

LAUGARDAGUR 1. maí 2021

KYNNINGARBLAÐ



Frá kröfugöngu í Reykjavík 1. maí.

Gleðilegan 1. maí

Fyrsti maí er alþjóðlegur baráttudagur verkalýðsins. Hann á upphaf sitt að rekja allt til ársins 1889 en þá hittust fulltrúar alþjóðasamtaka kommúnista á ráðstefnu í París, í tilefni þess að hundrað ár væru liðin frá því að Parísarbúar tóku Bastilluna. Á þeirri ráðstefnu var ákveðið að gera 1. maí að baráttudegi hreyfingarinnar. Þessi tiltekni dagur var einnig valinn meðal annars til að minnst blóðbaðsins í Haymarket í Chicago í Bandaríkjunum þremur árum áður.

Frídagur síðan 1966

Á Íslandi var fyrsta kröfugangan á fyrsta maí gengin 1923 og hefur dagurinn verið löggiltur frídagur á Íslandi síðan 1966.

Opinberir starfsmenn hér á landi tóku þó ekki þátt í göngunni fyrr en 20 árum síðar eða 1. maí 1943 eftir að Bandalag starfsmanna ríkis og bæja (BSRB) hafði verið stofnað. Við stofnun BSRB fagnaði ritstjóri Alþýðublaðsins tímamótunum enda taldi hann stöðu opinberra starfsmanna fram að því ekki hafa verið öfundsverða.

„Opinberir starfsmenn eiga við mjög bág kjör að búa. Réttur þeirra er sáralítill. Um langan tíma hefir þeim verið skammtað án þess að hafi verið spurðir til ráða. Og starfsmenn ríkisins mega ekki beita hinu eina vopni [verkfalls-vopninu], sem verkalýðurinn hefir að minnsta kosti hingað til getað gripið til, þegar í nauðir rekur. Það býður því mikið starf hins nýstofnaða bandalags opinberra starfsmanna – og í því starfi nýtur það samúðar og stuðnings allra samtaka alþýðunnar á Íslandi.“

Heimild: sameyki.is

thordisg@frettabladid.is

Íslensk gæðahráefni
fyrir þig



EYLÍF

Heilsan er dýrmætust
www.eylif.is



Ástríða fyrir fagurri hönnun og fallegum húsmunum varð til þess að Elísabet Helgadóttir opnaði hönnunar- og sýningarrýmið Vest. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Mublur til lífstíðar hjá Vest

Langar þig að prófa að sofa 120 dásamlegar nætur á heilsudýnu eða dýnu sem eykur djúpsvefn um 45 prósent? Fá að máta draumamubluna þína heima? Kíktu þá í Vest, þar sem heimspekt hönnun hús- og listmuna og einstakar svefnlausnir eru í hávegum hafðar. **2**



Hjónin Elísabet Helgadóttir og Pétur Freyr Pétursson í glæsilegu sýningarrými Vest. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

„Náttúrufergurð Vestfjarða hefur ávallt heillað okkur og þangað sóttum við nafnið á Vest. Okkur þótti það svo fallega rammíslenskt en í senn alþjóðlegt líka; stutt og laggott en um leið svo sterkt,“ segir Elísabet Helgadóttir sem með eiginmanni sínum Pétri Frey Péturssyni opnaði nýlega eina glæsilegustu hönnunarverslun lýðveldisins, Vest, í Ármúla 17.

„Við vorum búin að vera á flakki um heiminn í heil fimm ár og bjuggum bæði og störfuðum í Lundúnum, Lúxemborg og Svíþjóð þegar fluttum aftur heim í árslok 2020. Það ár opnuðum við vefverslunina vest.is og ákváðum að láta draum um eigin rekstur rætast og nýta þá fjölbreyttu þekkingu sem við höfum öðlast í gegnum áralöng ferðalög, bæði vegna vinnu okkar og ástriðu fyrir hönnun og listum,“ segir Elísabet sem er menntaður fatahönnuður en Pétur er viðskipta- og markaðsfræðingur.

Pétur gerðist aðili að sprotafyrirtæki sem sérhæfir sig í svefnlausnum í ársbyrjun 2017.

„Svefnlausnir urðu þá fljótt að mikilli ástriðu hjá Pétri og á sama tíma má segja að áhugi minn á hönnun, innanstokksmunum og öllu sem tengist heimilinu hafi rokið upp úr öllu valdi. Við förum oft á milli landa til að sækja vörusýningar og skoða húsgagnaverksmiðjur og þar fengum við innsýn í allt sem viðkemur húsgangabransanum og hönnunarferlinu og viðuðum að okkur dýrmætri þekkingu sem nýttist vel í stofnun Vest,“ segir Elísabet.

Draumsvefn að hætti NASA

Vest sameinar ástriðufullan áhuga hjónanna á fagurri innanhúshönnun og byltingarkenndum svefnlausnum, en Pétur er heillaður af svefni og tengingu svefns við heilsufar.

„Við ákváðum að kynna tvö fyrirtæki sem framleiða rúmdýnur sem tryggja endurnærandi gæðasvefn fyrir Íslendingum,“ segir Pétur um dýnur frá belgíska fyrirtækinu Sleepy og ítalsk-þýska fyrirtækinu Technogel.

„Sleepy-dýnan er margverðlaunuð í Evrópu og hefur meðal annars hlotið alþjóðleg neytendaverðlaun. Hún kemur í litlum kassa og nær fullri stærð á skömmum tíma eftir að henni hefur verið rúllað út. Þá erum við með stillanlegan Sleepy-Hybrid-kodda úr heimskunnu Outlast-efni sem er hannað af NASA,“ útskýrir Pétur.

Technogel eru frumkvöðull í framleiðslu heilsudýna og sannkallað tækniundur í svefnlausnum.

„Technogel hefur verið notað í allt frá læknisfræðilegum tilgangi yfir í list og nú heilsudýnu. Hún er hönnuð til að stuðla að dýpri og betri svefni, styður einstaklega vel



Costela-stóllinn frá Tacchini gleður augað í einfaldleika sínum og á rætur að rekja til sjötta áratugarins. Hrifandi ásynd og hugvitsamleg hönnun.



Í Vest fæst hönnun frá mörgum frægustu húsgagnahönnuðum veraldar.

við líkamann, dregur úr líkamshita og dreifir álagi án þess að hafa áhrif á hreyfigetu. Þá hafa niðurstöður rannsókna sýnt að Technogel-heilsudýnur auka djúpsvefn um allt að 45 prósent,“ greinir Pétur frá og hvetur alla sem þrá góðan nætursvefn að koma í Vest og prófa dýnurnar.

„Við bjóðum upp á 120 nátta prófun á Sleepy-dýnunum því við viljum að viðskiptavinir okkar séu fullkomlega sáttir. Þá sendum við fritt hvert á land sem er og samdægurs á höfuðborgarsvæðinu ef pantað er fyrir klukkan 17.“

Trend eru fljót að breytast

Vest er ekki bara heillandi verslun heldur líka hönnunarstúdíó sem vakið hefur athygli fyrir glæsilega innanhúshönnun, en Elísabet vinnur að verkefnum í samstarfi við íslenska hönnuði og listamenn.

„Við mublumuð upp sýningaríbúð í Briartartúni fyrir skemmstu, sem var einstaklega gefandi, og gaman að segja frá því að sala á íbúðum í húsinu tók strax við sér eftir að við höfðum lagt okkar hönd á allt sem var innanstokks,“ segir Elísabet í glæstum vistarverum Vest.

Þar bjóðast faguð húsgögn fyrir

heimili og fyrirtæki, meðal annars frá Ítalíu, Hollandi, Belgíu, Úkraínu, Noregi og Svíþjóð.

„Hugmyndin er að mublurnar fylgi kaupendum fyrir lífstíð. Við leggjum áherslu á að fylgja vörunni eftir og ganga úr skugga um að hún henti rýminu. Með tilkomu samfélagsmiðla hefur allur heimurinn opnast og það hefur haft áhrif á smekk Íslendinga sem nú geta fylgst með því sem gerist í innanhúshönnun um víða veröld. Litagleði hefur aukist og fólk er óragara við að prófa eitthvað nýtt undir listrænum áhrifum hvaðanæva úr heiminum,“ segir Elísabet sem sjálf hefur þó haldið sig fjarri öllum trendum í gegnum tíðina.

„Ég vel sigilda gæðahönnun hverju sinni. Trendin eru svo fljót að breytast en ef fólk hefur gaman af því að eltað við þau er einfaldast að velja hluti sem er auðvelt að breyta eða skipta út. Þar erum við í Vest á heimavelli og setjum kunnann alltaf í fyrsta sæti.“

Rétti tíminn fyrir nýjungar

Það er ævintýri líkast að skoða sig um í 265 fermetra sýningarsal Vest. Hvarvetna blasir við undurfalleg hönnun, húsgögn og smáhlutir, sem og heilsurúm, dýnur og koddar.



Narciso teppi frá Tacchini, handhnytt eftir flókinni og fornri aðferð í Nepal.



Modell 711 stenst tímans tönn, hannaður af Fredrik A. Kayser.



Technogel heilsudýnur eru framleiddar á Ítalí og eru sannkallað tækniundur í svefnlausnum.

„Við lögðum upp með upplifunarhönnun sem samanstendur af sýningarrými, listgalleríi og verslun. Við vildum hafa heildarrýmið frekar hrátt og leyfa hverjum hlut að njóta sín, svo að fólk geti komið og fengið bæði innblástur og leiðsögn. Að upplifun þess væri eins og að ganga inn í listgallerí og það finnst okkur hafa tekist vel,“ segir Elísabet, en hönnun Vest var unnin í samstarfi við Thelmu Guðmundsdóttur innanhússarkitekt hjá Arkís.

„Okkur finnst rétti tíminn nú til að koma með nýjungar í íslenska innanhússflóru og dýpka og auka fjölbreytni á innanhússmarkaðnum. Við bjóðum upp á sigilda og endingargóða hönnun sem getur gengið kynslóða á milli og er alltaf falleg. Við leggjum líka mikið upp úr einstöku viðmóti og þjónustu, og bjóðum upp á þá kærkomnu nýjung að máta húsgögn á heimili



Borðstofuborðið Split frá Tacchini, hönnun Claesson, Koivisto og Rune.

aður en lokaákvörðun er tekin, sé þess kostur,“ segir Elísabet.

Samstarf við listamenn

Meðal vörumerkja í Vest er heimsfræg húsgagnahönnun frá ítalska framleiðandanum Tacchini og gullfalleg skandinavísk húsgögn frá LK Hjelle í Noregi og Asplund í Svíþjóð. Einnig fallegar hillur og rúmbotnar frá ítalska merkinu XAM, smávörur og ljós frá úkraínska hönnunarmerkinu Noom og handblásnir vasar frá hollenska merkinu StudioZar.

„Okkur finnst sérstaklega skemmtilegt að vera í samstarfi við lítil og persónuleg fyrirtæki í hönnunargeiranum og ætlum að auka úrval hönnunarvara frá ýmist rötgrónum hönnunarhúsum sem og ungum og upprennandi listamönnum. Við viljum vera í góðu sambandi við listafólk og hönnuði, og að Vest sé staður þar sem imyndunaraflíð fer á flug og hægt er að sækja sér innblástur og leiðsögn. Sem stendur erum við í samstarfi við Stekk með smávöru frá Nedre Foss og í lok maí stefnum við á listviðburð með Elísabetu Ölmú Svendsen í Listaval. Þá vorum við að setja upp æðislegan spegil frá BERG, sem er íslensk hönnun sem verður í sérpöntun hjá okkur og takmörkuðu upplagi. Sjón er sögu ríkari og við bjóðum alla hjartanlega velkomna til okkar í Vest,“ segja þau Elísabet og Pétur.

Vest er í Ármúla 17 í Reykjavík. Sjá vest.is



Vel samsettir þeytingar hafa jákvæð áhrif á blóðsykurinn og geta hjálpað í baráttunni við sykurpúkann.

Góð melting getur skipt sköpum

Nýjustu rannsóknir staðfesta alltaf betur og betur hversu mikilvægt það er að hafa meltingarfærin í lagi fyrir liðan okkar. Hún spilar stórt hlutverk í að viðhalda öflugu ónæmis-kerfi.

Við þurfum að geta brotið fæðuna vel niður til að næringarefnin frásogist, til þess að það gerist þarf þarmaflóran að vera í jafnvægi. Meltingarfærin eru það fyrsta sem við þurfum að huga að til að geta nærst vel. Um leið og upptakan er góð og við skilum frá okkur eðlilegum hægðum kemst betra jafnvægi á og höfum við stigið stórt skref í átt að heilbrigðara lífi. Það má líkja þessu við að við séum að byggja hús og við byrjum á grunninum. Því traustari og betur gerður sem grunnurinn er, þeim mun auðveldara verður að byggja ofan á þannig að allt haldi vel.

Góður og grænn á morgnana
Grænn þeytingur eða smoothie eins og sjá má í meðfylgjandi uppskrift er fullur af næringarefnum og trefjum sem eru bæði nauðsynleg og góð fyrir meltinguna. Vel samsettir þeytingar hafa líka jákvæð áhrif á blóðsykurinn og geta hjálpað í baráttunni við sykurpúkann. Það þarf ekki að vera flókið að skella í góðan drykk og tekur varla meira en 2-3 mínútur.

- Grænn og vænn
- 1 lúka blönduð græn blöð, spinat eða grænkál

½-1 banani (má vera frosinn)

1 bolli frosið mangó eða t.d. ananas

1-2 cm engifer

Smá sítrónusafi

1,5 bolli vatn eða t.d. möndlu- eða haframjól



Meltingarensimin frá Enzymedica eru mest seldu ensímín á markaðinum.

Ýmislegt má svo nota til að „poppa“ drykkinn aðeins upp en það getur verið smá kanill, túrm-erik, ein matskeið hörfræ eða chia-fræ, smá epladjús eða tvær döðlur til að sæta aðeins. Berjadrykkir eru líka einstaklega næringarikir og um að gera að finna hvað hentar.

Þreyta eftir máltíðir
Ensím eru nauðsynleg í öllum efnaskiptum í líkamanum en í hráu fæði eru ensím sem verða óvirk við eldun. Þegar við borðum eldaðan og unninn mat notar líkaminn orkuna í að finna og flytja ensím til meltingarvegarins, en hver hefur ekki fundið fyrir þreytu eftir stórar máltíðir? Með hækkanði aldri gerist það líka að framleiðsla ensíma í líkamanum minnkar en ensímskortur getur lýst sér í eftirfarandi:

- Brjóstsviði
- Vindverkir
- Uppþemba
- Ónot í maga og ógleði
- Bólur
- Nefrennsli
- Krampar í þörmum
- Ófullnægt hungur
- Skapsveiflur
- Eymsli í liðum
- Húðkláði
- Húðroði
- Svefnleysi

Það er mikilvægt að borða „lifandi fæðu“ eins og grænmeti og ávexti með elduðum mat. Fjölmargir hafa einnig fundið lausn í að taka inn meltingarensím til að auðvelda líkamanum verkið og nýta fæðuna betur. Þetta er grundvallaratriði í átt að heilbrigðari lífsstíl. Meltingarensímín frá

Enzymedica eru tekin inn með mat og hafa losað fólk við ótrúlegustu óþægindi og aukið orku til muna. Aðferð við vinnslu á Enzymedica ensímum kallast Thera-Blend og er það einkaleyfisvarin aðferð sem gerir þeim kleift að vinna á mismunandi pH-gildum í líkamanum sem gerir þau margfalt öflugri en önnur meltingarensím.

Öflugasta viðbótin
Fyrir utan D-vítamín og ómega-3 fitusýrur sem er okkur lífsnauðsynlegar, eigum við að taka inn öfluga mjólkursýrugerla. Oft er sagt að heilsan búi í þörmunum og mikið er til í því. Stöðugt álag er á meltingunni, atriði eins og streita, lyf, áfengi, sykur og koffín valda því að þarmaflóran er ekki í nógu góðu jafnvægi. Bio-Kult



Bio-Kult Candéa er háþrúð góðgerlablanda sem hentar fyrir alla. MYNDIR/ÞSENDAR

» Á tímum sem þessum er sterkt ónæmiskerfi lykilatriði. Þættir eins og hreyfing, góður svefn, hollt mataræði og góð melting eru undirstaðan að öflugu ónæmiskerfi.

eru öflugir góðgerlar sem styrkja meltinguna. Bio-Kult Candéa er háþrúð og fjölvirk örverublanda sem inniheldur 7 frostþurrkaða og sýrupolna gerlastofna ásamt hvítlauk og GSE (Grapefruit Seed Extract) sem getur haft góð áhrif á meltinguna. Bio-Kult Candéa er öruggt og hentar vel fyrir alla, einnig barnshafandi konur, mjólkandi mæður og börn.

Guðdómlega fallegt afmæli með kisuívafi



Sjöfn Þórðardóttir sjofn@frettabladid.is

Berglind Hreiðars heldur úti síðunni Gotteri og gersemar. Á dögunum hélt hún langþráða afmælisveislu fyrir yngstu dóttur sína, Huldu Sif, sem varð fjögurra ára. Berglind fór að venju létt með að hrista fram úr erminni undurfallega afmælisveislu eins og myndirnar bera með sér og endurspeгла kókuskreytingar og umgjörð veislunnar listræna hæfileika Berglindar.

„Veislukona eins og ég hef átt þínu bágð með að halda engar veislur eða boð í gott ár núna. Ég elska að bjóða fólki heim en eins og gefur að skilja hafa engin veisluhöld átt sér stað í dágóðan tíma,“ segir Berglind sem var harðákveðin í því að afmælisveisla skyldi haldin núna, innan sóttvarnamarka að sjálfsgöðu.

Bleikt, hvítt, svart og gyllt þema með kisuívafi þemað í ár var með kisuívafi, bleikt, hvítt, svart og gyllt. „Það spratt út frá því að ég sá undurfallega kisudiska í Allt í köku. Svo ég gekk um alla búð með kisudótið og valdi fleiri hluti í sömu litum til að para með. Katrín eigandi Allt í köku kom síðan með hugmynd að borðaskreytingu og almáttugur hvað hún kom vel út. Elsku Hemmi minn tæmdi í sér lungun kvöldinu áður þegar hann blés í skrílljón litlar blöðrur sem ég raðaði upp á blöðruborða og úr varð þessi gullfallega blöðrulengja sem lá yfir allt borðið. Venjulega byrjar þema bara á því að ég sé

eitthvað fallegt, eins og kisudiskana í þetta skiptið, og svo spila ég út frá því, skoða hugmyndir á netinu, fer að fabúlera með kökur og veitingar og allt þar á milli.“

Andlitsmálning fyrir börnin „Ein mesta snilld sem ég veit er að fá andlitsmálun fyrir börnin og fékk ég yndislegu Ingunni hjá Andlitsmálun Ingunnar til að koma eins og oft áður. Við vissum ekki af krökkunum heillengi á meðan þau biðu í röð eftir að kæmi að sér og þau fylgdust með listamanninum að störfum,“ segir Berglind.

Veitingar fyrir alla aldurshópa Berglindi fannst ekki nóg að hafa fallegt skraut og kökur. „Það þarf að passa að eitthvað sé fyrir alla, börn og fullorðna, og að enginn fari svangur heim. Það væri líklega mín versta martröð. Þar sem mikill tími fer í skreytingar finnst mér dásamlegt að úthýsa ákveðnum þáttum hjá ættingjum, vinum eða veitingaþjónustum og að þessu sinni pantaði ég hjá Lemon til að allir fengu eitthvað matarkyns áður en smakkað væri á sætindunum. Svo sóttum við Dons Donuts en ég elska þá ljúffengu, litlu kleinuhringi. Afmælið var eftir vinnu á mánudegi og þetta hitti þvílíkt í mark.“

Boðið var upp á eftirfarandi veitingar í kisuaafmælinu:

- Samlokur og djús frá Lemon
- Pavlovu
- Kransakökubita
- Vanilluköku



Afmælisprins-essan Hulda Sif var hamingjan uppmáluð og fékk glæsilega veislu í tilefni fjögurra ára afmælisins. MYNDIR/BERGLIND HREIÐARS

Sjá fleiri uppskriftir úr afmælinu á [frettabladid.is](#)



Kisukakan sem stal senunni í afmælisboði Huldu Sifjar.



Kisuþema í afmælisinu var í bleiku, gylltu og svörtu.

Dásamlega fallegir köku-pinnar með skrauti féllu svo sannarlega í kramið hjá veislugestum, enda upplifun fyrir munn og maga og sannkallað augnakonfekt.



Blöðrur, súkkulaðihrispinnar og flott afmælismerki.



Afmælisgestirnir fengu andlitsmálun sem hitti í mark.

- Kisuköku (súkkulaðikaka)
- Bollakökur
- Kökupinna
- Hrískökupinna
- Parti- kökosbollur
- COVID-vænan nammibar (nammi í litlum ílátum)
- Mini kleinuhringi frá Dons Donuts
- Snakk og nammi

„Ég geri alltaf hluta veitinganna í stil við þemað fyrir sjálft afmælisborðið. Ég er alltaf með of mikið af veitingum og því voru vinir sendir heim með nesti og nágrannar fengu kökusendingu þetta kvöld,“ segir Berglind sem deilir uppskriftum úr þessu guðdómlega fallega og frumlega barnaafmæli.

Kisukaka

Súkkulaðiþotnar

- 240 g hveiti
- 350 g sykur
- 90 g bökunarkakó
- 2 tsk. matarsódi
- 1 tsk. salt
- 250 ml súrmjólk
- 150 ml matarolía
- 4 egg
- 250 ml heitt vatn
- 1 tsk. vanilludropar

Hitið ofn í 170°C. Hrærið saman öllum þurr-efnum og leggið til hliðar. Þiskið egg og blandið súrmjólk, olíu, vanilludropum og vatni saman við. Hellið vökvanum varlega saman við þurrrefnin, hrærið og skafið niður á milli (deigið er þunnt). Takið til 4x15 cm smelluform, setjið bökunarpappír í botninn og sprejið vel með matarolíuspreyi. Skiptið deiginu jafnt á milli formanna og bakið í um 25-35 mínútur eða þar til þrjónn kemur út með smá kökumylsnu á en ekki blautu deigi. Kælið alveg og skerið ofan af botnunum svo þeir verði alveg sléttir.

Krem á milli

- 125 g smjör við stofuhita
- 3 msk. bökunarkakó
- 2 tsk. vanilludropar
- 3 msk. hlýnsiróp
- 3 msk. rjómi
- 400 g flórsykur

Þeytið smjör stutta stund. Bætið öðrum hráefnum saman við til skiptis, skafið niður á milli og hrærið vel. Þegar létt og þétt krem hefur myndast má smyrja því á milli botnanna og raða kökunni saman fyrir hjúp.

Krem í hjúp og skreytingu

- 250 g smjör við stofuhita
- 2 tsk. vanillussykur
- 100 ml rjómi
- 900 g flórsykur

Þeytið smjör stutta stund. Bætið öðrum hráefnum saman við til skiptis, skafið niður á milli og þeytið þar til létt og ljóst. Smyrjið fyrst þunnu lagi yfir allt til að hjúpa kökuna, geymið í kæli í um 30 mínútur. Litið hluta af kreminu í tónum sem þið ætlið að skreyta með, setjið í sprautupoka og geymið. Hjúpið kökuna að nýju með hvítu kremi, nú um ½ cm þykkt lag allan hringinn (notið smá litað krem ef þið viljið draga lit í eins og er gert neðarlega á þessari köku) og skreytið að vild. Hér eru sprautaðar rósir og stjörnur í mis-munandi gerðum og skreytt með kókuskrauti.

Annað skraut og samsetning

- Svartur matarlitur
- Duft matarlitir
- Sykurmassaskraut (hér stjörnur og eyru búin til úr sliku)
- Kókuskraut, kerti og pinnar.

Útbúið eyru og stjörnur, leyfið því að storkna yfir nótt og litið síðan með duftmatarlitum. Teiknið augu, munn og veiðihár með finum pensli og matarlit. Setjið



GÓÐAR

FRÉTTIR

FYRIR

MELTINGUNA

Gall- og sýrupolnir mjólkursýrugerlar með asídófilus sem margfalda sig og ná góðri útbreiðslu í þörmum.

15
milljarðar
góðgerla

Fæst í apótekum, heilsubúðum og stórmörkuðum.

Draumaeldhús með leynirými

Hjarta heimilisins slær iðulega í eldhúsinu og margir eiga sér draum um að láta hanna draumaeldhús sem er sniðið að þeirra þörfum.

sjofn@frettabladid.is

Erna Geirlaug Árnadóttir innanhússarkitekt hefur starfað við fagið frá árinu 1999 en á síðasta ári gerðist hún sjálfstætt starfandi undir eigin nafni. Hún hefur hannað fjöldann allan af eldhúsum undanfarið og elskar að hanna. Verkefni hafa verið stór og smá, allt frá eldhúsum, baðherbergjum, vali á húsgögnum og allt yfir í heildarhönnun innanhúss með góðri útkomu.

Í þættinum Matur og heimili á sjónvarpsstöðinni Hringbraut hitti Sjöfn Þórðar Þáttarstjórnandi Ernu Geirlaugu í einu af eldhúsunum sem hún hefur hannað í samráði við óskir húseigenda með góðri útkomu.

„Notagildi, þarfir hvers og eins og auðvitað fagurfræðin,“ segir Erna Geirlaug spurð hvað hún hafi helst í huga þegar kemur að því að hanna draumaeldhús viðskiptavina sinna.

„Eigendur vildu fá stílhreint, einfalt en jafnframt þægilegt eldhús þar sem gott væri að vinna og auðvitað fallett líka. Þegar ég kom

Frúin á heimilinu féll strax fyrir steininum Black Cosmic sem er úr graníti, en litirnir og hreyfingin minntu hana á eldgos.

Þar inn fyrst blasti við mér eldhús, geymsla og vaskahús, en ákveðið var að hafa bara eldhús og vaskahús og um leið og það var ákveðið þá fór boltinn að rúlla. Ég byrjaði svo að hanna út frá þeirra þörfum og þetta er útkoman, fallett eldhús, gott skipulag og hámarks nýting á rýminu.“

Stílhreint og léttleiki í fyrirrúmi Þegar kom að því að velja efnivið í eldhúsið var ósk eigenda skýr.

„Við lögðum upp með að hafa það stílhreint og léttleika í fyrirrúmi. Innréttingin er hvítlökkuð með gripum og sérsníðuð hjá Aðalvík ehf., en þeir smíða mikið fyrir mig,“ upplýsir Erna.

„Frúin á heimilinu féll strax svo fyrir steininum Black Cosmic sem er úr graníti. Hreyfing og litirnir heilluðu hana strax og minntu hana á hraungos.“

Leynardómar eldhússins Þegar inn í eldhúsið er komið og



Hér sést hvernig lýsing inni í skápum veitir fallega birtu þegar tækjaskápurinn er opnaður. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

innréttingin skoðuð grunar engan að þar leynist vaskahús með öllum þægindum og má með sanni segja að þar hafi Erna Geirlaug hannað leynirými. Þar fær efniviðurinn áfram að njóta sín og er vaskahúsið

hrein samfella við eldhúsið.

„Hurðin inn í vaskahúsið er með hreyfiskynjara og um leið og hún er opnuð kviknar ljós þar inni. Hurðirnar á tækjaskápnum eru líka með hreyfiskynjara og þegar þær opnast

kvikna ljós í skápunum. Lýsing í tækjaskápnum er mjög falleg og hvernig hún lýsir upp granítið á borðplötunni og bakið á tækjaskápnum sem nýtur sín þá sérstaklega vel,“ segir Erna Geirlaug.



Bakað af alúð

Náttúruleg hráefni og án rotvarnarefna





Leynirýmið í eldhúsinu vekur mikla athygli og er um að ræða frábæra lausn þar sem notagildi og fagurfræðin samtvinnast með glæsilegri útkomu.



Erna Geirlaug Árnadóttir á veg og vanda af þessu fallega eldhúsi.



Fallegir hlutir setja punkt yfir i-ið á glæsilegri eldhúsinnréttingunni.



Borðplata úr Black Cosmic graníti gerir mikið fyrir rýmið og er frá Figaró náttúrusteini. Hreyfing í æðum og litirnir heilluðu strax frúna á heimilinu.

Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi
er opin allra virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

Bíla & FerðavagnaMarkaður

Óska eftir húsbílum, hjólhýsum og öllum tegundum ferðavagna á söluskrá og á staðinn.

Ferðavagnamarkaður
Breiðhöfða í húsn. Bilalindar,
Sími: 659 2452
Sérhæfum okkur í ferðavögnum.
www.ferdavagnamarkadur.is

KRÓKUR

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?
Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bilauppbod - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



Nýr Nissan Leaf e+ 62 kWh Tekna 3ja ára evrópsk verksmiðjuábyrgð. Með öllu sem hægt er að fá í þessa bíla. Svartur - hvítur og Dökkgrár. 1.484.000 undir listaverði á aðeins 4.790.000,-

Sparibíll ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?
Kaupi bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Þjónusta

Garðyrkja

Tek að mér slátt fyrir húsfélög og einstaklinga, klippingar og umhirðu á gördum. Uppl. í s. 616 1569.

Bókhald

H bókhald

Alhliða bókhalds- og launavinnsla
Traust og áreiðanleg þjónusta

Sími 8629339 - hbokhald@hbokhald.is
Þinghólsbraut 71, 200 Kópavogur

Málarar

REGNBOGALITIR.IS
Málningarþjónusta Við málum og spórsfum hús og mannvirki innan sem utan. Við háprýstipvöum,vatnsverjum og styrkjum steingu og sjónsteypu. Við erum vandvirkir fagmenn með mikla reynslu. Sími 8919890 eða malarar@simnet.is

Getum bætt við okkur verkefnum innan og utanhús. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

Búslóðaflutningar

Gef tilboð í búslóðaflutninga í öllum stærðum. Áratuga-reynsla. Guðmundur. 864-7896

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaviðhald

LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR

Við hreinsum allar gerðir loftræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu fría ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.
S. 893 6994

Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

Smíðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

Erum við að leita að þér?



Heitir og kaldir gæðapottar sem hitta í mark hjá ÖLLUM í fjölskyldunni!

Sigurlaug	Gvendarlaug	Grettislaug	Geirslaug	Unnarlaug	Snorrallaug
124.500 kr.	177.000 kr.	239.000 kr.	257.000 kr.	285.000 kr.	278.000 kr.

Íslensk framleiðsla í 38 ár!
Auðbrekku 6 200 Kópavogi
Sími 565-8899 normx@normx.is

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR.
S. 663 0746.

Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt
& Selt

Til sölu



Gæða ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



Kassagítarar
á tilboði

Gítarar og
hljómborð
í miklu úrvali

Verð við allra hæfi

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM
ÚT Á: GULL, DEMANTA,
VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERKI!

Hringar, hálsmen, armbönd,
Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl.
Hringdu núna og fáðu tilboð þér
að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is
Opð mán - fös 11-16,
Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Húsnæði

Húsnæði í boði

Til leigu 2ja herbergja íbúð 56fm
með öllu innbúi, á svæði 200
Kópavogi. Sér inngangur góð
bílastæði. Uppl. í s. 893-9014

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg
af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

GEFÐU
HÆNU

gjofsemgefur.is
907 2003

 Hjálparstarf
kirkjunnar

NÁMSKEIÐ
Í HNÍFAGERÐ

Tveggja daga námskeið
8. – 9. maí og 15. – 16. maí*

- Smíða hníf og slíður fyrir hann.
- Val um þrjár stærðir af hnífsblöðum.
- Öll tæki og tól á staðnum.
- Hádegisverður innifalinn báða dagana.

Tími: 10:00 til 16:00 báða dagana.
Hámarksfjöldi: 8 persónur.
Þátttökugjald: 30.000 kr.

*Ef næg þátttaka fæst.





Nánari upplýsingar:
Email: palli@knifemaker.is
Sími: 899 6903
Heimasíða: knifemaker.is



Ráðningar

www.fastradningar.is

RÁÐNINGAR



Árangur fyrirtækja ræðst af þekkingu, getu og reynslu starfsmanna. Hver einstök ráðning er mikilvæg fjárfesting og er hagur bæði fyrirtækis og viðkomandi einstaklings að vel takist til.

Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 intellecta.is

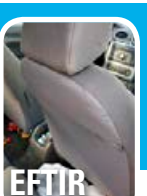


intellecta

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?



FYRIR EFTIR

Bílsætaviðgerðir, mótorkjóra og snjósleðasæti. Húsbílaklæðningar og öll almenn bólstrun. Við erum þekktir fyrir fljóta og góða þjónustu. Skoðið video af vinnslu á www.hsbolstrun.is

Formbólstrun

Hamraborg 5 Kóp, Hamrabrekumegin S. 544 5750 www.hs@bolstrun.is

EYJALIND



Gúmmíbelti
- Fyrir smágröfur

 Vertu vinur okkar á Facebook

Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.is

LOK Á HEITA POTTA



Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta. Metum ástand og gerum við. www.fjardarbolstrun.is

Fjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com

Ferðapjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðapjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða www.reisum.is

Geymsluskúrar /gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bærustál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppl; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR

ÞAÐT ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?



HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ

FRÉTTABLAÐIÐ

Sími 550 5055 | smaar@frettabladid.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is