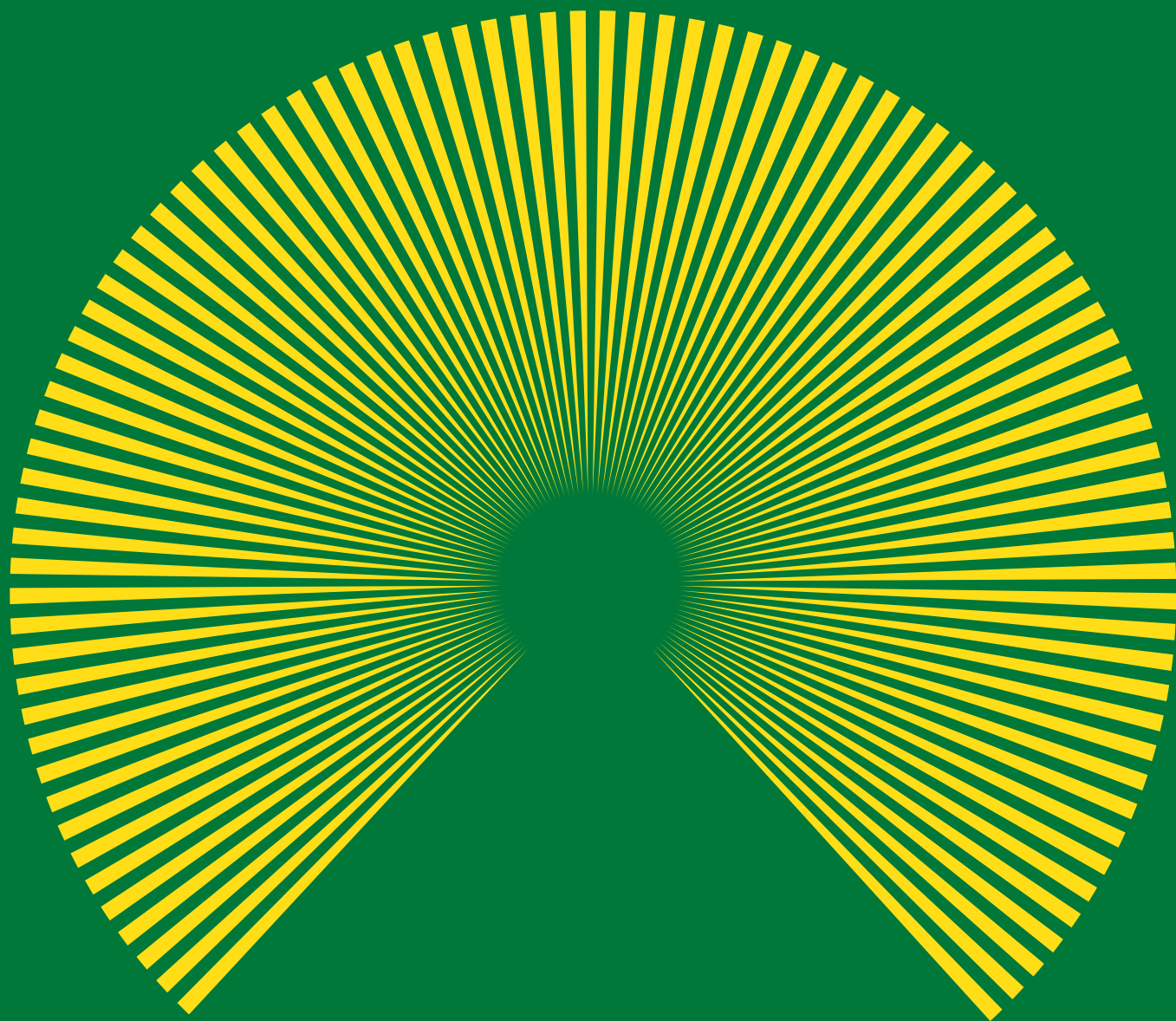




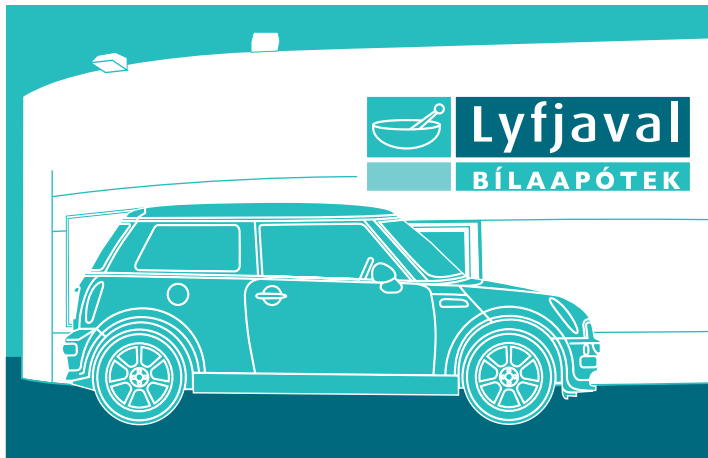
**BLAÐIÐ**

32. árg. 2. tbl.  
júni 2016



# **Kraftur náttúrunnar**

**Ertu á hraðferð? Bílalúgan opin  
10-23 alla daga vikunnar.**



## Opið í Lyfjaval

Hæðasmára 10-23 alla daga

Álftamýri 9-18 virka daga

Mjódd 9-18:30 virka daga  
laugardaga 12-16

[Lyfjaval.is](http://Lyfjaval.is)

**Við bjóðum MediSmart Ruby  
blóðsykurmæla og strimla frítt fyrir þá  
sem eru með skírteini frá TR.**



- Mjög einfaldur í notkun, stór skjár, léttur og handhægur
  - „No coding“ þarf ekki að núllstillast
- Þarf mjög lítið magn til mælinga, aðeins 0,6µl
  - Mælir blóðsykur á bilinu 1,1-35 mmol/L
    - Mæling tekur aðeins 5 sek.
  - Geymir 480 mælingar í minni
    - Hægt að tengja við tölvu

**NÝTT**



**FAGLEG, TRAUST OG PERSÓNULEG ÞJÓNUSTA**

## Efnisyfirlit

3

Njóta eða neyta,  
vera eða gera

4

Út í náttúruna

10

Útivist á Íslandi  
eru mínar ær og kýr

16

Farðu út og náðu í  
eitthvað grænt

20

Ferðamaður í eigin landi

24

Að lesa umhverfið

28

Búum til okkar  
eigin ævintýri í sumar

SÍBS-blaðið

32. árgangur | 2. tölublað | Júní 2016

ISSN 1670-0031

Útgefandi: SÍBS

Síðumúla 6

108 Reykjavík

sibs@sibs.is, www.sibs.is

Ábyrgðarmaður: Guðmundur Löve  
gudmundur@sibs.isRitstjóri: Páll Kristinn Pálsson  
pallkristinnpalsson@gmail.com

Auglýsingar: Öflun ehf.

Umbrot og prentun: Prentmet ehf.

Upplag: 11.000 eintök



Hlutverk SÍBS er að stuðla að  
heilbrigði þjóðarinnar.  
SÍBS á og rekur endurhæfingar-  
miðstöðina Reykjalund,  
öryrkjavinnustaðinn Múlalund,  
Fræðslumiðstöð SÍBS og Verslun SÍBS,  
auk Happraðttis SÍBS.

# Njóta eða neyta, vera eða gera



Guðmundur Löve  
frankvæmdastjóri SÍBS

Það er ekki áfangastaðurinn heldur ferðalagið, ekki markmiðið heldur leiðin. Hugmyndin er sú sama: Við lifum í raun og veru frá augnabliki til augnabliks en ekki í stökum milli áfangastaða. Lífið er óslitin röð upplifana en ekki tómarúm milli sumarfría, helgarfría, verslunarferða eða upplifana sem vissulega geta verið tilhlökkunarefni, en látum ekki tilhlökkunarefni stýra lífi okkar heldur reynum að njóta augnabliksins.

Náttúran býður upp á ótal tækifæri til að lifa í núinu og njóta upplifunarinnar frá mínútu til mínútu.

Ef maður gefur sér tíma til að vera en ekki bara að gera, þá má eyða löngum tíma á sama svæðinu við að skoða plönturnar – kannski með plöntubók við höndina – eða spinna ævintýraheima úr heimi kóngulóa, járnsmiða og annarra smádyra sem lifa í grassverðinum. Vel heppnuð útivist getur verið þegar við jafnvel komumst varla úr sporunum því börnin eru út um allt að safna steinum eða í óðaönn að stífla læk. Ef til vill komumst við aldrei á tindinn sem ætlunin var að ná, en þá skiptir mestu að láta slíkt ekki á sig fá heldur skilja það sem börnin eru að kenna okkur og það sem þau eru sérfræðingar í: Að lifa í núinu og njóta hvernar mínútu í algleymi.

Ef maður man eftir að njóta í stað þess að neyta, þá skiptir ekki máli hvort viðfangsefnið er einn af stórfossunum okkar eða bara lítil lækjarsytra með hrafna-klukku sem speglar sig í lygnu. Það skiptir heldur í raun engu máli hvort hæsta tindur er náð eða hvort við liggjum í fullkominni náttúrutengingu í grasbrekku og horfum upp í himininn. Reynum líka að skilja stundum við okkur staðalmyndirnar – að það þurfi að ganga Laugavegin eða Fimmvörðuháls, fara Esjuna upp að Steini, á Súlu, á Hornstrandir – því þótt þessir staðir séu dásamlegir er það í raun upplifunin frá mínútu til mínútu sem færir okkur hamingju og kyrrð.

Líf nútímamannsins er kannski of mikið drifið áfram af væntingum og minningum. Leyfum okkur að lifa í núinu og taka eftir því. Til þess er útivist í íslenski náttúru nærtæk leið. ✨

# Út í náttúruna



**Friða Rún Þórðardóttir**  
næringarfræðingur og hlaupþjálfari

Vorkoman er ein sú mesta hvatning til hreyfingar og útivistar sem við getum fengið, einnig má líta á hana eina og sér sem mikla andlega næringu. Við höfum flest tiltekna væntingar til þessa árstíma og sjaldnast erum við svikin um það. Hvernig sem veðrið er þá er koma vorsins svo mikill léttir fyrir okkur eftir veturinn að við vilum ekki fyrir okkur að klæða af okkur smá rigningu og vind.

Líta má á hreyfingu og útivist, líkt og vorið, sem mikla andlega næringu á þann hátt að við getum farið burt frá daglegu amstri og jafnvel áhyggjum okkar og einbeitt okkur að því sem náttúran og umhverfið býður upp á. Það að reyna á sig hvetur líkamann til að framleiða vellíðunarhormónið endorfín sem eins og nafnið ber með sér eykur vellíðan og gefur auk þess tiltekna slökun. Oft er sagt að við verðum á vissan hátt háð því að upplifa þessa vellíðunartilfinningu, og þar með háð því að stunda hreyfingu, en er það ekki bara mjög eðlilegt? Flest viljum við láta okkur líða vel og kannski er það einmitt þess vegna sem margir sækja stíft í líkamlega áreynslu, ögrun og sífellt nýjar áskoranir.

Sumir stunda jóga úti við á vorin og sumrin og er það spennandi nálgun. Það mætti örugglega nýta meira og jafnvel útfæra fyrir ferðamenn á einhvern máta því mismunandi jógafræði eiga margt sameiginlegt í „tungumáli“ jógafræðanna sem myndi brjóta niður hindranir sem mismunandi mállýskur geta sett upp á milli fólks.

## Hvatning

Fyrir suma er vorkoman eina hvatningin svo mánuðum skiptir þegar heilsan leyfir ekki útivist yfir haustið og veturinn í myrkri, kulda og strekkingi. Þetta gildir þó ekki fyrir alla og þá má segja að það sé hlutverk okkar hinna að virka sem vítamínsprautan sem upp á vantar og hvetja áfram, bjóða með út í vorið og minna á hversu mikil andleg næring það er að fara út og finna vorið og sumarið taka á móti sér.

Það er líka skemmtilegt að sjá hvernig hreyfimyntur margra breytist, bílnum er lagt og hjólið dregið fram, kortið í heilsuræktina er notað minna og sundkortið meira, á meðan næsta umhverfi og ýmis útivistarsvæði verða vinsælli. Það er líka um að gera að vera meira úti við, upplifa náttúruna og dýralífið og sleppa á meðan við háværa tónlist, sjónvarps- ▶



**Það að reyna á sig hvetur líkamann til að framleiða hormónið endorfín sem eykur vellíðan og gefur tiltekna slökun**

# Barmmerki og hálsbönd í miklu úrvali

## Ertu að halda fund, ráðstefnu eða ættarmót?



**Barmmerki með litakanti**  
Í mörgum litum og tveimur stærðum  
Vnr. 130-1036; Stærð: 100 x 70mm  
Vnr. 130-1033; Stærð: 85 x 55mm



**Hálsbönd fyrir barmmerki**  
Ýmsir litir  
Með öryggislausingu



**Barmmerki úr mjúku plasti**  
Með nælu og klemmu  
Vnr. 130-1018K; Stærð: 28 x 70mm  
Vnr. 130-1020K; Stærð: 43 x 70mm  
Vnr. 130-1025K; Stærð: 55 x 90mm



**Barmmerki úr hörðu plasti**  
Með nælu og klemmu  
Vnr. 130-NB-1; Stærð: 55 x 85mm



\*Enn meira úrval á staðnum og í vefverstun Múlalundar

Fáðu líka merkimiða í ýmsum litum til að setja inn í barmmerkin til aðgreiningar hópa

**Vörur frá Múlalundi** skapa störf fyrir fólk með skerta starfsorku  
Takk fyrir að versla við Múlalund

Múlalundur Vinnustofa SÍBS  
Reykjalundur 270 Mosfellsbær Sími 562 8500  
mulalundur@mualundur.is www.mualundur.is

**Við sendum til þín**  
Sendum frítt á höfuðborgarsvæðið ef keypt er fyrir meira en kr. 8.500



## Styrktaraðilar

### Reykjavík

A. Margeirsson ehf Flúðaseli 48  
AB varahlutir ehf Funahöfða 9  
Aðalmálun ehf Berjaríma 36  
Aðalverkstæðið ehf Malarhöfða 2  
Aðalvík ehf Ármúla 15  
Afl - Múr ehf Laufengi 15  
Alvin ehf Nethyl 2b  
ARGOS ehf - Arkitektastofa Grétars og Stefáns Eyjarstöð 9  
Arkitektastofan OG ehf Þórunnartúni 2  
Arkis arkitektar ehf Kleppsvægi 152  
Atlantík ehf Suðurlandsbraut 4a  
Auðmerkt ehf Tangarhöfða 5  
ÁM-ferðir ehf Gaukshólum 2  
Ásbjörn Ólafsson ehf Köllunarklettsvegi 6  
B. Ingvarsson ehf Bildshöfða 18  
Barnatannlæknastofan ehf Faxafeni 11  
Bifreiðaverkstæði Svans ehf Eirhöfða 11  
Bílamálun Pálmars ehf Vagnhöfða 20  
Bílamálun Sigursveins Sigurðssonar Hyrjarhöfða 4  
Bílar Korputorgi ehf

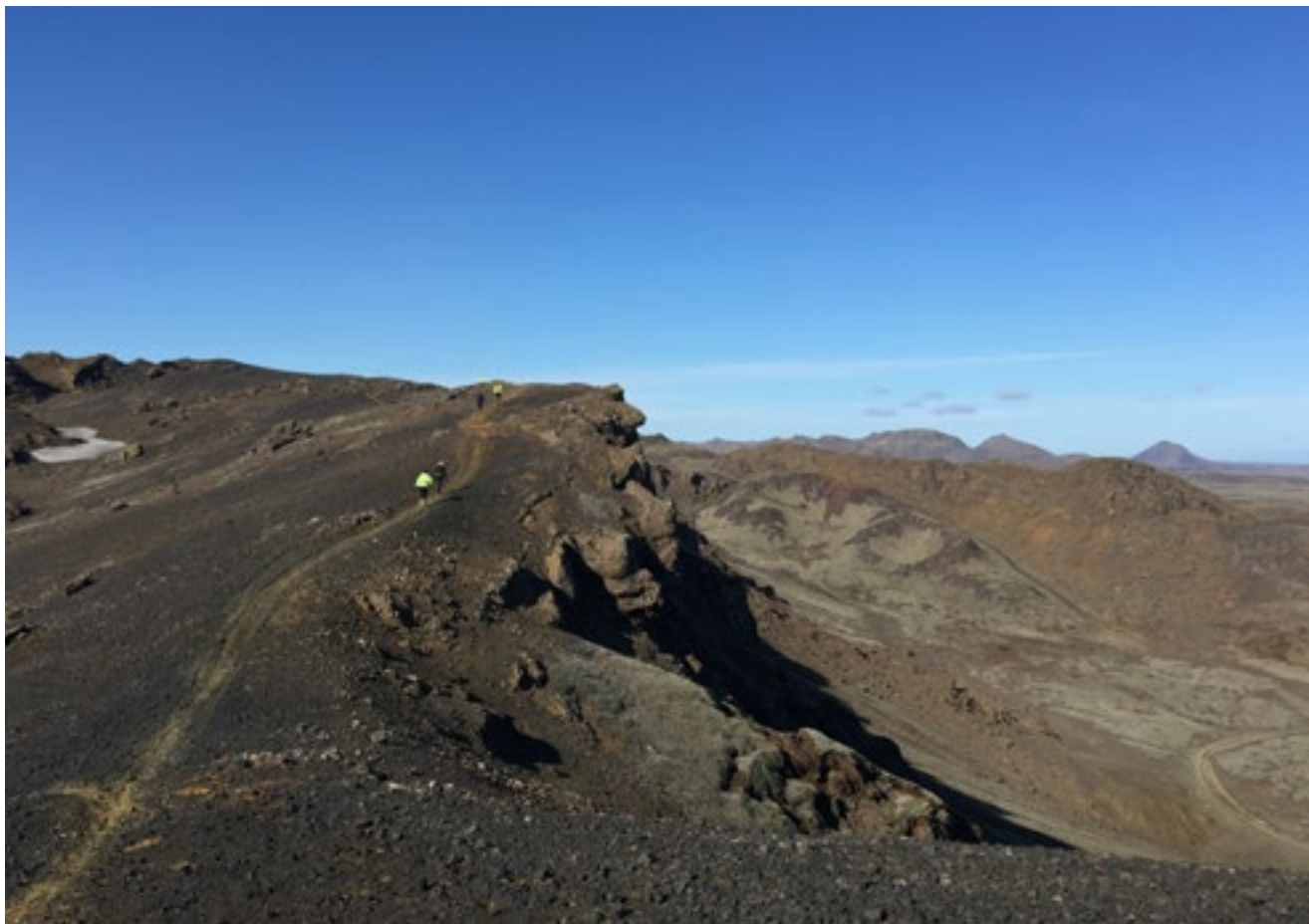
Bilasmíðurinn hf Bildshöfða 16  
BK fasteignir ehf Baldursgötu 18  
Bláðamannafélag Íslands Síðumúla 23  
Blikksmiðja Reykjavíkur Súðarvögi 7  
Borgar Apótek Borgartúni 28  
Borgarhóli ehf Hverfisgötu 50  
Bókhaltsstofa Arnar Ingólfssonar ehf Nethyl 2a  
Bókhaltsstofa Haraldar síf Síðumúla 29  
Brauhúsið ehf Efstalandi 26  
Brúskur hársnyrtistofa, s: 587 7900 Höfðabakka 9  
Bus hostel ehf Skógarhlíð 10  
Cafe Roma Laugavegi 118  
Danfoss hf Skútuvögi 6  
Danica sjávarfurðir ehf Suðurgötu 10  
dk hugbúnaður ehf-www.dk.is  
Bæjarhálsi 1, húsi Orkuveitunnar  
Dokkan, þekkingar- og tengslanet - www.dokkan.is  
Drengsson pics ehf - drengsson.is Sílakvísl 12  
E.T. hf Klettargörðum 11  
Eðalbílar ehf Fosshálsi 9  
Egill Jónsson ehf Hverafold 32  
Eignamiðlunin ehf Grensásvegi 11

Eldhús sælkerans ehf Lynghálsi 3  
Endurskoðun og reikningshald ehf Bildshöfða 12  
Endurskoðun og reikningsskil hf Stangarhyl 5  
Ernst & Young ehf Borgartúni 30  
Farmanna- og fiskimannasamband Íslands Grensásvegi 13  
Ferðabjónusta bænda hf Síðumúla 2  
Félag íslenskra bifreiðaeigenda Skúlagötu 19  
Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga Suðurlandsbraut 22  
Félag Sjúkraþjálfara Borgartúni 6  
Félagsbústaðir hf Hallveigarstig 1  
Fjöleignir ehf Tryggvagötu 11  
Flúgger ehf Stórhöfða 44  
Framvegis-miðstöð símenntunar Skeifunni 11b  
Galleri Gardur ehf, gærðyrkjubjónusta Veggsum 27a  
Gámaþjónustan hf Súðarvögi 2  
Geiri ehf, umbods- og heildv. Bildshöfða 16  
Geislar Hönnunarhúsið ehf Bolholt 4  
Gilbert úrsmíður Laugavegi 62  
Gísli Hjartarson Neshamrar 7  
Gróðrarstöðin Mörk Stjörnugróf 18

Guðmundur Arason ehf, smíðajárn Skútuvögi 4  
Guðmundur Jónsson ehf Borgartúni 34  
Gullsmíðurinn í Mjódd Álfabakka 14b  
Gúmmisteypa P. Lárússon ehf Gylfafiöt 3  
Hagi ehf-Hilti Stórhöfða 37  
Hamborgarabúlla Tómasar - Við erum öll jöfn Bildshöfða 18  
Hár og heilun ehf Ármúla 34  
Heildverslunin Glit ehf Krókhálsi 5  
Herrafataverslun Birgis ehf Fákafeni 11  
Hespa ehf Ármúla 8  
Hitastýring hf Ármúla 16  
Hjá Dóra ehf, matsala Þönglabakka 1  
Hjá Guðjón Ó ehf Þverholt 13  
Hjúkrunarheimilið Skjól Kleppsvægi 64  
Hótel Leifur Eiríksson ehf Skólavörðustíg 45  
Hreinsitækni ehf Stórhöfða 37  
Hringrás, náms- og starfsendurhæfing Háttúni 10b  
HS smíðar ehf Vættaborgum 120  
Húsvernd ehf Langagerði 120  
Höfðakaffi ehf Vagnhöfða 11  
Innlifun ehf Suðurlandsbraut 26



Alþýðusamband Íslands



## Að nota stafgöngustafi er frábær leið til að ná inn styrkjandi æfingum fyrir efri hluta líkamans, auka blóðflæðið og losa um brjóst, bak, háls og herðar

skjáina og annað áreiti. Það getur nefnilega verið mikið áreiti að fara inn á heilsuræktarstöðvar og engan veginn sú andlega hvíld sem það ætti að vera.

### Vorverk og hreyfing

Birtan, ylurinn og geislar sólarinnar gefa mörgum mikinn drifkraft. Jafnt þeim sem drífa sig út í göngu- og hjólaferðir sem og þeim sem hlakka til vorsins því þeir vita að vorverkin heima við eða í sumarbústaðnum bíða eftir þeim. Það má nefnilega ekki vanmeta vorverkin og alla vinnuna sem þar liggur að baki, það er fjölbreytileg hreyfing sem sannarlega má telja með og getur verið ansi mikil.

Margir draga fram hjólið og hjálminn og ferðast hjólandi í og úr vinnu megnið af sumrinu. Það er fín hreyfing, auk þess að vera mjög umhverfis- og vistvæn eins og að ganga eða jafnvel hlaupa til vinnu. Margir vinnustaðir eru til fyrirmyndar og hvetja starfsmenn sína til að nýta slíkan ferðmáta, bjóða upp á samgöngustyrki og aðstöðu til að geyma hjól og búnað sem og sturtuadstöðu.

Slík morgunhreyfing er góð leið til að byrja daginn, vekja hugann og líkamann upp eftir nóttina. Það að enda vinnudaginn hjólandi, gangandi eða hlaupandi úti er ekki síður góð leið til að nota tímann til að losa hugann við áreiti og vandamál dagsins í stað þess að sitja inni í bíl eða strætó í áreitinu þar, fastur í umferð, jafnvel á leið í ræktina. Auðvitað hafa ekki allir þennan möguleika að samræma hreyfingu og ferðir á milli staða en þeir sem það geta ættu að reyna að nýta sér það og hvetja samstarfsmenn, vini og kunningja til hins sama, oft er smá hvatning og það „að sjá annan gera hlutinn“ eina sem þarf.

### Skipulögð útivist

Tegund þeirrar útivistar sem stunduð er á vorin og sumrin er töluvert frábrugðin þeirri hreyfingu sem vinsælust er á veturna. Það er í raun mjög jákvætt þar sem fjölbreytni er lykill að því að halda áhuganum sem mestum og einnig til að reyna á mismunandi vöðva. Sumir fara út í aukna þolþjálfun á þessum árstíma og eru þá jafnvel að þjálfa sig upp fyrir fjall- eða hálendisgöngur sem auðvelt er að stunda hér á Íslandi. Göngur og hlaup upp og niður Esjuna er töluvert vinsæl þjálfunaraðferð í dag meðal annars hjá þeim sem æfa fyrir Laugarvegshlaupið og fara sumir ferð eftir ferð upp að steini jafnvel oftar en einu sinni í viku. Einhverjir sem eru að stefna á stærri afrek hjóla jafnvel upp að Esju, fara minnst eina ferð upp og hjóla svo til baka.

Góðar gönguferðir, lengri og skemmri, eiga betur við suma og þá er um að gera að hafa gönguleiðirnar fjölbreyttar. Velja suma daga leiðir með fleirri en færri brekkum og aðra daga, svæði þar sem finna má tæki til að gera einfaldar styrktaræfingar eins og magaæfingar, framstig, armbeygjur og fleiri æfingar. Þeir sem hafa aðgang að svæðum þar sem eru malarstígar eða stígar með trjákurli ættu endilega að hafa sumar gönguferðir á þeim svæðum, það er betra fyrir fæturna og bakið að hafa mjúkt undirlag að minnsta kosti suma

## Reykjavík

Íris B. Guðnadóttir klínískur tannsmíða-  
meistari Háruni 8  
Ísar ehf Lindargötu 27  
Ísbúð Vesturbæjar ehf  
Íslensk endurskoðun ehf Bogahlíð 4  
Íslenski barinn ehf Ingólfsstræti 1a  
Ísloft blikk- og stálsmiðja ehf Bildshöfða 12  
Ísmar ehf Síðumúla 28  
JJ pipulagnir ehf Dugguvogi 17  
Jóhannes Long ljósmyndari Laugavegi 178  
Jón Bergsson ehf Kletthálsi 15  
K. H. G. Þjónustan ehf Eirhöfða 14  
K. Pétursson ehf Kristnibraut 29  
Kjaran ehf Síðumúla 12-14  
Kjörgarður Laugavegi 59  
Kleifarás dreifing ehf Ármúla 22  
Klettur - sala og þjónusta ehf  
Klettargörðum 8-10  
KOM almannatengsl Katrínartúni 2  
Kortabjónustan hf Kletthálsi 1  
Kraum-íslensk hönnunarverkslun  
Bankastræti 7  
Krumma ehf Gylfaflöt 7  
Kvikk Þjónustan ehf Vagnhöfða 5  
Lagastöð lögfræðisvæðing ehf Lágmúla 7  
Lagnalagerinn ehf Fosshálsi 27  
Landmark fasteignasala ehf Bolholti 4  
Landslag ehf Skólavörðustíg 11  
Landsnet hf-www.landsnet.is Gylfaflöt 9  
Landssamband lögreglumanna Grettisgötu 89  
Landssamtök lífevrisgjóða Guðrúnartúni 1  
Lásabjónustan ehf Gvendargeisla 86  
LC Ráðgjöf ehf, stjórnunar- og rekstrarráð-  
gjöf Suðurlandsbraut 48  
Leðurverkstæðið Reykjavík ehf Síðumúla 33  
Leiguval ehf Kleppsmýrarvegi 8  
Lifandi vísindi Klapparstíg 25  
Lyfjaver ehf Suðurlandsbraut 22  
Læknasetrið ehf Þönglabakka 6  
Lögskil ehf Suðurlandsbraut 48  
Löndun ehf Kjalavog 21  
Mandat lögmánsstofa Ránargötu 18  
Marco Polo Krínglunni 4-12  
Málarameistarar ehf Logafold 188  
MD vélar ehf-www.mdvelar.is Vagnhöfða 12  
Mennta- og menningarmálaráðuneytið  
Sölvhólsstödi 4  
Miðbæjarráðið ehf Bríetartúni 13  
Múr- og flisabjónustan ehf Hólmvadi 58  
Myconceptstore Laugavegi 45  
Nasdaq verðbréfamíðstöð hf Laugavegi 182  
Norðanmenn ehf Stórhöfða 24  
Nýi ökuskólinn ehf Klettargörðum 11  
Nýja sendibilastöðin hf Knarrarvogi 2  
Nýtt Skil slf Borgartúni 24  
Ofnasmiðja Reykjavíkur ehf Vagnhöfða 11  
Orkuvirki ehf Tunguhálsi 3  
Ormsson Lágmúla 8  
Ó. Johnson & Kaaber ehf Tunguhálsi 1  
Ósal ehf Tangarhöfða 4

Parket og gólf Ármúla 32  
Pósturinn Stórhöfða 29  
Rafgreining ehf Rósarima 3  
Rafsól ehf Síðumúla 34  
Rafstilling ehf Dugguvogi 23  
Rafsvið sf Viðarhöfða 6  
Rafvel sf Skógarseli 33  
Regla - netbókhaldskerfi Suðurlandsbraut 50  
Renniværstæði Jóns Þórgrímssonar ehf  
Suðurvogi 18  
Reykjavíkurborg Ráðhúsinu  
Réttur - ráðgjöf & mállutningur  
Klapparstíg 25-27  
Sagtækni ehf Bæjarflöt 8  
Salatbarinn Buffet Restaurant Faxafeni 9  
Samíðn, samband iðnfélaga Borgartúni 30  
Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja-SSF  
Nethyl 2e  
Segull ehf Hólmaslóð 6  
Sendibilar og hraðþjónusta ehf Urriðakvísl 3  
Sigurgeir Sigurjónsson ehf Hverfisgötu 71  
Sjúkrabjálfun Styrkur ehf Höfðabakka 9  
Sjúkrabjálfunin í Mjódd Álfabakka 14  
Skorri ehf Bildshöfða 12  
SM kvótaþing ehf Tryggvagötu 11  
Smith og Norland hf Nóatúni 4  
Steypastöðin ehf Malarhöfða 10  
Stjá, sjúkrabjálfun Háttúni 12  
Stjórnuveg hf Vallá Kjalarnesi  
Stólpi Gámar Klettargörðum 5  
Stúdíó Hallgerður ehf Nóatúni 17  
Suzuki bílar hf Skeifunni 17  
Sveinsbakari Arnarbakka 4-6  
SVP-Samtök verslunar og þjónustu  
Borgartúni 35  
Tannlæknastofa Gísla Vilhjálmssonar  
Laugavegi 163  
TBG ehf Grensásvegi 7  
Tennis- og badmintonfélag Reykjavíkur  
Gnóðarvogi 1  
THG Arkitektar ehf Faxafeni 9  
Tónastöðin ehf Skipholti 50d  
Tónskóli Sigursveins D. Kristinssonar  
Engjateigi 1  
TRES-Hóperdamíðstöðin Hesthálsi 10  
Triton ehf Hafnarstræti 20  
TX Ráðgjöf ehf Lambaseli 5  
Tölvar ehf Síðumúla 1  
Tölvuvinir, tölvuverkstæði Langhóltsvegi 126  
Umslag ehf Lágmúla 5  
Útfararstofa Svafars og Hermanns ehf  
Síðumúla 28  
Útfarabjónusta Rúnars Geirmundssonar  
Þverholti 30  
VA arkitektar ehf Borgartúni 6  
Vagnar og þjónusta ehf Tunguhálsi 10  
Vals tómatsósa ehf Viðarhöfða 2  
Varma & Vélaverk ehf Knarrarvogi 4  
Varma the warmth of Iceland Ármúla 31  
Veitingahúsið Fiskfélagið Vesturgötu 2a  
Veitingahúsið Lauga-Ás Laugarásvegi 1  
Veitingahúsið Perlan ehf Óskjuhlíð  
Verksýn ehf-www.verksyn.is Síðumúla 4

Verslunartækni ehf Draghálsi 4  
Verslunin Álfeimar ehf Háaleitisbraut 153  
Verslunin Brynja ehf Laugavegi 29  
Verslunin Rangá Skipasundi 56  
Vélsmiðjan Harka hf Hamarshöfða 7  
Vilberg kranaleiga ehf Fannafold 139  
Víkúros ehf, bílamalun og réttingar  
Bæjarflöt 6  
VSÓ Ráðgjöf ehf Borgartúni 20  
Vörn, öryggisfyrirtæki Viðarási 26  
Vörubílastöðin Þróttur hf Sævarhöfða 12  
Þvottahúsið A. Smith ehf Bergstaðastræti 52  
Þryllubjónustan-www.helo.is, s: 561 6100  
Mörkinni 3  
Ögurvík hf Týsgötu 1

## Seltjarnarnes

Seltjarnarneskirkja

## Vogar

Loftræstihreinsun ehf Vogagerði 19

## Kópavogur

ALARK arkitektar ehf Dalvegi 18

Allianz á Íslandi hf Digranesvegi 1

Alur blikksmiðja ehf Smiðjuvegi 58  
Arnarljós Digranesheiði 45  
Á. Guðmundsson ehf Bæjarlind 8-10  
Bak Höfn ehf Jöklatind 8  
Bazaar Reykjavík ehf Bæjarlind 6  
Bílalakk ehf Dalbrekku 28  
Bílaverkstæði Kjartans og Þorgeirs sf  
Smiðjuvegi 48d  
Bílrúðumeistarinn slf Dalvegi 18  
Blikksmiðjan Vík ehf Skemmuvegi 42  
Brunabótafélag Íslands Hlíðasmára 8  
Deila og Samson sf Grænatúni 1  
Fasteignamiðstöðin ehf Hlíðasmára 17  
Fidesta ehf, viðskiptaráðgjöf-www.fidesta.  
com Smáratorgi 3  
GG Sport  
Hefilverk ehf Jörfalind 20  
Hjartavernd Holtasmára 1  
Hugtak - mannaúsráðgjöf ehf Hlíðasmára 8  
Hvellur-G. Tómasson ehf Smiðjuvegi 30  
Höll ehf Hæðasmára 6  
Inter Medica ehf Skemmuvegi 6  
Ísfis ehf Smiðjuvegi 6  
Íspan ehf, gler og speglar Smiðjuvegi 7  
JS-hús ehf Skemmuvegi 34a  
Kambur ehf Geirlandi v/Suðurlandsveg  
Ledlýsing Hlíðasmára 11  
Litlarent ehf Skemmuvegi 4  
Loft og rafteki ehf Hjallabrekku 1  
Logey ehf Vesturvör 7  
Lyfja hf Hlíðasmára 1

daga. Það að nota stafgöngustafi í göngum er frábær leið til að ná inn styrkjandi æfingum fyrir efri hluta líkamans, auka blóðflæðið og losa um brjóst, bak, háls og herðar.

Margt það sama gildir um hlaupin. Að velja mjúkt undirlag og hlaupa jafnvel tvo til þrjá hringi á slíku undirlagi í staðinn fyrir að fara einn hring á harðri steypunni. Líkaminn mun senda þér jákvæð skilaboð um að þetta hafi verið góð ákvörðun! Það er líka fínt að æfa sig í því að hlaupa sömu leiðina nokkrum sinnum í sama hlaupátúrnum, sum keppnishlaup eru þannig og þá er gott að vera vanur því.

### Hvaða hreyfing

Tegund útivistar og ákefð er undir hverjum og einum komið, við höfum misjafnan bakgrunn og markmið með útivistinni okkar og gott er að taka mið af því. Suma daga erum við orkumikil og aðra daga ekki og þá þurfum við að taka mið af því líka

Mestu máli skiptir að hreyfingin sem verður fyrir valinu henti hverjum og einum og sé skemmtileg og gefandi. Ekki spillir fyrir ef að makinn getur verið með, já eða vinur eða vinkona. Útivist og hreyfing er nefnilega mikill gæðatími sem gott er að nota til að fara yfir málin, létta á huganum og losa um.

### Orka og næring

Það skiptir að sjálfsögðu miklu hvernig líkaminn er nærður áður en að lagt er af stað í hvers konar heilsurækt og útivist. Hvað og hvenær, er háð því hvenær við leggjum af stað og hversu lengi við ætlum okkur að hreyfa okkur. Einnig skipta aðstæður eins og hitastig og hvert skal halda máli, sem og ferðatími milli staða.

Ef hreyfingin er aðeins ein klukkustund ætti góð máltíð einni til tveimur klukkustundum fyrir eða um það bil að vera nægjanleg, líkaminn á í flestum tilfellum nægar orkubirgðir fyrir slíka hreyfingu. Það getur verið nauðsynlegt að taka með sér vatnsflösku, sér í lagi ef heitt er í veðri, en að minnsta kosti ætti vatnsflaska að vera með í bílnum eða á hjólinu ef að ferðast þarf til og frá göngustaðnum.

Ef áreynslan er langvarandi og jafnvel mjög erfið er vatn og nesti nauðsynlegt. Hvaða nesti verður fyrir valinu er undir hverjum og einum komið. Ávöxtur og/eða samlokur úr grófu brauð með álegg sem inniheldur einhver prótein er góður kostur. Dæmi um slíkt álegg er ostur, smurostur og kotasæla, egg, fisk- og kjötálegg. Sumir kjósa að hafa orku- eða prótein-stangir með í slíkar ferðir og getur það verið ágætur kostur. Þá er æskilegt að velja tegundir sem eru ekki eintómur sykur, heldur innihalda gróft korn, jafnvel hnetur eða möndlur og þurrkaða ávexti. Hnetur og möndlur eru einnig hentugt nesti og létt að bera. Margir taka með sér rúsinur eða aðra þurrkaða ávexti, jafnvel súkkulaðirúsinur.

Almennt gildir að það að hafa prótein og fitu í máltíðum gefi heildstæðari næringu og orku og gefur meiri fyllingu heldur en eingöngu kolvetni. Almennt þarf hver og einn að prófa sig áfram með þá næringu sem hentar best og þjónar best tilgangi sínum. Ef við hyggjumst nota styttri gönguferðir sem leið til að grennast þá er betra að hafa aðeins vatn meðferðis og láta líkamann aðeins ganga á fitubirgðir sínar meðan á áreynslunni stendur. Um leið og áreynslan varir lengur þarf að veita og meta nestið sem haft er meðferðis.

Fæstir, jafnvel þeir sem svitna mikið, ættu að þurfa að taka inn salttöflur eða steinefni í tengslum við áreynslu, fæðið okkar í dag er að öllu jöfnu það saltríkt. Það eru þó alltaf einhver



## Mestu máli skiptir að hreyfingin sem verður fyrir valinu henti hverjum og einum og sé skemmtileg og gefandi

undantekningartilfelli og gætu þeir haft hag af því að borða súpu eða salta matinn sinn aðeins aukalega í kjölfar áreynslu. Sumir kjósa að taka bætiefni til að mynda magnesíum til að lenda síður í að fá sinadrátt og virkar það stundum. Oft er vökvaskortur, þreyta og skortur á teygjuæfingum í kjölfar áreynslu þó helsta ástæðan fyrir sinadrætti og vöðvakrampa.

Hér hefur verið stiklað á nokkrum þáttum er snúa að hreyfingu og heilsurækt úti í náttúrunni. Vonandi hefur greinin gegnt hlutverki sínu sem vakning og hvatning til að stunda heilsurækt, því hversu lítil sem hreyfingin er og hvað það er sem hver og einn velur að gera, er það jákvæð leið til að bæta heilsuna, bæði líkamlega heilsu sem og að styrkja og bæta andlega líðan, allt til framtíðar. 🌟





# Fagleg og persónuleg þjónusta

Við leiðbeinum skjólstæðingum Sí, einstaklingum með þvagleka og aðstandendum þeirra og veitum ráðgjöf varðandi hjúkrunarvörur.

	0-5 dl 0-50 ml	0-10 dl 0-100 ml	1-15 dl 10-150 ml	1-20 dl 10-200 ml	2-4 dl 20-400 ml	4-8 dl 40-800 ml	5-11 dl 50-1100 ml	9-14 dl 90-1400 ml
TENA Men			TENA Men MVA 1	TENA Men MVA 2	TENA Men MVA 3	TENA Men MVA 4		
TENA Lady	TENA Lady ULTRA FINE ULTRA FINE PLUS	TENA Lady FINE FINE PLUS	TENA Lady NORMAL	TENA Lady EXTRA	TENA Lady ULTRA FINE ULTRA FINE PLUS	TENA Lady ULTRA FINE ULTRA FINE PLUS	TENA Lady ULTRA FINE ULTRA FINE PLUS	
TENA Pants					TENA Pants MVA 1 MVA 2 MVA 3 MVA 4	TENA Pants MVA 5 MVA 6 MVA 7 MVA 8	TENA Pants MVA 9 MVA 10 MVA 11 MVA 12	TENA Pants MVA 13 MVA 14 MVA 15 MVA 16
TENA Flex						TENA Flex MVA 1 MVA 2 MVA 3 MVA 4	TENA Flex MVA 5 MVA 6 MVA 7 MVA 8	TENA Flex MVA 9 MVA 10 MVA 11 MVA 12
TENA C					TENA C MVA 1 MVA 2 MVA 3 MVA 4	TENA C MVA 5 MVA 6 MVA 7 MVA 8	TENA C MVA 9 MVA 10 MVA 11 MVA 12	TENA C MVA 13 MVA 14 MVA 15 MVA 16
TENA S						TENA S MVA 1 MVA 2 MVA 3 MVA 4	TENA S MVA 5 MVA 6 MVA 7 MVA 8	TENA S MVA 9 MVA 10 MVA 11 MVA 12



Hafðu samband og við sendum þér TENA bæklinginn.

**Rekstrarvörur**  
- fyrir þig og þinn vinnustað  
Réttarhálsi 2 • 110 Reykjavík  
Sími: 520 6666 • sala@rv.is • rv.is



## Styrktaraðilar

### Kópavogur

- Mannrækt og menntun ehf Grundarsmára 5
- MHG verslun ehf Akralind 4
- Norm X ehf Auðbrekku 6
- Rafbreidd ehf, heimilistækjavíðgerðir Akralind 6
- Rafholt ehf Smiðjuvegi 8
- Rafmiðlun hf Ögurharfi 8
- Raftækjavinnustofa Einars Stefánssonar Kársnesbraut 106
- Rakarastofan Herramenn, Nedstuttröd 8
- Rörmenn Íslands ehf Ársölum 1
- Samval ehf Rodasölum 14
- Sports Direct Skógarlind 2
- Stapafell ehf, s: 775 5111
- Stíflubjónustan ehf Nýbýlavegi 54
- Ungmennafélagið Breiðablik Dalasmára 5
- Útfararstofa Íslands ehf Auðbrekku 1
- Vetrarsól ehf, verslun Askalind 4

### Garðabær

- Aflbinding-Járnverktakar ehf Lyngási 8
- AH Pípulagnir ehf Suðurhrauni 12c

- Bilasprautun Íslands ehf Lyngási 12
- Engilbert ÓH Snorrason tannlæknastofa sf Garðatorgi 3
- Fagval ehf Smiðsbúð 4
- First Class ehf Móafliöt 20
- Garðabær Garðatorgi 7
- Geislataekni ehf-Laser-þjónustan Suðurhrauni 12c
- GJ bílahús Suðurhrauni 3
- H.Filipsson sf Miðhrauni 22
- Hárgreidslustofan Cleó ehf Garðatorgi 3
- IP Dreifing ehf Melási 3
- K.C. Málun ehf Löngulínu 2
- Loftorka ehf Miðhrauni 10
- Marás vélar ehf Miðhrauni 13
- Málmsteypa Þórgríms Jónssonar ehf Miðhrauni 6
- Okkar bakari ehf Iðnbúð 2
- Optimar KAPP ehf Miðhrauni 2
- S.S. Gólf ehf Miðhrauni 22b
- Samhentir Suðurhrauni 4
- Thailenska eldhúsið ehf Suðurhrauni 2
- Val - Ás ehf Suðurhrauni 2
- Wurth á Íslandi ehf Vesturhrauni 5
- Öryggisgirdingur ehf Suðurhrauni 2

### Hafnarfjörður

- Apótek Hafnarfjarðar Tjarnarvöllum 11
- Ásafi ehf Hjallahrauni 2
- Betri Bygging ehf Reykjavíkurvegi 24
- Bortækni ehf Miðhrauni 14
- Dverghamrar ehf Lækjarbergi 46
- Eiríkur og Einar Valur ehf Norðurbakka 17b
- Flensborgarskólinn Hringbraut 10
- G.S. múrverk ehf Hvassbergi 4
- GF Barnalækningar slf Norðurbakka 13c
- Gullmolar ehf Eyrartröð 4
- Hagmálun slf Erluási 56
- Hagstál ehf Brekkutröð 1
- Hagtak hf Fjardargötu 13-15
- Hallbertsson ehf Glitvangi 7
- Hédinn Schindler lyftur hf Gjótuhrauni 4
- HH Trésmíðja ehf Fiftuvöllum 22
- Hlaðbær-Colas hf, malbikunarstöð Gullhelli 1
- Hraunhamar ehf Bæjarhrauni 10
- Hvalur hf Reykjavíkurvegi 48
- Járngrímur slf Hvertisgötu 11
- Kú Kú Campers ehf Flatahrauni 21
- Marax ehf Lönsbraut 2
- Pappír hf Kaplahrauni 13

- Rafrún ehf Gjótuhrauni 8
- SJ Tréverk ehf Melabraut 20
- Skerpa renniverkstæði Skútahrauni 9a
- Spennubreytar Trönuhrauni 5
- Stoðtækni ehf Lækjargötu 34a
- Sudulist Ylir ehf Lönsbraut 2
- Sæblik ehf - Holtanesti Melabraut 11
- Sætækni ehf Burknabergi 12
- Umbúðamiðlun ehf Fornubúðum 3
- Verkalýðsfélagið Hlíf Reykjavíkurvegi 64
- Vélsmiðja Konráðs Jónssonar sf Helluhrauni 20
- Viðir og Alda ehf Reykjavíkurvegi 52a
- Viking björgunarbúnaður Íshelli 7

### Álftanes

- Dermis Zen slf Miðskógum 1
- Eldvarnarþjónustan ehf Sjávargötu 13

### Reykjanesbær

- Bed and Breakfast - Keflavík Airport Valhallarbraut 761
- Brunavarnir Suðurnesja Hringbraut 125





# Útivist á Íslandi eru mínar ær og kýr

Páll Kristinn Pálsson ræðir við Jón Gauta Jónsson

Jón Gauti Jónsson er hjúkrunarfræðingur að mennt en hefur lengst af starfað sem fjallaleiðsögumaður. Á milli ferða hefur hann kennt, setið við skriftir og tekið myndir. Eftir hann liggja þrjár bækur Gengið um óbyggðir (2004), Fjallabókin (2013) og Iceland - Reflections on the ring road (2015). Fyrir einu og hálfu ári ákvað Jón Gauti að gerast sjálfstæður og stofnaði sitt eigið fyrirtæki í ferðapjónustunni, Fjallaskólann.



Á Aconcagua (6962 m) hæsta tindu Suður Ameríku.



Með skilningsríkri konu minni á tindu Hrútsfjalls í Öræfum.

„Ég stofnaði fyrirtækið af því ég sá ákveðin tækifæri í því,“ segir Jón Gauti þegar við sitjum úti í garði hans í Skerjafirðinum einn af fyrstu alvöru sólardögum vorsins. „Mínar ær og kýr hafa alltaf verið að opna augu fólks fyrir náttúru Íslands, draga fólk út í náttúruna. Ég er þeirra trúar að ekki sé hægt að ætlast til þess að fólk kjósi að vernda náttúruna nema það hafi upplifað hana á eigin skinni, hvort sem það er að uppgötva mátt hennar og megin í alls konar veðri á fjöllum eða smæð hennar í fingerðum blómum og smádyralífi á láglandinu. Þetta er svona grunnstefið í því sem mér finnst skemmtilegast að gera.“

Og núna er aðalvertíðin að hefjast ...

„Já, núna er vor, núna er fallvegur sumardagur, og mjög spennandi tími framundan, sem er sumarið og þó ég sé á ferðinni allt árið um kring finnst mér tíminn frá apríl til september skemmtilegasti tíminn. Þá er líka auðveldara að fá fólk út til þess að fylgja sér. Þar fyrir utan vinn ég við leiðsögn og kennslu árið um kring í fyrirtæki mínu sem nefnist Fjallaskólinn. Þar hef ég verið að bjóða upp á námskeið fyrir almenning en líka fagfólk sem vill leggja fyrir sig leiðsögn, sérstaklega fjallaleiðsögn og jöklaleiðsögn. Af ferðum eru það svo fjallskiðaferðir sem njóta æ meiri vinsælda. Ég hef kennt með hléum í Leiðsöguskólanum frá 1999, þannig að það eru eiginlega örlög mín að hafa lent í þessu, en þetta er óhemju fjölbreytt og skemmtilegt.“ segir Jón Gauti.

„Kjarninn í starfi Fjallaskólans er hópur sem kallast Útiverur. Útiverur eru gönguarmur Fjallaskólans, hópur fólks sem hefur útivist og ferðalög að lífsstíl og gengur til fjalla árið um kring. Við erum ekki íþróttafólk heldur njótum þess að ganga saman sem hópur, þetta eru ekki sprettgöngur og áherslan er ekki að klífa brött klettabelti eða eitthvað slíkt því öryggið er í fyrirrúmi. Ég hef gert bommertur í slíku og lært mína lexíu. Ég segi stundum að hlutverk mitt sem leiðsögumans sé ekki að ná toppnum heldur að snúa við í tæka tíð, á réttum tíma, hvort sem það er fyrir eða eftir að markmiðinu er náð. Fólk í hópnum, sem telur um 40-50 manns, skilur þetta viðhorf mitt vel og kann að meta það. Með þetta að markmiði get ég leyft mér að skipuleggja ferðir á staði sem ég hef ekki komið á sjálfur, ég leyfi mér það með hóp sem ég þekki vel, það þykir mér skemmtilegast. Þetta eru því á sína vísu óvissuferðir. Og ég reyni að selja fólk óvissuna, mér finnst of mikið gert af því að eyða allri óvissu, af því mér finnst hún svo ríkur þáttur í upplifun okkar af landinu. Auðvitað skiptir máli að þekkja deili á hinu og þessu og þekkja sögu svæðanna en mér finnst skemmtilegra ef ekki er búið að eyða óvissunni um hvað sé handan við næsta horn, það gefur mér mikið að ganga án þess að vita nákvæmlega hvað biður manns handan við hornið.

## Ég segi stundum að hlutverk mitt sem leiðsögumans sé ekki að ná toppnum heldur að snúa við í tæka tíð

Það er því forvitnin, um hvað er handan við næsta hól eða beygju, sem dregur okkur áfram. Þannig má segja að blásið sé í kulnaðar glæður forvitninnar...“

### Heilsubót í fjallamennsku

Hefur ekki orðið nánast bylting í þessum efnunum í seinni tíð?

„Ferðamönnum hefur fjölgað gífurlega á undanförunum árum, frá 300 þúsundum fyrir tólf árum og núna er því spáð að tvær milljónir sæki okkur heim á næsta ári. Sú breyting litar mjög alla myndina. Ég veit ekki alveg með Íslendinga sjálfa. Þetta hefur ekki verið mælt, við vitum að ferðalög innanlands jukust mjög á árunum eftir Hrunið. Síðan má líka minnst þess að 1938 skrifar ferðagarpurinn Guðmundur frá Miðdal í bókinni Fjallamenn – eins og gönguhópur hans kallaðist – að útivist landans sé að aukast hröðum skrefum! Trúlega er þessi tilfinning bundin tíðarandanum.

Ég get þó fullyrt að áhersla á hreyfingu sem heilsubót er örugglega meiri nú en áður. Fólk heldur ekki bara til fjalla til að njóta útsýnis á hæstu tindum, heldur einnig í því augnamiði að halda heilsu. Þetta er hluti aukningar sem við sjáum á öðrum sviðum, til dæmis hjólreiðum sem aukist hafa gríðarlega. Ef til vill er þetta tiskubóla og kannski gildir það sama um fjallaferðir, vonandi endist þetta. Til dæmis voru bakpokaferðir mjög vinsælar hjá Íslendingum á ákveðnum tímabilum á síðustu öld, en það hefur minnkað. Mín tilfinning er sú að þetta hafi þróast úr bakpokaferðum yfir í trússferðir – og upp úr síðustu aldamótum hefur mesta fjölgunin átt sér stað í fjallgöngum og dagsferðum. Þessu hef ég hug á að breyta í Fjallaskólanum mínum, ég er að fara í fyrstu bakpokaferðina með hópinn minn núna í júnímánuði þar sem við stefnum lengra inn í óbyggðirnar, ekki bara sem nemur dagsferð fram og tilbaka, fara dýpra inn og upplifa önnur element.“

Þessi hópur er hann misstór hverju sinni eða ...?

„Já, það skrá sig edlilega misjafnlega margir í hverja ferð.“



Fjallaskíðatúr í Tindfjöllum. Ýma (1440 m) í baksýn.

## Ætli maður að stunda útivist árið um kring þarf að eiga góðan fatnað, jafnvel tvö pör af gönguskóm, eitt fyrir sumargöngur og annað fyrir vetrargöngur

Er hópurinn öllum opin?

„Já, svo sannarlega, en mér hefur þótt bestur vöxturinn inn á við ef svo má segja, það er að Útiverur hvetji fólk sem það þekkir og veit að hefur áhuga til að ganga til liðs við okkur, með því móti vitum við að fólk sem byrjar er frekar samstíga okkur, bæði í þreki og þoli og áhuga. En það eru svo sannarlega allir hjartanlega velkomnir og geta kynnt sér starfsemina á heimasíðu Fjallaskólans. Þátttaka byggir á áskrift í hálf t eða heilt ár. Innifalið í áskrift eru vikulegar gönguferðir á þriðjudögum, en yfir dimmstu vetrarmánuðina er ég með þrekæfingar í Óskjuhlíð á þriðjudögum frá 17.30-19.00 í stað kvöldgönguferða. Þess utan er ég svo með morgunþrekæfingar á fimmtudögum kl. 06.30-07.15 frá september og út apríl. Á þrekæfingunum vinn ég með þrek og þol. Síðan eru það mánaðarlegar fjallgöngur, en fyrir þær er greitt aukalega allt eftir lengd og umfangi ferðar.“

Er þetta dýrt?

„Þegar allt er talið með svo sem útbúnaður, ferðir til og frá má ef til vill reikna það út. Ætli maður að stunda útivist árið um kring þarf að eiga góðan fatnað, jafnvel tvö pör af gönguskóm, eitt fyrir sumargöngur og annað fyrir vetrargöngur. En ég ráðlegg engum að kaupa allt frá fyrsta degi. Betra er að byrja rólega, velja sér viðfangsefni við hæfi. Byrjendur eru velkomnir en velja sér kannski þær ferðir sem henta til að byrja með og fikra sig síðan hærra og lengra eftir áhuga og getu. En ársáskriftin að Fjallaskólanum, með öllu sem hún felur í sér, er 30 þúsund krónur á ári.“

### Úr fótbolta í Flugbjörgunarsveitina

Hvernig leiddist þú út í þetta starf?

„Ég er ekki alinn upp við mikla útivist. Í æsku og fram á unglingsár var ég á kafi í fótbolta. En ég held að það hafi



Slark á kvöldgöngu í nágrenni borgarinnar.

bjargað mér hvað ég var skelfilega seinþroska, því á unglingsárunum þegar jafnaldrarnir uxu mér yfir höfuð fjaraði undan getu minni í fótboltanum og þá fór ég að horfa annað. Eitt af því sem ég gerði var að ferðast með félögum mínum, Skúla Magnússyni og Víði Péturssyni. Við byrjuðum í klettaklifri sem leiddi síðan út í meiri fjallamennsku. Þetta var 1987. Skúli stakk svo upp á því að við færum í Flugbjörgunarsveitina í Reykjavík. Ég lét á endanum tilleiðast og fór hreinlega á kaf í það starf. Svo það má segja að ég hafi slitið barnskónum í fjallamennsku hjá Flugbjörgunarsveitinni og í Alpaklúbbnum.“

Var það ekki mjög krefjandi?

„Jú, björgunarsveitirnar eru góður skóli í útivist fyrir ungt fólk. Við búum við einstaklega magnað björgunarkerfi hér á landi, sem á sér engan líkan um víða veröld. Innan raða Landsbjargar, sem eru regnhlífasamtök björgunarsveitanna, starfa hátt í 20 þúsund manns um allt land. Þetta er fólk sem hefur lært grundvallaratriði í fjallamennsku og björgunaraðgerðum. Þar tók ég mín fyrstu skref og tók þátt stofnun undanfarahóps Flugbjörgunarsveitarinnar, og ásamt öðrum undanfarasveitum lögðum við grunn að aukinni fagmennsku í brattlendisbjörgun og fjallamennsku. Ég fór svo fljótlega að kenna björgun, fjallamennsku, klifur og fleira í þeim dúr um allt land. Á sama tíma fór ég í hjúkrunarfræði í Háskólanum og útskrifaðist 1996. Það ár byrjaði ég jafnframt að leiðsegja og hef verið í því nánast öll sumur til 2007 þegar ég fer að vinna alfarið við ferðaþjónustuna.“

### Fjölskyldan og fjallamennskan

Jón Gauti er kvæntur Huldu Steingrímsdóttur og þau eiga þrjú börn, Sólveigu Láru ('94), Heru ('98) og Kolbein Tuma ('00). Hvernig gengur að sameina fjallamennsku fjölskyldulífinu?

„Hulda tekur orðið meiri og meiri þátt í þessu með mér. Hún er þó einungis með mér í gönguferðunum, ekkert í fjallamennskunni eða klifrinu. Ég dró öll börnin inn í þetta á meðan þau voru ung en á unglingsárunum hafa þau öll tekið góða pásu. Þau yngri tvö eru á því stigi núna, en koma reyndar með í eina góða bakpokaferð á hverju sumri. Elsta dóttir mín er hins vegar farin að sýna þessu aftur mikinn áhuga. Hún er að læra úti í Danmörku og hefur ferðast út um allan heim, svo ferðagenið er greinilega sterkt í henni. Ég hugsa að þau yngri eigi líka eftir að taka við sér aftur – vona það alla vega.“

Hvernig er með þig og útlönd – dreymir þig um að klífa heimsfrægu fjöllin?

„Þetta er erfið spurning því að ég er ekkert undanskilinn hégómanum sem fylgir fjallamennskunni. Ég verð að viðurkenna það, þótt ég reyni að berjast á móti því. Minn hégómi felst vissulega í því öðru hvoru að reyna mig gagnvart nátt- ▶

**Reykjanesbær**

Dacoda ehf Krossmóa 4a  
 DMM Lausnir ehf Hafnargötu 9I  
 Húsagerðin ehf, trésmíðja Hólmgarði 2c  
 Kaffi Duus Duusgötu 10  
 Kiwi veitingar ehf Hrnarnargötu 6  
 Ludvíksson ehf - Ledlysing Njarðarbraut 3  
 Lyfta ehf Njarðarbraut 1k  
 M<sup>2</sup> Fasteignasala & Leigumíðlun Hólmgarði 2c  
 Neslagnir slf, pípulagningaþjónusta Bergási 12  
 Nesraf ehf Grófinni 18a  
 Plastgerð Sudurnesja ehf Framnesvegi 21  
 Rafverkstæði I.B. ehf Fitjabakka 1a  
 Reiknistofa fiskmarkaða hf lðavöllum 7  
 Rétt sprautun ehf Smíðjuvöllum 6  
 SB Trésmíði ehf Gardavegi 8  
 Skipting ehf Grófinni 19  
 Skólamatur ehf lðavöllum 1  
 Toyota Reykjanesbæ  
 TSA ehf Brekkustíg 38  
 Verslunarmannafélag Sudurnesja Vatnsnesvegi 14  
 Vökvatengi ehf Fitjabraut 2  
 Þróunarfélag Keflavíkurflugvallar ehf Skógarbraut 946

**Grindavík**

Bókvit ehf Víkurbraut 46  
 EVH verktakar ehf Tangasundi 3  
 Flutningaþjónusta Sigga ehf Hólavöllum 7  
 Grindverk ehf Badsvöllum 13  
 Jens Valgeir ehf lðavöllum 8  
 Ó S fiskverkun ehf Árnastíg 23  
 TG raf ehf Staðarsundi 7  
 VOOT Beita Ægisgötu 2

**Sandgerði**

Vélsmiðja Sandgerðis ehf Vitatorgi 5

**Garður**

Aukin Ökurettindi ehf Ósbraut 5

**Mosfellsbær**

Álguggar JG ehf Flugumýri 34  
 Bílamálinin Örninn ehf Flugumýri 16a  
 Blikksmiðjan Borg ehf Flugumýri 8  
 Brunnlok ehf Hraðastadavegi 3  
 Elmir-teppaþjónusta ehf Arnartanga 52  
 Fagverk ehf, bókhaldstofa Þverholti 1  
 Fagverk verktakar sf Spóahöfða 18  
 Fasteignasala Mosfellsbæjar ehf Þverholti 2  
 Gardagróður ehf Reykjum 11  
 Hús-inn ehf Hrafnshöfða 25

Hýsi - Merkúr hf Völuteigi 7  
 Ísflug ehf Reykjavegi 36  
 Jón Auðunn Kristinsson pípulagningar-meistari Klapparhlíð 5  
 Matflugl ehf Völuteigi 2  
 Mosfellsbakari Háholti 13-15  
 Múr og meira ehf Brekkutanga 38  
 Nonni litli ehf Þverholti 8  
 Nýja bílasmíðjan hf Flugumýri 20  
 Sjóund slf Uglugötu 7

**Akranes**

Bífreidastöð Þórðar Þ. Þórðarsonar Smíðjuvellir 15  
 Bílver, bílaverkstæði ehf Innnesvegi 1  
 Fasteignasalan Hákot Kirkjubraut 12  
 Galito veitingastaður Stílholti 16-18  
 GT Tækni ehf Grundartanga  
 Rammar og myndir Skólabraut 27  
 Skaginn hf, Þorgeir og Ellert  
 Skessuhorn ehf-Fréttaveita Vesturlands Kirkjubraut 56  
 Snókur verktakar ehf Vogatungu  
 Straumnes ehf, rafverktakar Jörundarholti 10I  
 Ver ehf Kirkjubraut 12  
 Þorgeir og Ellert hf Bakkatúni 26

**Borgarnes**

Blómasetrið - Kaffikeyrró Skúlagötu 13  
 Eyja- og Miklaholtshreppur  
 Gardyrkjústöðin Laugaland hf Laugalandi  
 Háskólinn á Bifröst ses Bifröst  
 Kaupfélag Borgfirðinga Egilsholti 1  
 Kvenfélag Stafholtstungna  
 Skorradalshreppur  
 Sprautu- og bífreidaverkstæðið Borgarness sf Sólbakka 5  
 UMÍS Umhverfisráðgjöf Íslands ehf Þórðargötu 12  
 Vatnsverk ehf-Guðjón og Árni, s: 823 0073 & 892 4416 Egilsögútu 17  
 Vélaverkstæðið Vogalæk Vogalæk

**Stykkishólmur**

Bókhaldsstofan Stykkishólmi ehf Aðalgötu 20  
 Sjávarborg ehf Hafnargötu 4  
 Útgerðarfélagið Engey ehf Sundabakka 4

**Grundarfjörður**

Áning, ferðaþjónusta, s: 438 6813  
 Kverná, Eyrarsveit  
 Þjónustustofan ehf Grundargötu 30

**Ólafsvík**

Litlálón ehf Skipholti 8

**Bylting fyrir súrefnisþega**

Frábærar InogenOne G2 og G3 súrefnisúur.

Vandaðir og nákvæmir súrefnismettunarmælur frá Nonin. Þriggja ára ábyrgð. Verð **12.900**

**Donna**  
 Sími 555 3100 www.donna.is

**Hellissandur**

Félags- og skólajónusta Snæfellinga Kleitribúð 4  
 Nónvarða ehf Bárðarási 6  
 Rafþryði ehf Hraunþryði  
 Skarðsvík ehf Helluhóli 1  
 Útgerðarfélagið Glaumur ehf Háarífi 45 Rífi

**Reykholahreppur**

Hótel Bjarkalundur Bjarkalundi  
 Steinvær sf Reykjabraut 4  
 Þörungaverksmiðjan hf

**Ísafjörður**

Akstur og löndun ehf Pólgötu 10  
 Fræðslumiðstöð Vestfjarða Sudurgötu 12  
 Gámaþjónusta Vestfjarða ehf Kirkjubóli III  
 GG málningarpjónusta ehf Aðalstræti 26  
 H.V. umboðsverslun ehf-Heklu söluumboð Sudurgötu 9  
 Hamraborg ehf Hafnarstræti 7  
 Harðfiskverkun Finnþoga, s: 456 3250  
 Sindragötu 9  
 Hótel Ísafjörður hf Silfurtorgi 2  
 Ísblikk ehf Árnagötu 1  
 Jón og Gunna ehf Austurvegi 2

Massi þríf ehf Seljalandsvegi 70  
 Orkubú Vestfjarða ehf Stakkanesi 1  
 Samgöngufélagið- www.samgongur.is  
 Sjúkrabjálfun Vestfjarða Eyrargötu 2  
 Skipsbækur ehf Móholti 1

**Bolungarvík**

Bolungarvíkurkaupstaður  
 Flugrúta Bolungarvík-Ísafjörður Aðalstræti 20  
 Glaður ehf Traðarstíg 1  
 Sigurgeir G. Jóhannsson ehf Hafnargötu 17

**Súðavík**

Súðavíkurhreppur Grundarstræti 3

**Flateyri**

Gisting og kajakaleiga Grænhöfða Ólafstúni 7

**Patreksfjörður**

Albína verslun Aðalstræti 89  
 Bókhaldsstofan Stapar ehf Aðalstræti 5  
 Fiskmarkaður Patreksfjarðar ehf Þórsögúti 9  
 Nanna ehf, Vöruflutningar Hafnarsvæði  
 Oddi hf, fiskvinnsla-útgerð Eyrargötu 1





Sjálfá við klöpp eina í Goroppu gljúfri á Sardiníu í september 2015. Á þessum stað sleit ég hásin á sama tíma 2013. Ég komst óslitinn yfir klöppina í þetta skipti.

úrinni, en ég hef þó ekki spriklað mikið erlendis á fjöllum. Ég hef farið í nokkrar slíkar ferðir, til dæmis núna í janúar á hæsta fjall Suður-Ameríku, Aconcagua í Argentínu. Það var góð reynsla og kveikti ákveðna bakteríu í þessum efnum. Ég hef þrisvar farið með gönguhópa í Atlasfjöllin í Marokkó, aðeins gengið í Ölpunum og dálítið í Slóveníu og tvisvar til Sardiníu.“

Hvað með pólana?

„Nei, ég hef ekki komið því við en þó er margt sem bendir til að ég eigi slíka ferð eftir. Ég hef hins vegar gaman af göngu- skíðaferðum og fyrr á árum fór ég víða um hálendið og jöklana á gönguskiðum.“

#### Að gæta fyllsta öryggis

Þú segist leggja mikla áherslu á öryggi í ferðum Fjallaskólans; hefurðu sjálfur einhvern tíma lent í hættu eða slysi á þínum ferli?

„Varðandi jöklaferðir þá hefur margt breyst á síðustu 15 árum. Lengi vel þvældist fólk í stórum hópum á vinsælustu jöklana svo sem Öræfajökul, Eyjafjallajökul og Snæfellsjökul óbundin og tók mikla áhættu. Nú held ég að megi fullyrða að engin ferðist á jöklum nema með öryggislinu bundna á milli manna. Ég vona að það séu engar undantekningar frá þeirri reglu. Með öryggislinu og kunnáttu er ekki svo hættulegt að ferðast á jöklum. En jú, ég hef nokkrum sinnum komist í hann krappan, bæði í slæmum veðrum og í ísklifri hefur maður oft spurt sig eftir á hvort ekki hefði verið betra að fara öðruvísi að og svo framvegis. Ég hef aldrei brotið bein en ég hef lent í ógöngum, til að mynda gerði ég í ferð árið 2009 alvarleg mistök sem leiddu næstum því til þess að kona í hópnum týndi lífi. Það varð heilmikil björgunaraðgerð úr því og sem betur fer fór allt vel að lokum. Þar lærði ég mína lexíu og reynslan hafði heilmikil áhrif á mig. Það er sérstakt áhugamál mitt varðandi þá þjónustu sem ég býð upp á sem leiðsögumaður að fyllsta öryggis sé gætt og það er klárlega afleiðing þess að ég hef sjálfur upplifað svona erfiðleika, ekki bara lesið um þá.“

Hvað er hættulegast?

„Gagnvart göngufólki þá er brattlendi viðsjárvert. Þar er það ekki bara hættan á því að hrapa heldur líka grjóthrun að ofan. Á veturna bætast svo snjóflóðin við. En stóra málið er að fara ekki fram úr sér, vanmeta ekki afleiðingar þess að

þetta. Það er því miður of algengt að fólk taki áhættu á þeim forsendum að það séu litlar líkur á því að detta og gleymir þá að meta afleiðingarnar sem geta verið mjög alvarlegar. Það getur snúist um að velja réttan búnað, velja rétta leið og ýmislegt fleira sem mér er í mun að fólk skilji þegar ég leiðbeini í fjallamennsku.“

#### Íslensk náttúra einstök

Gætirðu hugsað þér að starfa við eitthvað annað en það sem þú hefur verið að gera?

„Ekki eins og sakir standa ... en hver veit. Það má vel vera að ég snúist einhvern tíma við blaðinu þannig að útivistin verði aftur að áhugamáli mínu. Útivist – og þá sérstaklega á Íslandi – eru mínar ær og kýr. Ég tel okkur vera einstaklega lánsöm að búa í landi þar sem náttúran er við fótiskör borga og bæja. En þetta er ekki sjálfsagt og mjög mikilvægt að við stöndum vörð um þessi lífsgæði sem svo víða annars staðar hafa verið hunsuð. Það er sannarlega merkilegt á heimsvísu að eiga nánast óheftan aðgang að náttúrunni. Við getum séð í blöðum eða sjónvarpi myndir frá stöðum úti um allan heim sem eru afar fallegir og einstakir en – eins og Ómar Ragnarsson benti svo ágætlega á hér um árið – þá er það sem Ísland hefur upp á að bjóða þessi gríðarlega fjölbreytni, stuttar vegalengdir á milli staða og – eins og annar merkur ferðafrömuður, Pálmi Hannesson rektor orðaði það – að Ísland er eins og opin bók hvað jarðfræðina snertir og skilning okkar á náttúrunni sem margt nútímafólk virðist vera að glata.“

Íslensk náttúra gefur mér svo óendanlega mikið, bæði líkamlega og andlega. Ég hef gaman af því að reyna mig við hana, hef sérstakt dálæti á óveðri og náttúruhamförum. Það er eitthvað innra með mér sem vaknar þegar hraðfara lægð strýkst upp við landsteinana. Þetta er eitthvað sem byrjaði mjög snemma, ég mun ekki hafa verið mjög gamall þegar ég lá á stofuglugganum er snjóbylurinn geisadi fyrir utan og linniti ekki látum fyrr en pabbi var kominn út með mér og við farnir að grafa okkur í fönn. Ég fírast allur upp í vondum veðrum og þá vil ég kunna að bregðast við, kunna að útbúa mig til að lifa af. Þar fyrir utan þá er bara það að ganga rólega um í náttúrunni og skoða gróðurinn og dýralífið svo mikil upplifun – og er kannski það sem gefur mér mest.“

## Tálknafrjörður

Allt í járnnum ehf Hrafnadalssvegi  
Bókhaldsstofan Tálknafrjörði Strandgötu 40

## Bíldudalur

Hafkalk ehf Lönguhlíð 1  
Íslenska kalkþörungafélagið ehf Hafnarsteigi 4

## Pingeyri

Véla- og bílabjónusta Kristjáns ehf

## Hólmavík

Hólmadrangur ehf Kópnesbraut 2

## Hvammstangi

Bílagæði Eyrarlandi 1  
Kaupfélag Vestur-Húnavetninga Strandgötu 1  
Vélaverkstæði Hjartar Eiríkssonar sf Búlandi 1

## Blönduós

Áfangi ehf Hlíðarbraut 11  
Húnavatnshreppur Húnavöllum  
Ísgel ehf Efstubraut 2  
Kvenfélag Svinavatnshrepps  
Pöntunar og viðgerðarbjónusta Villa ehf  
Árbraut 19  
Samstæða, skrifstofa verkaliðsfélaga  
Þverbraut 1  
Sportvik ehf Skúlabraut 9

## Skagaströnd

Sjávarlíftækni- og verkun ehf BioPol ehf Einbúastigur 2  
Skagabyggð Höfnum  
Sveitarfélagið Skagaströnd Túnbraut 1-3  
Vík ehf Hólabraut 5

## Sauðárkrókur

FISK-Seafood ehf Háeyri 1  
Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra  
Bóknámshúsinu  
Héraðsbókasafn Skagfirðinga Faxatorgi  
Kaupfélag Skagfirðinga Ártorgi 1  
Vörumiðlun ehf Eyrarvegi 21

## Varmahlíð

Akrahreppur Skagafirði  
Álftagerðisbræður ehf Álftagerði  
Hestasport - Ævintýraferðir ehf Vegamótum

## Siglufjörður

Primex ehf Óskarsgötu 7

## Akureyri

Baugsbót ehf, bifreiðaverkstæði Frostagötu 1b  
Berg félag stjórna Skipagötu 9  
Bifreiðaverkstæði Bjarnhéðins ehf  
Fjölisgötu 2a  
Efling sjúkrahjálfun ehf Hafnarstræti 97  
Eining-lóða Skipagötu 14  
Endurhæfingarstöðin ehf Glerárgötu 20  
Fjölumbóð ehf Strandgötu 25  
Framtíðareign ehf, fasteignasala  
Þingvallastræti 2  
Gróðrarstöðin Réttarhóll ehf-www.rettarholl.is  
Smáratúni 16b  
HSH verktakar ehf Skarðshlíð 7  
Jafnréttisstofa Borgum v/Norðurlönd  
Júlianne Kauertz Grýtabakka 2  
KFJ Kranabilar, Akureyri Daggarlundi 18  
Kjarnafæði hf Fjölisgötu 1b  
Pípulagningarbjónusta Bjarna F Jónssonar  
ehf Melateigi 31  
Raftákn ehf - Verkfræðistofa Glerárgötu 34  
Rofi ehf Freyjunesi 10  
Tannlæknastofa Hauks, Bessa og Hjörðisar  
Kaupangi Mýrarvegi  
Urtasmiðjan ehf-www.urtasmiðjan.is, s. 462  
4769 Fossbrekku  
Veitingastaðurinn Krua Siam Strandgötu 13

## Grenivík

Grýtubakkahreppur

## Grimsey

Sigurbjörn ehf, fiskverkun

## Dalvík

Bruggsmiðjan Kaldi ehf Öldugötu 22  
Sæplast Iceland ehf Gunnarsbraut 12

## Hrísey

Eyfar ehf Norðurvegi 35  
Hvammsfiskur ehf

Schwarzkopf  
Professional HairCare for you.





**7**  
 OILS SERUM  
 FOR THE MOST PRECIOUS  
 PALETTE COLORS EVER.

Hágæða fastir hárlitir frá Þýskalandi  
 Fást í Hagkaup

100% Litun á gráu hári  
 7 Oliur - veita glans og mykt

**Palette**  
 Palette. Your best choice in color.

## Húsavík

E G Jónsson rafmagnsverkstæði  
Gardarsbraut 39  
Farflugheimilið Árbót - Berg Árbót  
Gistiheimilið Sigtún ehf-www.gsigtun.is  
Túngötu 13  
Skóbúð Húsavíkur ehf Gardarsbraut 13  
Steinsteypir ehf Haukamýri 3  
Trésmiðjan Rein ehf Rein  
Vélaverkstæðið Árteigi  
Ökuskóli Húsavíkur Túngötu 1

## Laugar

Kvenfélag Reykdæla  
Norðurlönd ehf, trésmiðja Laugabrekku

## Mývatn

Jarðböðin við Mývatn Jarðaðshólum

## Raufarhöfn

Hótel Norðurljós Aðalbraut 2  
Önunur ehf Aðalbraut 41a

## Þórshöfn

Geir ehf Sunnivegi 3

## Bakkafjörður

Hraungerði ehf Hraunstíg 1

## Vopnafjörður

Bílar og vélar ehf Hafnarbyggð 14a

## Egilsstaðir

Ársverk ehf Iðjuseli 5  
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf Miðvangi 2-4  
Gróðrarstöðin Barri ehf Valgerðarstöðum 4  
Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf Einhleyping 1  
Jónvald ehf Lagarfelli 21  
Skrifstofubjónusta Austurlands ehf  
Fagradsalsbraut 11

## Seyðisfjörður

Gullberg ehf, útgerð Hafnargötu 47  
Seyðisfjarðarkaupstaður Hafnargötu 44





# Farðu út og náðu í eitthvað grænt

**Páll Kristinn Pálsson ræðir við Hildi Hákonardóttur**

Myndlistakonan Hildur Hákonardóttir er ekki síður þekkt fyrir áhuga sinn á garðrækt og hollu mataræði.

Um árabíl hefur hún miðlað öðrum af þekkingu sinni og bók hennar „Ætigarðurinn – handbók garðnytjungsins“ er nánast orðin skyldulesning allra þeirra sem vilja kynna sér þessi málefni.



Hildur hefur fengist við gróður frá bernsku. „Ég bjó á Bústaðaholtinu, austan við þar sem núna stendur Bústaðakirkjan. Þetta var einn hektari, grýtt holt eins og var þarna allt um kring. Og ég vandist því sem krakki að sækja mat út í náttúruna. Móðir mín hafði kynnst matjurtaræktun í Danmörku, hún lærði þar til leikfimiskennara og var einnig um skeið í Þýskalandi. Hún kom svo heim með þessa þekkingu sem blandaðist saman við hefðina sem fylgdi þeirri bernsku sem hennar kynslóð átti rætur í. Faðir minn var einn af forvígismönnum skógræktarinnar, Hákon Guðmundsson, oft ruglað saman við Hákon Bjarnason, en þeir voru vinir og faðir minn formaður Skógræktarfélags Reykjavíkur en nafni hans Bjarnason formaður Skógræktarfélags Íslands. Svo þetta var allt mjög nálægt mér í uppvextinum.“

#### Þrenns konar matjurtir

Manstu eftir einhverju sérstöku sem hafði mikil áhrif á þig snemma á ævinni?

„Ja, ég man eiginlega ekki eftir því en börnin mín segja að þegar þau voru að alast upp hafi ég iðulega sagt þeim að fara út og ná í eitthvað grænt. Það þýddi að þau áttu að fara út og finna eitthvað í salat, sem var þá blanda af því sem fannst í garðinum og einhverju keyptu. En man þó aldrei eftir að mér hafi verið kennt sérstaklega hvað en þó hlýtur það að hafa verið gert.

Ég mundi segja að fyrir utan það sem maður kaupir eru jurtirnar sem maður borðar séu eiginlega þrenns konar. Það eru þær sem maður ræktar, og svo eru villtu jurtirnar og síðan þær hálfvilltu sem liggja þarna mitt á milli. Það hefur alltaf verið þannig í mannkynssögunni að mannskepnan tekur villtu jurtirnar, setur þær í garðinn sinn og reynir að rækta þar upp góð eintök. Séra Björn í Sauðlauksdal gaf til dæmis upp hvernig villtar hvannir voru sóttar til að setja í garðinn. Mig minnir að þær hafi átt að vera ungar fjallahvannir – ekki strandhvannir – og Björn segir að þær eigi að rækta í um fjögur ár frekar í skuggsælu en of mikilli sól og síðan skipta þeim út. Og þetta er eina gamla íslenska forskriftin að því hvernig sækja skal villtar plöntur út í náttúruna og planta

**Það hefur alltaf verið þannig í mannkynssögunni að mannskepnan tekur villtu jurtirnar, setur þær í garðinn sinn og reynir að rækta þar upp góð eintök**

þeim í garðinn sinn sem ég man eftir. Annar átjándualdarmaður, Eggert Ólafsson, sem var líka mikill ræktunarmaður fjallaði um hvernig ræktandinn tekur villtar jurtir inn í garð til sín, ræktar þær í einhvern tíma, jafnvel áratugi. En svo gerist eitthvað í mannfélaginu eða náttúrunni, þannig að búsetan breytist, garðar leggjast af, og þá lifir eitthvað af þessum plöntum áfram, þær verða villtar aftur og svo endurtekur sagan sig. Og Eggert vildi meina að þannig væri hægt að sjá vissan skyldleika milli ræktaðra plantna og villtra, og við eigum plöntur sem eru á þessum mörkum. Við eigum



Hildur og Jóhanna B. Magnúsdóttir í Dalsá í Mosfellsdal að gæða sér á djúpsteiktum filfahausum.

rabbabarann, sem getur að vissu leyti séð um sig sjálfur. Ef maður finnur njóla þá er það öruggur vitnisburður um að þar hafi einhvern tíma verið búseta, því hann vex aldrei alveg villtur úti í náttúrunni. Graslaukur getur mikið séð um sig sjálfur og hvönnin vex alveg villt. En svo taka garðplöntur upp á ýmsu, eins og kerfillinn, sem er tvenns konar hér á Íslandi, skógarkerfill og Spánarkerfill svokallaður. Sá fyrrnefndi var held ég aðallega notaður til að binda jarðveg og dreifir sér hratt, en hinn síðarnefndi er sá sem maður borðar. Hann er indæl matplanta og þegar ég átti minn góða ætigarð notaði ég hann sem græna jurt í salatið mitt í heilan mánuð áður en fyrsta ræktaða salatið fór að koma fram. Spánarkerfillinn óx í garði móður minnar við Bústaðavegin og var eins og lúpinan kurteis garðplanta. En svo flutti ég hann með mér upp í sveit og þá óð hann um allt, rétt eins og hann héldi að hann væri skógarkerfill. Eins og lúpinan gerir, ég er reyndar lúpinuvinur og þykir hún ákaflega falleg planta.“

#### Mikilvægt fyrir heilsuna

Hildur bjó um þriggja áratuga skeið í Ölfusinu og ræktaði þar sinn rómaða ætigarð. Hún flutti þaðan til Reykjavíkur eftir lát Þórs Vigfússonar bónda síns árið 2013, enda vinnan í garðinum meiri en ein manneskja réði við. „Á svona stórrí ræktunarlóð vill maður líka vinna með einhverjum og ég man það að við hjónin vorum sammála um að einna skemmtilegustu dagarnir í okkar samvistum væru þegar við unnum bæði úti í garðinum, jafnvel þótt við værum að sýsla sitt í hvoru horni hans. Við blönduðum oftast ekki saman störfum okkar, nema ég bæði hann um að hjálpa mér við eitthvað. En það var bara þessi samvera úti við sem var okkur svo góð og fullnægjandi. Aðrir ná saman í hestamennsku, eða einhverju öðru, en garðræktin var okkar vettvangur. Og svo hefur mér almennt alltaf þótt garðræktin skipta gríðarmiklu máli upp á heilsuna.“



Nýttind filfablöð sem eiga að fara í salat



Nýbakað brauð með njólapestó

## Kjöt á til dæmis helst einungis að borða með léttu grænu salati, en ekki með brauði eða kartöflum. Það er því ekki ráðlegt að fá sér hangikjöt á brauðsneiðina eða allar þessar kjötsamlokur

Má ekki segja að þú hafir á sínum tíma verið í fararbroddi í garðrækt hér á landi?

„Jú, það má kannski segja ég hafi verið það með öðrum. En eins og svo margt annað hjá Íslendingum hefur garðræktin gengið í bylgjum, átt sin framfara og stöðnunarskeið á víxl. Þegar ég hugsa til baka finnst mér eins og það hafi verið afturkippur í þessu frá því fyrir seinna stríð og eitthvað áfram og kannski var það var vegna kálflugunnar, sem barst hingað og gerði mikinn usla í gördum. Annað sem hafði áhrif um miðja öldina var að verslun með grænmeti jókst til mikilla muna, það er aðgengi fólks að því og það þurfti ekki að standa svo mikið í ræktun sjálft. Ég held það hafi gerst um allan okkar svokallaða vestræna heim, enda velja flestir sér auðveldustu leið til að nálgast hlutina. Og það var ekki fyrir en við hrukkum aftur í gírinn með aukinni vitund um að fjöldaframleiðslan er ekki unnin af sömu nákvæmni og natni og það sem við gerum sjálf og við hana eru notuð ýmis eiturefni í meira mæli líka en við gerðum sjálf í gördunum okkar og að auki efni sem ætlað er að láta jurtirnar endast lengur í búðarhillunum. Við vorum þannig ekki að fá þá næringu sem við þurftum.

Ég bjó um skeið í Ameríku í kringum 1960 en heilsuátakið byrjaði þar á þeim árum og mér gleymist seint hvernig það byrjaði með auglýsingum um að fólk ætti að gæta sín á hvaða

fituefni það notaði við matreiðslu, steikingu og þess háttar. Þetta byrjaði sem sé með matarolíunni og þá voru Ameríkanar almennt farnir að eignast einkabíla og það var auglýst í útvarpinu að menn væru vissulega vakandi fyrir því að setja góða olíu á bílinn sinn en hirtu minna um það sem þeir settu ofan í sjálfa sig. Ég gleymdi aldrei þessari auglýsingu – hrökk í gírinn, svo maður haldi sig við bílalíkingamálið. Þá ákvað ég að taka aftur upp þá neysluhætti sem ég hafði alist upp við hjá mömmu minni á Bústaðaveginum.“

### Allar heilsustefnurnar

Og almenn viðhorf gagnvart mataræðinu hafa breyst mikið frá þessum tíma, ekki satt?

„Jú, þau hafa gjörbreyst. Eftir þessa hvatningu um að fólk hugsaði jafnvel um hvað það borðaði og hvaða olíu það notaði á bílinn ... Ég held að hún hafi komið frá þeim matvælaframleiðendum sem vildu selja vandari vöru ... Ein fyrsta stefnan í þessum efnum var makróbiotiska hugmyndafræðin. Hún kom frá Japan og byggði á reynslu fólks sem var að reyna að bjarga sér og öðrum undan afleiðingum kjarnorkusprenginganna í Hiroshima og Nagasaki. Þetta snerist um að finna mataræði sem væri í sem bestu jafnvægi og það var farið eftir japönsku spekinni um yin og yang, talið vænlegast að halda sig sem næst miðjunni á milli mestu öfganna. Sykur er sagður mikið yin og kjöt aftur yang. Inni á miðjunni eru svo til dæmis söl, hrisgrjón og miso, eða gerjaðar sojaafurðir.

Á Norðurlöndunum höfðu ýmsar heilsustefnur verið í gangi frá því fyrir stríð, til að mynda þær sem voru teknar upp á heilsuhælinu í Hveragerði. Ein stefna, sem kom fram í kringum 1930 og hefur allar götur síðan verið að skjóta upp kollu öðru hvoru, gengur út á að blanda ekki matartegundum saman. Samkvæmt henni má borða ávexti, grænmeti og mjólkurvörur og hvaðeina en bara eitt og sér, þannig að þetta meltist betur. Kjöt á til dæmis helst einungis að borða með léttu grænu salati, en ekki með brauði eða kartöflum. Það er því ekki ráðlegt að fá sér hangikjöt á brauðsneiðina eða allar þessar kjötsamlokur. Þetta er alls ekki svo vitlaus kenning og hefur hjálpað mörgum sem eru með viðkvæma meltingu.

En villtu plönturnar notuðum við einkum á vorin, þá eru plönturnar sætari því að þær reyna að verja sig eins og allar

lífverur. Þær hafa einkum tvær aðferðir til þess, annars vegar að gera sig ramma á bragðið, svo þær gedjist okkur síður og hins vegar með tréun, en það er til þess að standa sterkar á móti vindinum. Við getum ekki melt trénaða plöntu og viljum ekki ramma bragðið og þess vegna nýtum við þessar jurtir helst á vorin á meðan þær eru ferskar. En það er líka á vorin sem við þurfum virkilega á þeim að halda. Við komum slöpp og þreytt eftir myrkur og kulda og óstöðugt veðurfar vetrarins. Villta plantan okkar þarf að ganga í gegnum sama ferli og er einmitt svo dugleg og kraftmikil og gagnast okkur svo vel á þessum árstíma. Skilningurinn á þessu er það sem liggur til grundvallar áherslunnar á neyslu villtra plantna þegar þær eru ungar og ferskar.“

#### Slow food-hugsunin

Við gætum nefnt til sögunar margar fleiri stefnur – en hver er þín niðurstaða eftir áratuga reynslu í þessum efnunum?

„Mín uppáhaldskenning er eiginlega „Slow Food“ stefnan, gengur út á að nýta það sem hendi er næst, hreinast, nýjast og ferskast á okkar markaði. Hún felur einnig í sér að njóta matarins og gleyma því ekki hversu stór þáttur matargerðin er í menningu okkar í heild. Við eigum að draga þessa menningu fram og allt hefur þetta verið gert í einhverjum mæli. Á hinn bóginn held ég að mannkynið sé á miklu breytingaskeiði. Fyrri kynslóðir lifðu í því sem kalla mætti þrívíðan heim en við erum komin í fjórvíðan heim. Með viddum er ég að tala um að í þrívíðum heimi hengjum við flatt tvívítt málverk upp á vegg, í fjórvíðum heimi horfum við á kvikmyndir á hreyfingu og með fjarvidd inn í myndflötinn erum við í allt öðru samskiptakerfi, og það á líka við um matarverslun. Í þessum nýja fjórvíða heimi eru allt aðrir hlutir í gangi, rafbylgjur, nýjar hugsanir, jafnvel nýr líkami, við beitum heilanum öðruvísi og þá höfum við tilhneigingu til að fara í léttari fæðu. Fæðan byggist ekki lengur á að taka inn „eldsneyti“ til að brenna heldur reynum við að afla okkur léttari orku.“

Líf okkar er ferðalag og við erum oft ráðvillt og beggja átta vegna þess að við skiljum ekki hvað þetta ferðalag er eða hvert það leiðir. Þess vegna eru allar þessar stefnur í gangi og við erum líka um leið að reyna að vinna okkur upp á afskaplega óhollu tímabili í verslunarháttum þar sem við höfum



Fíflahauser í söppu bíða eftir að verða djúpsteiktir og eru þá bornir fram með tamari- eða sojasósu.

verið að nota alltof futuríkan og sætan mat, sem þurfti að þola geymslu í búðarhillum, sem kallar á öll rotvarnarefni. Þetta hefur orðið til að líkami okkar fær ekki réttu næringarefni og starfar þar af leiðandi ekki rétt. Við þurfum eiginlega að leita allra ráða til að vinna móti þessu. Hráfæðið er til dæmis tilraun til að létta það sem við köllum bruna líkamans og ég hef heyrt um fólk sem hefur gengið svo langt að reyna að vinna sér orkuna úr sólarljósinu. Allt er þetta tímanna tákn og það er afskaplega gaman að fylgjast með þessu. Ein stefnan er að borða duft úr dós, sem er fyrir suma eina leiðin til að vinna sig út úr lífsstílsflækjunni sem við mörg okkar erum komin í. Ég hef kosið að leita meira út í náttúruna eftir næringunni – en það er líka bara lífsstíll. Það velja sér allir sinn lífsstíll.“

**Minna mál með  
SagaPro**

SAGAMEDICA  
www.sagamedica.is

# Ferðamaður í eigin landi



**Einar Skúlason**  
framkvæmdastjóri Wapp

Sumarið er runnið upp og margir verða á faraldsfæti víða um land. Vinsælast er að ferðast um landið í júlí og þá er bæði fjöldi Íslendinga og útlendinga í hámarki. Sumir býsnast yfir fjöldanum á vinsælustu ferðamannastöðunum og auðvitað er mikill fjöldi samankominn á mörgum stöðum, sérstaklega á Suðurlandi. Það dregur úr náttúruupplifun að deila stað með mörg hundruð eða þúsund manns og því hlýtur að vera eftirsóknarvert að fara um svæði þar sem eru færri ferðamenn. Ég vil því hvetja landsmenn til að hugsa lengra og velta fyrir sér hvort ekki eru staðir sem þeir eiga eftir að heimsækja og skoða.

**Það dregur úr  
náttúruupplifun að deila  
stað með mörg hundruð eða  
þúsund manns og því hlýtur  
að vera eftirsóknarvert að  
fara um svæði þar sem eru  
færri ferðamenn**

## Vestfirðir

Vestfirðir eru til dæmis gríðarlega spennandi svæði og þar hefur ferðamönnum fjölgað hægar en í öðrum landshlutum. Ef við skoðum sunnanverða Vestfirði þá má stoppa í Vatnsfirðinum og ganga á nokkrum stöðum og kannski sjá örn á flugi. Hægt er að kaupa nýju göngubókina um Barðastrandarhrepp og uppgötva Mórudal og fleiri fallega staði. Velja sólríkan dag og verja honum á Rauðasandi í sólbaði, skoða selalátrið með



Rollur á Rauðasandi.



Listaverk Samúels í Selárdal.



Greinarhöfundur og synir í náttúrulegum lauginni í Vatnsfirði.

tugum sela og röltu upp að Sjöundá og skoða söguvið eins þekktasta sakamáls síðustu alda á Íslandi.

Það er svo ógleymanlegt að koma að Látrabjargi og spjalla við lundann þar sem hann situr í mestu makindum í eins metra fjarlægð og horfa á Snæfellsjökul í góðu skyggni. Í kringum sumarsólstöður má koma sér fyrir ofan við bjargið og fylgjast með sólsetri og heyra hvernig tugþúsundir fugla þagna allt í einu fyrir lúrin sinn. Mörg undanfarin sumur hefur verið hægt að fylgjast með höfrungum í Patreksfirði og hnúfubak og hnísam í Arnarfirði.

**Við eigum svo marga spennandi og fallega staði að ég hvet alla til að gerast ferðamenn og landkönnuðir í eigin landi**

Selárdalur er seiðmagnaður með ógleymanlegum listaverkum Samúels Jónssonar og andi Gísla á Uppsölum svífur enn yfir vötnum. Náttúruleugar í Vatnsfirði, Tálknafirði og Reykjafirði og sundlaugar á Patreksfirði, Tálknafirði, í Flókalundi og við Birkimel eru svo punkturinn yfir i-ið á þessu fallega svæði.

Norðanverðir Vestfirðir eru svo ekki síðri, hvort sem farið er um firðina, Djúpið eða Strandir, að ekki sé minnst á friðlandið á Hornströndum. Það er auðveldlega hægt að verja öllu sumrinu á Vestfjörðum og sjá eitthvað nýtt og spennandi á hverjum degi.



Lundi á látrabjargi.



Pristapar.





Borgarvirki.



Hvítserkur.

### Norðurland vestra

Flestir telja sig þekkja Norðurland vel, en þegar nánar er að gáð er það hugsanlega bundið við tiltekin svæði. Til dæmis má keyra af Þjóðveginum við Hvammstanga og nýta sér góða sundlaug þar, fara svo Vatnsneshringinn, stoppa á Illugastöðum og skoða sögusvið atburða sem leiddu til síðustu aftöku á Íslandi þegar Agnes og Friðrik voru tekin af lífi fyrir morðin á Natan Ketilssyni og Fjárdráps-Pétri. Hannah Kent skrifaði bók byggða á þessum atburðum og kvikmyndarétturinn var seldur til sama teymis og framleiddi Hunger Games myndirnar og fréttir voru fluttar af því í kjölfarið að Jennifer Lawrence ætti að leika Agnesi en ekkert hefur verið staðfest í þeim efnum.

Ekki má gleyma selunum á Illugastöðum og þar er sérstakt skýli með sjónaukum til að skoða seli og fugla. Þegar komið er fyrir Vatnsnesið er hægt að skoða Hvítserk og fólk er hvatt til

að fara göngustíginn niður í fjöru og skoða þennan sérstaka klett í nærmynd og jafnframt selalátrið í Sigríðastaðaósi í leiðinni. Eftir það má gera stutt stopp við Borgarvirki, fara í göngutúr við Kolugljúfur í Víðidal, Vatnsdalshóla og Prístapa þar sem fyrrnefnd aftaka fór fram.

Vatnsdalshólamegin við ána og aðeins inn með dalnum er Kattarauga, tjörn með tveimur fljótandi hólum eða eyjum sem mjög sérstakt og skemmtilegt er að skoða. Á Blönduósi er Hrótey, sannkölluð perla, og einnig má ganga frá höfninni meðfram ströndinni að Bolabás og skoða fugla og seli. Spákonufellið er spennandi fjall ofan Skagastrandar og Kálfshamarsvík er þögl í dag miðað við 100 manna byggð áður fyrr. Í Skagafirði er bátsferð út í Drangey stórkostleg og það í Grettislaug á eftir er ómissandi. Rölt upp á Reykjarhól við Varmahlíð er á færri flestra og Glaumbær, Víðimýrarkirkja og Hofsóss sýna gamla tímann í skemmtilegu ljósi svo ekki sé minnst á Hóla í Hjaltadal.

### Svo margt að skoða

Við eigum svo marga spennandi og fallega staði að ég hvet alla til að gerast ferðamenn og landkönnuðir í eigin landi. Margt er til á Netinu um þessa staði, árbækur Ferðafélags Íslands eru uppfullar af fróðleik og víða hafa verið gefnar út sérstakar göngubækur, sögukort eða annar fróðleikur um staðina. Wapp – Walking app er með lengri og styttri gönguleiðir víða um land og fólk er hvatt til að hlaða því á símana sína og fá þannig áreiðanlega leiðsögn, auk tengingar við staðsetningarbúnað og gott kort.

Góða ferð og góða skemmtun! 🌟

**Við eigum svo marga  
spennandi og fallega staði  
að ég hvet alla til að gerast  
ferðamenn og landkönnuðir  
í eigin landi**



Selir við Illugastaði.

**Reyðarfjörður**

Hárstofa Sigríðar ehf Austurvegi 20a  
Krana- og grófuleiga Borgþórs ehf  
Hæðargerði 4  
Skiltaval ehf Leiruvogi 4  
Stjórnendafélag Austurlands Austurvegi 20  
Tærgesen, veitinga- og gísthús

**Eskifjörður**

Egersund Ísland ehf Hafnargötu 2  
H.S. Lækning ehf Bleiksárhlöð 38  
Rafkul ehf Brekkubardi 3

**Neskaupstaður**

Haki ehf verkstæði Naustahvammi 56a  
Samvinnufélag útgerðamanna, Neskaupstað  
Hafnarbraut 6  
Síldarvinnslan hf Hafnarbraut 6

**Stöðvarfjörður**

Brekkan - Verslun og veitingastofa  
Fjarðarbraut 44

**Djúpavogur**

Berunes farfuglaheimili ehf Berunesi I

**Höfn í Hornafirði**

Ferðabjónustan Árnanes Árnanesi 5  
Ferðabjónustan Gerði Suðursveit  
Funi ehf, sorphreinsun Ártúni  
Humarhöfnin ehf Hafnarbraut 4  
Kaffi Hornið ehf Hafnarbraut 42  
Króm og hvítt ehf Álaleiru 7  
Uggj SF-47 Fiskhóli 9  
Þingvöð ehf, byggingaverktakar Tjarnarbrú 3  
Þrastarhöll ehf Kirkjubraut 10

**Öræfi**

Ferðabjónustan Svinafelli - www.svinafelli.is  
Svinafelli I

**Selfoss**

Bífreiðaverkstæðið Klettur ehf Hrísmýri 3  
Bisk-verk ehf Bjarkarbraut 3, Reykholti  
Bókaútgáfan Björk Birkivöllum 30  
Eðalbyggingar ehf Háheiði I  
Ferðabjónustan Úthlið-www.uthlid.is, s: 699  
5500 Úthlið II

Flóahreppur Þingborg  
Gardyrkjústöðin Engi Reyholti Biskupstungum  
Grímsnes og Grafingshreppur  
Stjórnsýsluhúsinu Borg  
Guðnabakarí ehf Austurvegi 31b  
Hjá Maddý ehf Eyrauvegi 27  
Hótel Gullfoss Brattholti  
Jarðverksþjónustan ehf Stekkholti 10  
Kvenfélag Grímsneshrepps  
Landstólpi ehf Gunnbjarnarholti  
Máttur sjúkrajálfun ehf Háheiði 5  
Mjólnir, vörubílstjórufélag Hrísmýri I  
Múrdeildin ehf, s: 899 2346 Öndverðarnesi I  
Reykúsið Útey Útey I  
Sjúkrajálfun Selfoss ehf Austurvegi 9  
Sláttu- og garðabjónusta Suðurlands  
Lyngmóa 3  
Suðurtak ehf Brjánsstöðum 2  
Grímsnesi og Grafingshreppi  
Veidisport ehf Miðengi 7  
Vélabjónusta Ingvars Gagnheiði 45  
Österby-hár Austurvegi 33-35

**Hveragerði**

Gardyrkjústöð Ingibjargar Heiðmörk 38  
Kjörís ehf Austurmörk 15

**Þorlákshöfn**

Bergverk ehf Heinabergi 21  
Hreingerningabjónusta Suðurlands ehf  
Klébergi 13  
Þorlákshafnarhöfn

**Ölfus**

Eldhestar ehf Völlum  
Garpar ehf Reykjakoti 2  
Gljúfurbústaðir ehf Gljúfri  
Gróðrarstöðin Kjarr Ölfusi  
Hraunsós ehf Hrauni Ib

**Eyrbakkí**

Rauða húsið, veitingahús Búðarstíg 4

**Stokkseyri**

Hásteinn ehf Stjörnusteinum 12

**Flúðir**

Varmalækur ehf Laugalæk

**KÄRCHER®**  
**Ryksuger**  
Fyrir heimilið og vinnustaðinn

**CV 38/2**  
Ryksuga með bursta  
1150 wött  
5,5 ltr. tankur

**T 7/1**  
1200 wött  
7 ltr. tankur  
Gólfhaus

**CV 48/2**  
Ryksuga með bursta  
1200 wött  
5,5 ltr. tankur

**T 12/1**  
1300 wött  
12 ltr. tankur  
Sérlega hjólað  
Margir fylgihlutir  
Gólfhaus

**T 10/1**  
1250 wött  
10 ltr. tankur  
Margir fylgihlutir  
Gólfhaus

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

VERTU Á ÖRUGGUM STAÐ

**Hella**

Bíla- og vélaverkstæðið Raudalæk ehf Lækjarbraut 4  
Hestheimar, ferðabjónustubýli - www.hestheimar.is  
Hótel Leirubakki Leirubakka  
Kanslarinn veitingahús Dynskálum 10  
Rangá ehf, trésmíðja Ægissíðu 4

**Hvolsvöllur**

Ásriki ehf Ásgarði  
EG Verktak ehf Stóragerði I  
Ferðabjónustan Hellið ehf  
Héradsbókasafn Rangæinga Vallarbraut 16  
Krappi ehf, byggingaverktakar Ormsvöllum 5  
Kventlagið Freyja  
Rafverkstæði Ragnars ehf Ormsvellir 10B

**Vík**

Gistiheimilið Norður-Vík ehf Suðurvíkurvegi 5  
Mýrdælingur ehf Suðurvíkurvegi 2  
RafSuð ehf Suðurvíkurvegi 6

**Kirkjubæjar-  
klostur**

Geirland ehf, hótél og veitingarekstur  
Hótel Laki Efri-Vík  
Icelandair Hótel Klostur Klosturvegi 6  
Skaftárhreppur Klosturvegi 10

**Vestmannaeyjar**

Áhaldaleigan ehf Skildingavegi 10-12  
Bíla- og vélaverkstæðið Nethamar ehf  
Flötum 31  
Bíla- og vélaverkstæði Sigurjóns Flötum 20  
Bókasafn Vestmannaeyja Safnahúsinu  
Bragginn sf, bíla- og vélaverkstæði Flötum 20  
D.P.H ehf, sjúkrajálfun Hólögötu 12  
Karl Kristmanns, umboðs- og heildverslun  
Ofanleitisvegi 15-19  
Kranabíla- og vélaverkstæði Strandvegi 97  
Krám ehf Boðaslóð 12  
Skýlið Friðarhöfn  
Volare ehf Heiðarvegi 9

# Að lesa umhverfið



Ómar Smári Ármannsson  
aðstoðaryfirlögregluþjónn

„Heima er best“, segir máltækið. En þegar við þurfum og viljum fara ferða okkar utan heimilis eða dvalarstaðar þurfum við að kunna að lesa umhverfið. Tökum nokkur dæmi. Þegar gengið er, eða farið um í hjólastól, þarf sá hinn sami stöðugt að líta í kringum sig og rýna eftir nálægum umferðarmerkjum, götuköntum og misfellum í gangstéttum, en jafnframt eftir einhverju áhugaverðu, honum/henni til fróðleiks og ánægju. Þetta geta verið sögulegir staðir, s.s. Alþingishúsið eða Stjórnarráðið, litskrúð náttúran eða bara fallett umhverfið: Hljóm-skálagarðurinn, Laugardalurinn, Kirkjufellið, Rauðanes eða Goðafoss. Um blinda gegnir hins vegar öðru máli. Þeir þurfa bæði handleiðslu og leiðsögn til að geta upplifað slík góðgæti á framangreindum stöðum.

## Um 1200 ára saga

Þegar af stað er farið, með það að markmiði að skoða áhuga-verða staði, er mikilvægt að hafa nokkur heilræði á bak við að minnsta kosti annað eyrað. Landið sem við ferðumst um á sér nálægt 1200 ára sögu. Í því leynt bæði ógreinilegar og greinilegar mannvistarleifar, svo sem tóftir íbúðarhúsa, úti-húsa, selja og veiðistöðva. Á milli allra staða lágu leiðir fyrrum. Þær voru gjarnan varðaðar. Enn í dag má sjá vörðurnar við þær, eða að minnsta kosti leifar þeirra, þótt nýir akvegir, sem hafa tekið mið af nútímalegri þörfum, hafi verið lagðir í seinni tíð í stað hinna fornu leiða.

Mannvist í nýju landi fylgdi óhjákvæmlegt verulegt jarðrask. Allt það er maðurinn hefur áorkað í gegnum tíðina má lesa af landinu. Samkvæmt sögulegum heimildum komu fyrstu norrænu landnemarnir til landsins í kringum 872 e. Kr. Í þeim sömu heimildum er þó sagt frá öðrum íbúum, sem hér voru fyrir, þöpum (Írum). Óljóst er hversu lengi þeir höfðu búið í landinu áður en norrænir menn komu hingað til fastrar búsetu. Elstu búsetuminjar norrænna manna er að finna í miðbæ Reykjavíkur. Hluti þeirra hafa verið gerðar opinberar.

## Reykjaneskaginn

Til að auðvelda umfjöllunina er hún öll yfirfærð á Reykjaneskagann, fyrrum landnám Ingólfs. Það er reyndar ekki svo vitlaust því svæðið sem slíkt endurspeglar sögulegt samhengi landsins alls.

## Náttúran á Reykjaneskaganum verður að teljast einstök á heimsvísu, þótt ekki væri fyrir annað en flekaskil jarðskorpunnar

Á Reykjaneskaganum má til dæmis finna um 130 fornar þjóðleiðir, 360 fornar selstöður, 110 fornar réttir, 86 fornar refagildrur, um 300 hella og fjárskjól, 183 brunna og vatnstæði, 93 varir og 23 verstöðvar - fyrir utan allar hinu fornu bæjarleifar, sem framangreindar selstöður gefa til kynna.

Á Reykjaneskaganum má auk þessa sjá leifar að minnsta kosti 130 fjárborga, 87 letursteina, 86 refagildrur, óteljandi vörður og um það bil 60 flugvélaflök frá tímum Seinni heimstyrjaldarinnar. Fyrir utan þetta má í landshlutanum finna leifar nánast óteljandi minja, bæði skráðra og óskráðra. Sumar þeirra eiga enn eftir að koma á óvart, til dæmis minjarnar í Húshólma.

## Einstök náttúra

Náttúran á Reykjaneskaganum verður að teljast einstök á heimsvísu, þótt ekki væri fyrir annað en flekaskil jarðskorpunnar. Búin hefur verið til áþreifanleg og aðgengileg ásýnd þeirra fyrir ferðamenn á svæðinu milli Hafna og Reykjanesvita – „Brúin milli heimsálfa“.

Í Austurhálsi (Sveifluhálsi) og Vesturhálsi (Núpslíðarhálsi) má sjá ljóslifandi afurðir goss undir ísaldarjöklinum fyrir meira en 11 þúsund árum. Í Þráinsskyldi og Hrutargjádyngju er t.d. skráð saga dyngjujarðfræðitímabilsins á svæðinu (7-5



hundruð ára) og Eldvörpin eru dæmigerð sprungureinagos-hrina frá 13. öld. Slík gos tíðkast hér á landi enn í dag.

### Nauðsyn hreyfingarinnar

Í kjölfar fæðingar sér hreyfingin um viðhald lífsins - á meðan það varir. Þess vegna er svo nauðsynlegt fyrir hvern og einn að nýta sér hina margvíslegustu möguleika hreyfingar á hverjum tíma. Einföld hreyfing getur verið fólgin í að fara fram úr á morgnana, huga að nauðsynlegum verkefnum, svo sem að ganga niður öll þrep stigagangsins í stað þess að taka lyftuna, ganga út í bílinn, fara út í búð eða sinna öðrum mikilvægum erindum þann daginn. Allt kallar þetta á einhverja hreyfingu.

Það er líka hægt að bæta um betur og taka einfaldlega þá ákvörðun að ætla hreyfa sig svolítið umfram það dags daglega. Það má auðveldlega gera, til að byrja með, með því að nýta sér bara sitt nánasta umhverfi til að skoða allar þær merkilegu dásemdir, sem það hefur upp á að bjóða. Auk fyrrum mannvistarleifa má gjarnan huga að breytilegum gróðrinum eftir árstíðum, tímabundnum vexti í ám og lækjum að vorlagi, komu farfuglanna, hreidurgerð, eggjum og uppvexti unganna.

Erfitt getur verið að taka ákvörðun um breytingar frá því sem verið hefur, það er hinu venjulega. Það er þó hægt - og er í rauninni alls ekki svo erfitt. Það eina, sem þarf að gera er að taka ákvörðunina, kanna aðstæður (til dæmis á Netinu), meta vegalengdir, ákveða hvort ætlunin er að ganga styttri hringleið eða lengri, eða fram og til baka, leggja síðan af stað, skoða umhverfið allt og upplifa það á sem áhrifalegastan hátt. Í raun skiptir veðrið litlu máli - það er okkar að búa okkur eftir aðstæðurm hverju sinni.

### Íslenska flóran

Gróður - blóm, mosi og trjágróður ýmiskonar - er áhuga-verður til skoðunar á hinum ýmsu árstímum. Enginn veit með vissu hvað íslenska flóran hefur að geyma margar tegundir af plöntum. Á hverju ári finnast allmargar nýjar tegundir, bæði af sveppum, fléttum og mosum sem ekki var áður vitað að væru til á Íslandi. Það er hins vegar sjaldgæfara að nýjar blómplöntur og byrkingar finnast.

Eftir því sem best er vitað í dag, á þessari stundu, munu um 5.400 villtar tegundir plantna vaxa í landinu.

Á Reykjanesskaganum er stundum sagt að þar sé einungis eitt blóm - og þá er mosinn ekki meðtalinn. Þetta blóm heitir stundum lambgras, stundum geldingahnappur, stundum bláklukka, stundum brönugras - allt eftir hvernig á það er litið. Þetta eina blóm vekur alltaf jafn mikla athygli, hvar sem til þess sést á annars fáskrúðugu landi. Þess vegna er svo mikilvægt að líta niður fyrir sig og í kringum sig þegar þegar gengið er um skagann. Horfa þarf á öll litlu blómin, lit þeirra og lögun. Hvoru tveggja segir til um nafn þess - hvert blómið er.

Sjálfum þykir mér mest koma til vetrarblómsins - þess er fyrst blóma blómstrar á vorin (venjulega í kringum 20. mars). Vetrarblómið boðar vorkomuna. Auðveldast er að vitja þess undir Hellunni við Kleifarvatn.

### Hraunin

Stór hluti Reykjanesskagans er stór þakinn hraunum og eru þau klædd mosapembu (hraungambra), mólendi eða jafnvel kjarri, allt eftir aldri hraunanna. Að öðru leyti ber mest á lyng- og heidagróðri, mólendi eins og það er oftast kallað, en minna ber á graslendi eða jurtagróði þó það sé einnig til og þá aðallega í lautum og bollum. Einnig er töluvert kjarlendi í brúnum.

Á seinni árum hefur sá trjágróður sem gróðursettur hefur verið sett svip á landið og jafnframt hefur annar gróður tekið verulegum framförum vegna skjóls og friðunar. Þó má sjá verulega gróðureyðingu á einstökum svæðum, svo sem í



Brönugras.

Á Íslandi eru nú skráðar:

- um 2000 tegundir af sveppum, auk um 700 tegundir sveppa sem eru fléttumyndandi, það er hafa þörungna í þjónustu sinni
- um 710 tegundir af fléttum
- um 600 tegundir af mosum
- um 430 tegundir villtra blómplantna
- um 40 tegundir af byrkingum

Krýsuvík og á Strandarheiði og upp með fjallshlíðum, svo sem í Brennisteinsfjöllum.

Allur gróður á sér ákveðinn líftíma. Þá deyr hann og annar gróður tekur við. Á meðan vinna vindar, vatn og frost á veikburða gróðrinum og gerir nýjum erfitt uppdráttar.

Á heimasíðu Náttúrustofu Reykjaness er fjallað um jarðfræði og gróður á Reykjanesi. Þar segir meðal annars: „Fyrir meira en 10.000 árum myndaðist Reykjanesskaginn út frá Lönguhlíðafjöllunum og Undirhlíðum, Öskjuhlíðin, Digranesið, Arnarnesið, Hálsarnir fyrir ofan Hafnarfjörð, Hvaleyrartanginn og Holtin, Vesturháls, Austurháls, Skógfellin, Þórðarfell, Þorbjarnarfell, Miðnesið og slík auðkenni. Síðan hlóðust hraungos allt í kring og fylltu inn á milli.

Að minnsta kosti tólf hraun hafa runnið á Reykjanesskaga síðan land byggðist, svo sem Afstapahraun um 900, Hvaleyrarhraun og Svínahraun um 1000, Ögmundarhraun og Kapelluhraun 1151 og Rjúpnadyngjuhraun og Mávahlíðahraun um 1188. Svartahraun við Bláa lónið er frá 1226. Kapelluhraun er frá 1150. Afstapahraun er frá sögulegum tíma og Stampahraun og Arnarseturshraun eru frá 1226. Nýjasta er sennilega frá 14. öld, það er hraun við Hlíðarvatn frá árinu 1340. ▶



Eldvörp.

### Vötnin

Eftir að jökul leysti af skaganum fyrir um 12-15 þúsund árum hafa um 200 eldstöðvar á fjórum eldstöðvarkerfum verið virkar á svæðinu og úr þeim runnið um 42 rúmkílómetrar af hrauni sem þekur yfir 1000 ferkílómetra landssvæði. Þar má finna helstu gerðir íslenskra eldstöðva eins og hraunskildir (dyngjur), gígaraddir, gígahópar og sprengigígir, til dæmis Grænavatn. Auk þess má sjá sigkatla eins og Hvirfil og Kistufell.

Lítið er um stöðuvötn og læki á Reykjanesi, en Kleifarvatn, sem er mest allra vatna á Reykjaneskaganum, er á sjálfu gosbeltinu. Vorkvöldin þar til myndatöku eru hrein dásemd – hvað þá norðurljósamyndefnin að vetrarlagi.

Víða á skaganum eru smávötn (Djúpavatn, Grænavatn, Seltjörn, Snorrastaðatjarnir, Hvaleyrarvatn og Urriðavatn) og tjarnir (Augun í Krýsuvík, Hraunsfells-Vatnsfells vatnstæðið, Fagradals-Vatnsfells vatnstæðið), bæði í lægðum og gígum. Vatnstæðin og sum vötnin hafa þótt aðlaðandi selstæði, til að mynda Hvaleyrarvatn, Seltjörn og Snorrastaðatjarnir sem og Kaldá við Kaldársel.

**Lítið er um stöðuvötn og læki á Reykjanesi, en Kleifarvatn, sem er mest allra vatna á Reykjaneskaganum, er á sjálfu gosbeltinu**

Þeir/þær/þau er vilja leita sér nákvæmari upplýsinga um áhugaverða staði á Reykjaneskaganum geta kikið á [www.ferlir.is](http://www.ferlir.is). Eða sent fyrirspurnir á netfangið [ferlir@ferlir.is](mailto:ferlir@ferlir.is). Auk þess má kynna sér meira um efnið á vefsíðunum <http://borgarsogusafn.is/adgengi> og <http://www.thjodminjasafn.is/> 🌟



Bálkahellir

# Sunnudagsgöngur fjölskyldunnar í júní



SÍBS í samstarfi við Ferðafélag barnanna bjóða upp á gönguferðir á sunnudögum í júní fyrir alla fjölskylduna

Sameiginlegt markmið SÍBS og Ferðafélag Íslands (FÍ) er að stuðla að bættri heilsu þjóðarinnar. Ferðafélag barnanna var stofnað af FÍ að hvetja börn og foreldra til útiveru og samveru í náttúru landsins en einnig má nefna fjallaverkefni FÍ og Biggest winner. Í starfi SÍBS er lögð áhersla á vitundarvakningu, endurhæfingu, virkni, vitundarvakningu og fræðslu, samanber Reykjalundarnámskeið SÍBS, SÍBS blaðið og gönguáskoranir SÍBS.



Fararstjórar frá Ferðafélagi barnanna leiða för og líkt og í öllum ferðum Ferðafélags barnanna er gengið á forsendum barnanna, farið rólega og notið þess að vera úti í náttúrunni.

Dagskráin er sem hér segir:

Sunnudagur	5. júní	kl. 11 – 12.30	Nauthóll – gengið um í Öskjuhlíðinni
Sunnudagur	12. júní	kl. 11 – 12.30	Bílastæði við Rauðhóla - ratleikur í reit FÍ um Heiðmörk
Sunnudagur	19. júní	kl. 11 – 12.30	Árbæjarlaug – gengið um í Elliðaárdal
Sunnudagur	26. júní	kl. 11 – 12.30	Gróttta – gengið um í fjörunni við Gróttu

Gott er að vera í göngu- eða íþróttafatnaði, göngu- eða íþróttaskóm og klæða sig eftir veðri og taka með sér nesti í bakpoka. Boðið verður upp á glaðning í síðustu göngunni. Nánari upplýsingar má finna á Facebook og heimasíðu SÍBS og FÍ. Þátttaka er ókeypis - allir velkomnir



HJÁLPARTÆKI



NÆRINGARVÖRUR



ÆFINGATÆKI



STUÐNINGSHLÍFAR

## VIÐ LÉTTUM ÞÉR LÍFIÐ

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

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

FASTUS, HE. 200516

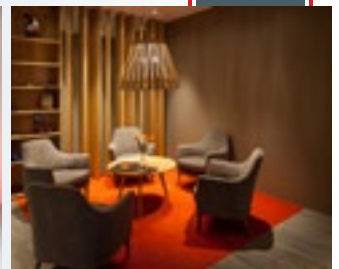
**FASTUS**

Verið velkomin í verslun okkar  
að Síðumúla 16.

Opíð mán - fös 8.30 - 17.00

Síðumúli 16 • 108 Reykjavík • Sími 580 3900 • www.fastus.is

Veit á vandaða lausn



**HOTEL**  
**VESTMANNAEYJAR**

- þar sem hjartað slær!

Vestmannabraut 28 | S. 481 2900 | hotelvestmannaeyjar.is

# Búum til okkar eigin ævintýri í sumar



Lára Guðrún Sigurðardóttir  
læknir



Sigríður Arna Sigurðardóttir  
hjúkrunarfræðingur

Við þekkjum flest þá tilhlökkun sem fylgir því að fara í sumarfrí. Stundum eru miklar væntingar um hið fullkomna frí, svo sem ferðalög til útlanda, þar sem allir eiga að hafa það svo skemmtilegt. En áður en við vitum af nálgast haustið og sumarið er á enda. Stundum geta miklar væntingar valdið kvíða og togstreitu. Jafnvel skemmt ánægju að fara saman í frí. Því getur verið gott að minna sig á að þegar upp er staðið er það samvera með okkar nánustu sem skiptir meginmáli þegar sumarfrí er skipulagt. Þó að ferðir til útlanda eða nýjir hluti gleðji þá er það miklu fremur félagsskapurinn og að upplifa eitthvað nýtt sem raunverulega færir okkur hamingju. Sjaldnast þarf að fara langt til að eignast dýrmætar minningar. Með opnum hug er hægt að skapa ævintýri og skemmtun þar sem fjölskyldan nýtur þess að vera saman.

## Náttúran er fyrirtaks leiksvæði

Á Íslandi eru margir fallegir staðir í náttúrunni sem gaman er að heimsækja með börn og skilja eftir sig einstaka upplifun. Náttúran sem leiksvæði býður upp á óendanlega möguleika og börn eru meistarar í að finna upp á leikjum. Runnar og kjarr eru spennandi rannsóknarefni. Plöntur, vatn, sandur, steinar og mold breytast á svipstundu í leikföng og byggingarefni. Okkar sibreytilega náttúra er einnig mikilvæg fyrir þroska barna því hún örvar skilningarvit og hreyfiproska barna ásamt því að næra hug og hjarta og auka almenna vellíðan.

## Hvaða fyrirmynd á barnið?

Maður hefur gott af því að spyrja sig reglulega hvernig fyrirmynd maður er því við foreldrar og nánir ættingjar erum fyrirmyndir barna okkar. Hegðun þeirra endurspeglar okkar hegðun að miklu leyti og ef við tökum ábyrgð á okkar eigin heilsu og vellíðan læra börnin það einnig. Börn læra nefnilega af hegðun en ekki orðum. Ef við búum til góðar stundir með börnunum í náttúrunni, er líklegra að þau muni sækja í félagskap okkar síðar meir auk þess sem þau læra að sækja ró, kraft og heilsu í okkar einstöku náttúru.

## Hreyfum okkur með börnunum

Hreyfingarleysi og kyrrseta meðal barna er að verða ein stærsta orsök lífsstíllsjúkdóma sem minnkar lífsgæði þeirra



**Náttúran sem leiksvæði býður upp á óendanlega möguleika og börn eru meistarar í að finna upp á leikjum**

og styttr lífaldur. Staðreyndin er sú að meira en helmingur barna fær ekki næga hreyfingu og eftir því sem börnin eldast og detta úr íþróttum þá eykst hlutfall þeirra sem fær ekki næga hreyfingu. Með því að stunda hreyfingu með börnunum, hvort sem það er að hjóla, fara í fjallgöngu eða göngutúr á jafnsléttu, synda eða eitthvað annað, þá læra þau í leiðinni að fá útrás og sækja orku og ró í náttúruna.

Hreyfing er besta meðalið gagnvart flestum algengum sjúkdómum og kvillum. Hún styrkir ónæmiskerfið og lætur okkur líða vel andlega með því að losa hormón eins og endorfín, dópamín og serótónín. Með því að stunda hreyfingu með börnunum erum við að stuðla að heilbrigði þeirra sem endist þeim að eilífu.



**Á Íslandi er ekki alltaf hægt  
að treysta á góða veðrið.  
Það þarf þó engum að leiðast  
þó veðrið sé ekki gott því  
maður klæðir sig bara eftir  
veðri og lætur það ekki spilla  
ánægjunni**

**Náttúran nýtt til að fá hugarró**

Í dag alast börn upp við mikið áreiti í samfélaginu, ólíkt því sem við þekkjum mörg hver úr okkar æsku. Flestir eru með snjallsíma og tölvun er sjaldan langt undan. Allt þetta áreiti elur á streitu meðal barna. Andstæðan við streitu er friðsæld og hugarró, sem fæst einmitt með því að minnka áreitið í umhverfinu og er náttúran kjörin staður til þess.

Við getum einnig aukið ánægju og gleði með því að taka virkan þátt í upplifun barnanna og tileinka okkur þakklæti fyrir þær stundir sem við eigum með þeim. Börn eru sérfræðingar í að njóta augnabliksins og við getum auðveldlega lært af þeim hvernig á að njóta líðandi stundar, ef við höfum gleymt því.

Flestir vinna langan vinnudag og því verður sá tími sem við eigum með börnunum mjög dýrmætur og mikilvægt að nýta hann vel.

Það er einnig gott að minna sig á að það er ekki nóg að vera á staðnum heldur þarf maður einnig að vera til staðar fyrir barnið. Það er líka ákveðið frelsi sem felst í því að slökkva á símanum eða að ákveða tölvu- og símalausan dag, til dæmis símalausan sunnudag. Við setjum okkur fullt af tilbúnum skyldum, eins og húsverk, svara tölvupóstum, en það er gott

að minna sig á að snjalltækin og þessi svokölluð skylduverk geta beðið á meðan æska barnsins gerir það ekki.

Það er máltæki sem segir “**Vinnan bíður á meðan þú sýnir barninu þínu regnbogann, en regnboginn mun ekki bíða á meðan þú vinnur**” sem er einmitt mjög lýsandi fyrir það hve hratt þessi tími líður sem við fáum með börnunum. Viljum við skoða regnbogann með barninu eða klára verkefni sem getur beðið?

**Útivist í sumar**

Það er margt sem fjölskyldan getur gert saman í sumar. Stutt er í falleg útivistarsvæði þar sem allir geta notið sín í náttúrunni, tekið með nesti og einfaldlega notið þess að vera saman. Á Íslandi er ekki alltaf hægt að treysta á góða veðrið. Það þarf þó engum að leiðast þó veðrið sé ekki gott því maður klæðir sig bara eftir veðri og lætur það ekki spilla ánægjunni. Enda er það þannig að veðrið er yfirleitt betra þegar út er komið.

Til að fá sem mest út úr fríinu hjálpar að setja niður á dagatal það sem fjölskyldan ætlar að gera saman.

**Það eru nokkur atriði sem skipta máli á ferðalagi og í útivist með börnum:**

1. Það er sniðugt að leyfa barninu að taka þátt í að velja staðinn sem á að heimsækja.
2. Mikilvægt er að laga ferðina að þörfum barnsins. Á ferðalagi í bíl er gott að stoppa reglulega og brjóta upp ferðina með sundferð, göngutúr eða öðru. Í útivist er gott að flýta sér hægt, stoppa oftar og leyfa barninu að hvíla sig.
3. Passa að hafa nóg að borða og drekka. Víða um land eru skemmtilegir útivistarstaðir þar sem hægt er að stoppa og fá sér nesti úti í náttúrunni.
4. Klæða barnið eftir veðri. Það er ekkert jafn leiðinlegt fyrir barnið og geta ekki notið sín í leik.
5. Það getur verið þreytandi fyrir barn að ferðast í bíl. Því er gott að hafa til taks leiki til að stytta því stundir.

**Njótið sumarsins!**

## ÆVINTÝRIN LEYNAST VIÐA



Hér eru nokkrar skemmtilegar hugmyndir fyrir fjölskyldur í sumarfríinu. Staðirnir sem við nefnum miðast við höfuðborgarsvæðið og nágrenni þó fjöldinn allur af fallegum úti- vistarvæðum fyrir fjölskyldur finnst um land allt.

**FJALLGANGA** er skemmtileg fyrir börn og eru um allt land fjöll sem henta vel fyrir þau. Gott er að taka með nóg að drekka og borða og hafa þau í góðum skóm. Mikilvægt er að laga gönguna að þeirra þörfum og hvíla sig reglulega. Setja jafnvel markmið að þegar komið er að ákveðnu tré þá fái allir smá nesti. Dæmi um fjöll sem henta vel fyrir börn eru Esja, Úlfarsfell, Búrfell og Búrfellsgjá og Mosfell.

**FJÖRUFERÐ** er skemmtileg afþreying. Það er kyrrð og ró við hafið og börn geta dundað sér endalaust við að skoða lífríki fjörunnar. Þau elska að vaða í sjónum svo mikilvægt er að hafa þau klædd þannig að þau fái að njóta sín. Hægt er að vaða berfættur eða taka með sér vöðlur. Dæmi um skemmtilegar fjörur eru Gróttu, Álftanesströnd, fjaran við Grafarvog og Ylströndin í Nauthólsvík. Hjá Gróttu er einnig náttúrulegt



fótabað þar sem er einstakt útsýni yfir Faxaflóa og Esjuna og jafnvel hægt að sjá skip koma og fara.

**HJÓLATÚR** en þetta er einmitt rétti tíminn til að taka fram hjólin. Viða eru góðir hjólreiðastígar og gaman að taka með nesti og borða saman í náttúrunni eða á kaffihúsi. Vinsælt er að hjóla í Nauthólsvík á Ylströndina eða um stígana í Heiðmörk eða Öskjuhlíð.

**HELLASKOÐUN** er ævintýri út af fyrir sig og víða margir hellar sem gaman er að skoða. Mikilvægt er að hafa hjálma, vatnsheld fót og höfuðljós (jafnvel vasaljós til vara) þegar farið er inn í hella. Dæmi um skemmtilega hella eru Leiðarendi og Arnarker.





**KÖNNUNARLEIÐANGUR** á útivistarsvæði þar sem fjölskyldan getur farið í gönguferðir, leikið sér saman og borðað í náttúrunni. Heiðmörk, Öskjuhlíð og Elliðaárdalur eru dæmi um falleg útivistarsvæði. Indjánagil í Elliðaárdal er vinsælt hjá börnum en þar er lítil foss sem börnin hafa gaman af að stökkva fram af. Þá er gott að hafa sundföt, handklæði og jafnvel auka sokka.

**SUND** er alltaf vinsælt hjá börnum og um allt land eru frá-bærar laugar. Börn hafa gaman af að upplifa nýja sundlaug og prófa hinar ýmsu rennibrautir. Til dæmis er spennandi upplifun að fara í öldulaugina á Álftanesi, kíkjá jafnvel áður á Álftanesströnd, og veifa forsetanum á Bessastöðum á leiðinni heim.

**VEIÐI** er eitthvað sem flest börn hafa gaman af og höfum við aðgang að fjölda veiðivatna sem henta fyrir þau. Sem dæmi má nefna Reynisvatn, Vífilsstaðavatn og Hvaleyrarvatn. Þá minnum við á **veiðkort** sem getur gefið góðar upplýsingar og aðgang að 35 vatnasvæðum vítt og breitt um landið.

**MENNINGARFERÐ Í MIÐBORGINA** er skemmtileg afþreying. Flestum börnum finnst gaman að taka strætó, fara upp í Hallgrímskirkjuturn og skoða litina á húsbökunum. Upplagt er síðan að kenna þeim að þekkja kennileitin í borginni. Alltaf er gaman að fá sér eitthvað gott á kaffihúsi, kíkjá í bókabúð eða koma við á Borgarbókasafni sem er með frábæra aðstöðu fyrir börn.

**SAFNAFERÐ** er bæði fræðandi og skemmtileg. Við eigum frábær söfn sem börn hafa gaman af að heimsækja. Dæmi um skemmtileg söfn eru Árbæjarsafn, Sjóminjasafnið Víkin, Þjóðminjasafnið, Hvalasafnið og Kjarvalsstaðir. Klambratún liggur við Kjarvalsstaði og er það dásamlegur staður fyrir fjölskyldur og er þar meðal annars nýr og flottur leikvöllur.

**BOGIMI OG KLIFUR** er skemmtileg afþreying fyrir fjölskyldur og er klifur góð líkamsrækt sem reynir á samhæfingu, jafnvægi og styrk. Klifurhúsið er með fjölskyldutilboð um helgar. Bogfimisetið er með flotta aðstöðu og er bogfimi öruggt og skemmtilegt sport fyrir alla.

**DAGSFERÐ ÚT ÚR BÆNUM** jafnast á við örstutta utanlandsferð oft á tíðum. Það eru fjöldi staða sem gefa góða upplifun. Á **Suðurlandi** er til dæmis gaman að heimsækja dýragarðinn Slakka, fara í Gömlu lauginu á Flúðum, heimsækja býflugurnar í Friðheimum, villast í Völundarhúsinu á Engi, sjá hestaleiksfýringu í Fákaseli, ganga bak við Seljalandsfoss og baða sig í Reykjadal. Á **Reykjanesi** er heill heimur ævintýra. Gaman er að heilsa upp á skessuna í hellinum, skoða Garðskagavita, fara í Vatnaveröld, kanna ævintýraheim Lambafellsgjár, heimsækja Orkuverið jörð og grilla í Sólbrekkuskógi. Í **Borgarnesi** er gaman að heimsækja Bjössaróló, fara á Landnámssetrið eða skreppa í sund. Á **Akranesi** er spennandi að leika á Langasandi sem er baðströnd með skeljasandsfjöru og ganga á Akrafjall er alltaf vinsælt. Dagsferð til **Vestmannaeyja** er spennandi og ævintýraleg fyrir börn og svo er alltaf gaman að fara á **Þingvelli** á fallegum degi og fá að vaða við Öxarárfoss. Að sigla út í **Viðey** er mjög spennandi fyrir börn og er eyjan útivistarparadís fyrir þau.

---

Höfundar standa að félagsskapnum Útipúkar, sem eru með vefsíðuna [www.utipukar.is](http://www.utipukar.is) og einnig á Facebook. Ef lesendur hafa hugmyndir að samveru eða útvíst og vilja deila með öðrum lesendum þá eru allar hugmyndir velkomnar á [utipukar@gmail.com](mailto:utipukar@gmail.com)



*Fyrir þig, hjartað mitt*



# Hjartamagnýl®

– Dýrmæt forvörn

75 mg sýrupolnar töflur

**Notkun:** Hjartamagnýl sýrupolnar töflur innihalda 75 mg af asetýlsalícýlsýru. Hjartamagnýl er tekið til að minnka hættuna á að blóðtappar myndist og fyrirbyggja þannig frekari: Hjartaáföll, heilablóðföll, vandamál í hjarta og æðum hjá sjúklingum með hjartaöng, sem er í jafnvægi eða óstöðug. Hjartamagnýl er einnig notað til að koma í veg fyrir myndun blóðtappa eftir ákveðnar tegundir hjartaaðgerða til að vikka eða opna æðar. Ekki er mælt með notkun lyfsins við bráðaaðstæður. Það er eingöngu hægt að nota sem fyrirbyggjandi meðferð. **Skammtar og lyfjaagjóf:** Almenn er ráðlagður skammtur 75-160 mg einu sinni á dag. Töflunum skal kyngja heilum með nægilegu magni af vökva. Vegna sýrupolnu húðarinnar skal ekki mylja, brjóta eða tyggja töflurnar. Börnum og unglingum yngri en 16 ára skal ekki gefa asetýlsalícýlsýru, nema samkvæmt læknisráði þegar ávinningur vegur þyngra en áhættan. **Varúðarreglur:** Láttu lækinn vita áður en þú tekur Hjartamagnýl ef þú ert með nýrna-, lifra- eða hjartavandamál, ert með eða hefur einhvern tíma verið með vandamál í maga eða smáþörmum, ert með háan blóðþrýsting, ert með astma, frjókornaofnæmi, sepa í nefi eða aðra langvinna sjúkdóma í öndunarferum; asetýlsalícýlsýra getur framkallað astmakast, hefur verið með þvagsýrugigt, færð miklar tíðablæðingar. Þú verður að leita strax til læknis ef einkenni þín versna eða ef þú finnur fyrir alvarlegum eða óvæntum einkennum. Láttu lækinn vita ef þú ætlar að fara í aðgerð þar sem asetýlsalícýlsýra þynnir blóðið. Asetýlsalícýlsýra getur valdið Reye's heilkenni þegar hún er gefin börnum. Reye's heilkenni er sjúkdómur sem kemur örsjaldan fyrir og getur verið lífshættulegur. Af þessari ástæðu skal ekki gefa börnum yngri en 16 ára Hjartamagnýl, nema samkvæmt ráðleggingum læknis. Þú skalt gæta þess að ofþorna ekki þar sem notkun asetýlsalícýlsýru við slíkar aðstæður getur valdið skerðingu á nýrnastarfsemi. Þetta lyf hentar ekki til notkunar sem verkjalyf eða hitalækkandi lyf. **Meðganga og brjóstagjóf:** Leitið ráða hjá lækni eða lyfjafræðingi áður en lyf eru notuð. Þungaðar konur og konur með börn á brjósti skulu ekki taka asetýlsalícýlsýru nema samkvæmt ráðleggingum læknis. **Lesið vandlega leiðbeiningar sem fylgja lyfinu.** Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Actavis Group PTC ehf. Október 2013.

  
**Actavis**