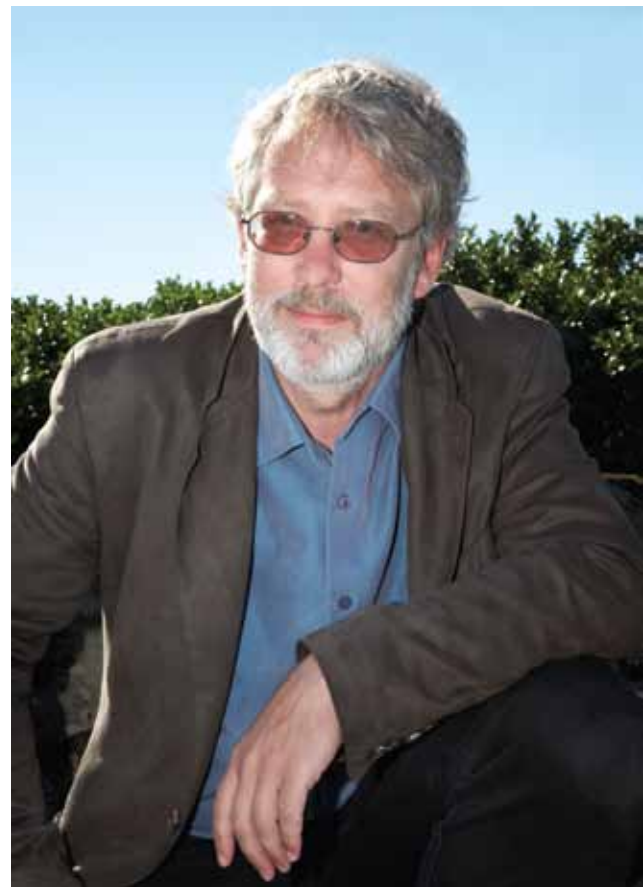
Margeir Sigurðarson er frumkvöðull Bowen-tækninnar á Íslandi og hefur starfað ötullega við að flytja boðskap hennar.

“Það góða við þessa meðferð er að hún er ekki byggð á efnainntöku eða þungu nuddi heldur mjúkum hreyfingum. Þegar meðferðinni er lokið þarf sá sem þiggur hana að liggja fyrir á meðan skilaboðin vinna í líkamanum. Flestir finna strax einhverja breytingu en hjá öðrum kemur hún jafnvel fram nokkrum dögum seinna”, segir Margeir, og heldur áfram: “Gott líf án mikilla verkja er lúxus sem ekki er öllum gefinn. Við erum byggð til þess að hreyfa okkur, því leggjum við áherslu á að fólk hreyfi sig eftir meðferðina til þess að hjálpa til við að ná sem mestum árangri. Stutt gönguferð er nóg. Einnig er gott að bæta við vatnsdrykkjuna til að aðstoða sogæðakerfið við að losa líkamann við óæskileg efni.”

Einfaldleiki meðferðarinnar er fegurð hennar og mörg dæmi eru til um ótrúlegan árangur sem hún hefur borið. Fjöldi íþróttamanna og námsmanna nota meðferðina reglulega til að auka árangur sinn.

Meðferðin tekur um það bil 35-45 mínútur og hana er hægt að vinna í gegnum þunnan fatnað. Aðferðin hefur reynst öllum aldurshópum vel og oftast eru tvær til þrjár meðferðir með viku millibili nóg til að ná varanlegum bata. Bowen tæknin lækna ekki en hjálpar frekar fólki að líða betur og líkamanum að lækna sig sjálfur.

“Það er mikilvægt að bera ábyrgð á eigin heilsu, eitthvað sem fólk virðist ekki vera nógu duglegt við í dag. Við förum með bílinn okkar í smurningu, höldum húsunum okkar við og sláum grasið. Einmitt þannig þurfum við að hugsa um líkamann okkar,“ segir Margeir að lokum.



Margeir Sigurðarson



Sumarblóm  
Fjölærar plöntur  
Matjurtir  
Rósir  
Tré  
Blómstrandi runnar  
Skógarplöntur  
Sígræn tré

Verið velkomin!

Fabrikan

GRÓÐRARSTÖÐIN  
**Mork**

STJÖRNUGRÓF 18 \* SÍMI 581 4550 \* FAX 581 2228  
WWW.MORK.IS MORK@MORK.IS

# Angan sumarsins...



## Flora - by Gucci

Nýi Gucci ilmurinn er bæði óvenjulegur og ómótstæðilegur. Kjarninn er settur saman úr osmanthus blómi og rós sem gefa fullkomna blöndu fágunar og sérstæðu.

Topptóninn samanstendur af mjúkri og ferskri samsetningu sítrus og bóndarósar en hjartað slær í takt við einkennistöna Gucci ilmfjölskyldunnar þar sem sandalviður og patchouli hljóma hæst.

Hönnun flöskunnar og hugmyndafræðin þar á bakvið byggir á frægu blómamynstri sem notað var í fræga slæðu sérstaklega gerða fyrir prinsessuna af Monaco, Grace Kelly og er þannig hver vara í línunni sérstakt afbrigði af hinu nýja svarthvita Flora mynstri.

## Cat deluxe with kisses - by Naomi Campbell

Nýr og dálítt þakkaralegur ilmur úr smiðju ofurfyrir- sætunnar Naomi Campbell verður leynivopn allra stúlkna þetta sumarið.

Með sterkan og piparkenndan angann kardimommu, bleikra piparkorna og ávaxta í topptóninum hæfir ilmurinn ársíðinni með fyrirheit um daður og ástleitni og stutta sumarkjóra.

Hjartað er flauelskennt og einkennist af rósum og jasminu og kjarninn fangar svo síðustu augnablikin með þéttum tónum vanillu, ilmhampi og tonka baunum



## Ocean Lounge - by Escada

Sautjándi árið í röð gleðja framleiðendur Escada okkur með nýjum sumarilm. Hjá mörgum markar það upphaf sumarsins þegar hann kemur í verslanir.

Að þessu sinni er ilmurinn ríkulega blandaður yfirtónum ávaxta svo sem jarðaberjafrauð, litka-aldin og kakadu-plómu. Hjartað ilmar af fjólum, jasminu og mímósu-blómum og kjarninn endar þetta svo með rafi, tonka-baunum, vanillu og tekk-viði sem gefa ilmnum mjúkan og fágaðan blæ.

**BOSS**  
HUGO BOSS



sienna miller for  
**BOSS Orange**  
the new fragrance for women



# *Móðir, kona, meyja...*

*Ljósmyndir:*

*Lilja Kristjánsdóttir*

*Stílisti:*

*Ingunn Jónsdóttir*

*Hár og förðun:*

*Þórdís Þorleifsdóttir*

*Módel:*

*Kolbrún Pálína Helgadóttir*



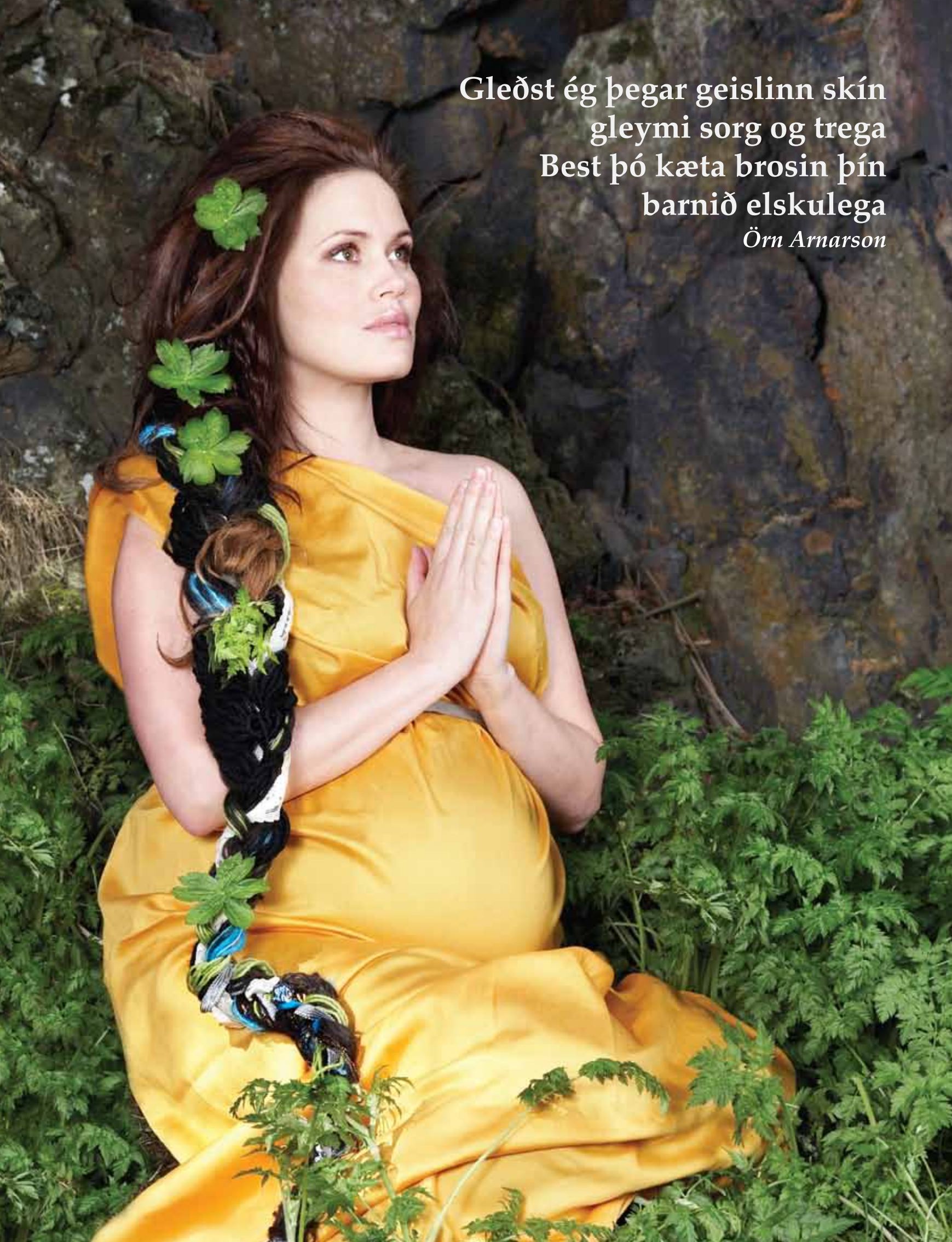


Ljós, litir og orð  
líf mitt, hin dýra gjöf

*Snorri Hjartarson*



Þú varst líknin, móðir mín,  
og mildin þín  
studdi mig fyrsta fetið  
*Örn Arnarson*

A woman with long, dark brown hair styled in a thick braid is the central figure. The braid is intricately woven with black, blue, and white threads and is heavily decorated with fresh green leaves and ferns. She is wearing a vibrant yellow, off-the-shoulder dress. Her hands are clasped together in a prayerful gesture, held near her chest. She is seated in a lush, green forest setting, with a dark, textured rock wall behind her. The lighting is soft and natural, highlighting the textures of her dress and the surrounding foliage.

Gleðst ég þegar geislinn skín  
gleymi sorg og trega  
Best þó kæta brosin þín  
barnið elskulega  
*Örn Arnarson*

Því hvað er ástar og hróðrar dís  
og hvað er engill úr paradís  
hjá góðri og göfugri móður?

*Matthias Jochumson*



## Nýjungar í White Lucency línunni frá Shiseido

Margir kannast við ljómann sem húðin fær við það að nota White Lucency vörurnar frá Shiseido enda eru þessar vörur sérstaklega hannaðar með það í huga að sundra brúnum blettum og koma í veg fyrir myndun nýrra.

Einnig vinna vörurnar að því að mýkja yfirborð húðarinnar og auka þannig hæfni hennar til að endurkasta ljósinu sem færir húðinni bjartari og mýkri ásjónu.



*Þrjár nýjar vörur voru nýlega kynntar inn í línuna:*



### PROTECTIVE DAY EMULSION SPF15

Létt og mjúkt dagkrem sem gefur húðinni einstakan ljóma um leið og það ver húðina fyrir skaðlegum UV geislum og þurrki. Tryggir vel nærða, mjúka og geislandi húð.

Inniheldur bjartar púðuragnir með endurkasti sem eykur náttúrulegt endurkast húðarinnar og dregur úr fínum línum og dökkum blettum og gefur henni einstaklega frísklegt útlit.



### BRIGHTENING SERUM FOR NECK AND DÉCOLLETAGE

White Lucency Brightening Serum fyrir háls og bringu er sérstaklega hugsað fyrir þennan oft vanrækta part líkamans sem þó sýnir á svo áberandi hátt, okkar sanna aldur.

Þetta nýja háls og bringu serum vinnur við að lagfæra áralangan skaða sólar-geisla á þetta viðkvæma svæði sem oftast er ekki óvarið með öllu.

Það er einstaklega öflugt við að endurheimta mýkt og ljóma á þetta viðkvæma svæði og veitir einstaka vörn í amstri dagsins.



### CLARIFYING CLEANSING FOAM

Einstaklega mjúk og góð froða sem hreinsar burt óhreinindi og dauðar húðfrumur þannig að húðin verður björt og hrein. Tryggir mjúka húð með jafnri og fallegri áferð og geislandi ásjónu.

SHISEIDO

# Ræktaðu jarðaber

## á svölunum



*Væri ekki notalegt að geta gengið út á svalir á fallegum sumarmorgni og tínt nokkur jarðaber til að setja út á jógúrtið? Svo skemmtilega vill til að það er ekkert mjög flókið.*

Jarðaberjaplantan er sú planta sem einna best hentar að ræktað sé í potti, hvort sem er innandyrna eða úti yfir sumartímann. Allt sem hún þarf er sólríkur staður þar sem hún fær að minnsta kosti 6-8 klst. af sólarljósi á dag.

Jarðaberjaplöntunni skal plantað síðla vors áður en það fer að hitna of mikið í veðri. Til eru sérstakir jarðaberja pottar en stórir rúmgóðir pottar virka líka vel. Gott er að blanda næringu saman við moldina, td. sauða- eða hrossataði en einnig má kaupa góðan lífrænan áburð.

Nauðsynlegt er að vökva plöntuna daglega til að byrja með eða þar til hún byrjar að blómstra en eftir það þarf hún vatn þegar efsta lagið er orðið þurrt.

Til þess að plantan nái rótfestu er nauðsynlegt að klippa öll blóm af plöntunni amk fyrstu 6 vikurnar þar sem hún ræður ekki við að festa bæði rætur og bera blóm.

Gott ráð er að setja ræturnar í klukkustundar vatnsbað áður en henni er plantað. Þegar kemur að því að setja plöntuna í mold skiptir máli að rötarháls plöntunar nemi við yfirborð moldarinnar en sé hvorki of djúpt niðri í moldinni né of hátt upp úr henni.

Þegar svo uppskeran fer að láta á sér bera er gott að setja td. hálm undir berjaklasana til að forðast rotnun og óhreinindi.

Jarðaberin má svo tína af plöntunni og skella í jógúrtið um leið og þau eru orðin rauð og falleg.



# Einn koss getur breytt öllu

Með því að kaupa gloss frá Dior leggur þú góðu málefni lið, því ágóðinn rennur óskiptur til byggingar á hvíldarsetri fyrir krabbameinssjúk börn og fjölskyldur þeirra. Hvíld og samverustundir fjölskyldunnar í góðu næði er afar mikilvægur liður í bataferli krabbameinssjúkra barna.



Dior Kiss gloss fást í vélum Iceland Express og á sölustöðum Dior á Íslandi.  
Nánar á [www.aallravorum.is](http://www.aallravorum.is)



# Að ná lengra og gera betur

*Markþjálfun er öflug leið til að takast á við erfiðleika, mynda ný markmið, finna ástríðu sína og ná árangri.*

Á erfiðum tímum kemur í ljós úr hverju við erum gerð, hvernig við tökumst á við erfiðleikana. Okkur er ýtt út úr þæginda-hringnum og verðum að takast á við nýjar og áður óþekktar aðstæður. Á svona tímum ná þeir bestum árangri sem eru tilbúnir til að breyta hegðun sinni, setja sér ný markmið eða jafnvel hugsa líf sitt upp á nýtt.

Þó þetta hljómi einfalt þá er það fjarri því að vera það. Við erum ekki von að hugsa hlutina upp á nýtt, né erum við þjálfuð í að spyrja okkur gagnrýnna spurninga.

Hvað er þá til ráða? Ef við viljum raunverulega gera eitthvað í málunum þá leitum við aðstoðar eða hjálpar og sem betur fer eru fjölmargir sem hægt er að leita til.

Á undanförunum árum hefur markþjálfun (enska: Coaching) rutt sér mjög til rúms hérlendis sem öflug aðferð til að takast á við þessa hluti. Í Bandaríkjunum hefur þessi þjónusta vaxið hraðast allra undanfarin 20 ár, vegna þess árangurs sem hún hefur skilað þeim sem hafa nýtt sér hana.

Markþjálfun er skipuleg að ferð til að mynda kraftmikil markmið, uppgötva framtíðarsýn og löngun og ná markmiðum. Markþjálfun á vaxandi vinsældum að fagna hérlendis eftir því sem fleiri kynna sér hana. Flestir starfandi markþjálfar á Íslandi eru félagar í Félagi markþjálfunar á Íslandi (FMÍ) og á heimasíðu félagsins er hægt að sjá hverjir þeir eru. [www.markthjalfun.is](http://www.markthjalfun.is)

Félag markþjálfunar á Íslandi hefur sett sér strangar og ítarlegar siðareglur sem allir markþjálfar í FMÍ hafa skuldbundið sig til að virða, en þær eru sniðnar eftir siðareglum International Coach Federation sem eru stærstu óháðu alþjóðlegu samtök markþjálfara í heiminum í dag með um 18.000 félaga í 90 löndum. Siðareglurnar og fullkominn trúnaður eru starfsgrundvöllur markþjálfara í FMÍ í því skyni að tryggja hagsmuni og öryggi viðskipt- avinanna.

[www.markthjalfun.is/index.php/siareglur-felagsins](http://www.markthjalfun.is/index.php/siareglur-felagsins)



Jón Bjarni Bjarnason

Til að koma í veg fyrir misskilning skal það tekið fram hér að markþjálfari er EKKI meðferðaraðili, ráðgjafi eða leiðbeinandi. Markþjálfun hefur verið skilgreind sem viðvarandi faglegt samband sem miðar að því að viðskiptavinur taki skref sem gera framtíðarsýn hans, markmið og óskir að veruleika.

Það sem markþjálfari gerir er að hann dregur fram hugmyndir viðskiptavinarins sem hann veit ekki að búa með honum. Markþjálfari skýrir og skerpir á því, hvað það er sem viðskiptavinurinn raunverulega vill. Hann skapar vettvang fyrir nýja sýn og ný viðhorf. Markþjálfari veitir stuðning við afdrifaríkar ákvarðanir og víkkar og stækkar hugsanaferli viðskiptavinarins með því að örva hann og ögra honum. Á stundu óvissu og glundroða getur hann veitt álit og bent á nýjar leiðir þegar óskað er og nauðsyn krefur. Einnig veitir hann viðurkenningu á því sem vel er gert.

Markþjálfari vinnur þannig að hann beitir virkri hlustun. Í samræðum bíða flestir eftir að koma sínum sjónarmiðum að og hirða oft lítið um það sem hinn aðilinn er að segja.



Markþjálfari hlustar á það sem sagt er og greinir raddblæ og tilfinningar, sem stundum segir meira en orðin sem eru notuð. Oft skýrist málefnið með því einfaldlega að tala um það sem er mikilvægt og hvílir þungt á viðmælandanum. Málefni og hugmyndir viðskiptavinar eru ætíð í brennidepli og það eina sem skiptir máli í vinnu með markþjálfara. Markþjálfari kemur aldrei með tilbúna lausnir, heldur vinnur eingöngu út frá hæfileikum, löngunum og markmiðum viðskiptavinarins. Markþjálfari spyr kraftmikilla spurninga sem leiða til aukins skýrleika, nýrra hugmynda og tækifæra og þókar viðskiptavininum í átt að markmiðum hans. Þá skapar hann vettvang fyrir nýja sýn með því að spyrja spurninga sem skapa nýtt sjónarhorn, eða ýtir viðskiptavininum út úr þægindasviði sínu til að sjá nýjan flöt á málinu.

Í markþjálfunarsamtali fer af stað ferli sem erfitt er að lýsa í stuttu máli en margir viðskiptavinir upplifa að þeim hafi opnast nýjar víddir, þess vegna bjóða flestir markþjálfarar upp á ókeypis kynningartíma til að nýir aðilar geti reynt þetta sjálfir áður en þeir taka ákvörðun um frekari viðskipti.

*Höfundur er alþjóðlega vottaður markþjálfari, ACC-coach, formaður Félags markþjálfunar á Íslandi og varaforseti ICF – Ísland.  
jonbjarnib@simnet.is, sími 898 0714*

## Veiðiferð fjölskyldunnar

Íslendingar hafa löngum haft áhuga á veiði og bíða í ofvæni eftir að árnar opni á vorin. Og hvaða veiðimann dreymir ekki um að ná þeim stóra.

En veiði er líka frábært fjölskyldusport og þá er ekki endilega spurt að stærðinni heldur felst álíka ánægja að hjálpa þeim yngri að ná fisk og ekki verra ef hægt er að snæða fenginn.

Að Hallanda við Langholt er fornfrægt stangveiðisvæði í Hvítá. Aðeins 40 mínútur frá höfuðborginni er þessi perla staðsett og tilvalinn staður til að skreppa í dagsveiðitúr með fjölskyldunni.

Veiðistaðurinn er á vinstri bakka árinna, milli Stóru Ármóta og Langholts.

### Helstu upplýsingar:

Tímabil:  
21. júní – 24. september

Leyfilegt agn:  
Fluga, maðkur og spónn.

Hentugustu veiðitæki:  
Tvíhenda 13-15", lína 9-11. Mælt er með sökktaum.

Bestu flugur lax: Pool fly, Snælda, Torta, Arctic Runner og Willie Gun.

[www.hallandi.com](http://www.hallandi.com)

Umsjónarmaður:  
Magnús s. 695-9833



# Unglingarnir okkar

*Fæstir fara í gegnum lífið án þess að verða fyrir einhverskonar áfalli. Áföllin eru mismikil og mis-erfitt er að vinna sig út úr þeim, en áföll eiga það sameiginlegt að breyta lífi fólks að einhverju leiti.*

Mitt hversdagslega líf tók nýja stefnu þegar ég fékk símhringingu frá mömmu minni núna í vorbyrjun. Hún var stödd upp á bráðamóttöku með 15 ára litlu systur mína og var að bíða eftir niðurstöðum úr heilaskanna. Systir mín hafði verið laminn hrottalega í Heiðmörk fyrir um daginn þar sem sparkað var í höfuð hennar og hún kýld margoft í andlitið. Við vorum heppin, systir mín hlaut ekki varanlegan líkamlegan skaða, en það mátti þó ekki miklu muna. Og enn er ekki vitað hversu varanlegur andlegi skaðinn er, aðeins tíminn getur leitt það í ljós.

Síðan þá hefur opnast fyrir mér heimur sem ég vissi ekki af. Ég hafði ekki hugmynd um hversu mikil grimmd væri meðal unglunga og hversu margir unglingar eru með brotna sjálfsmynd eftir að hafa lent í líkamlegu og/eða andlegu ofbeldi. Margir hverjir þora varla út úr húsi vegna hótana um ofbeldi.

Svo virðist vera sem ákveðinn hópur unglunga gangist upp í því að vera álitinn alræmdur og hættulegur. Þeir mynda klíkur sem best er að abbast ekki uppá. Í máli systur minnar var fengin svona klíka, stúlkna klíka, til þess að hræða hana aðeins vegna ummæla sem hún hafði látið falla um aðra stúlku í msn spjalli. Þessi hræðslu-aðferð þeirra fór, eins og flestir hafa heyrt, algjörlega úr böndunum. Þetta var svo hrottaleg árás að systir mín var nær óþekkjandleg í andliti fyrst á eftir.

Líkamlegu áverkarnir eru að miklu leiti grónir í dag. En sálin á langt í land með að ná sér, ef hún nær sér einhvern tímann alveg því svona lífsreynsla breytir fólki fyrir lífstíð.

En þessi saga leiðir hugann áfram. Það eru ekki bara þessir "alræmdu" unglingar sem stunda ofbeldi því andlegt ofbeldi er ekki síður alvarlegt og virðist vera til staðar í skólum landsins og þá er ekki hægt að skella allri skuldinni á "vandræðabörnin". Oftar en ekki eru þetta venjulegir krakkar frá venjulegum heimilum sem taka þátt í einelti. Og einelti er ekkert annað en andlegt ofbeldi.

Við erum allt í einu að vakna upp við það að þessar nýju samskipta-leiðir sem unglingar nota í dag, hvort sem er netið og/eða gsm símar, eru sterkustu eineltis tækin. Með einum takka er hægt að senda tölvupóst á heilan hóp fólks með niðrandi upplýsingum um hvern sem er.



Hrönn Óskarsdóttir

Allar þessar síður þar sem hægt er að blogga og setja inn skaðlegar upplýsingar um einstaklinga á nafnlausan hátt hefur gert þetta vandamál mun erfiðara viðfangs. Síminn hefur sem betur fer stigið mikilvægt skref því þar er ekki lengur hægt að senda nafnlaus skilaboð. Mín ósk er að hin símafyrirtækin fylgi á eftir. Nafnlaus sms eru eitt af tækjunum sem notuð eru til þess að stunda andlegt ofbeldi.

Við getum ekki stungið hausnum í sandinn og látið eins og þetta vandamál sé ekki til staðar. Þetta málefni snertir alla, í öllum stórfjölskyldum er unglingur, hvort sem það er barnið þitt, barnabarn, systkini eða frænka/frændi. Við þurfum að bregðast við þessu strax. Internetið er ekki bara bóla, það er komið til að vera með öllum sínum kostum og göllum og við sem foreldrar verðum að átta okkur á dimmu hliðum internet-sins og bregðast við þeim.

Ég sé tvær leiðir til þess að vinna gegn þessu en það þarf að nota þær báðar samhliða.

Í fyrsta lagi þarf að setja á laggirnar herferð þar sem farið verður inn í allar unglingadeildir landsins. Ég hef sett mér markmið að gera allt sem í mínu valdi stendur til þess að fræða unglunga landsins um ofbeldi og ætla því að taka þessa herferð að mér.

Þessi herferð þarf að taka á ýmsum málum sem snúa að andlegu og líkamlegu ofbeldi.

Það þarf að sýna hvaða áhrif ofbeldi hefur. Það þarf ekki meira en eitt högg á rangan stað sem leiðir til dauða eða örkuðlunar það sem eftir er lífsins.

Gera verður öllum grein fyrir því að áhorfendur eru samsekir enda er það í lögum að koma skuli manneskju í neyð til hjálpar. Við þurfum að kenna unglíngum samkennd og að bera virðingu fyrir öllum einstaklingum. Andlegt og líkamlegt ofbeldi hefur alvarlegar afleiðingar á sálarlíf fólks og þá á ég bæði við þolan-dann og gerandann, því flestir gerendur upplifa mikla eftirsjá á fullorðinsárum sem nagar þá allt þeirra líf.

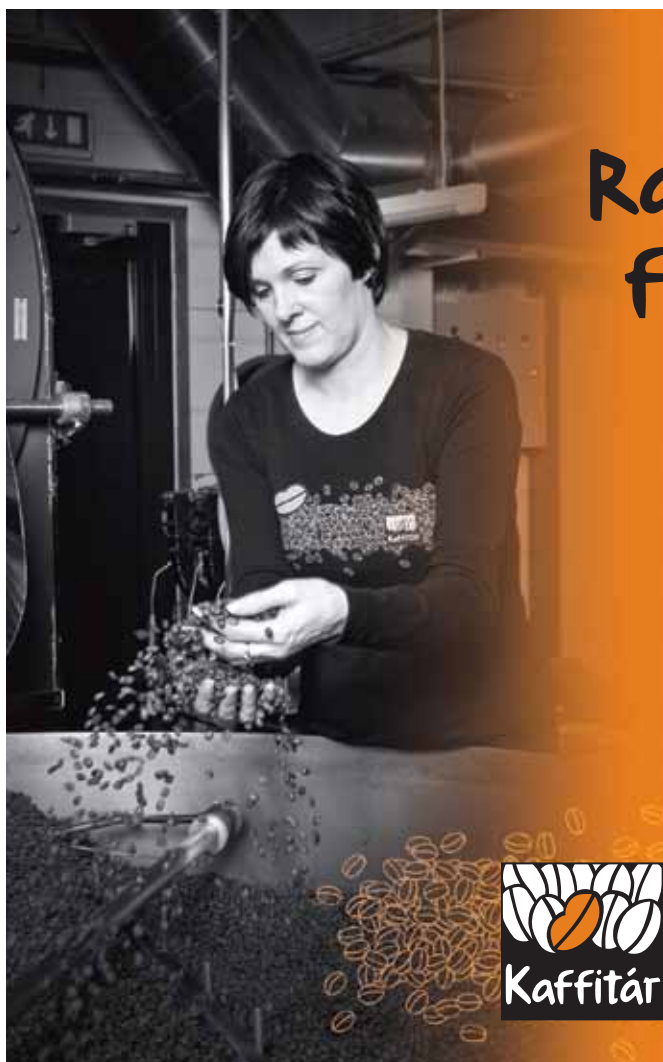
Eins og ég kom inná í upphafi þessarar greinar, þá tók líf mitt nýja stefnu þennan dag sem systir mín varð fyrir árás. Og það er löngu orðið tímabært að grípa inn í.

Kæru foreldrar, ég skora á ykkur að setjast niður með börnum ykkar og unglíngum til ræða um afleiðingar ofbeldis og hvernig á að koma fram við náungann.

Ég trúí því að ef við hjálpumst öll að þá náum við góðum árangri.

Gleðilegt sumar  
Hrönn Óskarsdóttir

*Höfundur er aðstandandi fórnarlamb ofbeldis og baráttukona fyrir bættum samskiptum kynslóðanna.*



## Ragnheiður tryggir ferskleika og gæði

Við brennum kaffið okkar daglega og merkjum alla kaffipakka með framleiðsludegi. Þetta tryggir nýbrennt kaffi í kaffihúsum Kaffitárs og í næstu matvöruverslun. Kaffið okkar kemur að stórum hluta beint frá bónda, eða án krókaleiða með sanngjörnum viðskiptaháttum.



Íslensk kaffibrennsla í 18 ár

## Bókin sem snerti mig

---

*Helga Jóhanna Úlfarsdóttir, uppeldis- og menntunarfræðingur geymir bókina "Samskipti foreldra og barna" við náttborðið hjá sér og lítur í hana að minnsta kosti mánaðarlega.*

Þegar ég las bók Thomas Gordon sem heitir Samskipti barna og foreldra opnaðist ný sýn að nýju samskiptamynstri. Sem móðir barns með athyglisbrest og ofvirkni hef reynt margar aðferðir með litlum árangri. Það má skipta hugmyndafræði Gordons í nokkrar meginaðferðir. Gordon segir að ekki sé mögulegt að vera alltaf samkvæmur sjálfum sér, þar sem okkur líður einfaldlega ekki alltaf eins. Barnið læri þannig inn á foreldra sína og finni að foreldrar séu líka mannlegir. Stundum erum við hress og kát og stundum erum við þreytt.

Hegðun og uppeldisaðferðir eru í samræmi við líðan hvort sem okkur líkar betur eða verr. Gordon segir ennfremur að foreldrar mega og munu verða ósamkvæmir sjálfum sér þar sem tilfinningar breytast dag frá degi, mamma og pabbi þurfa ekki einu sinni að vera sammála. Enda hafi þau ólíkt uppeldi að baki og líklegast ólíkt gildismat, þar að auki hafi þau ólíka skapgerð. Börnin eru auk þess svo næm á hegðun og líkamsstillingar að þau vita hvenær þölmörk foreldra eru fullreynd, það eru hins vegar atvikin sem gerast þar sem foreldrar ganga gegn eigin sannfæringu sem geri börnin ringluð.

Auk þess að geta alið barnið upp átakalaust býður Gordon upp á lausn til að foreldrar og börn geti þroskað með sér náin tengsl sem byggjast á kærleika og virðingu. Þetta hljómar eiginlega of gott til að vera satt en með lestri bókarinnar hef ég komist að því í raun að þetta virkar ekki aðeins á börn heldur nýttist manni einnig í vinnu og daglegum samskiptum. Hvernig? Galdurinn er að hlusta! Margir myndu segja, ég hlusta, þá hlýtt ég að heyra hvað sé sagt. Gordon kennir aðferð sem heitir virk hlustun. Hún gengur út á það að foreldri hlustar fordómalaust á það sem barnið hefur að segja, í stað þess að koma með sína viðbót og þar með sín viðhorf og viðmið. Þetta hljómar flókið en með lestri bókarinnar og smá æfingu nær maður ágætisárangri. Dæmi um virka hlustun er þegar barn kemur til móður sinnar og segir, Linda er fífl ég ætla að lemja hana á morgun, í stað þess að segja "svona segir maður ekki barn.. skammastu þín," myndi mamman í staðin segja "mér heyrir þú vera í miklu uppnámi, hvað gerðist ykkar á milli?" Þannig náum við að heyra hvert raunverulegt vandamál barnsins er átakalaust með von um að leysa ágreininginn með barninu.



Helga Jóhanna Úlfarsdóttir

Allt of oft hugsum við foreldrar um það hvor hafi unnið í slagnum við börnin okkar, ef barnið hlýðir unnum við, ef barnið gerir ekki eins og við viljum töpuðum við slagnum. Það er hins vegar til aðferð sem báðir vinna; taplausa aðferðin. Við þekkjum flest þessa aðferð en höfum ekki notað hana þegar kemur að börnunum okkar, enda hefur okkur flestum verið kennt að lúffa ekki fyrir börnunum. Gordon segir taplausu leiðina töfralausn í uppeldi, það tekur hins vegar tíma að ná upp færni til að tileinka sér þessa aðferð með börnunum og krefst þess að við hlustum á börnin okkar.

Þriðja galdralausnin við uppeldisaðferðir Gordon eru "ég-boð" þar sem gengið er út frá því að þú sem einstaklingur segir meiningu þína út frá þínum tilfinningum í stað þess að skipa eða ásaka. Þessi aðferð hefur bæði verið notuð í samskiptum foreldra og barna og hjóna. Í stað þess að segja við barnið þitt þú tekur aldrei til í herberginu þínu, myndirðu frekar segja: Mér þykir svo vænt um það þegar herbergið þitt er hreint, þá gefst mér meiri tími til samverustunda með ykkur börnunum. Með þessu er reynt að leggja ekki áherslu á slæmu hliðarnar og meiri líkur eru á að barnið taki til, til að þóknast móður sinni. Þessi grein getur aðeins gefið nasapef af bókinni sjálfri, en ef þú samsvarar þig við vandamálin sem lýst er hér að ofan mæli ég hiklaust með því að lesa bókina, hún hefur breytt mínu lífi, ekki aðeins sem uppalandi heldur einnig sem manneskju.

# Hvað segja tarrot spilin um sumarið?

## Hrúturinn: Hófsemi



Sameining ólíkra leiða. Hrúturinn ætti að skoða hvaða ólíku þættir einkenna hans líf og prufa að blanda þeim saman. Út úr því gæti komið eitthvað frábært. Hvort sem það er sameining fólks, blöndun fræðigreina eða eitthvað enn skemmtilegra þá er víst að það mun auka skilning hrútsins á lífinu.

## Nautið: Gæfuhjólið



Gæfa og gleði. Lukkuhjólið snýst með nautinu þessa stundina og færir því alsnægtir og óvænta heppni. Vertu með opinn huga og þá sérðu ótrúlegustu hluti gerast.

## Tvíburinn: Vagninn



Framfarir og ferðalög. Tíminn framundan einkenist af breytingum og tilfærslu. Vagninn kemur með kraftinn sem ýtir tvíburinum inn í næsta kafla í lífinu og gefur honum orku til að starta nýjum verkefnum.

## Krabbinn: Keisaraynjan



Njóttu dagsins. Keisaraynjan leggur áherslu á að slaka á og njóta listisemda lífsins. Krabbinn á að skoða allt það góða sem í kring um hann er, og huga sérstaklega að fjölskyldunni og fólkinu sem á vegi hans verða.

## Ljónið: Æðsta prestynjan



Innsæi og viska. Sá eiginleiki að geta unnið út frá samúð og skilningi. Æðsta prestynjan gefur til kynna að leggja skuli meiri áherslu á þessa þætti og öðlast þannig betra jafnvægi í sumar.

## Meyjan: Dómurinn



Ákvarðanir og breytingar. Dómurinn segir meyjuni að hún þurfi að gera breytingar á lífi sínu á einu eða fleiri sviðum. Lokaðu augunum og horfðu hlutlaust á alla þætti lífs þíns og þá veistu hvað þú þarft að gera.

## Vogin: Heimurinn



Fullkomnun. Hrigurinn lokast hjá voginni og allt gengur upp. Njóttu tímans framundan og láttu hann lifa sem lengst.

## Sporðrekin: Réttlætið



Sannleikur og hreinskilni. Sporðrekin er í hreinsunarátaki þar sem öllu gömlu og ónothæfu er hent og það eitt skilið eftir sem sannað hefur gildi sitt. Uppskeran verður væn ef vinnan er tekin alla leið.

## Bogamaðurinn: Styrkurinn



Styrkur og jafnvagi. Bogamaðurinn þarf að rífa upp sinn innri kraft og ró því þegar þeir eiginleikar eru virkir í honum eru honum allir vegir færir. Að hlúa að jarðtenginunni er verkefni sumarsins

## Steingeitin: Hengdi maðurinn



Uppljómun og innsæi. Nú er tími fyrir steingeitina að stoppa við og skoða hvað býr hið innra. Svárið sem hún leitar að, liggur hjá henni og um leið og hún gefur sér tíma til að staldra við kemur það til hennar.

## Vatnsberinn: Djöfullinn



Freistingar. Vatnsberinn þarf að kljást við freistingar af flestum gerðum þessa stundina. Mundu að freistingar koma í margskonar umbúðum og það reynir á að finna hvað er satt og hvað ekki.

## Fiskurinn: Einsetumaðurinn



Viska og upplýsingar. Tími til að vinna úr þeim upplýsingum sem fiskurinn hefur sankað að sér undanfarið og skoða hvernig best sé að nýta þær. Ef vel er gert mun fiskurinn styrkja sína stöðu til framtíðar.

# Hvernig velja skal rétta sundbolinn og láta hann endast



*Þegar kemur að því að endurnýja sundbolinn eru nokkur atriði sem gott er að hafa í huga til þess að auka sjálfstraust og vellíðan.*

*Með réttu vali er hægt að leggja áherslu á þær línur líkamans sem konan er sátt við og draga athyglina frá öðru.*

## **Stór barmur:**

Hafi kona stóran barm er sundbolur með brjóstahaldara nauðsynlegur stuðningur. Þá er einnig gott að velja bol sem hannaður er með einhverjum smáatriðum sem draga augað frá barminum s.s. öðrum lit í kringum mitti eða einhvað atriði sem leiða augað upp að hálsi og andliti.

## **Lítill barmur:**

Ef um lítinn barm er að ræða er gott að leggja áherslu á það svæði með ljósum litum. Dekkri litir yfir mjaðmir gefa meira jafnvægi.

## **Lengri búkur og leggir:**

Til þess að lengja búkinn er langröndótt munstur frábært. Einnig mun hátt skorinn sundbolur virka eins og lenging á leggina.

## **Mitti:**

Vilji konan meira mitti er skynsamlegt að velja bol með styrkingu yfir maga, það veitir aðhald og öryggi.

Miraclesuit og Anita eru sundbolir sem eru gæddir þessum eiginleikum og þeir eru fáanlegir í Sigurboganum á Laugavegi 80.

Mikilvægt er að velja sér sundbol í réttri stærð. Ef valinn er of lítill bolur þá skiptir litlu hvaða eiginleikum hann er gæddur því það gerir ekkert fyrir líkamann fyrir utan að hann verður óþægilegur. Það er betra að velja einu númeri stærra því þá situr bolurinn betur og eiginleikarnir fá að njóta sín.

Með réttri umgengni getum við lengt líftíma sundfatanna okkar, en hafa verður í huga að við mikla notkun slitna þau eins og annar fatnaður.

Gæta skal þess að sólarvarnaráburður fari ekki í sundföt. Ef hann er ekki hreinsaður í burt strax, er hætt á að hann eyðileggi efnið.

Ekki þvo sundfötin í þvottavél og ekki nota þurrkara né þeyti-vindu.

Klórsmagn er mjög mikið í almennings sundlaugum og einnig í nudd- og heitum pottum til að sótthreinsa vatnið. Til þess að fjarlægja klór út sundfötum er best að skola þau rækilega í köldu vatni eftir hverja notkun og hengja upp til þerris. Varist að nota þvottaefni.

*Sjáumst í sundi!*



# SUMARKORT SPORTHÚSSINS

**Verð 9.900 kr.**

Kortið gildir til 20. ágúst '09



# Alltaf eitthvað nýtt

Fyrir 5 árum síðan stofnaði Reynir Sýrusson hönnunarstofuna Syrusson ehf. Mikið vatn hefur runnið til sjávar á þessum tíma og hefur hann komið víða við. Hátt á annað hundrað hlutir hafa litið dagsins ljós, og því engin lognmolla verið í kringum hann. Þó kreppt hafi að í þjóðfélaginu, lítur hann framtíðina björtum augum því ný tækifæri hafa skapast fyrir íslenska hönnuði og verksmiðjur þar sem Íslendingar hafa æ meira snúið sér að innlendra hönnun og framleiðslu, enda verðið algjörlega orðið samkeppnishæft og jafnvel mun hagstæðara en innfluttar sambærilegar vörur.

Í augnablikinu er Reynir með mörg járn í eldinum og eru margir nýjir og áhugaverðir hlutir að fæðast næstu vikurnar. Þar á meðal er nýr stóll fyrir tónlistar- og leikhús.



Reynir Sýrusson húsgagnahönnuður kynnti á dögunum nýjan og einstaklega þægilegan, staflanlegan stól sem hann kallar Stabba. Þessi nýi stóll er tilvalinn í fundar- og ráðstefnu sali, safnaðarheimili og aðra staði þar sem fólk þarf að sitja við í nokkurn tíma. Það sem gerir stóllinn svona þægilegan er hið rómaða "heilsuform" bak sem styður vel við mjóbak og hrygg. Annar kostur hans er að hann er mjög léttur og staflast í 30 stykkjum sem gerir alla uppröðun mjög hentuga.



Stabbi



Guss

Úrvalið má skoða á [www.syrusson.is](http://www.syrusson.is) og í sýningarsal að Hamraborg 5, Kópavogi



# SYLVANIA SPARPERUR

80% minni rafmagnsnotkun - 6000 klukkutíma líftími



5W



7W



7W



9W



9W



7W



7W



9W



11W



15W



7W



9W



11W



15W



18W

## Rafkaup

Ármúla 24 • S: 585 2800

[www.rafkaup.is](http://www.rafkaup.is)

# Nu Skin á Íslandi 10 ára



Nu Skin Enterprises er 25 ára á þessu ári og verður haldið veglega uppá það í Nokia höllinni (þar sem „American Idol“ fer fram) í Los Angeles í október næstkomandi.

Uppgangur fyrirtækisins hefur verið ævintýrlegur undanfarið, sérstaklega í Evrópu og það er ekkert lát á. Vöxturinn hefur verið allt að 70% milli ára. Vöxtinn undanfarin tvö ár má skýra með gríðarlegum vinsældum Galvanic Spa, „minnsta hrukkustraujární í heimi“.

Einkunnaorð Nu Skin hafa frá upphafi verið „All of the good and none of the bad“ eða „Allt það góða og ekkert af því slæma“. Mikil áhersla hefur verið lögð á örugg og virk innihaldsefni og sneytt framhjá öllum skaðlegum efnum sem loka húðinni og stöðva „öndun“ hennar. Um 125 vísindamenn og sérfræðingar vinna hjá Nu Skin Enterprises í tveimur deildum þess, Nu Skin og Pharmanex.



Ein vörulína fyrirtækisins hefur öðrum fremur hefur náð hylli Íslendinga og nefnist hún Epoch. Epoch vörulínan er byggð á þekkingu þjóðháttargrasafræðinga. Tveir þeirra (af þeim 20 sem til eru í heiminum) starfa hjá Nu Skin. Þeir hafa í áratugi búið meðal frumbyggja víðs vegar um heiminn og lært hvernig menn hafa nýtt plöntur og ýmislegt annað úr náttúrunni í gegnum aldirnar. Annar þessara manna er Dr. Paul Cox sem kom hingað til lands fyrir tveimur árum og hitti þá Hr. Ólaf Ragnar Grímsson og Frú Vigdísí Finnbogadóttur forseta og fyrrverandi forseta Lýðveldisins ásamt ýmsum fræðimönnum.

Dr. Paul Cox gerði samning við Nu Skin árið 1996 áður en hafin var framleiðsla á Epoch vörunum um það að 0.25 \$ af hverri seldri vöru myndu renna í sjóð sem fékk nafnið „Force For Good“

Tilgangur sjóðsins er að bæta líf barna með því að gefa þeim von um líf án sjúkdóma, ólæsis og fátæktar. Síðan 1996 hefur Force For Good sjóðurinn gefið nærri 17,5 milljón \$ (2,2 milljarðar IKR) í verkefni sem koma börnum sérstaklega til góða í yfir 50 löndum. Mtalimanja þorpið í Malaví er skýrt dæmi. Þar hefur verið komið upp skóla fyrir heilu fjölskyldurnar. Bændur koma frá afskekktum þorpum og búa með fjölskyldur sínar í þorpinu í tvö ár. Á þeim tíma lærir fullorðna fólkið handtökin og aðferðir við ræktun sem þeir síðan taka með sér og kenna áfram í sínu þorpi þegar heim er komið. Börnin ganga í skóla, fá næringu og heilsugæslu. Þetta verkefni mun nýtast ókomnum kynslóðum.

## FORCE FOR GOOD



Í Kína hafa börn með ýmsa hjartakvilla átt kost á að komast í aðgerð fyrir tilstilli sjóðsins, í Kóreu hafa verið sett upp bókasöfn sem gefa börnum tækifæri á að víkka sjóndeildahring sinn. Frá byrjun hefur sjóðurinn einnig styrkt rannsóknir á einum óhugnalegasta húðsjúkdómi sem herjar á börn og kallast EB (Epidermolysis Bullosa). Þessar rannsóknir hafa verið gerðar hjá Stanford háskóla og eru vísindamennirnir komnir mjög nálægt því að finna lækningu við þessum hörmulega sjúkdómi.

Force For Good hefur einnig komið til aðstoðar þegar náttúruhamfarir hafa herjað á ákveðin svæði, eins og þegar flóðbylgjan skall á Indónesíu, fellibylurinn Katarína fór yfir New Orleans og jarðskjálftar urðu í Pakistan.

Hér er eingöngu stiklað á stóru en verkefni sem studd hafa verið eru öll listuð á [www.ForceForGood.org](http://www.ForceForGood.org)

Nánari upplýsingar um Nu Skin vörurnar, Epoch og Force For Good má fá hjá þjónustumiðstöð Nu Skin, Hæðasmára 6, Kópavogi. Sími: 5121600 Vefsíða: [www.nuskin.is](http://www.nuskin.is)



# *hjá Hrafnhildi*

Við leggjum áherslu á vandaðan tískufatnað einkum frá Þýskalandi og Danmörku í stærðum 36-52. Breitt vöruúrval, gæði og framúrskarandi þjónusta eru okkar aðalsmerki! Sjá má sýnishorn af fatnaði á [www.hjahrafnhildi.is](http://www.hjahrafnhildi.is).

**hjá Hrafnhildi - Engjateigi 5 – 105 Reykjavík – Sími: 581 2141 - [www.hjahrafnhildi.is](http://www.hjahrafnhildi.is)**



# Syrusson hönnunarstofa

[www.syrusson.is](http://www.syrusson.is)



## Stabbi

Nýr og einstaklega þægilegur stóll með "heilsuform" baki sem hentar fyrir stofnanir, fyrirtæki og heimili, staflast í 30 eintökum.

Verð 23.800 kr.

Velkomin í verslun okkar að Hamraborg 5



Íslensk hönnun - íslensk framleiðsla



Parma sófaborð  
margar stærðir

Eltoro 3 sæta leðursófi  
*Sumartilboð 378.000 kr.*

*Sérhönnun húsgögn að þínum þörfum*

Hamraborg 5 | sími: 588-4555 | [www.syrusson.is](http://www.syrusson.is) | [syrusson@syrusson.is](mailto:syrusson@syrusson.is)

Sófar - Borð - Stólar - Skápar - Ræðupúlt - Bæklingastandar - Fatastandar - Skiltakerfi