

HEIMILISBLADID

FEBRÚAR 2025 | 1. TÖLUBLAD | 1. ÁRGANGUR



Ræktaðu ástina heima

Dísa Steinarsdóttir og Birgir Þór Júlíusson rækta ástina í hversdagslífinu, eins og þau Kristín Tómasdóttir og Guðlaugur Aðalsteinsson. Sérfræðingur segir að svefnherbergið sé heilagt og þar eigi krefjandi samtöl ekki að fara fram. 8-9

Heimili og
vinnustofa í
Sigvaldahúsi

Stóllinn
frá ömmu

Bestu
íbúðalánin

Listrænn
veggur
Vilhjálmis

GRANÍT
STEINAR

Helluhrauni 2 · 220 Hafnarfjörður · granitsteinar@granitsteinar.is · sími 544 5100



Japandi verður áfram ráðandi í innanhússtísku.

Eldhús þar sem náttúruleg efni fá að njóta sín.

Hlýir málmar hafa verið áberandi undanfarin ár og nú kemur silfur sterkur inn.



Helstu straumar og stefnur í innanhússhönnun 2025

Innanhússarkitekt rýnir í helstu tískustrauma ársins en oft er hægt að gera ansi miklar breytingar með litlum tilkostnaði.

Elisabet Ómarsdóttir
skrifar

Það er alltaf ánægjulegt að skoða og velta fyrir sér hvað verður vinsælt inni á heimilum fólks á nýju ári. Stundum þurfa breytingarnar ekki að vera miklar eða flóknar til að gefa heimilinu nýtt og ferskt útlit, það getur verið nóg að skipta út púðum eða mála veggina í nýjum lit.

Hér koma nokkrar hugmyndir og innblástur fyrir komandi ár.

Fólk leggur yfirleitt áherslu á að hafa heimilið sitt persónulegt og þægilegt, að heimilið hafi sögu að segja og sé með karakter. Vintage-húsgögn halda áfram að ráða ríkjum í hönnunarheiminum, sem eru auðvitað góðar fréttir, þannig minnkar eftirspurn eftir fjöldaframleiddum vörum. Að velja húsgögn og smáhluti inn á heimilið sem hafa einhverja sögu að segja finnst mér alltaf sjarmerandi partur inni á heimilum. Það er heillandi þegar fólk vill lengja líftíma fallegra húsgagna með því að lagfæra og gefa hlutunum framhaldslíf.

Japandi er enn vinsæll þetta árið. Þetta er innanhússtíll sem leggur áherslu á og sameinar skandinavíska hönnun og japanska naumhyggju. Í Japan er gæða-handverk gegnumgangandi og

hver hlutur valinn vandlega. Þessi stíll leggur áherslu á naumhyggju, hreinar línur, náttúruleg efni og ljósa litatóna í bland við milda og þægilega lýsingu með það að markmiði að búa til aðlaðandi og afslappandi umhverfi.

Hönnuðir eru í auknum mæli að velja endurnýtt og endurniðtítt efni, hvort sem það er víður, gler eða efni. Sjálfbærni verður áfram mikilvæg þegar kemur að innanhússhönnun. Búast má við að sjá fleiri náttúruleg efni eins og kork og bambus, en þessi efni eru endurnýjanleg og fólk er farið að leitast meira eftir vörum sem eru framleiddar með lágmarks umhverfisfótspori.

Gull, brons og kopartónar hafa verið vinsælir í langan tíma og nú eru silfurtónar líka að koma mikið inn. Hlýir málmlitir fara fallega saman við bæði hlutlausu og djarfari litasamsetningu.

Náttúruleg efni gefa hlýju og þetta árið verður vinsælt að blanda saman mismunandi viðartegundum. Híbýli eru yfirleitt vel heppnuð ef valin eru efni sem eldast fallega og þegar valið kemur að litum þá verða hlýir og jarðbundnir litir áfram vinsælir eins og mismunandi tónar af brúnum og vínráuðum. Þessir litir vekja tilfinningu fyrir náttúruferum og hlýleika. Litirnir færa dýpt og fágún, sem er fullkomið til að búa til notalegt og aðlaðandi rými.

Mjúkur grænn og dökkblár koma líka sterkir inn þar sem þessir litir tengjast vellíðan og ró, sérstaklega í svefnherbergjum þar sem slökun er lykilatriði. Það eru til svo margir fallegir litatónar til að leika sér með, sem virka sem mjúkir hlutlausir litir eða ef maður er að leitast meira eftir djarfari tönnum fyrir heimilið.





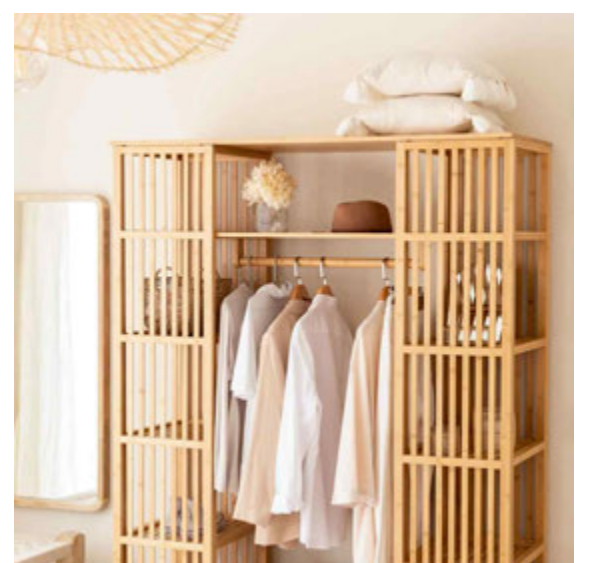
Mjúkur grænn og dökkblár verða ráðandi í litavali.



Endurnýtt og endurunnið efni verða til marks um áherslu á sjálfbærni. Vinsælt verður að blanda saman mismunandi viðartegundum. Hlýir jarðbundnir litir verða vinsælir.



Náttúruleg efni, líkt og bambus, kork og gler, verða áberandi í ár. Hér er hilla úr bambus.



Stillness-borðið sameinar formfegurð og notagildi

Anna Þórunn Hauksdóttir hannaði borð með margvíslegt notkunargildi, en hægt er að taka það með sér í annarri hendi.

Ragnheiður Linnet
skrifar

Anna Þórunn Hauksdóttir hannaði undir nafninu ANNA THORUNN, en hún útskrifaðist sem vöruhönnuður frá Listaháskóla Íslands árið 2007. Áður hafði hún útskrifað af list- og hönnunarnámsbraut frá Iðnskólanum í Hafnarfirði sem hún segir hafa verið góðan undirbúningur fyrir Listaháskólann. Stuttu eftir að hún útskrifaðist frá Listaháskólanum stofnaði Anna Þórunn fyrirtækið ANNA THORUNN sem hefur vaxið og dafnað æ síðan en hún hefur skapað sér nafn sem hönnuður enda sameinar hönnun hennar bæði notagildi og formfegurð en hönnun hennar minnir oft á skulptúr og nægir þá að vísa í Bliss-vasana sem eru líklega hennar þekktasta hönnun en þeir eru í tveimur stærðum og nokkrum litum.

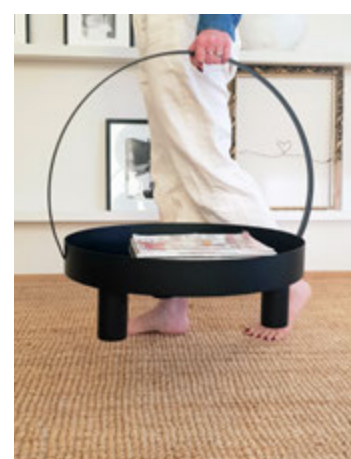
Anna Þórunn segir að hlutirnir sínir séu mjög persónulegir og jafnvel nostalgía í þeim. „Mér fannst þetta mjög erfitt fyrst, fannst hönnunin mín berskjaldað mig, hönnun mín byggist á tilfinningu og minningum og allir hlutirnir mínir eru tilfinningatengdir. Ég reyndi einhvern tíma að prófa að vinna hlutina öðruvísi en ég gat það ekki – þetta er bara ég. Mér finnst mikilvægt að fólk tengi við hlutina sem það kaupir inn á heimilin sín, ekki bara að kaupa þá því einhver annar er með þá. Allir hafa sinn

„Mér finnst mikilvægt að fólk tengi við hlutina sem það kaupir inn á heimilin sín

eigin smekk sem lýsir þeim sem manneskjum þannig að heimilið er speglun af þeim sem þar búa.“

HÆGT AÐ TAKA BORDIÐ MED Anna Þórunn hannaði mest smærri hluti fyrir heimilið. Stillness bakkaborðið (Stillness tray table) er afar flott og skemmtileg hönnun en un er að ræða borð með margvíslegt notkunargildi. Það er hægt að taka það með sér í annarri hendi. „Þú getur tekið borðið með þér hvert

sem er,“ segir hún. Borðið er lágreist með stóru handfangi úr stáli sem má einnig setja út ef vill í stuttan tíma, hafa á pallinum undir hvað sem er, drykkjarföng eða annað og einnig við inngang undir lugtir og pottablóm. Inni er hægt að fara með það um allt og nota undir þrjónadótíð, tímarit, blöð og bækur til að leggja frá sér við hliðina á hægindastólum. Það má líka setja eldivið á það við arininn sem er mjög smart. „Þetta bakkaborð er í svörtum og ljósgráum lit en hugmyndin að borðinu kemur frá hringjum sem ég var sífellt að krotta á blað. Það var tímabil sem var mér erfitt þannig að ég teiknaði hringi, náði einhvern veginn að róa mig og Stillness varð til,“ segir Anna Þórunn. Borðið er úr stáli og er 60 cm á hæð og 53 cm að ummáli.



Það er eins og áður segir í tveimur litum, svörtum sem er klassískur litur og falgum mildum ljósgráum lit. Borðið fæst í Epal og á netinu á hönnunarsíðu Önnu Þórunnar.

HÖNNUNARMARS VEITIR INNSÝN Í VERK HÖNNUDA

Anna Þórunn segir íslenska hönnun vera vaxandi grein og að Hönnunarmars sé gott tækifæri fyrir hönnuði

til að sýna verk og til að vaxa sem hönnuðir. Sjálf hafi hún notað viðburðinn til að gera „eitt eintak“, en Anna Þórunn hefur sýnt ýmislegt á Hönnunarmars, m.a. innirólu, stól og lágt sófaborð og segir að þessi árlegi viðburður veiti almenningi innsýn í störf hönnuða og hvað þeir eru að fást við.

Hún segist fá innblástur víða að, það geti verið minningar, eitthvað úr hversdagslífinu, kannski eitthvað sem hún les um eða sér, en stundum sé það líka efnistilfinning eða litir. Hún segir að allar hugmyndir fái að gerjast í einhvern tíma áður en þær verði að skissu á blaði eða í leir. „Mér finnst nauðsynlegt að nota hendurnar þannig ég skissa mjög mikið í leir og bý til pappalíkon. Þannig fæ ég fljótt mynd af því sem ég er með í huga. Síðan teikna ég hlutinn upp og geri tækniteiknun sem ég sendi á framleiðendur mína sem eru víðs vegar um heiminn. Mikilvægt af öllu er að vera með góða framleiðendur þar sem góð samskipti og virðing er í fyrirrúmi.“



Litir mánaðarins

Snjóhvítur og ísblár

Þessir litir vekja oft tilfinningar um kulda og hreinleika, tákna alhvítt frosið landslag. Þetta minnir mig á nýtt upphaf og ferskleika.

Dökkblár

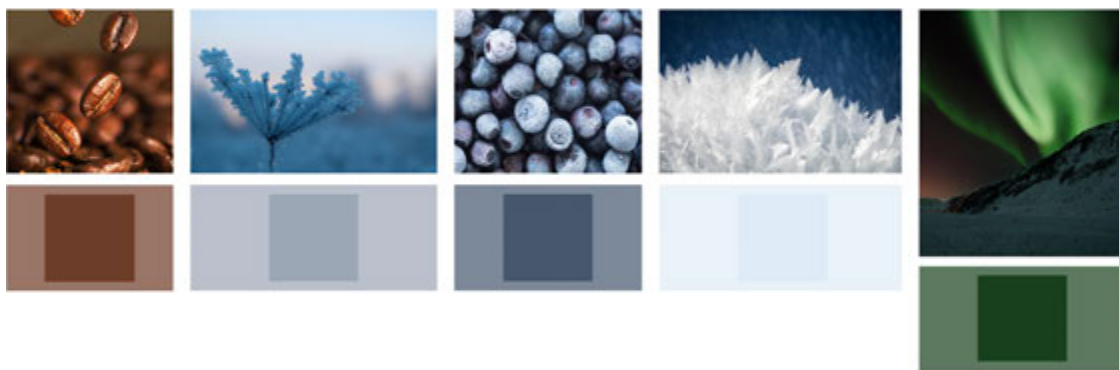
Þessi djúpblái litur sem minnir mig á langar vetrarnætur og eftirvæntinguna fyrir komandi breytingum í veðurfari.

Dökkgrænn

Þessi djúpræni litur sem við sjáum í norðurljósum er dáleiddandi. Hann kallar fram tilfinningar um kyrrð og hversu óbeisluð fegurð náttúrunnar getur verið.

Dökkbrúnn

Brúnn er litur sem tákna stöðugleika og minnir mann á náttúruna. Liturinn vekur tilfinningar um þægindi og hlýleika.





Fibo

Baðplötur

Hentug lausn fyrir
baðherbergi og sturtur

Yfir 70 útlitsgerðir á lager!



BYGGINGAVÖRUVERSLUN

P. ÞORGRÍMSSON & CO

Ármúli 29 108 Rvk 512-3360 korkur.is



Sjálfstæð en samrýnd og takast saman á við áskoranir

Hjónin Sveindís Anna Jóhannsdóttir og Arnar Sveinsson eiga þrjár dætur. Fjölskyldan hefur alla tíð verið samrýnd og hafa hjónin lagt áherslu á góðar samverustundir og að vera alltaf til taks. Þá tekst fjölskyldan saman á við áskoranir sem koma upp. Rakkinn Garpur sameinar svo fjölskylduna á sinn hátt.

Svava Jónsdóttir
skrifar

Hjónin Sveindís Anna Jóhannsdóttir, félagsráðgjafi og framkvæmdastjóri hjá Starfsendurhæfingu Hafnarfjarðar og auk þess formaður Handleiðslufélags Íslands, og Arnar Sveinsson rafvirkjameistari, sem rekur fyrirtækið Rafsmiðjuna ehf., eiga þrjár dætur. Elst er Helga Rós, sem er nýútskrifaður atvinnuflugmaður og er í umsóknarferli fyrir flugmannsstarf en starfar nú sem flugfreyja, á sambýli og í vörukynningum. Edda Sóley er ári yngri og er hún að læra lýðheilsufræði í Danmörku og vinnur á pílustað. Yngst er Ellen María, sem er menntaskólanemi og vinnur á veitingastað. Öll fjölskyldan, nema Edda Sóley, er saman komin í stofunni á heimili fjölskyldunnar. Íslenski rakkinn Garpur heldur sig nálægt fólkinu sínu. Hann er fimm ára gamall og ættaður úr Hnífsdal. Tílefinni viðtalsins er að tala um hvað fjölskyldan

geri til að styrkja tengslin, skapa góðar stundir og hvað gert er til þess að yfirvinna áskoranir.

Er fjölskyldan samrýnd? „Já, ég myndi alveg segja það,“ segir Sveindís.

„Ég er rosalítið heima,“ segir Helga Rós. „Ég vinn á næturvöktum og svo er ég flugfreyja og er lítið á landinu.“

„Hún býr samt hjá mömmu og pabba í bílskúrnum; og bílskúrnum var fórnað til að búa til íbúðina,“ segir faðir hennar.

KÚPLA SIG ÁRLEGA ÚT Í AÐALVÍK

Það hefur alltaf verið nóg að gera á stóru heimili þar sem þrjár orkumiklar stúlkur ólust upp og báðir foreldrar útvinna alla tíð. Tvær þeirra fóru í tónlistarnám og allar voru þær virkar í íþróttastarfi. Þegar allir voru heima var lögð áhersla á að fjölskyldan verði tíma saman og þau borðuðu alltaf kvöldmat saman; í seinni tíð hefur verið aðeins minna af því þar sem ekki eru allir heima nú orðið um kvöldmatarleytið.

„Það hefur oft verið spilað,“ segir Sveindís. „Okkur finnst það vera gaman. Við höfum bæði spilað borðspil og eigum töluvert af þannig spilum en einnig spilum við oft Rommý, Kana eða Gaur. Við spilum til dæmis alltaf þegar Edda Sóley kemur til Íslands og nú er spilið Partners í uppáhaldi.“

Fríin voru notuð til að verja tíma saman. Arnar á ættir sínar að rekja til Aðalvíkur á Hornströndum sem margir þekkja úr kvikmyndinni Börn náttúrunnar. Faðir Arnars, Sveinn Þráinn Jóhannesson, ólst upp þar fyrstu ár ævinnar. Fjölskyldan dvelur í eina til tvær vikur á hverju sumri í Aðalvík og nýtur félagsskaparins og náttúrunnar.

„Þegar allir voru heima var lögð áhersla á að fjölskyldan verði tíma saman og þau borðuðu alltaf kvöldmat saman“

„Pabbi kemur með,“ segir Arnar. „Hann er átræður og hann yngist upp um hundrað ár þegar hann kemur þangað. Hann er að koma heim.“

Þar er rennandi vatn en ekkert hefðbundið rafmagn en hins vegar sólarcellur sem frameiða smá rafmagn fyrir ljósin. Ekki er hægt að nota nein eldhústæki sem þurfa 230 volt.

„Maður fer ekki á Facetime við vini sína,“ segir Ellen María.

„Við erum samrýnd en við erum samt svolítið ákveðin einstaklingar. Við förum saman ef við getum,“ segir Arnar en ekki eru allir fjölskyldumeðlimir til dæmis allan tímann þar ef þannig stendur á. „Vika er nóg fyrir mig. Það er skemmtilegt þegar allir koma saman í einhvern tíma þó það sé ekki allan tímann.“

„Það er mikið verið úti,“ segir Ellen María.

„Við förum þar í erfiðustu göngu ævinnar,“ segir systir hennar.

„Hvaða ganga var það?“ spyr Ellen María.

„Þegar við förum upp Straumnesfjallið,“ segir móðir hennar.

„Það reyndi rosalega á,“ segir Helga Rós. „Þá vorum við fimm saman og þetta var „annaðhvort höldum við áfram eða við drepumst hér“. Við förum ævintýraleið og það voru allir orðnir blautir í fætturna og pirraðir í skapinu. Það var enginn stígur og við þekktum ekki þennan hluta vökurinnar. Það var erfitt.“

„Þetta var bara smá ævintýri,“ segir faðir hennar.

„Þetta var mjög erfitt,“ segir Helga Rós. „Ég var mjög hamingjusöm þegar ég sá bátinn og það var ekki mikið talað í honum. Við vorum öll búin á því. Við sátum í vestunum okkar og það var ískalt.“

Svo eru það allar útilegurnar í gegnum árin þar sem gist var í fellihýsi eða hjólhýsi og þá var líka farið í sumarbústaðaferðir allan ársins hring. Síðan má líka nefna skíðaferðir upp í Bláfjöll og norður á Akureyri og utanlandsferðir.

Þó ekki hafi verið tekið viðtal við Eddu Sóleyju þá sendi hún nokkra punkta til að taka þátt og nefnir hún leikhúsferðir, það að horfa saman á handboltaleiki og Eurovision, skreyta saman fyrir jól og páska ásamt því að halda matarboð fyrir vini og fjölskyldu.

TALA SAMAN UM HLUTINA

Ýmsar áskoranir koma upp í lífinu og er fjölskyldan spurð hvernig þau yfirvinna slíkt.

„Það eru bara samskipti held ég,“ segir Ellen María. „Bara tala um þetta.“

„Við hjónin erum búin að eiga hvort sitt veikindatímabilið,“ segir Sveindís en hjónin lentu hvort í sínu slysinu. „Þá falla ýmis verkefni niður og þá þarf maður svolítið að treysta á aðra í fjölskyldunni til þess að láta hlutina ganga eða hafa skilning á að stundum þarf maður að hvíla sig meira eða sofa meira.“

Ég held að það skipti máli að vita af hvert öðru eða geta hringt eða talað saman um hlutina. Þótt stelpurnar séu komnar með bílpróf og sumar fluttar að heiman þá vita þær að þær geta hringt hvenær sem er. Ef þær eru niðri í bæ þá komum við og sækjum þær.“

Þótt fjölskyldan ræði saman þegar eitthvað kemur upp á segir Sveindís að það hafi auðvitað gerst að þau hafi ekki náð að leysa úr einhverju eins og allir hefðu viljað. „Þannig að við erum ekkert alltaf sammála. Við viljum ala upp þannig börn að þær viti að þær geti alltaf hringt og leitað til okkar. Við treystum þeim líka til að meta það um hvað þær vilja ræða við okkur og þær eiga að vita að við séum til staðar þegar á þarf að halda. Þetta eru fullorðin einstaklingar; þær eldri eru vel yfir 18 ára og Ellen María verður 18 ára í haust,“ bendir Sveindís á. Það eru nefnilega ekki bara foreldrar sem sækja dæturnar stundum niður í bæ heldur sækja þær foreldrana stundum þegar á þarf að halda.

Sveindís er spurð hvort hún sem félagsráðgjafi horfi kannski á fjölskyldutengslin með öðrum augum en ella.

„Þrátt fyrir menntunina höfum við alveg gert mistök í uppeldinu; við bara vissum ekki betur.“

„Þau eiga rosa ákveðin börn,“ segir Helga Rós.

„Já,“ segir móðir hennar. „Við erum í rauninni mjög ánægð með það.“

„Þetta heitir „frek börn“,“ segir Arnar og kímur. Það er stutt í húmorinn og það er hlegið.

„Þetta eru ákveðnar, ungar konur,“ segir Sveindís. „Það kemur ekkert handbók með börnum um hver eigi að gera hvað. Við höfum stutt við þær og við vissum til dæmis að það hefur ákveðið forvarnargildi að börn taki þátt í félagsstarfi og íþróttastarfi. Það skiptir líka máli að byggja upp sterk tengsl.“

Hjónin hafa lagt áherslu á að vinir dætranna séu velkomnir og segir Sveindís að stundum hafi heimilið verið eins og stór félagsmiðstöð.

HUNDURINN BÆTIR HEIMILISLÍFIÐ

Garpur, sem er gullfalegur íslenskur fjárhundur, er einstaklega stilltur og þrúður. Það er augljóst að fjölskyldunni þykir vænt um hann – og öfugt.

Stelpurnar voru allar búnar að suða um hund en svarið var alltaf „nei“. Að lokum var látið undan Ellen Maríu.

„Ég prófaði þetta líka og þetta gekk ekki upp fyrir mig,“ segir Helga Rós.

„Ég var bara svo þrjúsk,“ segir Ellen María sem svaraði alltaf í nokkur ár að sig langaði í hund þegar foreldrar hennar spurðu hvað hana langaði að fá í afmælisgjöf eða jólagjöf.

„Já, hún var staðföst í mörg ár,“ segir Sveindís og létu hjónin undan þegar eldri dæturnar voru orðnar minna heima. Og Garpur flutti inn á heimilið.

„Hann er fullkominn,“ segir Ellen María.

„Hann er voða stilltur,“ segir Sveindís.

Og Garpur fær fjölskylduna til að verja enn meiri tíma saman en ella.

„Við förum náttúrulega meira út saman,“ segir Helga Rós. „Stundum förum við tvö og tvö saman með hann í göngutúr.“

„Hann er góð viðbót,“ segir Sveindís. „Hann tekur vel á móti öllum og eykur kærleikann og hlýju og allir elska Garp og það er oft ýmislegt í kringum Garp. Þegar Garpur á afmæli er haldin afmælisveisla og það eru keyptar jólagjöf fyrir Garp.“

Garpur hefur ekki hugmynd um hvað er verið að tala. Hann kann hins vegar ýmis trikk.



Hestaferðir

Við bjóðum upp á stuttar hestaferðir alla daga sem henta knöpum á öllum aldri og með mismunandi reynslu.

• Kaffi og kökur fylgja í lok hverrar ferðar. Vinsamlegast bókið með fyrirvara: **896 1879**

• Upplagt að líta við á Grenivík í leiðinni: www.grenivik.is

Pólar
HESTAR

Grýtubakki II, 601 Akureyri
polarhestar.is



Rækta ástina heima

Tvö pör deila því hvernig þau rækta ástina heima fyrir og hvað skiptir þau máli. Áslaug Kristjánsdóttir kynfræðingur segir mikilvægt að pör eigi einlæg samtöl um heimilislífið og sambandið. Ráðlegt er að halda slíkum samtölum utan svefnherbergisins.

Eik Arnþórsdóttir
skrifar

Valentínusardagurinn er núna, föstudaginn 14. febrúar. Tuttugu dagar eru frá bóndadeginum og konudagurinn verður í næstu viku. Um allt land birta pör myndir af sér á samfélagsmiðlum með yfirskriftinni; bóndinn minn, konan mín, ástin mín. Líkt og rómantíkin hafi aldrei verið meiri, ástin í hámarki. Á sama tíma ganga rauðar veðurviðvaranir yfir landið og grár hversdagsleikinn virðist vera óspennandi. Hvernig er hægt að viðhalda rómantíkinni í þessum hvassa hversdagsleika? Hvað gera pör heima fyrir til að rækta ástina? Og birtist hún á ólíkan hátt í mismunandi herbergjum heimilisins?

HEILBRIGT HEIMILISLÍF

Áslaug Kristjánsdóttir er kynfræðingur, kynlífsráðgjafi og hjúkrunarfræðingur að mennt og höfundur bókarinnar Lífið er kynlíf, handbók kynfræðings um langtímasambönd.

Á kauffhúsi í miðbænum hlustar kynfræðingurinn á vangaveltur blaðamanns um hvernig megi rækta ástina heima fyrir og hvort ástin birtist á ólíkan hátt í mismunandi herbergjum. Er eitthvert vit í þessu? „Já, mér finnst þessi hugmynd algjörlega í takt við raunveruleikann og í takt við það sem ég heyri frá fólki og ráðlegg því.“

Í pararáðgjöf leggur Áslaug gjarnan til að pör eigi samtöl sem snúa að ástarsambandinu annars staðar en inni í svefnherberginu. „Það er of nálægt okkur og of persónulegt rými.“ Í staðinn sé

hægt að ræða saman í eldhúsinu eða stofunni. Það sé ákjósanlegra heldur en að samtalsstaðurinn sé „uppi í rúmi eftir misheppnaða tilraun til kynlífs.“ Þá erum við öll alltof viðkvæm.

Einlæg samtöl um heimilislífið hjálpa pörum að skilja hvort annað betur og takast á við breytingar á heimilinu í sameiningu. „Ég held að þegar við erum að hefja ástarsamband, fjölskyldulíf og taka þessi eðlilega skref í sambandi að þá sé gott að setjast niður og ræða þetta.“

Samskiptavandi verði gjarnan til vegna hugmynda fólks um hvað telst eðlilegt og hvað ekki. Þær hugmyndir mótast alla jafna í barnæsku og geta orðið rötgrónar. „Eins og þegar við erum að ræða um hvernig heimilið okkar á að vera að segja: Já, mamma gerði þetta alltaf svona.“ Svör af þessu tagi loka samtölum og eru ekki líkleg til árangurs. „Þarna var ég að setja punkt í samtalið þar sem á kannski bara að vera komma.“ Betra er að hafa kærleik að leiðarljósi. „Segja: Já, svona var þetta alltaf gert heima hjá mér. Leyfðu mér aðeins að hugsa málið og ég ætla að koma til baka þegar ég er búin að finna hugmynd að lausn.“

ÚR KATTAKOMPU Í FJÖLSKYLDULÍF

„Við tvö, við erum eiginlega mest bara að spjalla. Við sitjum oft hér og spjöllum fram á nótt,“ segir Dís Steinarsdóttir sem situr í grænleitu sofa í stofunni á heimili sínu. Við hlið hennar er makinn, Birgir Þór Júlíusson. „Klukkan er orðin

tvö að nóttu og við erum hér að tala um allt og ekkert.“

Dísa og Birgir fóru á fyrsta stefnumótið sitt að vori árið 2021, þökk sé Tinder. Þau vissu þó af hvort öðru vegna þess að Dísa vann á leikskóla þar sem dóttir Birgis úr fyrra sambandi var innrituð. Á þeim tíma voru þau bæði í föstum samböndum og áttu örsjaldan í samskiptum.

Dísa rifjar upp að Tinder-prófill Birgis hafi verið eilítið blekkjandi. Hann lýsti sjálfum sér sem miklum matgæðing sem elskaði að vinna í garðinum. Hún, grænmetisæta á þeim tíma, sá fyrir sér í hillingum þennan vegan garðyrkju mann. „Ég var bara ú, geggjáð kombó! Svo er hann náttúrulega mesti kjötætumaður sem ég þekki.“

Eftir nokkra mánuði spurði Dísa Birgi hvort þau væru orðin kærustupar. „Nei, það er ekkert strax,“ svaraði Birgir þá í tvígang. Dísa ætlaði ekki að sóa neinum tíma og skræði sig þá aftur á Tinder. „Ég hugsaði bara að hann væri að skemmta sér yfir sumarið. Að þetta væri bara smá fling hjá honum. Rosalega gaman að vera með yngri konu.“ Dísa er 18

Áslaug Kristjánsdóttir Kynlífsráðgjafinn telur sneringu vera okkur lífsnáuðsynlega og geta kryddað upp á hversdagsleikann.

árum yngri en Birgir. „Ég man að hann sagði einhvern tímann: Þú getur alveg verið mjög ástfangin af mér núna og svo bara allt í einu eftir sex mánuði þá bara hatarðu hvernig ég sötra kaffið mitt.“

Þrátt fyrir rólega byrjun hélt ástin áfram að blómstra yfir sumartímann og að hausti fluttu þau inn saman. Köttur Dísu hafði gotið fjórum kettlingum og íbúðin hennar því undirlögð fjórfætlingunum. „Og hún er með kattarofnæmi,“ segir Birgir og lyftir brúnum. „Þetta breyttist í kattakompu og hún átti ekki afturkomu auðið. Það

endaði með að hún flutti inn til okkar. Svo fór hún í heimsreiðu.“ Dísa ferðaðist ein um heiminn í nokkra mánuði en kom svo heim í faðm Birgis og dætra hans tveggja.

Þau rifja upp þann tíma. „Ég held að það sé rosalega gott að byrja á algjöru núlli þegar fólk er að flytja inn saman,“ segir Dísa og minnst þess að hafa málað vegg í íbúð Birgis og fært húsgögn til. Þau lögðu bæði mikið upp úr því að henni liði eins og íbúðin væri heimilið hennar. „Það er örugglega erfið að koma inn á heimili annarra og líða eins og þú megir ekki breyta, þá ertu kannski meira eins og gestur,“ bætir Birgir við og Dísa samsinnir.

TVÍSKIPT HEIMILISLÍF

Tveimur árum eftir fyrsta stefnumótið fæddist dóttir þeirra, Maren. „Dísu lá rosalega á að eignast barn,“ segir Birgir og lítur á Dísu sem svarar: „Ég var bara með köllun,“ og þau hlæja.

Heimilislífið hefur ávallt verið tvískipt. Eina vikuna eru Dísa og Maren tvær heima. Þá er Birgir fyrir austan að sinna ferðaþjónustufyrirtækinu sínu, Niflheimum, og dætur hans hjá móður sinni. Hina vikuna eru allir heima.

Fasti punkturinn þá viku er matartíminn. „Við borðum alltaf saman á kvöldin. Þá förum við yfir daginn og spjöllum,“ segir Birgir. Dísa tekur undir. „Það er mjög mikið atriði hjá okkur að vera saman og spjalla

Rómantikinn og barnaupplendið
Maren Birgisdóttir borðar ís á meðan foreldrar hennar, Dís Steinarsdóttir og Birgir Þór Júlíusson, sitja fyrir. Dís segir börnin ekki þurfa að víkja þó að foreldrar eigi rómantíska stund saman. MYND: GÖLLI

Þau rifja upp eina slíka stund. Það var á nýársdag. Þá sátu þau öll fimm úti í garði í pottinum umvafin snjó og kertaljósúm með rólega tónlist í hátalara í eldhúsglugganum. Slíkar stundir veita þeim mikla gleði og sveipa hversdagslífið þeim rómantíska blæ sem parinu þykir svo vænt um.

SNERTING

Aftur að kaffihúsinu. Áslaug útskýrir mikilvægi snertingar í samböndum. „Ég held að snertingar séu okkur lífsnauðsynlegar og þær eru ástinni lífsnauðsynlegar.“ Snerting milli pars getur gert hversdagsleikann rómantískari en eðli snertingarinnar fer oft og tíðum eftir því hvar parið er statt inni á heimilinu.

„Því nær sem að snerting er, persónulegri og kynferðislegri, því nær svefnherberginu verður hún. Almennt er fólk ekki að káfa mikið á hvort öðru á kaffihúsi eða inni í stofu fyrir framan börnin sín, en það gerir það inni í svefnherbergi.“

Svefnherbergið er yfirleitt heilagasti staður pars á heimilinu. „Ég held að það sé alltaf hjálplegt fyrir svefninn okkar að hafa herbergið róandi,“ segir Áslaug og heldur áfram „að það sé ekki mikil óreiða þar inni. Veggirnir séu kannski ekki rauðir á litinn heldur frekar grænir.“ Hún hugsar sig um og bætir svo við: „En ef þú vilt stunda hressilegt kynlíf þá kannski ættu veggirnir að vera rauðir og smá kaos. Svefnherbergið hefur hjá flestu fólki tvíþætta tilgang, það er hvíld og ró og það er kynlíf. Þetta tvennt fer ekkert sérstaklega vel saman alltaf. Kannski er lausnin í framtíðinni að það verða svefnherbergi og kynlífsherbergi.“

Fyrir sum pör er spennandi að snertast á ákafan hátt utan svefnherbergisins. „Sumir eru ævintýragjarnir og vilja vígja hvert herbergi í nýja húsinu. Þetta orðatiltæki hafa held ég allir heyrt og skilja að það þýðir að stunda kynlíf í hverju herbergi í húsinu. Aðrir hugsa bara: Mér finnst það hræðileg hugmynd. Ég fer ekki að stunda kynlíf í barnaherberginu, það er bara ógeðslegt. Þarna verður fólk að skilja sjálf sig og virða eigin mörk,“ segir Áslaug sem itrekar að bæði sjónarmiðin séu í lagi. „Það er ekki í lífinu eða kynlífinu, eitt gengur yfir alla. Í rauninni er þessi hugmynd um eðlilegt og óeðlilegt... það væri mjög hjálplegt ef við myndum hætta að hugsa þannig. Og fara að hugsa: Hvað finnst mér og er það í takt við það sem makanum mínum finnst? Ef svarið er já, þá er það frábært, þá eigið þið vel saman.“

FIMM Á HUNDRAD FERMETRUM

Á fjórðu hæð í skrifstofuhúsi á Laugavegi sitja hjón í sófa og brosa til hvort annars. Kristín Tómasdóttir og Guðlaugur Aðalsteinsson, kallaður Gulli, rifja upp hvernig leiðir þeirra lágu saman fyrir ellefu árum síðan. Á þeim tíma voru þau bæði einstæðir foreldrar og fengu ábendingu frá sameiginlegum vinum um að þau ættu líklega vel saman.

Það er Gulla eftirminnilegt þegar honum bærust skilaboð frá vini þeirra sem spurði hvort hann hefði látið verða af því að senda Kristínu vinabeiðni á Facebook. Þetta var á föstudagskvöldi og áður en Gulli svaraði kveikti hann á sjónvarpinu. Þar blasti Kristín við. Hún var gestur í Vikunni hjá Gísla Marteini. Gulli svaraði vini sínum hið snarasta. „Bíddu, er hún í sjónvarpinu núna!“ Vinurinn svaraði játandi og Gulli sendi Kristínu í kjölfarið vinabeiðni á nýársdag 2014. Fyrsta stefnumótið var í sundlaug á Þorlákshöfn, börnin þeirra tvö með. „Og hér, ellefu árum síðar, sé ég ekki eftir því,“ segir Gulli og brosir til Kristínar.

Kristín og Gulli fluttu fljótlega inn

saman og eignuðust svo tvö börn til viðbótar. Í dag býr sex manna fjölskyldan í hundrad fermetra íbúð í Reykjavík. Kristín segir þau láta íbúðina passa utan um sig. „Ég er ekki viss um að hamingja okkar eða barnanna yrði meiri ef við byggjum á fleiri fermetrum.“ Hún segist líka meðvituð um að barnaherbergin breytist einn daginn í skrifstofur. „Þetta er svo stuttur tími sem við erum öll þarna. Þetta er kaótískt, vissulega. Ég held að það þjappi okkur saman. Það eru ekkert allir hver í sínu herberginu að horfa á sjónvarpið. Við erum svolítið þétt.“

Það er Kristínu og Gulla hugleiki að einfalda heimilislífið eins og hægt er. Þau seldu til að mynda annan bílinn sinn og ákváðu að vinna í sama húsnæði þar sem Kristín leigir skrifstofu af fyrirtæki Gulla. Hún er para- og fjölskyldumeðferðarfræðingur og rithöfundur en Gulli starfar hjá Íslensku auglýsingastofnunni.

SEKÚNDUBROTSTENINGAR

Á tímamarki ætluðu hjónin að kaupa stærra húsnæði en ákváðu svo að fjárfesta frekar í eign á Siglufirði, bæ sem er þeim afar nær. „Við erum að gera þetta aðeins öðruvísi og okkur líður rosalega vel að geta núllstíllt okkur á Siglufirði og eiga eitthvert afdrep annars staðar en í hraðanum hérna í Reykjavík,“

útskýrir Kristín. Þau sameina krafta sína í að gera upp húsið sem er enn í vinnslu. „Við höfum gert eins mikið og hægt er að gera sjálf í húsinu. Við þurfum að taka allt. Hentum fimm gámum. Strípuðum það algjörlega inn að beini.“

Fjölskyldan nýtur þess mjög að verja góðum stundum í húsinu, og á skíðasvæðinu rétt hjá. „Þar líður öllum rosalega vel,“ segir Gulli. Heimilin tvö eru ólík að ýmsu leyti.

„Þú getur alveg verið mjög ástfangin af mér núna og svo bara allt í einu eftir sex mánuði þá bara hatarðu hvernig ég sötra kaffið mitt“

Í Reykjavík býr fjölskyldan á þriðju hæð með svalir sem eru ekki mikið nýttar en á Siglufirði er opið út í garð og heitur pottur. Bílfirðin milli heimilanna tekur fimm klukkustundir. Kristínu og Gulla þykir vænt um tímarnir í bílnum en þá fá þau yfirleitt næði til þess að spjalla saman á meðan krakkarnir sofa eða horfa á eitthvað sér til afþreyingar.

Spurð hvað þau myndu ráðleggja ungu pari sem væri að flytja inn saman í fyrsta skipti nefna þau mikilvægi þess að viðhalda tengingunni stöðugri. Í hversdagsleikanum mynda Kristín og Gulli það sem þau kalla sekúndubrotsteningar. Það geta til dæmis verið knús, augnsamband eða lítill snerting eins og að leiðast í örstutta stund.

Þau verja líka miklum tíma saman, enda þarf ekki að vera flókið að rækta sambandið samkvæmt fjölskylduráðgjafanum. Hugmyndir um hvað pör eigi að gera til að hlúa að ástinni geti verið ýktar. „Ef fólk ætlar að rækta ástarsambandið sitt þá þarf bara að fara á Hótel Búðir og í þyrlluflug. En mér finnst svona sekúndubrotsteningar skila miklu betri árangri.“

Þær samverustundir sem hjónin halda hvað mest upp á heima fyrir eru kvöldmáltíðir þegar börnin þeirra fjögur keppast við að segja frá atburðum dagsins. Og slökun uppi í sófa yfir fréttum eða Gísla Marteini.



Sekúndubrotsteningar
Hjónin eiga svokallaðar sekúndubrotsteningar yfir daginn. Þá snertast þau á einhvern hátt, skiptast á augngotum eða eiga lítlar samverustundir saman.
MYND: GÖLLI

„Ég er ekki viss um að hamingja okkar eða barnanna yrði meiri ef við byggjum á fleiri fermetrum“

um daginn og veginn. Það er líka svo mikill lærdómur fyrir stelpurnar að hlusta á hvor aðra segja sögur og að hlusta á okkur. Það eiga allir sinn stað.“

Parið er duglegt að viðhalda rómantikinni í hversdagsleikanum. Það er til dæmis alltaf kveikt á kertum á meðan þau borða kvöldmatinn. „Það hefur alltaf verið kertaljós með kvöldmatnum, sérstaklega á veturna.“ Dís bendir í kringum sig á kertastjaka sem eru víðs vegar á dreif um stofuna. „Það er rosalega heilagt fyrir okkur að vera ekki með of mikla birtu.“

Dís segir að það sé alveg hægt að eiga rómantíska kvöldstund með kertaljósúm þrátt fyrir að börnin séu heima. „Þau þurfa ekki alltaf að víkja, þau geta verið með í notalegheitunum. Það skiptir máli að kenna þeim það líka,“ segir hún og lítur á Birgi. „Mér finnst dásamlegt þegar við erum bara tvö,“ hún leggur hönd á læri hans. „En mér finnst alveg jafngaman þegar við erum öll fimm.“

KREATIV DENTAL

Gæða- þjónusta í Búdapest

Að ganga um borgina er engu líkt og takast á algjörar andstæður hvert sem litið er.

Það að heimsækja þessa borg er á köflum hálf draumkennt, Ungverjar eru gestrisnir og hjálpsamir og maður upplifir sig í Evrópu-borg og svo í senn eins og maður sé kominn til Rússlands árið 1960 þar sem sögulegar byggingar eru á hverju strái innan um kassalagaðar gráar blokkir sem gefa borginni ótvíræðan sjarma. Þarna eru veitingastaðir í hæsta klassa og kaffihús sem eru eins og þau séu beint upp úr Downton Abbey; vítt til veggja og kræsingar eins langt og augað eygir.

Café Gerbeaud er eitt af þessum kaffihúsum sem algjörlega slær í gegn þegar það er heimsótt. Svo má ekki gleyma að nefna antik- og galleríhverfið sem hver verður að skoða og liggur á milli þinghússins og Margrétarbrúar. Búdapest er líka skemmtileg borg fyrir börnin því þar eru dýragarðar, sundlaugagarðar, sædýrasöfn og garðar til að fara í lautarferð og útileiki.

Nú spyrðu þig kannski hvort þetta sé kynning á ferðafélagi en svo er nú aldeilis ekki, heldur þykir okkur á Kreativ Dental mikilvægt að þú vitir að það að koma í tannlækningar til okkar þarf ekki endilega að snúast bara um það, heldur að það er ævintýri að koma hingað og hægt að gera frí úr þessu fyrir þig og þína á sama tíma.

Við hjá Kreativ Dental leggjum mikinn metnað í þjónustu og hluti af því að þjónusta þig er að þú njótir þín á meðan þú ert hjá okkur í meðferð.

Það er okkur kappsmál að þú vitir að hverju þú gengur þegar þú kemur til okkar og þín upplifun skiptir okkur máli.

Að því sögðu langar okkur aðeins að segja þér frá þeirri þjónustu sem við bjóðum upp á.

Við erum með lífstíðarábyrgð á öllum tannplöntum og erum með alþjóðlegu gæðavottunina ISO 9001, en það sem þessi vottun þýðir er að þjónustan okkar er fagleg og stenst alla skoðun. Við erum



einnig með samkeppnishæfasta verðið af öllum tannlæknastofum í Búdapest og höfum ekki hækkað verðið hjá okkur í yfir 10 ár. Við erum með sérfræðinga í hverri stöðu (sem þýðir að þú færð ekki almennan tannlækni í tannrótarfyllingu heldur tannrótarsérfræðing sem er með sérmenntun í tannrótarfyllingum). Og það sama á við um alla þjónustu hjá okkur. Hjá okkur færð þú aðeins það besta og borgar minnst fyrir það.

Öll vinnan fer fram innanhúss hjá Kreativ Dental, þar með taldar allar tannsmíðar því við reukum jafnframt stórt tannsmíðaverkstæði. Tannlæknar og tannsmíðir vinna sem teymi sem skýrir hvers vegna ábyrgðir Kreativ Dental eru þær bestu sem í boði eru.

Við erum svo í samstarfi við 4 stjörnu hótél með frábærri líkamsrækt fyrir þá sem vilja halda góðri rúttínu og sjáum um að bóka herbergið fyrir þig. Við erum einnig með ódýrari kosti í boði fyrir þá sem vilja það og jafnvel



Það er mikilvægt, segir Grímur, að fylgja fólkinu alla leið og ég og mitt starfsfólk erum alltaf til taks ef eitthvað kemur upp á í ferðinni og það er öryggi sem við hjá Kreativ Dental viljum að þú upplifir.

Íbúð á frábærum stað við Dóná fyrir þá sem dvelja í lengri tíma.

Við erum einnig í samstarfi við eitt fremsta leiðsöguvyrir-tæki borgarinnar og geta gestir okkar bókað ýmsar áhugaverðar kynnisferðir, heils- og hálfstdags-

ferðir og siglingu með kvöldverð um Dóná á afsláttarkjörum þegar frístund gefst og notið fráberrar leiðsagnar um borgina og jafnvel nærliggjandi lönd.

Við hjá Kreativ Dental lítum þannig á að það á ekki að vera leiðinlegt að fara til tannlæknis heldur átt þú að geta notið þín á sama tíma og við munum gera allt sem í okkar valdi stendur til að svo verði og við byrjum strax þegar þú lendir á flugvellingum!

Við skipuleggjum allan akstur, flugvöllur/hótél, hótél/tannlæknastofa sem er mikið öryggi auk þess að vera tíma- og peningasparnaður fyrir okkar gesti.

Á flugvellingum erum við með þjónustuborð þar sem starfsfólk Kreativ Dental tekur á móti þér og þú ert keyrður upp á hótél, þangað ertu sóttur þegar kemur að tannlæknaátímanum þínum og þar taka Íslendingar á móti þér sem fara yfir allt ferlið og meðferðaráætlanina sem þú færð. Allt er þetta á íslensku sem og öll

Hér má sjá nokkur verð á algengustu aðgerðunum okkar

Miðað við gengið 1 evra = 146 kr.

- **Endajaxlataka** hjá kjálkaskurðlækni: 170 evrur (24.820 kr.)
- **Rótarfylling** hjá tannrótarsérfræðingi: 165 evrur (24.090 kr.)
- **Rótastytting** hjá kjálkaskurðlækni: 160 evrur (23.360 kr.)
- **Zirconium** króna: 460 evrur (67.160 kr.)
- **Tannplanti** með millistykki og lífstíðarábyrgð á vöru: 680 evrur (99.280 kr.)

Innifalið í þessum verðum eru allar skoðanir, deyfing, OPG röntgen sem myndar í 3D allan tanngarð og kjálka. Öll tannsmíðavinna fer fram innanhúss hjá Kreativ Dental og vinna tannlæknar og tannsmíðir náði saman svo allt taki sem skemmstan tíma.

Hér má sjá samanburð á verðum frá íslenskum tannlæknum:

- **OPG röntgen** 19.000 kr. – 24.000 kr.
- **Nýskoðun** 9.420 kr.
- **Deyfing** 4.550 kr.
- **Gúmmíðúkur** 2.720 kr.
- **Endajaxlataka** með skurðaðgerð 55.350 kr. *
- **Postulínskróna** 196.360 kr. *
- **Rótyflling** 46.320 kr. *
- **Tannplanti** frá 265.720 kr. *

*Vekja má athygli á því að þessi verð eru breytileg og eru strípuð verð án vinnu, deyfingar, skoðunar eða röntgenmynda.

gögn sem fólk fær í hendurnar. Það er vert að taka það fram að skoðunin og meðferðaráætlunin sem þú færð er án skuldbindingar.

Hér er allt faglegt frá upphafi að heimför sem gerir þína ferð ánægjulega og án áhyggna.

Hér eru nokkrir aðilar sem hafa sótt okkur heim og hvað þeir hafa að segja

Páll segir:

Er nýkominn úr ferð til Kreativ Dental. (14.12) Gef þeim öllum mín bestu meðmæli. Samskipti við Grím voru einstaklega góð. Auðvelt að tala við og gaf sér allan þann tíma sem ég þurfti til að átta mig á öllu. Eftir það samtali var ég viss um að ég væri að velja rétta stofu. Ferðalagið út og til baka er eins einfalt og það getur orðið. Ég er í samskiptum við alls kyns fyrirtæki vegna vinnu minnar en hef ekki áður kynnst neinu sem kemur nálægt viðmóti og þjónustu eins og ég kynntist hjá Kreativ Dental. Allt var svo auðvelt, upplýsandi og yfirvegað. Atli og annað starfsfólk frábært. Dr. Bernard Tóth setti innplanta í mig ... Þvílíkur snillingur, hefði aldrei getað trúað því að þetta væri hægt án þess að finna fyrir því.

Sigurlaug segir:

Ég fór út til Búdapest í skoðun hjá Kreativ Dental í september. Eftir skoðun fékk ég tilboð sem ég tók og ég er því líkt ánægð með það. Allt stóðst og árangurinn er frábær! Allt starfsfólk er toppfólk og öll aðstaða og vinna eins og best verður á kosið. Og nú brosi ég fyrir allan peninginn!

Eva segir:

Ástandsskoðun. Fyrsta árs skoðun.

Ég er búin að fara í tannmyndatöku hjá Tannlækna-deildinni í Háskóla

Íslands. 3 nemar fóru yfir ástandið, þar á meðal erlendur tannlæknir sem er á endurmatnámskeiði hér og leist mjög vel á verkið og tók fram hvað tennurnar væru fallegar.

Síðan fór lektor yfir ástandið á tönnunum og skoðunina hjá nemunum.

Mér hefur alltaf fundist einn plantinn laus og hef farið til Ingigerðar (sem er yndisleg) til að láta athuga það en hann er alveg fastur, bara bil á milli tannanna. (Mín hræðsla)

Ég verð að segja ykkur að lektorinn var mjög ánægður með ástandið á tönnunum, gerðina og efnið sem ég hafði valið, handverkið væri til fyrirmyndar og liturinn passaði vel. Talaði um að flögurnar sem halda gömnum uppi væru í góðu ástandi og ég þyrfti að passa upp á þær því þær væru svo finlegar. Hann spurði hvar ég hefði fengið þetta fína verk og vildi gjarnan fá að fylgjast með hvað þær entust lengi.

Ég fór náttúrlega í sælu út frá þeim.

Langaði til að láta ykkur vita af þessari frábæru umsögn.

Mig langar til að fresta ferð út þangað til á næsta ári svo ég sendi myndirnar til Gríms og tannlæknirinn minn úti fór yfir þær og þau segja að þetta gildi fullkomlega sem ábyrgðar-skoðun þetta árið.

Þessar umsagnir og hundruð fleiri er að finna á Facebook-síðunni þeirra, Kreativ Dental Ísland.

Það er mikilvægt, segir Grímur, að fylgja fólkinu alla leið og ég og mitt starfsfólk erum alltaf til taks ef eitthvað kemur upp á í ferðinni og það er öryggi sem við hjá Kreative Dental viljum að þú upplifir.



Gunnhildur Stefánsdóttir segir að fólk ætti að byrja á því að láta taka myndir af eigninni sinni og vera tilbúið. „Fasteignasalinn okkar sagði að við höfum verið svo skipuleg í þessu.“

Létu taka myndir af heimilinu löngu áður en það fór á sölu

Að mörgu er að huga þegar kaupa á nýtt húsnæði. Gunnhildur Stefánsdóttir og eiginmaður hennar áttu tveggja hæða raðhús í Fellahverfi í Breiðholti og vildu minnka við sig. Þau undirbyggju sig vel fyrir ferlið og höfðu myndirnar tilbúna með margra mánaða fyrirvara, á meðan þau leituðu að nýrri eign í nokkrum bæjarfélögum. Drauma-eignina fundu þau svo í Þorlákshöfn.

Gunnhildur Stefánsdóttir og eiginmaður hennar höfðu búið í átta ár í tveggja hæða raðhúsi í Fellahverfi í Breiðholti þegar þau fóru að íhuga að minnka við sig auk þess sem þau vildu eign á einni hæð. „Við erum tvö orðin eftir í kotinu eins og maður segir. Maður er náttúrlega að eldast,“ segir hún. „Þó við höfum verið ánægð í húsinu þá var það orðið of stórt.“

Það var árið 2023 sem hjónin byrjuðu að spá í að selja. Þau töluðu í upphafi síðasta árs við Guðbjörgu Helgu Jóhannesdóttur, fasteignasala hjá Remax. Fljótlega eftir það var ákveðið að taka fasteignamyndir af húsinu við Unufell, bæði hefðbundnar myndir og myndir í þrívídd, til að hafa þær tilbúna þegar húsið yrði sett á sölu. „Við vorum mjög vel undirbúin. Við ætl-

uðum að selja og það þurfti ekki að setja myndirnar strax á netið heldur voru þær til hjá fasteignasalanum.“

LEITUÐU ÚT FYRIR REYKJAVÍK Hjónin byrjuðu svo að leita að húsnæði. „Við vorum að spá og spekulera í Reykjavík en fermetra-verðið þar er mjög hátt og við vorum kannski ekki tilbúin til að fara í blokk. Við hefðum kannski getað farið í lyftuhús eða búið á jarðhæð en þá byggi einhver fyrir ofan mann og kannski með læti.“

Hjónin voru reglulega í sambandi við fasteignasala. Þegar í ljós hafi komið að mikið þyrfti að gera við eign eða að mikið lægi fyrir hjá húsfélagi þá hafi þau hjónin ekki haft áhuga. „Ég hef ekki tölu á íbúðunum og húsunum sem við skoðuðum á höfuðborgarsvæðinu.“

Nokkrar eignir komu til greina en Gunnhildur bendir á að þau hjónin hafi í nokkur skipti ætlað að gera tilboð en aðrir verið fljótari til, á höfuðborgarsvæðinu og utan þess.

Eftir að hafa leitað að eign víða á höfuðborgarsvæðinu ákváðu hjónin að skoða eignir víðar, svo sem í Hveragerði, í Þorlákshöfn, á Selfossi og Akranesi, suður með sjó og uppi í Hvalfjarðarsveit. Á þessum stöðum fái fólk miklu meira fyrir peninginn, segir Gunnhildur. „Við ákváðum að skoða eignir í um hálf tíma radíus frá Reykjavík. Svo fannst mér vera of hátt fermetra-verð í Hveragerði,“ segir hún, þannig að þau hættu að leita að eign þar.

HÚSIÐ ALLT UPPGERT AÐ INNAN

Í fyrRASUMAR sáU hjónin augljóst til sölu einlyft raðhúsi í Þorlákshöfn sem þeim leist vel á. Aðrir aðilar gerðu kautilboð í húsið, svo hjónin voru farin að spá í nýbyggt hús á Eyrarbakka. Hætt var við sölu á húsinu í Þorlákshöfn og enn aðrir aðilar gerðu tilboð í það. „Ég sagði fasteignasalanum að ef sú sala gengi ekki myndum við vilja gera tilboð.“

„Við vorum mjög vel undirbúin. Við ætluðum að selja og það þurfti ekki að setja myndirnar strax á netið heldur voru þær til hjá fasteignasalanum.“

Og þannig fór það. Sú sala gekk ekki heldur upp, hjónin gerðu tilboð í húsið og var því tekið.

Húsið í Þorlákshöfn er um 167 fermetrar með bílskúr, hentar hjónunum fullkomlega. „Stærðin hentar okkur. Þetta er endaraðhús, eins og húsið við Unufell, og er flottur pallur við húsið. Við erum bæði að fara að hætta að vinna og það verður gott að geta farið út á pallinn til að njóta. Stutt er í allt. Það tekur nokkrar mínútur að ganga í verslun, en við hættum við að spá í eign á Eyrarbakka vegna skorts á þjónustu. Það voru fleiri hús í Þorlákshöfn sem við hefðum getað hugsað okkur. Búið er að gera húsið upp að innan og allt er nýlegt, svo sem eldhúsinnrétting, baðherbergisinnrétting og gólfefni. Þegar maður er kominn á þennan aldur nennir maður ekki að fara að moka öllu út. Það eina sem við gerðum var að mála innanhúss.“ Svo á eftir að mála pallinn.

ÁKVAD AÐ BREGÐAST VIÐ MARKAÐNUM

Fasteignamarkaðurinn hefur breyst frá því að hjónin festu kaup á húsinu við Unufell fyrir tæpum áratug. Í

fyrri skoðaði Gunnhildur fasteignauglýsingar á netinu á hverjum degi þar til þau festu kaup á húsinu. Áður höfðu hjónin sammælt um hámarksupphæð þegar kæmi að húsnæðis kaupum. Þau ætluðu ekki að setja sig í skuldir á gamalsaldri.

Hún segir að þau hafi reyndar skoðað fleiri eignir fyrir tæpum áratug, vegna þess að þá hafi þau selt eign sína áður en þau festu svo kaup á raðhúsi í Breiðholti. „Þá var ástandið á fasteignamarkaðnum líka slæmt. Þess vegna ætluðum við ekki að selja í fyrri fyrr en við værum búin að finna eitthvað annað. Svo sagði ég við manninn minn í byrjun október að það væri að koma frost á markaðinn, við þyrftum að setja húsið strax á sölu og að ég ætlaði að ná þessu húsi í Þorlákshöfn. Í dag er lítill hreyfing á markaði.“

Myndirnar af húsinu þeirra við Unufell voru jú löngu tilbúna. Húsið þeirra var auglýst, margir komu á opið hús og þrír aðilar gerðu strax tilboð. „Við gátum valið um.“

MÖRG TÆKIFÆRI Í ÞORLÁKSHÖFN

Hjónin fengu húsið í Þorlákshöfn afhent í janúar og það fylgir því fin tilfinning að flytja í nýtt bæjarfélag og samfélag. Gunnhildur bendir á að staðan væri önnur ef þau væru með börn sem þyrftu að byrja í nýjum skóla og kynnst nýjum krökkum, en börn þeirra eru uppkomin. Og í nýja húsinu verður nóg pláss fyrir barnabörnin þegar þau koma til ömmu og afa.

„Við erum búin með þann pakka að vera með börn og erum hreyfanleg,“ segir Gunnhildur. „Það tekur um hálf tíma að aka til Reykjavíkur. Það verða kannski bara nokkrir dagar á ári sem maður kemst hvorki lönd né strönd sökum ófærðar og þá verðum við bara heima.“

Okkur finnst þetta fint. Okkur fannst svolítið skrytið að flytja upp í Breiðholti þegar við vorum búin að vera í yfir 20 ár á Kársnesi. Fólk jafnvel hváði og spurði hvort við værum komin í Breiðholtið. Við bjuggum í ótrúlega rölegu og flottu hverfi, en svo byrjar nýr kaffi. Það var yndislegt að búa í Breiðholti og meiri ró þar en á Kársnesi.“

Tækifærin eru mörg í Þorlákshöfn þar sem uppbygging hefur átt sér stað. Byggð hafa verið mörg ný hús og íbúðir og nýr miðbær mun rísa á næstu árum. „Það er flottur golfvöllur þarna sem er nánast opinn allt árið um kring. Ég ætla að byrja aftur í golfi þegar ég minnka við mig vinnu, en ég tók mér frí frá golfi í nokkur ár. Síðan eru þarna flottar gönguleiðir og öll þjónusta er í bænum, svo sem verslun, apótek og heilsugæsla. Okkur finnst þetta spennandi. Þetta virðist vera stöndugt bæjarfélag sem gerir vel við sína. Og það er gaman að prófa eitthvað nýtt.“

MÆLIR MEÐ GÓÐUM UNDIRBÚNINGI

Gunnhildur lumar á ýmsum ráðum fyrir fólk í húsnæðisleit. „Það ætti að byrja á því að láta taka myndir af eigninni sinni og vera tilbúið. Myndirnar af húsinu við Unufell voru til dæmis teknar í fyrravor en við seldum ekki fyrr en í október. Fasteignasalinn okkar sagði að við hefðum nálgast þetta verkefni svo skipulega. Svo skiptir máli að fólk ani ekki út í eitthvað og sjái svo eftir því. Það þarf að hugsa málið.“

Hún talar þó um hve eignir seljast stundum strax. Áður en fólk fer af stað er því gott að hafa íhugað málið vel og vita hvað það vill.

En jafnvel þó þau hafi vitað nákvæmlega hvað þau vildu voru aðrir stundum á undan þeim að gera tilboð. Það var því mikil gleði þegar þau festu kaup á drauma-eigninni í Þorlákshöfn.



Besta húsnæðislánið og áhættan fram á við

Stærsta fjárhagslega skuldbinding lífsins er um leið tækifæri til að velja rétt. Með því þurfa lántakendur að ákveða hvaða áhættu þeir taka, en ekki hvort þeir taka áhættu.

Svava Jónsdóttir og Jón Trausti Reynisson skrifa

Húsnæðis kaup eru oftast stærsta, einstaka fjárhagslega ákvörðunin sem fólk tekur á lífsleiðinni og val á íbúðaláni er stór hluti af henni. Því er afar mikilvægt að velja það lán sem best hentar hverjum og einum og hittir á rétту þróunina fram á við. Mikilvægasta valið liggur í því hvort lánið er verðtryggt eða óverðtryggt og hvort vextir eru fastir eða breytilegir. Lykilatriði varðandi bæði atriði er hvort verðbólga hækkar eða lækkar og hvort lántakandinn þolir sveiflur í greiðslubyrði eða ekki.

Georg Lúðvíksson, sérfræðingur í heimilisfjármálum, bendir á að oftast býður „bankinn minn“ alls ekki best.

„Lán Húsnæðis- og mannvirkjastofnunar (HMS) og stóru bankanna eru opin öllum en lífeyrissjóðir bjóða einnig húsnæðislán til sjóðsfélaga sinna og stundum eru kjörin þar betri. Lánareglur eru oftast aðeins rýmri fyrir fyrstu kaupendur en aðra. Við val á láni skipta vaxtakjörin auðvitað miklu máli en það eru margir aðrir þættir sem þarf að skoða líka,“ segir hann.

AÐ AXLA GREIÐSLUBYRÐINA Eins og þekkt er þarf í upphafi að standast greiðslumat, en það er miserfitt eftir tímabilum og aðstæðum.

„Greiðslumatsreglur hafa verið hertar undanfarið og sér í lagi hefur mörgum reynst erfitt að standast kröfur Seðlabankans um að greiðslubyrði skuli vera lægri en 35% af ráðstöfunartekjum,“ segir Georg. „Hámarksgreiðslubyrði seg-

” Fyrir þá sem geta ekki ákveðið sig er líka hægt að taka blandað lán sem er að hálfu leyti verðtryggt og hálfu leyti óverðtryggt og getur það verið góður kostur

ir óbeint hversu dýra eign viðkomandi getur fengið lán fyrir og fyrir þau sem eru með tæpt greiðslumat skiptir greiðslubyrðin öllu máli því ef þau finna ekki lán með nægilega lægri greiðslubyrði geta þau einfaldlega ekki keypt eignina. Lánin með lægstu greiðslubyrðina eru verðtryggt lán með lága vexti og til langs tíma.“

Georg segir að Landsbankinn bjóði hagstæðustu verðtryggðu lánin um þessar mundir, lán til 25 ára með breytilegum 4,0% vöxtum. Fyrstu kaupendur geta þó fengið verðtryggt lán hjá Íslandsbanka til allt að 40 ára og sumir lífeyrissjóðir bjóða 40 ára lán líka og jafnvel aðeins betri vexti. Sé lánið tekið hjá Íslandsbanka eða Arion banka eru vextirnir þó heilu prósentustigi hærra fyrir sömu lán með lengri lánstíma. Verðtryggt lán með breytilegum vöxtum fela hins vegar

Föstu vextirnir lækka nú minna

Nýlegar vaxtalækkanir sýna stefnu íbúðalána.

Undanfarið hafa vextir á verðtryggðum lánum farið hækkandi, en breytilegir óverðtryggðir vextir lækkað hraðar en fastir óverðtryggðir vextir. Það er vegna þess að föstu vextirnir byggja á áætlun lánveitenda um meðalvextina á lánstímanum.

Þessi þróun birtist í viðbrögðum stóru viðskiptabankanna við stýrivaxtalækkun Seðlabanka Íslands um 0,5 prósentustig 5. febrúar.

Í kjölfarið lækkuðu Íslandsbanki, Landsbankinn og Arion banki allir breytilega, óverðtryggða vexti um 0,5 prósentustig. Landsbankinn var einn þeirra um að lækka fasta óverðtryggða vexti, um 0,1 prósentustig fyrir lán bundið í þrjú ár en 0,2 prósentustig fyrir fimm ára bindingu.

Verðtryggðir vextir lækkuðu ekkert.

Lykil dagsetningar fyrir lántakendur

● **27. febrúar**
Nýjar verðbólguþölur

Vísitala neysluverðs leiðir til hækkunar höfuðstóls verðtryggðra lána. Íslandsbanki spáir 0,9% hækkun í febrúar sem leiðir af sér sömu hlutfallshækkun lánsins að frádreginni greiðslu inn á höfuðstól, sem er afborgun að frádregnum vöxtum.

● **19. mars**
Seðlabankinn ákveður næst stýrivexti.

Ákvörðunin hefur áhrif á vexti bankanna dagana á eftir.

● **21. maí**
Seðlabankinn ákveður stýrivexti.

● **20. ágúst**
Seðlabankinn ákveður stýrivexti.

● **8. október**
Seðlabankinn ákveður stýrivexti.

● **19. nóvember**
Seðlabankinn ákveður stýrivexti í síðasta sinn á árinu.

Greining Íslandsbanka spáir að stýrivextir fari úr 8% í 6,5% á árinu.

Bestu vextirnir

Af lánnum sem allir mega taka

● **Óverðtryggt, fastir vextir:**
Arion banki 8,3% (fastir í 3 ár)*
* Umfram 50% veðsetningu á 9,3% vöxtum

● **Óverðtryggt, breytilegir vextir:**
Landsbankinn 9,5%

Aðrir:

● **Lífeyrissjóður verslunarmanna**
9,15%

● **Verðtryggt, fastir vextir:**
Landsbankinn, 4,55%*

Aðrir:

● **Lífeyrissjóðir bjóða niður í 3,6% vexti.**

* Fer niður í 4,35% með 50% veðsetningu

● **Verðtryggt, breytilegir vextir:**
Landsbankinn 4%

Aðrir:

Lífeyrissjóðir bjóða allt niður í 3,15% vexti. Mælt með að skoða þá.

Í sér tvöfalda áhættu. Bæði geta vextirnir hækkað, svo og getur verðbólgan hækkað höfuðstólinn.

VERÐTRYGGT EÐA ÓVERÐTRYGGT LÁN

„Að því gefnu að lántakandi sé með nægilega hátt greiðslumat til að geta í raun valið milli þessara kosta þá snýst valið um hvort maður vilji verðtryggt lán sem tryggir lægri og stöðuga greiðslubyrði en líka hægari eignamyndun – eða hvort maður vilji óverðtryggt lán sem þýðir hraðari eignamyndun með hærri greiðslubyrði í upphafi og meiri hættu á sveiflum í greiðslubyrði. Fyrir þá sem geta ekki ákveðið sig er líka hægt að taka blandað lán sem er að hálfu leyti verðtryggt og hálfu leyti óverðtryggt og getur það verið góður kostur. Þó margir hafi hallmælt verðtryggðum lánum þá verður ekki tekið af þeim að greiðslubyrðin eykst ekki umfram verðbólgu á lánstímanum. Slíkt lán henta þeim best sem hafa alls ekki efni á að greiðslur sveiflist með vaxtastigi og hækki umfram verðbólgu.“

Á móti er eignamyndun mun hraðari með óverðtryggðu láni og greiðslubyrði verður léttari þegar liður á lánstímann. „Hættan við þau er að í vaxtaskoti eins og undanfarin misseri geta afborganir hækkað mjög mikið, að minnsta kosti um tíma. Við slíkar aðstæður hafa sumir neyðst til að endurfjármagna yfir í verðtryggð lán til að lækka greiðslubyrðina en sjá kannski fyrir sér að skipta aftur í óverðtryggt þegar vextir lækka. Önnur leið til að verja sig fyrir sveiflum í greiðslubyrði en jafnframt hámarka eignamyndun er að taka verðtryggt lán en greiða aukalega inn á það í hverjum mánuði eftir svigrúmi hverju sinni.“

Georg segir að Landsbankinn bjóði líka besta óverðtryggða lánið með breytilegum 9,5% vöxtum en til er lífeyrissjóðir sem bjóða aðeins lægri vexti.

FASTIR EÐA BREYTILEGIR VEXTIR

„Hægt er að festa vextina en almennt bara til þriggja eða fimm ára í senn þannig að þessi ákvörðun skiptir oftast ekki höfuðmáli, sér í lagi þegar haft er í huga að oftast er hægt að endurfjármagna lán með fasta vexti án hás uppgreiðslugjalds ef vextir lækka. Að auki er engin leið að vita fyrir fram hvort fastir eða breytilegir vextir munu koma betur út á endanum þannig að fólk ætti einfaldlega að velja það sem því líst betur á og hafa hugfast

„Flestir velja jafnar greiðslur, sem einnig eru kölluð „annuitets-lán“, en þá er greiðslubyrðin sú sama út lánstímann

að ákvörðunin hefur bara áhrif í nokkur ár.“

Í ástandi eins og því sem hefur varað síðustu ár, með miklum vaxtabreytingum og verðbólgu-skoti, getur þó munað milljónum að velja rétt lán. Nú eru þó vextir almennt háir og talið líklegt að þeir fari lakkandi.

Georg segir að Arion banki sé með besta óverðtryggða lánið með föstum vöxtum, eða 8,3% vexti sem eru fastir í þrjú ár.

JAFNAR GREIÐSLUR EÐA JAFNAR AFBORGANIR

Eitt er það val sem flest sleppa því að taka afstöðu til, þar sem einungis fólk með gott fjárhagslegt svigrúm hefur það í raun og veru. Það er að velja jafnar greiðslur eða jafnar afborganir höfuðstóls.

„Flestir velja jafnar greiðslur, sem einnig eru kölluð „annuitets-lán“, en þá er greiðslubyrðin sú sama út lánstímann. Maður borgar aðallega vexti fyrstu árin en smám saman borgar maður hraðar niður höfuðstólinn. Það er líka hægt að velja jafnar afborganir höfuðstóls en þá er greiðslubyrðin mun hærri fyrstu árin en á móti er eignamyndun hraðari og greiðslubyrðin lækkar þegar liður á lánstímann.“

AÐRIR ÞÆTTIR

Aðrir þættir skipta líka máli eins og til dæmis lántökugjald, lánstími, uppgreiðslugjald, hámarksveðhlutfall og hámarkslán.

„Sérstaklega tveir síðastnefndu þættirnir geta skipt miklu máli fyrir þá sem vilja kaupa dýra eign,“ segir Georg. Algengt er að lánveitendur setji þak á hámarks lánsfjárhæð. Til dæmis er þakið 95 milljónir króna hjá Lífeyrissjóði verslunarmanna, en Arion banki hefur á móti ekki haft skilgreint hámark heldur horft til þess að greiðslumat sýni riflegan afgang umfram greiðslubyrðina.

„Rétt er að ítreka að besti valkosturinn er einstaklingsbundinn og ræðst meðal annars af fjárhagsstöðu, markmiðum, smekk og viðhorfi til áhættu en allir ættu að

skoða vel hvað er í boði og gera samanburð því lánaumhverfið er sífbreytilegt,“ segir Georg.

Georg mælir með vefnum *aurbjorg.is* sem er með gjaldfrjálsan samanburð á öllum húsnæðislánum á Íslandi. Þá mælir hann með því að lántakendur fylgist vel með þróuninni því fljótlega geti komið upp aðstæður þar sem borgar sig að endurfjármagna.

Markaðsgreinendur gera almennt ráð fyrir því að vextir haldi áfram að lækka, sem mun fljótt birtast í lægri, breytilegum og óverðtryggðum vöxtum, en hægur í föstu vöxtunum, þar sem þeir byggja á forspá um þróunina á tímabili föstu vaxtanna.

HVAR LIGGUR ÁHÆTTAN?

Flestir sérfræðingar eru þó sammála um að óvissa hafi aukist í heiminum, meðal annars eftir innrás Rússa í Úkraínu og kjör Donalds Trump Bandaríkjaforseta. Hún getur haft ráðandi áhrif á húsnæðislán Íslendinga.

Margir atburðir geta valdið verðbólgu-skoti, til dæmis áhrif tollastríðs eða hernaðarátaka, sem hækka vöruverð og olíuverð. Sömuleiðis er ný áhætta á heimsfaraldri og svo óvissa um áhrif rafmynta, svo eitthvað sé nefnt.

Öruggasta húsnæðislánið þegar kemur að óvæntum áföllum er án vafa óverðtryggt lán með föstum vöxtum til langs tíma, þar sem hvorki greiðslubyrði né höfuðstóll hækka við áföll, en með því að taka slíkt lán er líka verið að sneiða hjá hugsanlegum ábata af væntanlegum vaxtalækkunum umfram það sem búist er við, enda eru fastir vextir húsnæðislána enn í hærri kantinum miðað við síðustu áratugi.

Seðlabankinn spáði því 5. febrúar að verðbólgan lækki á árinu og fari í 3,4%, niður úr 4,6%. Það þýðir að verðtryggt lán með 4% vöxtum reyndist á endanum vera í gildi 7,4% vaxta, að viðbætti hækkan höfuðstóls. Það er lægra en lægstu vextir óverðtryggðra lána, sem er 8,3% vextir hjá Arion banka. Lántakandi verðtryggða lánsins verður hins vegar að taka á sig áhættuna á því að verðbólgu-skot komi, sem töluverð óvissa er um. Þau sem taka óverðtryggða lánið með föstu vöxtunum þurfa hins vegar að lifa við það líklega framhald að vextir muni halda áfram að lækka á árinu. Horfurnar eru nefnilega þær núna að besta húsnæðislánið sé það sem tekið verður síðar á árinu.

Meira verður fjallað um hættur og tækifæri húsnæðislána í næsta Heimilisblaði.



Eignir til sölu utan höfuðborgarsvæðisins

1. Seljuskógar 18 á Akranesi

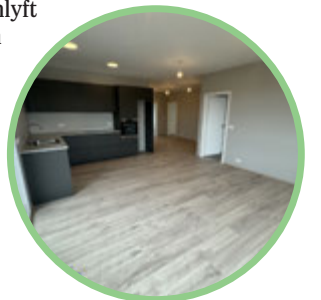
Fasteignasalan Hraunhamar er með í sölu vel skipulagt sex herbergja, 213,2 fm einbýlishús með bílskúr við Seljuskóga 18 á Akranesi og er innangengt í bílskúrinn. Um er að ræða kanadískt timburhús með steyptri gólfplötu. Gólfhiti með stýringum er í hverju rými hússins, góð lofthæð er í alrými og eru gluggar þar stórir. Vínyparket og flísar eru á gólfum. Fjögur svefnherbergi eru í húsinu. Ýmislegt hefur verið gert fyrir húsið á undanföllum árum.

Malarplan er fyrir framan húsið og fyrir aftan húsið er gróinn garður. Sólfallur í garðinum snýr í suður og þar er einnig að finna heitan pott og geymsluskúr.



2. Hallgerðartún 34 á Hvolsvelli

Fasteignasalan Hraunhamar er með í sölu einlyft parhús við Hallgerðartún 34 á Hvolsvelli sem skilad verður fullbúnu og er áætluð afhending í lok apríl. Lóðin verður þökulögð og mulningur á bílaplani. Húsið er 143 fm og þar af er bílskúrinn 31,5 fm og er húsið, sem er timburhús, klætt með báruáli. Fyrir utan hjónaherbergið eru svefnherbergi í húsinu og eru fataskápar í þeim öllum. Parket og flísar eru á gólfum og er gólfhiti með sér stýringu fyrir hvert rými.



3. Norðurgarður 11 á Hvolsvelli

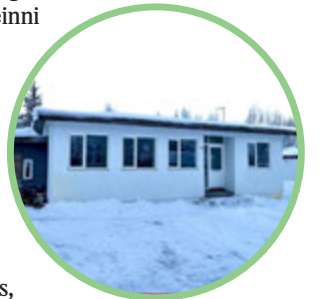
RE/MAX ásamt Þórdísi Björk, löggiltum fasteignasala, er með í sölu á Hvolsvelli einbýlishús á einni hæð með aukaíbúð í bílskúr sem er tilbúið til útleigu hvort sem það er langtímaleiga eða Airbnb.

Eignin er samtals 143,3 fm, fimm til sex herbergja, og er allt endurnýjað að innan og mikið að utan. Íbúðarrýmið sjálft er 106,3 fm og bílskúr/íbúð í bílskúr er 37,0 fm. Hann er samtengdur húsinu en þó er ekki innangengt í bílskúrinn úr húsinu.

Í íbúðarrýmiinu sjálfu er eldhús, þvottahús, tvö baðherbergi, fjögur svefnherbergi, stofa, borðstofa, miðrymi/hol og forstofa. Fataskápar eru í tveimur af fjórum svefnherbergjum í húsinu. Flísar eru á gólfum.

Í íbúðinni í bílskúrnum er lítið eldhús, stofa/borðstofa, herbergi og baðherbergi.

Allar lagnir sem kallast geta í húsinu eru endurnýjaðar. Nýr pallur með heitum potti er í garðinum á bak við húsið.



4. Hólavegur 31 á Sauðárkróki

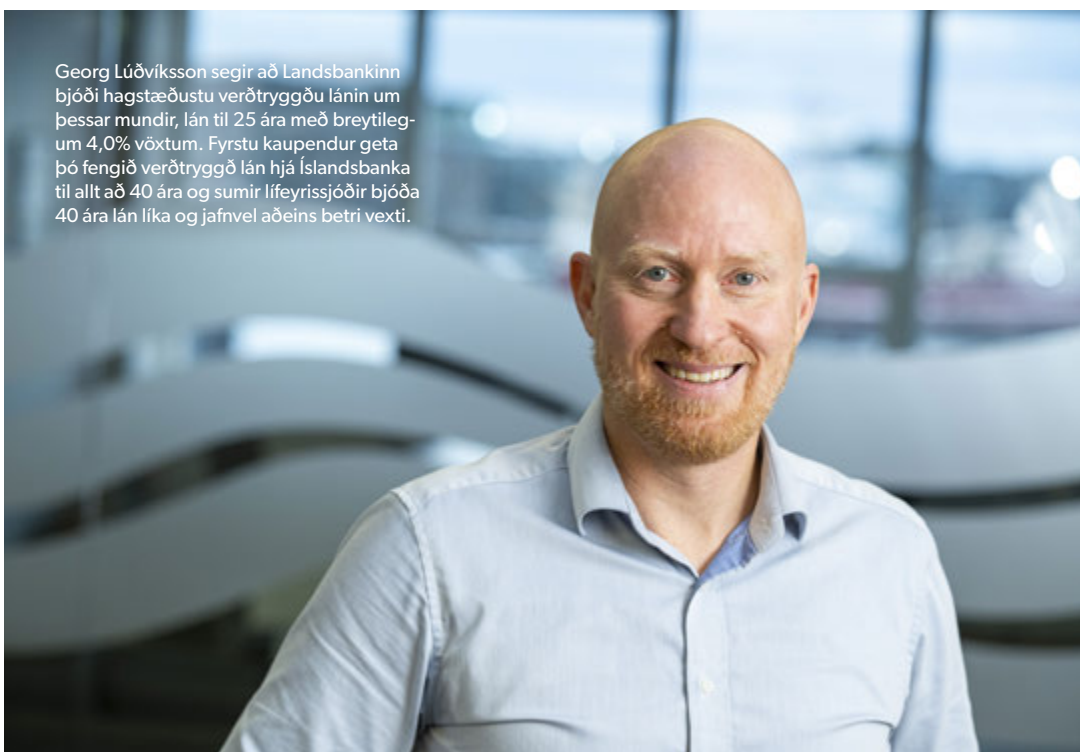
Guðbjörg Helga og Gylfi Jens, löggiltir fasteignasalar hjá RE/MAX, eru með í sölu mikið endurnýjað einbýlishús við Hólaveg 31 á Sauðárkróki og er húsið miðsvæðis í bænum. Það er á einni hæð og er innangengt inn í bílskúr. Eignin er samtals 142,5 fm og þar af bílskúr 33,7 fm.

Um er að ræða fimm til sex herbergja eign með þremur rúmgóðum herbergjum en einnig fataherbergi inn af hjónaherbergi sem er notað sem herbergi. Núverandi skipulag eignarinnar telur þrjú til fjögur herbergi, stofu, borðstofu/miðrymi, uppert eldhús, þvottahús, nýuppert baðherbergi og forstofu.

Stór garður er við húsið og þar af afgirtur bakgarður. Samþykkt teikning að verönd í suðurhluta garðsins liggur fyrir. Nokkur einkastæði eru á lóðinni sem er 463 fm og nær að stórum hluta kringum húsið.



Georg Lúðvíksson segir að Landsbankinn bjóði hagstæðustu verðtryggðu láni um þessar mundir, lán til 25 ára með breytilegum 4,0% vöxtum. Fyrstu kaupendur geta þó fengið verðtryggð lán hjá Íslandsbanka til allt að 40 ára og sumir lífeyrissjóðir bjóða 40 ára lán líka og jafnvel aðeins betri vexti.



Fimm ráð frá innanhússarkitekt:

Það sem skiptir sköpum í baðherberginu

Ráð og hugmyndir sem geta vonandi veitt innblástur fyrir fólk í breytingarhugleiðingum á sínu baðherbergi.



1 Skipulag baðherbergis ætti að stuðla að auðveldari notkun og þægindum. Það er góð hugmynd að hafa auðvelt flæði á milli tengdra svæða, eins og vask og salernis og svo fyrir sturtu og baðkars. Flestir vilja forðast að hafa of þröngt á milli en búa til hentugt og nothæft flæði.



2 Skápar og hillur eru auðvitað mikilvægur partur af heildarútliti baðherbergisins og hjálpa til við að halda rýminu snyrtilegu. Mælt er með að hafa skúffur eða speglaskápa til að geyma til dæmis snyrtivörur. Þægilegast er að vera með skúffur undir vaskinum til að hafa góða yfirsýn á hvað er í hverri skúffu. Vera síðan með hærrí og dýpri skápa til að geyma handklæði og fleira.



Ef plássíð er takmarkað á baðherberginu þá er alltaf góð hugmynd að setja innbyggðan skáp inn í vegginn. Til að gera rýmið enn persónulegra er fallegt að hafa opnar hillur í sama stíl og innréttingin og bæta þar við plöntu og öðrum skrautmunum.

3

4 Lýsing er oft eitthvað sem á til að gleymast eða mæta afgangi. Mikilvægt er að leggja áherslu á góða lýsingu, sérstaklega í kringum spegil þar sem fólk málar sig eða rakar. Til að geta líka skapað afslappað andrúmsloft er fallegt að vera með dimmanleg ljós og innfella lýsingu.

Þegar kemur að efnisvali og litum þá er alltaf hentugra að vera með ljósari flísar á gólfi fyrir minni rými, til að skapa tilfinningu um að rýmið sé stærra og velja þá frekar aðeins dekkri veggflísar eða mála veggina í einhverjum fallegum lit. Fallegt er að blanda saman grófari og finni áferð á flísunum, hafa til dæmis grófari áferð á veggflísunum en í svipuðum litatón og gólfliísarnar.

5

SAUNA

fyrir þau allra kröfuhörðustu



BARREL SAUNA (tunnu)
Verð frá 585.000 kr.



ROUND CUBE SAUNA
Verð frá 1.795.000 kr.



SQUARE BARREL SAUNA
Verð frá 695.000 kr.



PATIO SAUNA
Verð frá 1.150.000 kr.

Saunurnar, sem eru bæði fánlegar úr greni og hitameðhöndluðum við - Thermowood, koma frá SAUNASELL í Eistlandi, sem hefur framleitt útisaunur í yfir 15 ár.

Okkar vinsælustu pottar til á lager!
Verð frá 148.000 kr.

Einnig afar vandaðir saunaofnar frá HUUM - Hive mini og Drop.

ÍSLENSKT
LÁTTU ÞAD GANGA



Fljótandi „hengirúm“

Í pottinn og laugina - eða með í töskunni til Tene.
Margir litir.

Gríðarsterk og vönduð plastglös
Geggjuð glös á pallinn, í pottinn eða ferðalagið.
Ymsar stærðir og margir litir.

*Algjör
stökun!*



Verð frá 2.720 kr.

afsláttur
20%



afsláttur
20%

Verð frá 788 kr.

NORMX

NORMX · Auðbrekku 6 · Kópavogi · Sími 565 8899 · normx.is

Opið mánud. - fimmtud. 10-18 og föstud. 10-17.

HEIMILIÐ OG VINNUSTOFAN Í SIGVALDAHÚSI



„Fúnkis og tekk í bland við nútímalega hluti.“ Þannig lýsir hönnuðurinn Ingibjörg Hanna Bjarnadóttir heimili sínu. Hún segist vera tilfinningavera sem tengist hlutunum sínum sterkum böndum og á björtu heimilinu, sem er í raðhúsi sem Sigvaldi Thordarson arkitekt hannaði, er að finna fallega, gamla hluti sem hún hefur erfð í bland við nútímalega hönnun.

Svava Jónsdóttir
skrifar

Sigvaldi Thordarson arkitekt hannaði raðhúsalengu í Hvassaleiti og í einu húsinu býr Ingibjörg Hanna Bjarnadóttir, grafískur hönnuður sem rekur fyrirtækið IHANNA HOME, með Jóni Trausta Kárasyni verkfræðingi hjá Veitum. Þau kynntust fyrir áratug. „Þegar ég kynntist honum heillaðist ég afskaplega mikið af því að hann er líka járnsmiður og kann að smíða. Ég sá fyrir mér með glampa í augum alla hlutina sem ég gæti hannað og hann smíðað.“

Hún á synina Tómas Nóa og Jón Bjarna, sem eru 22 ára og 18 ára. Hann á 24 ára gamla dóttur, Ernu Kristínu, sem á fjögurra ára gamla dóttur, Heiðísi Báru. Saman eiga þau síðan dótturina Guðrúnu Björtu sem er sjö ára. Svo er það rakkinn Bangsi, rúmlega árgamall orkubolti af tegundinni Jack Russell Terrier. „Hann fer með mig í langan göngutúr á hverjum morgni.“

Fyrstu árin bjuggu þau sex saman í 85 fermetra íbúð í Hlíðunum, en eftir að Guðrún Björt kom í heiminn vantaði herbergi. „Ég elska Hlíðarnar og langaði alls ekki að fara þaðan, en okkur sárvantaði eitt herbergi



Bækur gefa þessum hluta stofunnar extra hlýlegan blæ.

í viðbót svo það færi vel um okkur öll. Þrátt fyrir mikla leit í Hlíðunum fannst sú íbúð ekki. Eina andvökunótt rakst ég svo á þetta fallega Sigvaldaraðhús í Hvassaleiti, rétt hinum megin við Kringluna. Staðsetningin rétt slapp því okkur fannst húsið svo skemmtilegt.

Eftir að hafa búið hérna í rúm fimm ár hefur komið í ljós að það er hvergi betra að búa. Þetta er eins og lítið þorp í borginni. Hvassaleitisskóli er eins og sveitaskóli, lítill og náinn. Við eigum heimsins bestu nágranna og það er allt til alls í göngufæri, svo sem fjölbreyttar

verslanir, matsölustaðir, leikhús, bíó og lækniþjónusta. Við í hverfinu köllum Krónuna í Austurveri „ísskápinn okkar“ því hún er svo nálægt. Á leiðinni í Krónuna mæti ég ævinlega nokkrum nágrönnum og vinum með tilheyrandi spjalli. Mér finnst það svo notalegt.“



lausnamiðuð. Á sama tíma er ég mikil tilfinningavera sem tengist hlutunum mínum miklum böndum. Ég er safnari í mér og satt að segja er kominn tími á að fara í átak og tæma úr skúffum, skápum, geymslum og bílskúrnunum.“

HVÍTIR EÐA BLÁIR VEGGIR

Ingibjörg Hanna og Jón Trausti hafa farið í einhverjar framkvæmdir við og í húsinu, hellulagt innkeyrsluna og skipt út gluggum í stofunni. „Við erum enn að safna fyrir því sem við viljum gera og melta hvernig við viljum gera hlutina. Það er á stefnu-skránni að gera upp eldhúsið, taka baðherbergið í gegn og skipta um gólfefni á nokkrum rýmum og setja hita í gólf in í leiðinni.“

Það var viðarpanell í loftinu á meirihluta efri hæðar sem var upplitaður eftir sólina og blettóttur eftir gamlan leka. Okkur fannst panellinn hrikalega töff og ákváðum því að þússa hann upp og lakka með glæru en þó með smá gráum tóni í til að ná gula litnum í burtu. Þetta var rosalega erfið vinna sem við unnum sjálf en vel þess virði því við erum svo ánægð með útkomuna.“

Gömul teppi voru á stigum og í herberginu sem nú er notað sem vinnustofa og segir Ingibjörg Hanna að þau hafi verið orðin lúin og barn síns tíma. Þau Jón Trausti rifu þau af og völdu dökkbrúnt sisal-teppi, sem stundum er kallað kókosteppi, sem þeim finnst passa við karakter hússins.

„Við ákváðum að halda flestum veggjunum hvítum til að auka birtu á heimilinu því loftpanellinn dempar birtuna þrátt fyrir stóru gluggana í stofunni. Við völdum nokkra veggi til að mála bláa til að heiðra Sigvalda, en það er einn af hans einkennislitum.“

Ingibjörg Hanna nefndi að það sé stefnt á að gera eldhúsið upp. „Ég fæ oft athugasemd um að það sé óþarfi, þetta sé svo stórt og fínt eldhús. Já, það er rétt þannig að kannski þarf bara að skipta um borðplötu og gólfefni. Það eina sem ég veit er að ég vil halda mig við stíl hússins þegar og ef eldhúsið verður gert upp.“

Garður er bæði fyrir framan og aftan húsið, sem er í góðu standi en húsráðendur passa upp á að halda honum við. Þar er til dæmis rífsberjarunni og rabarbari. „Ég vil nýta rabarbara úr garðinum og baka núna rabaraböku reglulega yfir árið því uppskeran er svo mikil að ég frysti alltaf það sem er eftir á haustin. Einnig gerum við sultu og hlaup úr rífsberjunum en svo er líka gott að hafa nokkra poka af berjum í frystinum og grípa í þegar mann langar í eitthvað til að narta í.“

Framhald á næstu síðu



Afi minn, sem var húsgagnasmiður, smíðaði þetta borð þegar hann var hættur að vinna. Viðarstólarnir eru partur af sófasettinu eftir Gunnar Magnússon. MYND: GOLLI



Ýmsar myndir skreyta stofuvegginn. Og ýmsar plöntur skreyta rýmið. MYND: GOLLI

Stíllinn er fúnkis og tekk í bland við nútímalega hluti. Það vill svo til að ég á marga fallega hluti sem ég hef erft frá ömmum mínum og öfum sem smellpassa inn í stíl hússins.

FÚNKIS OG NÚTÍMAHLUTIR

Um tæplega 270 fermetra pallaradhús er að ræða. Húsið er byggt í halla og þegar komið er að því að framanverðu virðist það vera mun minna en það er í raun og veru. Gengið er inn á hæð með eldhúsi, stofu og borðstofu. Af þeirri hæð er gengið upp stíga, inn í eitt herbergi sem byggt er ofan á bílskúrnunum að hluta, en annars eru svalir fyrir ofan bílskúrinn. Í þessu herbergi er vinnustofa Ingibjargar Hönnu.

Á neðri hæð hússins eru síðan fjögur svefnherbergi, baðherbergi, geymsla og þvottahús. Ingibjörg Hanna segir að þau Jón Trausti hafi í raun fallið fyrir herberginu fyrir ofan bílskúrinn þegar þau skoðuðu húsið í fyrsta skipti. „Hann sá sig þar fyrir sér við skriftir en ég mig við hönnun. Frá þessu herbergi liggja stórar svalir, þar sem mér finnst dásamlegt að borða hádegismat á sumrin.“

Húsið var byggt á sjöunda áratugnum og er að mestu upprunalegt og með sterkan karakter þess tíma. Og þegar húsmóðirin er beðin um að lýsa stílnum á heimilinu segir hún: „Stíllinn er fúnkis og tekk í bland við nútímalega hluti. Það vill svo til að ég á marga fallega hluti sem ég hef erft frá ömmum mínum og öfum sem smellpassa inn í stíl hússins. Mér þykir mjög vænt um hlutina mína sem eiga mikla sögu og það er ótrúlega gaman að þeir passi svona vel hérna inn. Ef ég væri að byrja frá grunni og myndi byggja hús og mublera algjörlega eftir minni eigin fagurfræði þá myndi heimilið mitt sennilega ekki líta akkúrat svona út. Mér finnst hins vegar gaman að vinna með það sem ég hef, því ég er nægjusöm og



HÖNNUN Á HEIMILI NU

Heimili hönnuðarins er eins og lista- safn þar sem munir frá fyrri tíma og nútímalegum hlutum er blandað saman á listilegan hátt.

„Ég hef ekki keypt svo mörg húsgögn. Flest eru erfðagripir, hlutir sem ég hef fengið gefins á Facebook og eitthvað eru húsgögn sem fyrri eigendur fasteigna sem ég hef keypt hafa skilið eftir.

Ég er haldin „ljósablæti“ og langar alltaf til að kaupa fleiri ljós. Ég er búin að setja stopp á mig í bili en ég veit samt um nokkra staði í húsinu sem mega fá ný ljós þegar ég aflétti banninu.

Föðurafi og -amma áttu mjög fallett heimili. Ég á margt frá þeim sem passar svo vel inn í þetta hús. Móðurafi minn var húsgagnasmiður og er ég með tvö lítil hlíðarborð eftir hann sem hann dundaði sér við eftir

”Ég elska vel hannaða, stílhreina og klassíska hluti sem hafa eitthvað smá óvænt sem maður tekur ef til vill ekki eftir við fyrstu sýn

að hann var hættur að vinna. Mér finnst þau vera gullfallett og með mikinn karakter.

Fyrir tveimur árum áskotnaðist mér sófasett og sófaborð eftir Gunnar Magnússon húsgagna- hönnuð. Hönnunarfyrtækið Fólkhafur einmitt endurútfelld þetta sófasett og borð.“

Börn Ingibjargar Hönnu eru sjö ára, 18 ára og 22 ára og segir hún að það sé langt tímabil með ungum börnum og hafi hún því alltaf verið að fresta því að kaupa fallega sófann sem hana langar í vegna þess að hún hefur ekki treyst sér til að passa upp á að börnin klíni ekki mat í fína sófann. „Þetta er auðvitað bara uppeldisatriði en satt að segja langar mig bara til að heimilið mitt sé afslappað og ég þurfi ekki að stressast yfir því að það sullist niður eða húsgögn verði fyrir hnjaski í hamagangi æskunnar. Svo langar mig til að hanna fleiri hluti inn á heimilið mitt þannig að kannski mun ég ekki kaupa sófann að lokum, draumurinn er enda miklu frekar að hanna hann sjálf og að Jón Trausti smíði hann með minni aðstoð.“

Svo talar hún um sófaborðið sem hún segir að sé því miður orðið mjög lúíð og að liðast í sundur. „Ég geng með sófaborð í maganum sem ég stefni á að klára að hanna 2025 og fá Jón Trausta til að smíða. Ef eins vel tekst til og ég sé fyrir mér þá verður þetta borð í boði hjá IHANNA HOME í komandi framtíð.“

Þau Jón Trausti hafa búið til nokkra hluti saman, svo sem bókahillu í stofunni sem var upphaflega smíðuð til að búa til vegg og aukaherbergi í stofunni í íbúðinni í Hlíðunum þar sem sex manns bjuggu.

STERK Í MUNSTRUM

Ingibjörg Hanna er spurð hvað það hafi upphaflega verið við hönnun sem heillaði hana. „Ég ólst upp við sköpun og að maður geti búið til hlutina sjálfur. Mamma mín er flink við ansi margt. Amma kenndi henni að sauma og þrjúna en hún var fagmaður á því sviði. Hún lærði svo að smíða hjá afa eða kannski



Handriðið er upprunalegt og væntanlega hönnun Sigvalda; það var upphaflega í allri raðhúsallengjunni. Við völdum þennan bláa lit á nokkra vegg í húsinu til að heiðra Sigvalda.

frekar að hann hafi smíðað það sem hana vantaði. Ég lærði líka þessa hluti í mínum uppvexti og er gott að geta gripið í þessa þekkingu í minni hönnun. Ég er alltaf að fá hugmyndir að hinu og þessu sem ég myndi vilja eiga heima hjá mér og gera líf mitt betra og fallett. Ég hanna af því ég hef þörf fyrir að láta hugmyndir mínar verða að veruleika.“

ÖLL SKÖPUN PERSÓNULEG

Svo liðu árin og Ingibjörg Hanna vildi læra meira tengt hönnuninni.

„Ég fór á sínum tíma í grafíska hönnun við Myndlista- og hand- íðaskóla Íslands en útskrifaðist svo frá Listaháskóla Íslands þar sem sá skóli tók yfir Myndlista- og hand- íðaskóla Íslands á meðan ég var í náminu. Svo var ég svo hrikalega feimin að ég gat ekki hugsað mér að verða listamaður og þurfa að halda sýningar og standa og falla með því sem maður hefur skapað. Að verða listamaður stoppaði bara algjörlega þar. Öll sköpun er mjög persónuleg. Ég hugsaði ekki út í að grafískir hönnuðir þurfa líka að sýna öðru

fólk augliti til auglitis og fólk hefur skoðun á því.

Nú er ég búin að sýna oft bæði hér heima og erlendis. Ég hef þurft að kynna hönnun mína á sýningum og fyrir verslunum og kaupendum. Það hefur gert mér gott.“

Nám í vörühönnun var ekki í boði á Íslandi þegar Ingibjörg Hanna var í námi. „Þótt ég hafi starfað stutt sem grafískur hönnuður er sú menntun styrkleiki minn og sérstada. Í grafískri hönnun lærir maður hugmyndavinnu, gagn- rýna skapandi hugsun, fagurfræði

og allt sem þarf að kunna almennt sem hönnuður, en að auki að hanna markaðsefni.“

STOFNADI EIGIÐ VÖRUMERKI

Ingibjörg Hanna segist almennt leggja áherslu á minimalískan stíl. „Ég elska vel hannaða, stílhreina og klassíska hluti sem hafa eitthvað smá óvænt sem maður tekur ef til vill ekki eftir við fyrstu sýn. Þá nær maður svo góðri tengingu við notandann þegar hann tekur eftir þessu litla, extra kryddi.“

Ástríðan fyrir hönnun leiddi



„Ég hanna af því ég hef þörf fyrir að láta hugmyndir mínar verða að veruleika“

ofboðslega gaman að fá hugmynd, framkvæma hana eftir mínu höfði og setja á réttan stað heima hjá mér. Mér finnst líka ofslega gaman að fólk vilji eiga eða gefa hönnun mína. Þá er eins gott að vanda sig við að búa til góðar vörur.“

DRAUMUR UM ALPANA

Sjálf reynir hún að búa til gott líf. „Ég reyni að hafa lífsstíllinn svolítið flæðandi. Ég er mikið með fjölskyldu og vinum. Ég kann ekki við allt of mikinn hraða og stress og með aldrinum er ég viðkvæmari fyrir slíku. Ég á hund sem ég geng með í svona klukkutíma á morgnana.“ Það er Bangsi. „Það er mjög gott fyrir líkama og sál að byrja daginn þannig. Ég leyfi mér flest í mat og drykk og lifi eftir því að allt sé gott í hófi.“

Hún á sín áhugamál. „Góður vinur spurði eitt sinn hver áhugamál mín væru og ég sagði „hönnun“. Honum fannst sorglegt að ég hefði bara áhuga á vinnunni minni. Mér finnst æðislegt að fást við áhugamál mitt alla daga.“

En ég elska líka að skíða. Um tívugt átti ég draum um að taka eitt tímabil í Ölpunum, vinna og skella mér á skíði í frítímanum. Ég lét þann draum ekki raungerast og hélt að hann væri úti þar til ég fór í skíðaferð í frönsku Alpna í vetur. Í húsínu okkar vann ensk kona, sem er arkitekt og listamaður, eldri en ég og að lifa drauminn. Hver veit nema að ég láti drauminn rætast einn daginn.

Ég elska að ferðast og kynnst fólki. Ég á vini um allan heim og rækta venskapinn með að hitta þá þegar færi gefst. Í vor mun ég hitta hóp af vinum sem ég kynntist í Japan þegar ég var 17 ára. Við hittumst síðast í Portúgal fyrir rúmu ári en nú munum við dvelja í sumarhúsi í Grikklandi. Við höfum verið þar áður, fyrir um 30 árum síðan og ég er gifurlega spennit.“

MAÐUR HEFUR ALLTAF VAL

Lífið er alls konar og Ingibjörg Hanna hefur átt sína sigra og sorgir í lífinu, eins og allir.

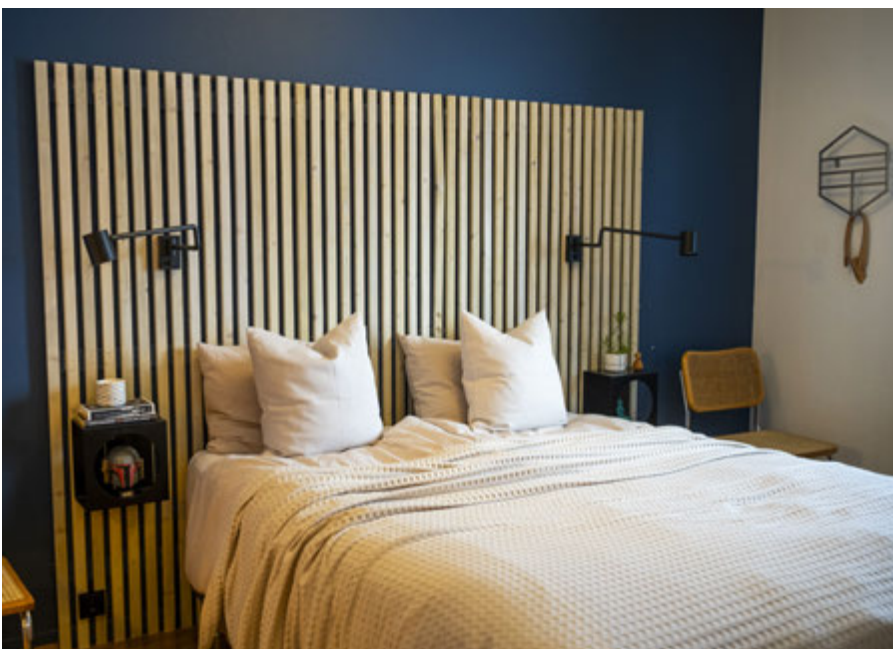
„Ég er heppin að hafa fæðst inn í góða fjölskyldu sem hefur alltaf verið hvetjandi og stutt mig. Foreldrar mínir voru að vissu leyti á undan sinni samtíð og djörf í sinni ævintýramennsku að ferðast um allan heim sem ungt par fyrir tæpum 60 árum. Þau héldu því áfram eftir að þau eignuðust börn og leyfðu mér og bróður mínum nánast alltaf að koma með sér. Ég er þakklát fyrir að þeim fannst þau ekki þurfa að fá frá okkur börnunum heldur vildu njóta með okkur.“

Þau eru góðar fyrirmyndir þegar kemur að því að elta drauma sína og hafa trú á sér og sinni getu. Þau búast frekar við hinu besta en versta. Þau tala aldrei illa um nokkurn mann, öfunda ekki heldur, samgleðjast og hvetja samfylgdarmenn sína áfram. Þau koma vel fram við alla sem þau mæta og bara elska fólk. Það hefur mótað mig og þannig líður mér líka best.

Ég hef blessunarlega verið nokkuð heppin í lífinu, en hef auðvitað gengið í gegnum ýmislegt. Ég hef lært að hugsa hvað ég ætli að gera eftir að ég er búin að ná áttum á ný. Hvernig vil ég að líf mitt verði? Maður hefur nefnilega alltaf val. Það versta sem maður getur gert við lífið er að vorkenna sér yfir orðnum hlut og vera bitur.“

„Við smíðuðum gaflinn úr pallaefni sem við söguðum niður í rétta stærð, þússuðum léttyfir þar sem þetta var frekar gróft efni og bæsuðum að lokum ljóst. Þetta er ódýr laus sem við getum alltaf breytt í framtíðinni þegar okkur finnst tími kominn á breytingar.“

MYNDR: GOLLI



Sígildur stíll á stílhreinu eldhúsi. Súrdeigsbrauð sem Ingibjörg Hanna bakaði komin á borðið.

Brynja Sveinsdóttir inn í fyrir-tækið. „Það er gott að geta kastað hugmyndum á milli og skipt með sér verkefnum eftir styrkleikum og áhuga.“

Hönnun IHANNA HOME hefur vakið athygli og segir Ingibjörg Hanna að það hafi verið mjög hvetjandi að hafa unnið og verið tilnefnd til verðlauna. Árið 2017 var hún tilnefnd til FORMEX NOVA-hönnunarverðlaunanna sem „Nordic Designer of the Year“ 2017, árið 2015 fékk hún verðlaun fyrir bestu grafík í HALL 6, Maison&Objet, sem er alþjóðleg hönnunar- og vörusýning í París, og árið 2009 fékk hún fyrstu verðlaun í hönnunarsamkeppni sem Listasafn Reykjavíkur, Kraum og Hönnunarmiðstöð Íslands stóðu fyrir.

VÖNDUÐ OG DUGAR LENGI

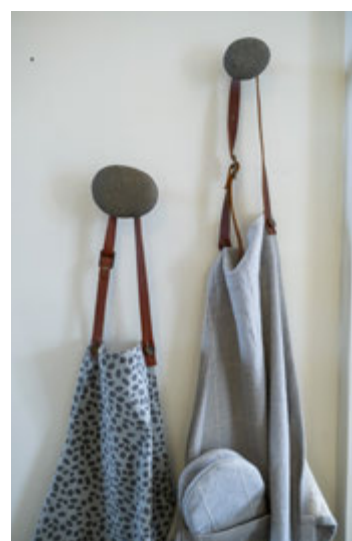
Fyrstu árin var mikilvægt að koma hönnuninni á markað erlendis og hún fékk heilmiklar umfjallanir frá erlendum tímaritum um Krumma og aðra hönnun.

„Ég sýndi árlega erlendis í tæp 10 ár og hef selt í verslunum víðs vegar um heiminn. En þetta var kostnaðarsamt, tímafrekt og uppskeran að lokum ekki svo góð. Aðallega vegna þess að ég var ekki nógu markviss í þessari vinnu og hefði þurft að taka fyrir minna markaðssvæði en ekki allan heiminn. Í dag erum við aðallega að hugsa um íslenskan markað til að byggja traustari stoðir undir fyrirtækið áður en við tökum annað svona áhlaup. Ég er reynslunni ríkari.“

Hún tekur að sér einstaka verkefni fyrir aðra. „Sigríður Heimisdóttir iðnhönnuður var fengin til að sjá um og stýra þróun á vörulínu fyrir Epal. Það er spa-lína sem heitir BAÐ. Hún valdi fjóra hönnuði og er ég einn af þeim.“ Aðrir eru þær Margrét Jónsdóttir leirlistakona, Unnur Valdís Kristjánsdóttir, fyrir vörumerkið Flothettu, og Sóley Elíasdóttir, fyrir vörumerkið SÓLEY. „Það var mikill heiður að fá þetta tækifæri. Ég er stolt af þessu verkefni okkar.“

Ýmislegt er framundan og margar hugmyndir kvikna í vinnustofunni fyrir ofan bílskúrinn. „Ég er að bíða eftir skipaflutningi með nýjar svuntur, viskastykki og ofnhanska. Svo ætla ég að fara að þróa nýjar skálar úr gleri, kertastjaka, bolla og kökudiska úr keramíki.“

Þetta er gefandi starf. „Mér finnst



Ingibjörg Hanna hannaði svunturnar en Helga Sigurbjarnadóttir hannaði hankana.

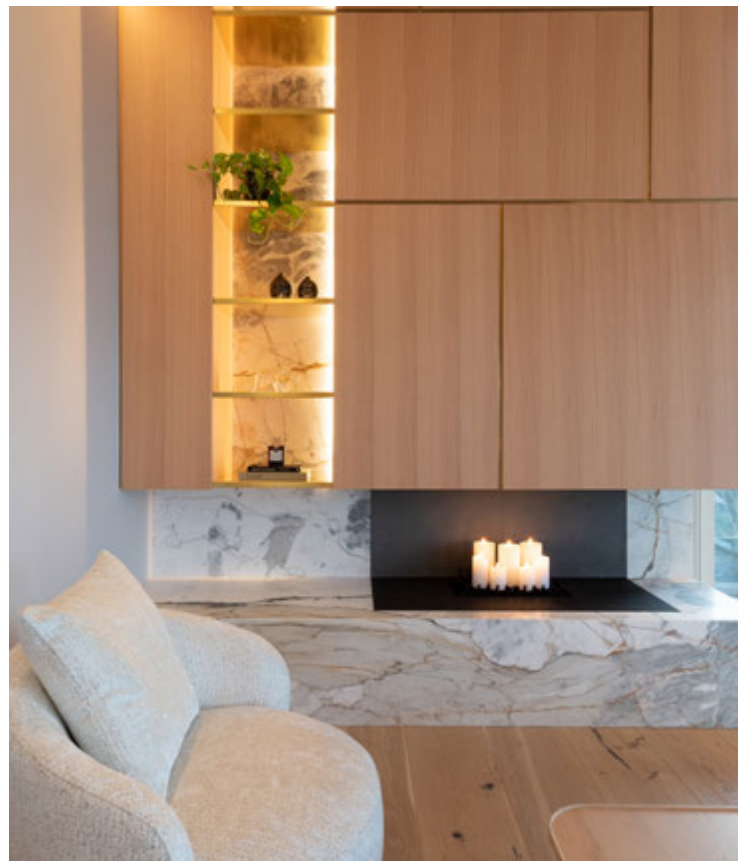
Ingibjörgu Hönnu út í fyrirtækjarekstur en hún stofnaði IHANNA HOME árið 2008. „Það byrjaði allt á því að mig langaði í „fljúgandi“ herðatré fyrir yfirhafnir í forstofunni minni. Þar fæddist hugmyndin að Krumma-herðatrénu sem margir hengja út í glugga. Ég var ánægð með Krumma og ákvað að prófa að selja vöruna. Það gekk framur vonum. Krummi var fljótlega kominn út í glugga víða um land og erlendis. Eftir það var ekki aftur snúið. Í dag hanna ég aðallega munstur á textíl.“

Fyrir um átta árum kom lðunn





Hlýir litatónar eru alltaf klassískir og fallegir.



Sandra reynir að hafa alltaf dimmanleg ljós og hlýja birtu á heimilinu. Svo kveikir hún á kertum.

Sandra Dís ákvað að taka sér tíma og ana ekki að neinu þegar kom að því að hanna eigið húsnæði.



„Auðveldasta leiðin til að skapa góða stemningu heima fyrir“

Sandra Dís Sigurðardóttir, innanhússarkitekt og lýsingarhönnuður, segir erfiðasta verkefnið vera eigið heimili. Hún hefur einnig verið að taka í gegn gamalt hús á Spáni. Draumaverkefnið var að hanna hótél. Í hverju verkefni leggur hún áherslu á mismunandi ljósgjafa, svo hægt sé að skapa réttu stemninguna hverju sinni.

Elisabet Ómarsdóttir
skrifar

Sandra Dís Sigurðardóttir, innanhússarkitekt og lýsingarhönnuður, segir að sitt eigið heimili sé erfiðasta verkefnið sem hún hefur tekist á við á ferlinum.

Hún er menntaður innanhússarkitekt en bætti lýsingarhönnun við í kjölfarið. Hún hefur starfað sem lýsingarhönnuður fyrir Verkís og Lisku en síðustu ár hefur hún starfað sjálfstætt við lýsingarhönnun og innanhússarkitektúr.

Aðspurð hvert hún sækir innblástur segir hún hann koma alls staðar að. „Sérstaklega þegar ég fer utan kem ég alltaf með fullt af hugmyndum heim, eftir að hafa heim-sótt fallegar verslanir, veitingastaði, hótél og fleira. Svo þegar næsta verkefni hefst sækir ég oft í þessar hugmyndir, til dæmis fyrir efnisval, lit, áferðir og svo framvegis.“

Þau hjónin hafa verið að byggja eigið hús síðastliðin ár. „Við ákváðum að fara frekar hægt í framkvæmdirnar og ná að gera þetta nákvæmlega eins og okkur langar til að hafa þetta og búa við mikið af tímabundnum lausnum í millitíðinni. En upprunalega hönnunin hefur þó haldið sér frá

upphafi með smá breytingum,“ segir hún en bætir því við að þetta sé ekki einfalt verkefni. „Mitt eigið heimili er án efa erfiðasta verkefnið mitt því að ég er með svo margar hugmyndir um hvað ég vil gera.“

MISMUNANDI GERÐIR AF LJÓSGJÖFUM

Nú vinnur þú líka sem lýsingarhönnuður, geturðu gefið lesendum einhver auðveld ráð til að bæta lýsingu heima hjá sér?

„Það er mikilvægt að hafa ekki einungis loftljós heldur nokkrar gerðir af ljósgjöfum. Með því að hafa dimmanleg loftljós, standlampa, borðlampa og svo framvegis er hægt að skapa mismunandi stemningu eftir því sem við á. Þetta er auðveldasta leiðin til að skapa góða stemningu heima fyrir. Passa líka að hafa lýsinguna hlýja til að hún sé notaleg.“

Hvaða litir og form heilla þig mest, bæði í verkum og á heimilinu þínu?

„Ég er hrifnust af hlýjum og mjúkum litatönum. Íslendingar hafa meira verið í klassískum geómetrískum formum í innréttingum þó svo að það hafi aðeins verið að bera á mýkri og beygðum línur

síðastliðin ár í bland við hitt.“

Nú hefurðu líka verið að hanna hús á Spáni, hver finnst þér vera helsti munurinn á smekk Spánverja og Íslendinga?

„Ég hef verið að taka í gegn gamalt hús á Spáni þar sem ég vildi leyfa karakter hússins að halda sér þó svo að það væri þörf á allsherjarendurnýjun á flestu í húsinu. Því héldum við öllum innihurðum, skápum, baðherbergisinnréttingum og gólfplisum en löguðum til í kringum þessa hluti þannig að rýmin fengu öll nútímalegri uppþærslu en í gömlum spænskum stíl. Á þessu svæði er

mikið um nýbyggingar sem eru mjög stílhrein hvít hús með nútímalegum háglans innréttingum og glansandi marmaraplisum. Þess vegna fannst mér svo spennandi að fá að halda í karakter þessa húss svo að eigendur þess finna mun á því að vera úti á Spáni og á Íslandi.“

Hvað finnst þér mikilvægt að hafa í huga þegar þú hannar lýsingu inn á baðherbergi?

„Það þarf að huga að nokkrum hlutum. Þú vilt fá góða speglalýsingu fyrir förðun, rakstur og þess háttar, svo finnst mér mjög gott að setja smá næturlýsingu svo að þú sjáir inni á baðherberginu á nóttinni án þess þó að vakna við birtuna. Það þarf einnig að vera góð almenn lýsing þegar við viljum sjá vel, en það verður líka að vera hægt að dimma hana niður þegar þú vilt til dæmis fara í kósi sturtu eða bað.“

Áttu þér eitthvert draumaverkefni?

„Ég hef nú þegar fengið að taka að mér tvö draumaverkefni, en annað þeirra var að hanna hótél og hitt var að fá að gera mitt eigið heimili frá grunni. Núna er ég að vinna að öðru hótélverkefni sem er ótrúlega spennandi en svo væri skemmtilegt að fá að hanna veitingastað.“

„Mitt eigið heimili er án efa erfiðasta verkefnið mitt því að ég er með svo margar hugmyndir um hvað ég vil gera“

Álpakrennur og niðurföll

■ brotna ekki ■ ryðga ekki



Þakrennurnar eru frá **Grøvik Verk** í Noregi og eru einfaldar í uppsetningu

Litir á lager: svart, hvítt, ólitað, rautt, silfurgrátt og dökkgrátt

HAGBLIKK

SMIÐJUVEGI 4C, 200 KÓPAVOGI | SÍMI: 587 2202 | HAGBLIKK@HAGBLIKK.IS | HAGBLIKK.IS

Með mikla ástríðu fyrir myndlist

Myndlistaráhugi Vilhjálms Bjarnasonar, fyrrverandi alþingismanns, kviknaði snemma, eða þegar hann fékk bók um myndlist Gunnlaugs Blöndal í fermingargjöf, og hefur verið óslökkvandi síðan. Hann er ástríðusafnari og á verk eftir bæði okkar þekktustu og virtustu málara, sem og aðra minna þekktu.

Ragnheiður Linnet
skrifar

Vilhjálmur sýndi okkur vegg á heimili sínu sem er þakinn fallegr og merkilegri myndlist, m.a. af uppáhaldsfjallinu Snæfellsjökli sem hann segir fremur vera okkar borgarfjall en Esjuna.

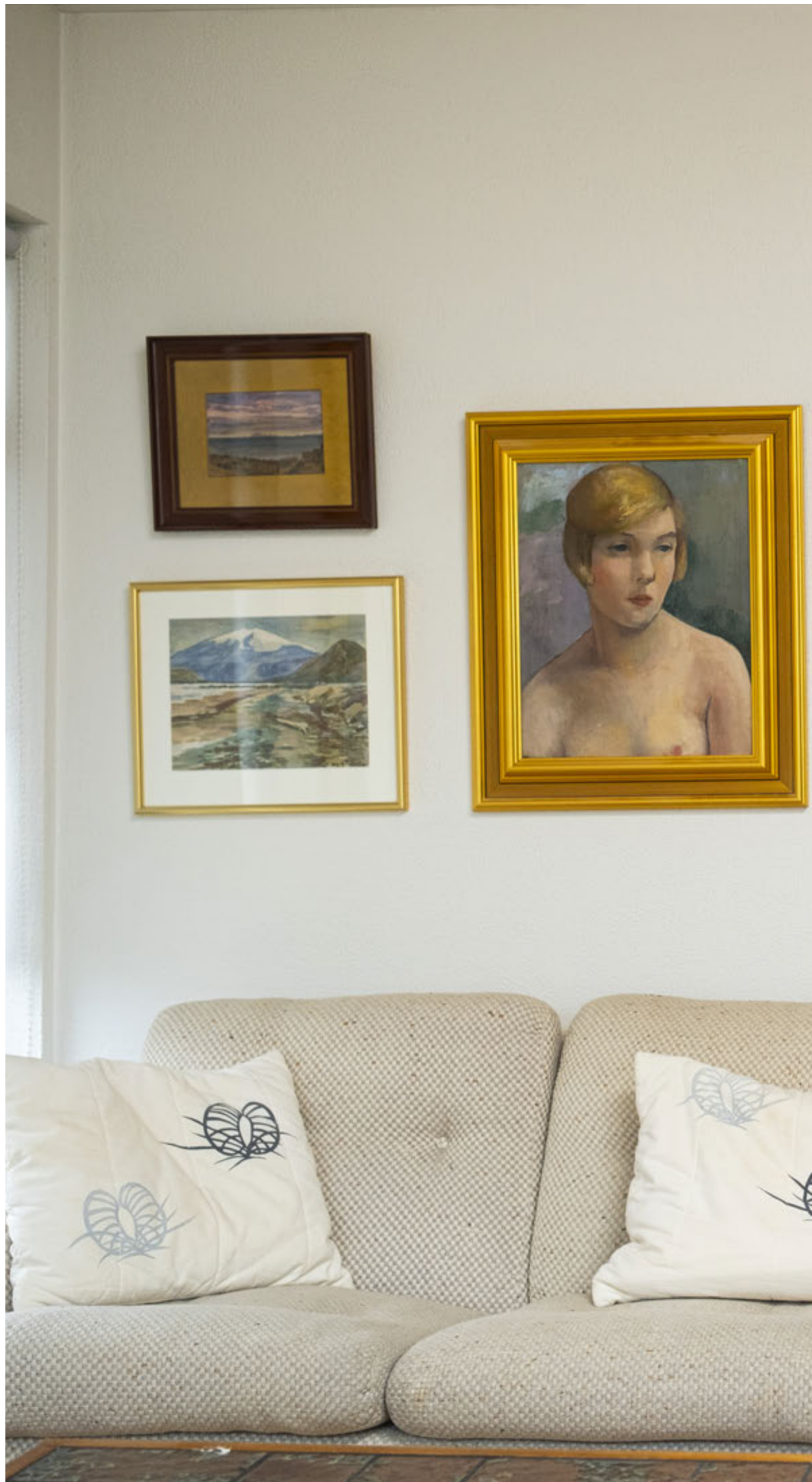
Þú ætlar að segja mér frá þessum aðalvegg í stofunni þó að það sé kannski enginn aðalveggur að mér sýnist. „Það er enginn aðalveggur í stofunni, maður á aldrei að mismuna börnunum sínum,“ segir Vilhjálmur glettinn. „Ég fékk mikinn áhuga á myndlist þegar ég fermdist en þá fékk ég listaverkabók um Gunnlaug Blöndal. Ég byrjaði reyndar að vinna fyrir launum næsta dag en ég reiknaði nú aldrei með því að ég gæti eignast almennilega mynd

eftir Gunnlaug Blöndal. Þessar tvær myndir sem hér eru komu upp í hendurnar á mér þannig að mér voru boðnar þær til kaups en þá var liðinn tölverður tími frá fermingunni, ein 15 ár, þar til ég eignaðist stærri myndina, sem heitir Stúlka á Siglufirði, og 40 ár frá því að minni myndin, sem var sýnd í Charlottenburg árið 1926, Frönsk stúlka, kom í mína eigu. Það kom til þannig að mér voru boðnar þessar myndir til kaups á sanngjörnu verði og ég fór í budduna og keypti til að sinna þessu áhugamáli mínu, sem er hálfgerð áráttuhegðun. Ég hafði reyndar keypt landslagsmynd frá Siglufirði eftir Gunnlaug Blöndal nokkrum árum áður en ég keypti fyrri konumyndina. Mér hefur

fundist Gunnlaugur Blöndal vera nærri alþjóðlegum línunum en aðrir íslenskir málara af hans kynslóð. Parísarmálararnir máluðu konur og Modigliani, ítalski málari sem dó fyrir 1930, málaði líka konur, myndirnar hans kosta álíka margar milljónir og myndir Gunnlaugs Blöndal en Modigliani-myndirnar eru í dollurum en hinar í íslenskum krónum og þannig verður munur á. Kvenlíkaminn hefur verið efni í myndlist í árþúsundir en var alveg nýtt í íslenskri myndlist með Gunnlaugi. Kjarval, Ásgrímur og Þórarinn máluðu ekki konur en það örlar á því hjá Jóni Stefánsyni, það eru til mógelmyndir eftir hann,“ segir Vilhjálmur um þessar tvær myndir sem hanga á veggnum hans.

„Það er enginn aðalveggur í stofunni, maður á aldrei að mismuna börnunum sínum“

GUÐMUNDA EINN MERKASTI FORMBYLTINGARMÁLARINN
„Þegar ég varð stúdent, eftir útskrift, fór ég á sýningu á Kjarvalsstöðum. Ég hugsaði með mér að einhvern tíma kæmi kannski að því að ég gæti eignast verk eftir eftirstriðs formbyltingarmann. Ég er mjög hrifinn af hringjaformi Guðmundu Andrésdóttur, bæði er hringurinn merkilegt fyrirbrigði, hann hefur hvorki upphaf, endi né miðju, er eiginlega eilífðin, og hringurinn er líka skemmtilegur í allri stærðfræðinni. Mynd er tvívíður flötur en Guðmundu var að fást við dýpt, sem brýtur flötinn upp, og hún var líka að fást við hreyfingu. Dýptin og hreyfingin gerir þessa mynd afskaplega skemmtilega. Ég keypti myndina á sýningu mörgum árum seinna með





afborgunarsamningi sem stóð í fimm mánuði.“

ADDRÁTTARAFL SNÆFELLSJÖKULS

Til hliðar við Gunnlaugs-myndirnar eru málverk af Snæfellsjökli. „Mér finnst Snæfellsjökull afskaplega fallegur og eiginlega frekar vera borgarfjallið í Reykjavík en Esjan. Það eru þarna á veggnum myndir frá 1897–1922 og ein sennilega með óvissan tíma eftir Magnús dósent, hin myndin er eftir Collingwood, sem var enskur prófessor, list- og fornfræðingur, og kom hingað 1897 og ferðaðist um landið. Myndin er máluð af Vesturgötunni og horft þaðan yfir flóann. Þetta útsýni er enn til ef maður horfir fram hjá grunninum í myndinni en það er búið að

eyðileggja þetta með bensinstöð og grjótgardi en þar fyrir aftan er flóinn, Snæfellsjökull og fjallagarðurinn með jökulinn. Mér finnst þessi mynd mikil gersemi.“

Hinum megin við Blöndal-myndirnar fallegu eru tvær myndir eftir Mugg. „Muggur dó í október 1924, hann var hér heima 1922 og sennilega orðinn fárveikur af berklum. Neðri myndin er með áritun, þar stendur, til minn elskende Alma frá Muggur Guðm Thorsteinsson. Alma þessi er sennilega dóttir Axel Salto, sem var danskur málari og annaðist Mugg síðustu metrana. Báðar þessar myndir eru af Snæfellsjökli frá 1922.

Þegar menn fá svona áráttuhegðun eins og ég, þá er eins gott að halda sig við eitt fjall og safna ekki myndum af mörgum fjöllum. Það er

ekki víst að slíkir menn væru húsum hæfir, sem fylla hús með fjöllum,“ segir Vilhjálmur og brosir kankvís. „Það hafa reyndar komið fleiri fjöll inn á heimilið en ég held mig við Snæfellsjökul af ásettu ráði.

Ég hef svolítið gert það að fara út á Gróttu eða á Garðskaga, þar er stysta vegalengdin af höfuðborgarsvæðinu, held ég, á jökulinn. Ég á mjög fallega ljósmynd sem er tekin frá Garðskaga af jöklinum og uppfyllir öll skilyrði góðrar myndar.“

SMEKKVÍSI OG EFNÍ FARA EKKI ALLTAF SAMAN

„Það má kannski segja að það sé vægast sagt sérstakt að hafa áhuga á bæði verkum eftir Gunnlaug Blöndal og Guðmundu Andrésdóttur, vegna þess hve ólík þau

woru. Guðmunda málaði aldrei eina einustu figúratífa mynd. Mér finnst hún einn af merkari frumherjum formbyltingar eftirstríðsáranna. Þeir voru margir góðir, til dæmis Karl Kvaran,“ segir Vilhjálmur og bendir á myndir eftir Karl, sem eru sterkar og jafnvel dálítið ögrandi mótvægi við hinar áður nefndu. „Það er hægt að lesa menningarástand og smekkvísi heimila á veggjum, það fara ekki alltaf saman góð efni og smekkvísi. Þegar efni eru þannig að hlutum er hrúgað upp þá verða góðar myndir vonðar, því að hengja upp og raða myndum er ákveðin kúnst og það þarf aðeins að horfa í það.

Ég hef stundum verið kallaður til á heimili og ég hef aldrei dregið af mér við að segja fólki til og hef jafnvel móðgað marga. Það er bara af eða á

í þessu, eins og maðurinn sagði, það er ein rétt skoðun,“ segir Vilhjálmur kankvís. „Ég hef tamið mér hina einu réttu skoðun. Minn góði myndmenntakennari í gagnfræðaskóla, Skarphéðinn Haraldsson, var mjög afgerandi í skoðunum. Sumir málara voru í guðatölu og aðrir komust ekki upp á dekk og hefðu betur klárað akademíuna að hans dómi. Hann sagði meðal annars: Svavar Guðnason hefði nú betur klárað akademíuna. En hann dáði Þorvald Skúlason. Ég var einhvern tíma að hlaupa og kom við í gallerí á Skúlagötunni. Þá sá ég myndir í bunk, sem átti að fara að ramma og þá voru þær eftir minn gamla kennara. Ég keypti því miður bara eina mynd en myndir Skarphéðins voru stórmerkilegar tilraunir, sumar fullkomnar stúdíur.“

Franskir vetrarréttir

Klassískir franskir réttir sem notalegt er að elda yfir kalda vetrarmánuðina.



Tartiflette

Tartiflette er réttur sem kemur frá frönsku Ölpunum, ekta après-ski diskur. Uppskriftin er fljótleg og mjög ljúffeng.

Innihald fyrir 4

- Kíló af kartöflum
- 250 gr beikon/lardons
- 2 skalottlaukar
- 1 hvítlaukur
- 200 ml sýrður rjómi
- 100 ml hvítvín
- Salt og pipar
- Reblochon ostur, um 450 g

Ef erfitt reynist að fá Reblochon ost þá er alveg hægt að nota í staðinn Morbier, Brie, Camembert, Mont d'or eða Tomme de Savoie.

AÐFERÐ

Byrjið á því að kveikja á ofninum og stillið á 200 °C.

Eldið kartöflurnar í potti með söltu vatni í um 10–15 mínútur eða þar til þær eru mjúkar í gegn.

Næst steikið þið beikon, skalottlauk og hvítlauk í nokkrar mínútur eða þar til allt er orðið gullbrúnt, svo er hvítvíninu hellt yfir góðgætið á pönnunni og látið eldast þangað til mesti vökvinn hefur gufað upp.

Skerið kartöflurnar þunnar og leggið í eldfast mót. Setjið góðgætið á pönnunni yfir kartöflurnar og sýrða rjómann.

Kryddið með salti og pipar. Síðast en ekki síst má ekki gleyma Reblochon ostinum sem er skorinn í sneiðar og settur yfir.

Bakið í ofni í 10–15 mínútur eða þar til osturinn er orðinn gullbrúnn.



Boeuf Bourguignon

Boeuf Bourguignon er vinsæll réttur í Frakklandi, upphaflega frá Burgundy-héraði.

Þetta er hægeldaður réttur sem gerður er úr gæða hráefni og krefst smátíma. Rétturinn er eldaður í nokkrum þrepum sem gerir bragðinu kleift að verða sterkara um leið og kjötið verður meyr og ljúffengt.

Fullkominn réttur fyrir notalega kvöldstund.

Innihald fyrir 6–8

- 1,6 kg af góðri nautasteik
- 200 g beikon/lardon
- 1 msk. hveiti
- 1 stór laukur
- 2 hvítlauksrif
- 75 cl rauðvín
- 2 msk. tómatauk
- 1 nautakraftsteningur
- 2 stór lárviðarlauf
- 3 greinar af fersku timjan kryddi
- 25 g smjör

- 450 g perlulaukur
- 300 g sveppir
- Salt og pipar
- Fersk steinselja til að skreyta

AÐFERÐ

Byrjið á því að kveikja á ofninum og stillið á 170 °C.

Skerið steikina í þykka bita. Kryddið nautakjötið mjög vel með salti og pipar.

Næst er nautakjötið steikt við meðalháan hita þar til það er orðið fallega brúnt á öllum hliðum. Þegar nautakjötið er orðið brúnað skaltu setja það í stóran eldfastan pott.

Næst er beikonið steikt í nokkrar mínútur og dreift yfir kjötið, svo er saxaði laukurinn og hvítlaukurinn steiktir við vægan hita.

Þætið lauknum og hvítlauknum á pönnuna með kjötinu og hellið víninu yfir.

Hrærið tómataukinu og 150 ml af vatni saman við og msk. af hveiti. Kryddjurtunum bætt út í og teningnum og látið suðuna koma upp.

Hrærið vel og setjið í ofninn.

Eldið í 1½ klst. eða þar til nautakjötið er næstum alveg meyr. Nokkrum mínútum áður en nautakjötið er tilbúið, bræðið helm-inginn af smjörinu á stórra pönnu og steikið perlulaukinn þangað til hann er gullbrúnn. Hellið í skál.

Bætið afganginum af smjörinu og sveppunum á pönnuna og eldið í nokkrar mínútur.

Takið pottinn úr ofninum og bætið sveppunum og lauknum við. Sett aftur í ofninn og eldað í ca 45 mínútur í viðbót.

Fjarlægja svo timjanstönglana áður en rétturinn er borinn fram og steinselju stráð yfir matinn.

NAUÐSYNJAR Í ELDHÚSIÐ

Góð áhöld í eldhúsið geta skipt sköpum og gera eldamennskuna einfaldari og skemmtilegri.

1 Góð alhliða eldhússkæri eru nauðsynleg á hvert heimili. Þessi skæri eru frá Tovolo og klippa hvað sem er í eldhúsinu, allt frá kjúklingi niður í garn og svo er innfelldur upptakari í þeim. Skærin eru í hulstri og eru sterk og endingargóð. Kokka, 3.980 kr.



2 Nú er tími comfort-matarnins og fátt betra en góður pottréttur eða matarmikil súpa. Le Creuset-steypujárnspottarnir og -pönnurnar eru þekkt fyrir gæði, endingu, fallett útlit og að halda matnum vel heitum. Pottana má setja í ofn og margir baka brauð í þessum pottum. Fá má ýmsar stærðir og gerðir potta, í alls konar litum sem lifga upp á matarborðið. Árangurinn lætur ekki á sér standa þegar eldað er í Le Creuset-pottum því hitadreifingin er jöfn og góð. Kúnigúnd, 26 cm verð 59.995 kr.



3 Tangir eru snilldaráhöld, þær má nota til að snúa kjöti á pönnu eða grilli, í salat, spagetti eða annað. Þessi tång er úr þýsku gæðastáli frá fyrirtækinu Rösle og er með silikoni á endunum þannig að hún rispar ekki stál. Töngin má fara í uppþvottavél. Fæst í Lif og list, verð, 8.580 kr.



4 Þegar allt þarf að vera til á sömu stundu getur verið gott að fá aukahendur. Hér er á ferðinni skemmtileg græja, rafknúinn sósu- og súpuhræri. Gengur fyrir 4xAA- rafhlöðum og kemur í veg fyrir að sósan brenni við. Má nota í potta og á pönnur með viðloðunarfrírri húðun og þolir hita upp að 125 gráðum. Taka má fæturna af sem auðveldar þrif á tækinu. Sósuhræririnn hefur hlotið Red Dot-hönnunarverðlaunin. Fæst í Lif og list, verð 6.640 kr.



5 Ný kynslóð safapressa þar sem hvorki þarf að skera niður ávextina eða grænmetið í vélinu, heldur ýta því bara í gegn. Einstaklega plássnett sem er mikill kostur. Svokölluð hæg pressun er á matnum sem gerir það að verkum að næringarefni og trefjar haldast mun betur í matnum og hratið verður minna. Nýstárleg hönnunin á síunni auðveldar þrifin til muna. Uppskriftabók og leiðarvísir fylgja m.a. með og 10 ára ábyrgð á mótornum. Fæst í Kokku, verð, 59.900 kr.

NÝJUNGAR Í MAT

Það er alltaf gaman að prófa eitthvað nýtt. Hér má sjá nýjar vörur á markaði sem hafa gefið góða raun.

1 Pistasíusmjör er ljúffengt og góð tilbreyting á pönnukökur, vöflur, í kókur eða brauð og kex. Þetta pistasíusmjör er frá gæðamerkinu GRIDELLI og er gert úr pistasíum frá Sikiley. Silkimjúkt og fullkomið jafnvægi á sætu og hnetubragði. Epal, 2.200 kr.



2 Þetta girnilega súkkulaði með appelsínubragði er frá sænska framleiðandanum Pärlands. Framleiðandinn er þekktur fyrir karamellurnar sínar, sósur og súkkulaði. Súkkulaðið fæst í Epal og kostar 2.400 kr.

3 Ristuð sesamólía með sætkenndum hnetukeim er frábær nýjung frá gæðamerkinu Nicholas Vahe. Ólían er mjög bragðgóð og tilvalin á bleikan fisk, núðlur og annan asískan mat, út á salöt eða bara hvað sem hugmyndaflugið segir. Fæst m.a. í Fakó og á netinu. Verð, 25 cl, 2.595 kr.



4 Stonewall Kitchen Lemon Butter Sauce er nýjung frá þessu merki, og tilvalin á fiskinn og passar vel með lúðu og aspas. Einnig með egg Benedikt og laxi í brönsinn. Bragðbætt með smjöri og sitrónum frá Sikiley. Sitrónumsmjörósan er handhæg og gott að grípa í en hún er ekki bragðmikil ein og sér. Edikbragð er töluvert áberandi og eitthvert óskýrt aukabragð sem mildast þegar sósan blandast við annan mat. Fæst m.a. í Hagkaup, verð um 1.690 kr.



5 Cadbury-ís er freisting til að falla fyrir. Er til í tveimur bragðtegundum, vanillúis með súkkulaðiþyllingu og vanillúis með karamelluþyllingu. Það verður enginn svikinn af þessum ís. Afar ljúffengur og bragðmikill ís. Í súkkulaðiísnum eru 195 kaloríur í 100 g og í karamelluísnum eru þær 187. Fæst í Hagkaup, 480 ml, verð 899 kr.



6 Pasta, eða laganelle al Limone, með sitrónubragði fæst nú frá merkinu Rustichella d'Abruzzo. Útbúið með hágæða durum-hveiti semolinu, ferskum eggjum og sitrónusafa, Deigið er þurrkað við lágan hita, til að gefa pastanu einstaklega góða áferð. Mjög gott með öllu sjávarfangi og jafnvel kjúklingi og olíu eða marinara-pastasósu. Fæst í Hagkaup, verð 1.299 kr.



Spornað við matarsóun

Hugtakið matarsóun hefur verið nokkuð mikið í umræðunni síðustu misseri, sér í lagi í samhengi við loftslagsmál. Það er ýmislegt hægt að gera til þess að nýta matinn sem best á lystilegan máta. Vel skipulögð matarinnkaup og gott ímyndunarafl er lykilatriði.

Ingibjörg Sædis
skrifar

Ísland er best í heimi á mörgum sviðum. Til að mynda má finna eina dýrustu matarkörfu heims hér á landi og því er ekki óskynsamlegt að gera sem mest úr þeim mat sem við eigum til heima. Við fengum góð ráð hjá vel völdum aðila um það hvernig hægt er að nýta matinn okkar sem best: Pétur Jónsson er kvikmyndatónskáld og hljóðhönnuður sem hefur kallað sig snögghærðu eldabuskuna á Twitter. Þar deilir hann myndum og sögum af ljúffengum mat undir nafninu @senordonpedro. Fyrir honum er eldamennska og það að njóta matar með fjölskyldu og vinum besta leiðin til þess að lifa í núinu.

ÁHUGINN KVIKNADI Á ÍTALÍU
Þegar Pétur var 18 ára flutti hann til Ítalíu, en áður hafði hann unnið á veitingastöðum við uppvas og önnur tilfallandi verkefni og hafði þar fengið að fylgjast með kokkum að störfum. Um búsetuna á Ítalíu

segir Pétur: „Það er ekkert hægt að búa á Ítalíu öðruvísi en að fá áhuga á mat,“ en hann hefur þó gaman af því að elda rétti frá öllum heimshörnum. Um helgar tekur hann að mestu yfir eldhúsið og þá tekur hann stundum eitt land fyrir og gerir mat þaðan. Eldamennska er ekki bara áhugamál fyrir Pétri, heldur er hún ástríða og lífsstíll. Þetta eru stundirnar þar sem hann snertir ekki snjalltæki og hann elskar að möndla eitthvað í eldhúsinu og leyfa nördaskapnum fyrir matreiðslu að ráða för. Charlotta Eriksson, kona Péturs, deilir ástríðu hans fyrir eldamennsku og börnin þeirra tvö hjálpa stundum til við matargerð. Öll elska þau að njóta matarins og matmálmáttar eru fjölskyldustund þar sem sjónvarpið, útvarpið og snjallsímarnir fara í hvíld – í mesta lagi er spiluð tónlist á meðan borðhaldi stendur.

VEISLUMÁLTÍÐ ÚR ÓDÝRU HRÁEFNI

Gott hráefni og það að elda mat frá grunni er mikilvægt fyrir Pétri, en unnin matvara og þá sérstaklega kjötvara er að hans mati lýðheilsuvandamál. Eldamennska er kúnt sem lærist með ástundun og við ættum að velja góðan mat fram yfir fljótfenginn mat. Það að gefa sér tíma í að elda góðan mat úr ferskum hráefnum getur borgað sig margfalt. Pétur segir að það sé ekkert mál að útbúa góðan mat úr dýru hráefni eins og til dæmis wagyú nautakjöti, en það sé alls ekki nauðsynlegt til þess að elda ljúffenga rétti. „Það sem veitir mér hvað mest þakklæti er að elda veislumáltíð úr ódýru hráefni,“ segir Pétur og bætir því við að um síðustu helgi eldaði hann uxahalaragú sem var konungleg máltíð úr kjöti í ódýrari kantinum. Fjölskyldan fer ekki oft út að borða, heldur kjósa þau fremur að verja tíma sínum og peningum í að elda dýrindis máltíðir úr góðu hráefni heima við.

„Það sem veitir mér hvað mest þakklæti er að elda veislumáltíð úr ódýru hráefni“

„HREINSAÐ ÚR ÍSSKÁPNUM-RÉTTIRNIR“

Til þess að sporna við matarsóun hugsa Pétur og Charlotta, konan hans, fyrir því hvað sé á matseðlinum næstu daga og plana innkaupin út frá því. Þá eru ýmsir réttir sem Pétur og fjölskylda nýta sér til þess að hreinsa úr ísskápnum og þá sér í lagi ef grænmeti er komið á síðasta snúning eða ef nýta þarf afgangskjötbíta. Þessir réttir eru meðal annars: steiktir hrísgrjónaréttir, núðluréttir, crepes með osti og góðri sósu, eggjakaka eða hrærð egg með afgangskartöflum og afgangskjöt fer að jafnaði í pastarétti eða risotto. „Charlotta gerir svo frábærar grænmetisbökur, eða quiche, sem er frábær leið til að nýta grænmeti úr ísskápnum.“ Pétur segir að gott sé að eiga þurrmeti eins og pasta, núðlur eða hrísgrjón til þess að nota í „hreinsa úr ísskápnum-réttina“. Verandi vísitölufjölskylda með tveimur fullorðnum og tveimur ungmennum þá eru þakkingastærðir oft hannaðar fyrir stærð fjölskyldu Péturs og því fellur minna til við eldamennsku. Ef afgangar verða til eru þeir fljótir að fara, en börnin taka þá oft í nesti eða fá sér afganga seinna um kvöldið eftir æfingu. Hollráð snögghærðu eldabuskunnar er því: gott skipulag í innkaupum, plan B fyrir það sem fellur til í eldhúsinu og að nota ímyndunarafl í matargerð.



Forsendur þess að fá sér hund

Hundaeign hefur færst í aukana síðustu áratugina, enda rétt rúmir fjórir áratugir frá því að hundabanni var aflétt í Reykjavík og fleiri þéttbýlisstöðum hér á landi. Hægt er að sjá fólk með hunda á hverju horni og jafnvel á kaffihúsum og í strætó. Það er margt sem þarf að huga að þegar hundur bætist við fjölskylduna.

Ingibjörg Sædis
skrifar

Fáar dýrategundir eru jafn mismunandi innbyrðis í útliti og eiginleikum og hundar. Þeir eru í öllum stærðum, litum og gerðum og það eru til rúmlega 300 mismunandi hundategundir í heiminum. Þegar horft er á Chihuahua og Stóra Dan standa hlið við hlið er eiginlega hálf ótrúlegt að þeir tilheyri sömu dýrategund. Þessi ólíkindi meðal hunda hafa ekki einungis orsakast af náttúrunnar hendi heldur höfum við, mannfólkið, gegnt lykilhlutverki í mótnun allra þeirra tegunda af hundum sem til eru í dag.

Oft er talað um hunda sem besta vin mannsins, en þeir eru taldir vera fyrsta dýrið sem fór að lifa í nánu samneyti við fólk fyrir um 30 þúsund árum. Í gegnum tíðina hafa hundar gegnt hinum ýmsu hlutverkum fyrir okkur, hvort sem það er veiði, smölun, varðgæsla eða leit en í nútímanum eru flestir hundar fyrst og fremst selskapsdýr. Það er því ýmislegt sem þarf að huga að þegar bæta á hundi við fjölskylduna, því eðli hundategunda er ólíkt og jafnvel geta tveir hundar af sömu tegund verið gjörólíkir.

HVERNIG LÍF GETUR ÞÚ BOÐIÐ HUNDI?

Lisbeth Borg De Waard er kennari og eigandi í Norræna siðferðislega hundabjálfunarskólanum (Nordic Education Centre for Ethical Dog Training). Hún segir í einum af hennar vikulegu opnu fyrirlestrum á Facebook-síðu hentar okkur þegar við viljum bæta hundi í fjölskylduna. Hún leggur til viðhorfsbreytingu sem snýr að því að spyrja sig fremur að því hvers konar líf við getum boðið hundi upp á. Búum við í

lítilli íbúð í miðborg eða í húsi með garði? Höfum við unun af hreyfingu og útivist eða erum við rölegri týpan? Sjáum við fyrir okkur að njóta þess að sinna mikilli feldumhirðu?

Ef okkur finnst hundur af orkumikilli tegund vera fallegur og heillandi en sjáum ekki fram á það að geta mætt þörfum hans þá ættum við líklegast að endurhugsa valið. Lisbeth bætir því við að við ættum ekki að fá okkur hund til þess að breyta venjum okkar, heldur verðum við að vera raunhæf og sanngjörn gagnvart hundinum. Ef við erum ekkert sérstaklega mikið úti-vistarfolk en viljum

reyna að stunda hana þá er það að fá sér hund í hæsta orkuflokki ekki rétta leiðin til að koma sér í gang. Að sjálf-sögðu þurfa allir hundar daglega úti-veru og andlega örvun óháð stærð og tegund, en það gefur auga leið að stuttfattur pulshundur þarf ekki jafnlanga göngutúra eða lausahlaup og mjóhundur af stærstu gerð.

HUNDAEIGN ER ÁSKORUN SEM GEFUR

Öll þau sem hafa átt hund vita hversu mikil orka fer í það ef vel á að takast til, en að sama skapi er það gríðarlega gefandi. Það er mikil vinna að eiga hund, alveg eins og það er mikil vinna að eiga börn. Mikilvægt er að kynna sér eðli þeirra tegunda sem heilla, hvort sem hundurinn er hreinsráktaður eða blandaður, og sjá hvernig hægt er að mæta þörfum þeirra og hvort þinn lífsstíll henti þeirri tegund/blöndu. Svo þegar hundur kemur á heimilið er mikilvægt að kynna honum sem einstaklingi og kynna sér merkjamál hunda, því hægt er að koma í veg fyrir mörg vandamál með því að geta lesið hundinn vel. Ef komið er fram við hund af virðingu og hans þörfum mætt ætti hundalífsstíllinn að vera frábær kostur fyrir alla hundaunnendur.



Heimilisplantan

Sómakólfur er harðgerð og flott heimilisplanta

Plantan er sígræn og þrífst vel í heimahúsi við hálfbirtu og skugga en ætti ekki að vera í mikilli sól.

Ragnheiður Linnét
skrifar

Nú er tími til að fá sér heimilisplöntu, en mörgum finnst svolítið tómlegt eftir jólin þegar ljósin og skrautið sem fylgir þeim er farið. Blómabúðirnar fyllast af heimilisplöntum, oft á tilboðum, og þær prýða heimilin. Sómakólfur, eða *Zamioculcas zamiifolia* eins og plantan heitir á latínu, er ein af þeim heimilisplöntum sem hafa notið vinsælda undanfarið og ekki að ástæðulausu. Sómakólfurinn er falleg og smart planta sem auðvelt er að koma fyrir nánast hvar sem er, m.a. í hornum, á skenk og það er langt í frá vandmeðfarið að láta hana þrífast vel. Eins og inniplöntur gera þá tekur sómakólfurinn óæskileg efni úr andrúmsloftinu og hreinsar það.

UPPRUN

Sómakólfur er af svokallaðri Araceae-ætt og á uppruna sinn í Austur-Afríku, meðal annars finnst plantan í Malaví, Kenía, Mósambík, Simbabwe og Tansaníu og nær útbreiðsla sómakólfsins allt til norðurhluta Suður-Afríku. Plantan er þekkt undir fleiri nöfnum eins og Zansibar-gimsteinn, eilífðarjurt, smaragðspálmi og zuzu-planta. Tegundarnafnið *zamiifolia* þýðir í raun lauf og er myndað úr nafni úr grasafraðinni *zamia* og latneska orðinu *folium*, sem merkir lauf. Plantan er harðgerð og lifir af þurrka vegna vatnsforða sem plantan getur geymt í sekki þar til úrkoma kemur á ný. Plöntunni var lýst í texta tiltölulega snemma á 19. öldinni en árið 1996 hóf hollenskt garðyrkjufyrirtæki að

taka koltvíoxíð úr andrúmsloftinu en þá losnar í þeim vatn og súrefni myndast. Plönturnar vinna orku úr sólarljósinu til þess að þetta geti gerst, breyta því í súrefni fyrir tilstilli ljóstillifunar, sem er ferlið sem fer fram í grænkornum plantna. Það er því hollt að hafa grænar heimilisplöntur í kringum sig því þær hreinsa andrúmsloftið og gefa okkur súrefni í staðinn og það gildir um sómakólfinn eins og aðrar plöntur.

VAXTARSKILYRÐI

Plantan sómakólfur hefur verið ræktuð sem inniplanta, einkum vegna þess hve auðvelt er að sjá

hennar geti brunnið en einnig að þau séu örllítið eitruð og því varasöm. Vilmundur segir að nóg sé að umpotta plöntunni á tveggja til þriggja ára fresti og gott að blanda moldina með um einum þriðja af sandi til að gera þessari Afríkuættadri plöntu gott. Sómakólfurinn blómstri sjaldan en ef slíkt gerist þá séu blómin fimm til sjö sentímetra gulir kólfar sem myndast neðarlega í blaðhvelvingunni.

Sómakólfur dafnar vel við stofuhita, er falleg planta og harðger með löngum greinum sem á eru þétt, slétt græn og glansandi laufblöð. Hún breiðir lítið úr sér, vex frekar á hæðina en vex hægt.

um hana svo vel sé. Vilmundur Hansen, sérfræðingur hjá Blómavali, segir að sómakólfurinn sé harðger planta og geti orðið allt að 70 sentimetrar á hæð. Plantan er sígræn og þrífst vel í heimahúsi við hálfbirtu og skugga en ætti ekki að vera í mikilli sól. Hann segir að það eigi að vökva hana vel reglulega í moldina en minnka vökvun á veturna og ekki vökva plöntuna í skálina, rótin þoli ekki að standa í vatni, sýgur ekki í sig vökvann, og gott sé að láta moldina aðeins þorna inn á milli. Nóg er að gefa sómakólfinum daufan áburð einu sinni á misseri upp í sex sinnum árlega og nóg að vökva hann einu sinni í mánuði á veturna og sé plantan því tilvalin fyrir byrjendur í blómarækt. Plantan eigi ekki að standa í sól því blöð

framleiða plöntuna til útflutnings og hafa vinsældir hennar aukist jafnt og þétt síðan.

HEILNÆM PLANTA

Heimilisplöntur ættu að vera á hverju heimili. Koltvíoxíð (CO2) finnst víða í kringum okkur, það er meðal annars í gosdrykkjum, í steinum, gangstétum og malbikuðum götum. Grænar heimilisplöntur





SISVET

Gæludýra- lækningar á betra verði

Hún heitir Sigríður og er dýralæknir, staðsett í Móabarði 32b, Hafnarfirði. Sigríður er menntuð frá Noregi sem dýralæknir og útskrifaðist árið 1997. Sigríður hóf feril sinn sem dýralæknir á Vestfjörðum og gegndi þar embætti héraðsdýralæknis í þremur sýslum. Sigríður á sjálf tvo hunda og segist oft bregða þegar hún heyrir verðið sem er í gangi á markaðnum fyrir almennar dýralækningar. Hún fær oft að heyra að fólk hreinlega trúi því ekki að hennar þjónusta sé á svona góðu verði þegar það fær reikninginn í hendurnar.

Nefnir hún til dæmis að hjá henni kosti bæði fyrri og seinni bólusetning kettlinga, ormahreinsun, örmerking og skráning á dýrinu 25.000 kr. og það sama gildi fyrir hvolpa.

Stofan hjá Sigríði er ósköp notaleg. Hún er björt og andrúmsloftið afslappað eins og Sigríður sjálf. Hún setti stofuna upp í bílskúrnum hjá sér en þar gerir hún flest allt nema ófrjósemisaðgerðir á tikum og stærri aðgerðir. Hún bendir á að það séu hátækni-sjúkrahús sem séu betur bún til þess og nefnir hún þá sérstaklega Dýraspítalann í Garðabæ.

Hún starfar eins og er ein á stofunni en miðað við fjölgun viðskiptavina sér hún fram á að þurfa að stækka við sig á næstu misser-



um. Sigríður nefnir að hún sé að taka inn nýja tækni fyrir eldri gæludýr sem eru að fást við mikla verki út frá gigt eða slitum og fer hún fram með laser-tækni sem dregur úr bólgu og verkjum. Segist hún viss um að það muni slá í gegn hjá þeim sem eru

með eldri gæludýr svo hægt sé að veita þeim síðustu árin sín sársaukalaus án lyfja, sem draga jafnvel úr lífsgæðum dýranna undir það síðasta.

Fyrir Sigríði eru dýralækningar hennar hjartans mál og telur hún að það eigi ekki að fara eftir stöðu þinni á vinnumarkaði hvort þú hafir efni á að halda gæludýr; þau séu félagsskapur fyrst og fremst til að draga úr ein-



manaleika og eiga að veita gleði. En hver er gleðin þegar eitthvað eins einfalt eins og tannhreinsun dýrsins setur mánuðinn á hvolf fjárhagslega?

Sigríður segir að hjá henni sé hún ekki að svæfa dýr fyrir tannhreinsun heldur gefi hún frekar róandi ef dýrið er stressað, sem lækkar kostnað umtalsvert, og tekur það dýrið skamman tíma að jafna sig. Þessi leið er eins áhættulaus og verður á kosið, sérstaklega fyrir eldri dýrin sem þola verr svæfingar.

Sigríður er með Facebook-síðuna SISVET og þar er alltaf hægt að ná sambandi við hana en einnig er hægt að bóka tíma á NOONA.

Sigríður segist hlakka til að taka við öllum ferfætlingum til sín, stórum sem smáum, og segist vilja koma því á framfæri að hún taki líka að sér búfjárköll.





ÚTFARARÞJÓNSTA RÚNARS GEIRMUNDSSONAR

Með virðingu og samúð að leiðarljósi

Útfararþjónusta Rúnars Geirmundssonar var stofnuð árið 1990 og er þar með elsta starfandi útfararþjónustan á höfuðborgarsvæðinu. Rúnar Geirmundsson hefur frá upphafi veitt fyrirtækinu forstöðu sem framkvæmdastjóri og útfararstjóri. Útfararþjónustan er í eigu Rúnars og eiginkonu hans, Kristínar Sigurðardóttur, en synir þeirra, Elís og Sigurður, starfa einnig hjá fyrirtækinu.

Við andlát ættingja verða þáttaskil sem marka spor í lífi fólks. Eðlilega vakna margar spurningar um hvaða ferli taki þá við. Best er að hafa sem fyrst beint samband við útfararþjónustuna og fá ráðleggingar um næstu skref. Við höfum áratuga reynslu af að annast alla þætti útfararþjónustu.

Við erum til staðar allan sólarhringinn, alla daga ársins, og leggjum áherslu á hlýju, auðmýkt og virðingu í þjónustu okkar. Við gerum okkur grein fyrir því að ástvinamissir er sár og við viljum því gera allt ferlið sem auðveldast fyrir aðstandendur.

Í samráði við aðstandendur og starfsfólk á viðkomandi heilbrigðisstofnun sér útfararþjónustan um að flytja hinn látna í líkhús. Hægt er að hafa samband allan sólarhringinn, alla daga ársins.

Fljótlega eftir andlát er gott að aðstandendur og útfararstjóri mæli sér mót og ræði næstu skref. Hægt er að hafa slíkan fund hvar sem aðstandendum hentar best og er algengast er að útfararstjóri

komi heim til aðstandenda, fari yfir undirbúning og skipulag útfarar.

Hér er upptaling á því sem við sjáum um fyrir þína hönd:

PRESTUR, ATHAFNASTJÓRI EDA FORSTÖÐUMAÐUR TRÚFÉLAGS

Aðstandendur velja þann sem þau óska að taki að sér útförina. Gott er að heyra beint í viðkomandi og eru flestallir prestar skráðir í símaskrá og/eda í viðkomandi kirkju. Útfararþjónustan aðstoðar aðstandendur við að komast í samband við prest, athafnastjóra eða forstöðumann trúfélags sé þess óskað.

KISTULAGNING OG ÚTFÖR

Ákveða þarf hvar og hvenær athöfnin skal fara fram. Algengt er að kistulagningar fari fram á sama stað og sama dag og útför og þá gjarnan um einni til tveimur klukkustundum fyrir útförina. Einnig er hægt að hafa kistulagningu nokkrum dögum fyrir útför sé þess óskað. Algengast er þá að kistulagning fari fram í Fossvogskappelli. Útfararþjónustan sér um að bóka kirkju fyrir kistulagningu og útför í samráði við aðstandendur.

BÁLFÖR EDA JARÐARFÖR

Í samráði við óskir hins látna ákveða aðstandendur hvort fram fari bálfför eða jarðarför. Útfararþjónustan aðstoðar við að afla tilskilinna leyfa og fá legstæði í kirkjugarði.

LEGSTÆÐI Í KIRKJUGARÐI

Útfararþjónustan sér um öll samskipti við kirkjugarða fyrir aðstandendur. Við aðstoðum við að fá úthlutað legstæði, hvort sem er fyrir kistu eða duftker, og öflum tilskilinna leyfa. Í samráði við aðstandendur tökum við frá grafarstæði við hlið hins látna sé þess óskað.

DÁNARVOTTORÐ

Læknir á viðkomandi heilbrigðisstofnun ritar dánarvottorð. Aðstandandi hins látna fær afhent dánarvottorð á heilbrigðisstofnun eða hjá lækni sem skoðaði hinn látna.

KISTULAGNING

Kistulagning er stutt kveðjuathöfn fyrir nánastu fjölskyldu og vini. Aðstandendur ganga að kistu og kveðja hinn látna, sem oftast er með opinni kistu og blæju yfir ásjónu. Tónlist getur verið spiluð samkvæmt óskum aðstandenda, og í samráði við prest eða athafnastjóra. Aðstandendur geta valið að vera viðstaddir þegar kistunni er lokað, en það fer eftir óskum hvers og eins.

Kistulagning fer oft fram á sama stað og útförin og getur verið fyrir eða eftir útförina. Ef þess er óskað, er hægt að halda kistulagningu nokkrum dögum fyrir útför.

ÚTFÖR

Í útför eru kirkjuvörður og útfararstjóri viðstaddir og taka á móti aðstandendum. Í hefðbundnum athöfnum situr nánasta fjölskylda á fremstu bekkjum í kirkjunni og

kistuberar fremst hægra megin. Útfararstjóri fer yfir það með burðarmönnum hvernig best sé að bera kistuna. Það er venja að sex eða átta burðarmenn beri kistuna út, og oft eru blóm og kransar borin út af aðstandendum.

VERALDLEG ÚTFÖR

Veraldlegar útfarir hafa vaxið í vinsældum á undanföllum árum. Þessar útfarir eru með það að markmiði að heiðra minningu hins látna á formlegan og virðulegan hátt, án trúarlegra hefða. Þó að veraldlegar útfarir séu sniðnar að þörfum þeirra sem hafa veraldlegar eða húanískar lífsskoðanir, eru þær opnar öllum óháð lífsskoðun.

SÁLMSKRÁ

Sálmaskrá er prentuð dagskrá útfararinnar sem útfararþjónustan útbýr og prentar eftir óskum aðstandenda. Aðstandendur geta sent myndir til að prenta í sálmaskrá og fá til baka próförk til að lesa yfir áður en prentað er. Þegar skráin er tilbúin til prentunar tilkynna aðstandendur útfararþjónustunni hversu mörg eintök þeir óska eftir.

TÓNLIST FYRIR ATHÖFN

Ef óskað er eftir tónlist í útför getur útfararþjónustan haft milli-göngu um tónlistarflutning. Oft er létt tónlist spiluð fyrir athöfnina, sem getur varað í 20–30 mínútur, áður en athöfnin hefst. Athugið að tónlistarfólki getur þurft að greiða aukalega fyrir tónlistarflutning.

Dæmi um uppsetningu á útför:

- Forspil
- Bæn
- Ritningarlestur
- Sálmur eða tónlist
- Guðspjall
- Minningarorð
- Bænir
- Moldun
- Blessun
- Eftirspil
- Við lok útfarar


Kistan er borin út í bíl undir eftirspilinu og viðstaddir kveðja hinn látna. Þegar blóm og kransar eru við kistu er algengt að þeir séu bornir út af ættingjum. Aðstandendur ganga með kistunni í kirkjugarðinn þar sem hún er lögð í gróf eftir nokkur orð frá presti eða athafnastjóra.

BÁLFÖR

Bálfför er að öllu leyti lík jarðarför, að því undanskildu að kistan er ekki borin í kirkjugarð. Ferlið við athöfnina er því sambærilegt jarðarför, en kistan er brennd í stað þess að vera grafin.

Við höfum útbúið minnisblað fyrir aðstandendur, sem hægt er að finna á utfarir.is, og þar er hægt að prenta út minnislistann sem er gott að hafa til hliðsjónar þegar útför er skipulögð.

Með hlýrri kveðju Rúnar, Elís og Sigurður
www.utfarir.is
Sími. 567-9110
Netfangið okkar. utfarir@utfarir.is



Ertu í framkvæmdahugleiðingum?
Kíktu við í GKS og fáðu tilboð í þína
draumainnréttingu!

Opíð virka daga
frá 09:00 - 17:00

GKS

Funahöfða 19 | 110 Reykjavík | gks.is



Fær þig til að hugsa um hvað lífið hefur breyst á skömmum tíma

Kristín Hildur Ragnarsdóttir fjármálahagfræðingur erfði útsaumaðan rókökkóstól frá föðurömmu sinni sem hún heitir í höfuðið á. Stóllinn er ekki bara fallegur minjagripur heldur situr Kristín gjarnan í stólnum og tengir hann við fyrri kynslóðir og handverk sem sjaldan sést í dag.

Ragnheiður Linnet
skrifar

Stóllinn er frá ömmu minni, Sigurlaugu Kristínu Jóhannsdóttur, sem ég heiti í höfuðið á.“
Hvænter fékkstu þennan stól?

„Ég fékk hann þegar verið var að fara í gegnum dánarbúið. Þar voru ýmsir fallegir munir, sumir fóru til barnabarna, og ég fékk þennan stól.“

Hvaða þýðingu hefur hann fyrir þig?

„Ég man vel eftir þessum stól hjá ömmu, og það hefur mikla þýðingu fyrir mig að hafa hann á heimilinu þar sem margt kemur til dæmis úr Ikea. Þegar ég komst að því að áklæðið væri útsaumur eftir ömmu fannst mér stóllinn enn dýrmætari. Þó að þrjónaskapur sé enn iðkaður af fullum krafti sér maður sjaldan svona útsaumað áklæði lengur. Amma saumaði áklæðið þegar pabbi var lítill og hann man eftir því að hún greip í saumana á nokkurra ára tímabili. Áður hafði hún einnig saumað áklæði á pianóbekk, sem nú er hjá systur minni, og síðan saumaði hún annan stól í öðru mynstri og annarri litasamsetningu. Mynstrið er misfingert og var talið út sem gerði verkið enn tímafreakara. Litirnir í mynstrinu eru fallegir og vínráði liturinn í áklæðinu tónar vel við viðinn. Það sem



maður getur tekið sér til fyrirmyndar er að fólkið stytta sér stundir með því að gera fallegar hannyrðir sem lifa áfram, í dag horfir fólkið á sjónvarpsþáttaraðir eða skrollar í símanum. Sjónvarpið var mikil breyting í lífi þessa fólks og pabbi sagði mér að þegar það kom til sögunnar hafi amma oft talað um það sem hálfgerðan tímaþjóf. Stóllinn minnir mig á fólkið mitt, hvað fólk var duglegt og nýtti tímann til góðra verka. Það er margt sem ég myndi tala um við ömmu í dag sem mér gafst ekki færi á sem barni. Amma dó á 11 ára afmælisdeginum mínum þannig að mér finnst ég hafa ýmsar tengingar við hana þrátt fyrir að ég hafi ekki fengið að kynna henni á fullorðinsárum.“

Siturðu oft í stólnum?

„Já, ég geri það og alltaf þegar sófinn er fullsetinn sit ég frekar í honum en hægindastól sem við erum með. Hann er þægilegur að sitja í og þó að hún hafi saumað hann út þá finnst mér að maður þurfi að nota svona hluti. Stóllinn gefur heimilinu líka persónulegan svip.“

Hver var amma þín og manstu vel eftir henni?

„Amma var fædd 17. janúar 1917 og væri því 108 ára ef hún væri á lífi. Hún var fædd í Bolungarvík en ólst upp á Ísafirði. Á fullorðinsárum

var hún mjög gestrisin og naut þess að halda góðar veislur. Hún var alla tíð afar falleg kona, einhverjir kölluðu hana Audrey svona að gamni sínu, eftir leikkonunni Audrey Hepburn. Ég man að hún var alltaf vel til höfð og þrátt fyrir að vera örðin gömul kona var hún alltaf með blásið hár og varalittinn, hún klikkaði aldrei á honum,“ segir Kristín og hlær létt að minningunni. „Hún var alltaf vel til fara, eins og margar konur af þessari kynslóð. Það skipti ekki máli hvað þær ætluðu að gera eða hverja átti að hitta. Ömmu var mjög umhugað um að styðja þá sem þurftu á aðstoð að halda, starfaði mikið að félags- og líknarmálum, aðallega fyrir Rauða krossinn og kvenfélagið Hringinn. Hún hafði unun að margs konar tónlist og kveðskap og hún og afi Ólafur bæði söngelsk í góðra vinahópi. Auk þess var hún húsmóðir og fyrirmyndar kokkur, súpurar hennar voru eitthvað sem vöktu sælukennd. Amma átti þrjá drengi með þremur mönnum og pabbi var langyngstur. Hún lifði marga ólíka tíma, missti mömmu sína bráðung, þriggja ára, og ólst upp hjá pabba sínum sem svo kvæntist aftur á Ísafirði. Sjálf giftist hún Þjóðverja þegar hún var ung en leiðir þeirra skildu. Við hernámið var hún handtekin á Ísafirði ásamt pabba sínum, Jóhanni Jónssyni „Eyfirðingi“ og fleiri Íslendingum. Þau voru flutt til Bretlands vegna hugsanlegra tengsla við Þjóðverja. Síðar kom í ljós að

þetta fólk var á engan hátt hliðhollt Þjóðverjum í stríðinu. Það hafa verið gerðir þættir og skrifaðar bækur um þennan tíma í okkar sögu og svo kom út bók núna um jóln, „Fangar Breta“, sem fjallar um þessa atburði. Það var ótrúlegt hvað það var margt sem þessi kynslóð fór í gegnum með miklum breytingum á stuttum tíma. Það er svo margt sem ég hefði viljað spyrja ömmu út í en maður getur þó spurt fólkið sitt, pabba og föðurbræður mína, en þeir muna þetta enn betur en hann. Mér finnst amma hafa verið mjög merkileg kona,“ segir Kristín og brosir. Hún og afi, Ólafur Jóhannsson læknir, reistu sér fallett hús í Hörgshlíðinni í Reykjavík. Þegar ég keyri Bústaðavegin blásir það við og mér verður hugsað til þeirra.“

Áttu eitthvað fleira eftir ömmu þína?

„Já, ég á annan stól og flíkur sem ég nota mikið. Mér finnst magnað að það sjáist ekki á þeim í dag, gæðin hafa greinilega verið meiri þá en nú. Ég á meðal annars gyllta og svarta blússu sem ég held mikið upp á og nota spari.“

Hvað gera svona hlutir sem maður erfir fyrir mann?

„Þeir tengja mann við fortíðina og fyrri kynslóðir og þannig nær maður kannski að setja sig í spor þeirra sem ekki höfðu öll þægindin sem við búum við í dag. Síðan er stóllinn oft svo fallegur og ég hugsa stundum: Ég vildi að þetta væri tískan núna.“



FRÁRENNSLISLAGNIR EHF
pípulagningaverktakar



Dren- og skólplagnir

Frárennslislagnir

Við tökum að okkur:

- Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki, sumarhús og húsfélög
- Alla almenna pípulögn
- Skólpl og dren lagnir
- Snjóbræðslu í tröppur og plön
- Uppsetningu á stýribúnaði
- Förum yfir hitakerfi og stillum ef þess þarf
- Tengjum heita potta og uppsetningu á pottastýringum
- Gröfuvinnu
- Alla almenna múrvinnu innan sem utan og flísalögn
- Smíðavinnu
- Brotvinnu
- Rafvirkja
- Hleðslustöðvar fyrir rafmagnsbíla og fleira
- Málavinnu innan sem utan

Við erum:

- Pípulagningameistari
- Málameistari
- Rafvirkjameistari
- Húsasmíðameistari
- Sveinn í múrsmíði

**Endilega hafið samband
ef það er eitthvað**

frarennslislagnir.is

Einfaldasti kjúklingarétturinn

Þessi réttur er svo einfaldur í eldun, mætti nánast segja að hann eldi sig sjálfur.

- 1 msk. olía
- 3–4 kjúklingabringur 750 g
- 2–3 hvítlauksrif
- 100 g sólburrkaðir tómatar 10–12 stk.
- 360 g risotto hrísgrjón
- 900 ml kjúklingasoð eða vatn og 2 kjúklingateningar
- 200 ml matreiðslurjómi
- 1 tsk. salt, pipar, hvítlaukskrydd,
- paprikukrydd og timían

- fersk basilíka skorin niður og sett yfir hvern disk
- parmesan-ostur yfir réttinn

Byrjaðu á því að skera kjúklinginn í bita, steikja upp úr oliunni og steikja hann í gegn. Kjúklingurinn er kryddaður með salti, pipar, hvítlauk og timían. Skerðu sólburrkuðu tómatana í bita ásamt hvítlauknum, bættu

þessu tvennu út á pönnuna og steiktu áfram í um 2 mínútur.

Hrísgrjónunum er svo bætt út á pönnuna ásamt kjúklingasoðinu. Blandaðu þessu saman, settu lok á og láttu þetta malla á miðlungs hita í um 20 mínútur. Gott að hræra einu sinni í þessu eftir um

10 mínútur. Þegar 20 mínútur eru liðnar ættu hrísgrjónin að vera soðin. Blandaðu þá matreiðslurjómanum út í réttinn og berðu fram.

Gott að setja ferska basilíku yfir hvern disk ásamt rifnum parmesan-osti. Með þessu er gott að hafa hvítlauksbrauð eða nan brauð ásamt fersku salati.



Fimm húsráð:

Þrif og skipulag

● **Bergdís Rúnarsdóttir** nýtur vinsælda á Tiktok þar sem hún deilir myndböndum sem fjalla um þrif, skipulag heimilisins og hversdagsleikann.

Þrif eru ekki áhugamál allra, en þrif veita mér mikla gleði og ró og gefa mér tækifæri til að hlusta á gott hlaðvarp eða tónlist. Þegar ég þrif er ég alls ekki að finna upp hjólið, ég hef safnað að mér alls konar ráðum frá hinum og þessum, svo sem mömmu minni og öðrum á samfélagsmiðlum. Hér eru fimm þrifaráð til að gera þrifin auðveldari og skemmtilegri.

1 Í fyrsta lagi er skipulag lykilatriði í þrifum. Öll djúpprif, sem ég geri sjaldnar, finnst mér best að skrá hjá mér í bók til þess að koma í veg fyrir að ég geri þau óþarflega oft eða það líði of langur tími á milli. Í bókina skrái ég líka hvenær ég skipti síðast um tannbursta, klósettbursta og svo framvegis, það er algjör snilld.

2 Í öðru lagi er elsku sprittblandan. Ég sá hana fyrst hjá Sigrúnu Sigurpáls og það var ekki aftur snúið eftir að ég uppgötvaði hana. Ég blanda einum hluta af spritti á móti sirka þremur af vatni í spreibrúsa og nota hana á öll yfirborð til að sótthreinsa, taka í burtu óhreinindi og bakteríur. Fairý uppvottalögurinn kemur líka sterkur inn. Ég nota hann til að þrifa vaskinn, helluborðið, blettahreinsa föt og ég gæti haldið endalaust áfram. Það er líka sniðugt að þynna hann út með vatni og skella í spreibrúsa.

3 Í þriðja lagi er Pink Stuff hreinsikremið algjör bjargvættur í skóþrifum. Ég bleyti svamp frá IKEA og set hreinsikrem á hann, nudda skóna og skola með vatni. Þeir verða eins og nýir.

4 Í fjórða lagi er Scrub Daddy ryksvampurinn, sem er nýtt uppáhald. Maður bleytir hann, strýkur allt ryk í burtu og skolar það svo niður í vaskinn. Engir óþarfa klútar sem þarf að dusta rykið af og maður getur notað hann aftur og aftur!

5 Að lokum, ef þið kjósið að nota skipulagsbox undir til dæmis þurrvörurnar í eldhúsinu hjá ykkur mæli ég með að skrifa best fyrir dagsetninguna á lítinn miða og setja aftan á eða undir boxin. Þá verður maður var við þegar eitthvað rennur út og getur notað vöruna sem fyrst og þannig komið í veg fyrir óþarfa matarsóun.



Tryggjum ánægðustu viðskiptavinina

Sjóvá hefur verið efst tryggingafélaga í Íslensku ánægjuvöginni 8 ár í röð



Íslenska ánægjuvögin mælir og verðlaunar þau fyrirtæki sem skara fram úr í ánægju á sínum markaði

Sjóvá | sjova.is | 440 2000 | sjova@sjova.is

SJÓVÁ