



FORLAGIÐ

Alltaf opið á [www.forlagid.is](http://www.forlagid.is)

Jóhanna er bóndi á Hellum þar sem fjölskylda hennar hefur búið frá því um 1670. Hún nýtur þess að búa í sveitinni ásamt konunni sinni og fimm börnum.

MYNDIR/ÁSENDAR

## Þorrablótin eru eins konar uppskeruhátíð eftir vinnu ársins

Jóhanna Hlöðversdóttir er bóndi á bænum Hellum í nágrenni Hellu. Þar rekur hún sauðfjárbú með 300 kindum á vetrarfóðrum. Jóhanna býr á bænum ásamt konunni sinni, fimm börnum og móður sinni svo það er sjaldan lognmolla á bænum og næg verkefni allt árið. **2**



POWERFUL NUTRITION FROM PLANTS

### HEILBRIGÐ MELTING

Góðgerlar,  
meltingarensim,  
jurttir og trefjar



[www.celsus.is](http://www.celsus.is) / apótek, Hagkaup og víðar



POWERFUL NUTRITION FROM PLANTS

### ALOE VERA MELTING & BÓLGUR



85%  
VIRKT  
CURCUMIN

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



Sandra Guðrún Guðmundsdóttir sandragudrun @frettabladid.is

Jóhanna er fædd og uppalin á Hellum og hefur búið þar alla ævi fyrir utan átta ár þegar hún segist hafa villst til Reykjavíkur til að fara í skóla.

„Ég fór í bæinn og fann mér mann og eignaðist með honum þrjú börn og við fluttum í sveitina 2013. Síðan hef ég verið þar,“ segir hún en í dag býr hún með konu sem á tvö börn úr fyrra sambandi svo börnin á heimilinu eru orðin fimm, öll yngri en ellefu ára.

„Við förum bara að búa saman formlega núna um áramótin þó hún hafi verið hér meira og minna síðan 2020. Hún er ekki bóndi, hún kemur úr Kópavogi og hefur aldrei verið í sveit. Þetta er alveg ný upplifun fyrir hana og börnin hennar,“ segir Jóhanna sem er núna heima í einangrun með öll börnin.

„Það er munur fyrir þau að geta verið í einangrun hér þar sem þau geta farið út að leika sér. Sérstaklega þar sem þau eru ekki með nein einkenni. Það hefði verið erfitt að þurfa að halda fimm hressum börnin alveg inni,“ segir hún og hlær.

En víkjum aftur að sveitinni og sveitastörfunum. Jóhanna segir að það sé alltaf nóg að gera í sveitinni en þorrinn sem gekk í garð í dag sé rólegasti tíminn.

#### Þorrinn rólegasti tíminn

„Við erum með sauðfé á bænum en fjölskyldan mín var að vísu með beljur fram til 1982, en ég fæddist eftir það svo ég þekki bara að vera með sauðfé og hesta,“ segir Jóhanna en á búinu eru 300 kindur á vetrarfóðrum.

„Það þarf að vakna snemma og gefa kindunum yfir vetrarmánuðina. Við förum í fjárhúsið tvisvar á dag, fyrst klukkan sex á morgnana og svo aftur seinnipartinn. Núna í lok janúar er maður að byrja að taka hrútana úr en við hleypum til í byrjun desember,“ segir Jóhanna.

Þar sem blaðamaður er algjört borgarbarn þarf hún nánari útskýringu á þessum orðum sem Jóhanna gefur með glöðu geði.

„Að hleypa til er þegar við setjum hrútana í kindurnar. Það er ekki hægt að hafa þau saman allan veturinn því þá væru lömbin að koma á hinum og þessum tímum. Við stillum þetta þannig að lömbin koma á réttum tíma fyrir sláturhúsin, en það er bara visst tímabil sem hægt er að senda í sláturhús,“ útskýrir hún.

„En við sem sagt byrjum að hleypa til í desember og svo í lok janúar og í byrjun febrúar tökum við þá úr og biðum svo bara eftir að lömbin byrji að koma í apríl. Þess vegna er þorrinn rólegasti tíminn. Þá þarf bara að gefa kind-



Á bænum eru 300 kindur á vetrarfóðrum.

unum tvisvar á dag og við getum svo sinnt ýmsum smáverkum þess á milli,“ segir Jóhanna.

#### Nóg að gera allt árið

„Það er gott að hafa rólegan tíma á þorranum því þetta er líka tíminn sem það er yfirleitt mesti snjórinn. Það mætti eiginlega kalla þennan tíma sumarfríð okkar því það er mikið að gera allt árið að öðru leyti. Í lok apríl byrjum við að bera á túnin svo við fáum hey. Svo kemur sauðburður sem tekur yfirleitt mánuð svo allur maimánudur fer í hann. Í júní eru túnin undirbúin og í júlí og ágúst ertu í heyskap,“ útskýrir Jóhanna.

„Í september smölum við lömbunum heim og setjum í sláturhús og við erum að því enn þá í október. Svo byrjum við að undirbúa haustverkin, sem sagt að ganga frá vélunum. Þegar kemur fram í nóvember ferðu að huga að því að taka kindurnar inn á hús. Þær eru rúnar svo hægt sé að fá pening fyrir ullina og svo koma tilhlypingar og mögulega sæðingar og þá er komið fram í miðjan desember að lágmarki. Svo allt í einu koma jólin, eftir þau ferðu að tína hrútana úr. Eftir það kemur loksins smá frítími ef svo má kalla.“

#### Á sama stað frá 1670

Það er alveg greinilegt að það er sjaldan dauð stund í sveitinni og því líklega kærkomið að fá örlitla

Kindurnar eru settar inn yfir vetrartímann og Jóhanna fóðrar þær tvisvar á dag.



Jóhanna segir að það sé í nógu að snúast í sveitastörfunum allt árið en rólegasti árstíminn er við það að hefjast núna.

MYNDIR/ÁSENDAR

## Fjölskyldan mín hefur búið hér síðan um 1670, svo ræturnar eru mjög djúpar.

Jóhanna Hjörleifsdóttir

hvíld á þessum árstíma. Jóhanna segir að engar sérstakar hefðir séu í sveitinni í kringum þorran nema bara að það er haldið þorrablót.

„Það er eiginlega uppskeruhátíðin okkar eftir alla vinnuna, eiginlega árhátíðin okkar þar sem allir koma saman og hafa gaman því aðra mánuði ertu svolítið bundin af verkefnum þess tíma,“ segir hún.

En í ár er ekkert þorrablót í sveitinni og það var ekki heldur í fyrra.

„Núna er þetta í rauninni bara eins og hver annar árstími. Þorrablótin poppuðu svolítið upp þennan tíma. Ég set ekki mat í súr og borða þorramat yfirleitt ekki nema bara á þorrablótum. Það eru margar af þessum þorrahefðum dottnar upp fyrir,“ segir hún.

„Já og nei,“ svarar Jóhanna spurð um hvort hana hafi alltaf langað til að verða bóndi.

„Ég ætlaði kannski ekki að verða bóndi þegar ég flutti til Reykjavíkur og fór að læra félagsfræði eða þegar ég fór í viðskiptafræði í framhaldi af því,“ segir hún.

„En ég fann það, þegar ég varð ólétt árið 2013, að ég vildi ekki ala börnin mín upp í bænum. Þá togaði sveitin í mig. Það var alveg gaman að búa í bænum og geta skroppið og hitt fólk með litlum fyrirvara og labbað í næstu búð, en það eru 25 kílómetrar í næstu búð hér. En mér líður vel í sveitinni. Við vorum einmitt að hlæja að því að fjölskyldan mín hefur búið hér síðan um 1670, svo ræturnar eru mjög djúpar. Við erum hér og ég sé ekkert eftir því.“ ■

## Skammdegið þarf ekki að vera erfitt

Orkublandan frá ICEHERBS hjálpar þér að vakna á dimmum vetrarmorgnum

2000 einingar af d-vítamíni og kröftug íslensk burnirót í hverju hylki



ICEHERBS NATURAL SUPPLEMENTS

ICEHERBS NATURAL SUPPLEMENTS  
D-vítamín  
Orkublanda með kröftugri burnirót & d-vítamíni 2000 AE  
60 HYLKI | FÆÐUBÓTAREFNI

Allt er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Björn Viglundsson

Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 694 4103.

# Að vera öðruvísi er eftirsóknarvert

Hafrún Friðriksdóttir, doktor í lyfjafræði og einn framkvæmdastjóra ísraelska lyfjarisans Teva, hlaut í gær viðurkenningu Félags kvenna í atvinnurekstri.

thordisg@frettabladid.is

Viðurkenningin er veitt fyrir vel unnin störf í þágu atvinnureksturs kvenna, eða þeim sem hafa verið konum í atvinnulífínu sérstök hvatning.

„Það er alltaf gaman að fá viðurkenningar og FKA-viðurkenningin er mér mikilvæg. Ég vona að ég geti orðið öðrum konum, og líka körlum, hvatning til að halda áfram, því jafnvel þótt íslenskt samfélag sé lítið býður það upp á mörg tækifæri,“ segir Hafrún Friðriksdóttir, stolt af heiðrinum.

Hún ráðleggur yngri konum að grípa tækifærin þegar þau gefast og efast ekki um eigið ágæti.

„Ekki segja nei. Ég hef alltaf lítið svo á að allir eigi að fá jöfn tækifæri og þegar margir keppa um sömu stöðu eigi hæfasti einstaklingurinn að fá starfið, burtséð frá litarhætti, kyni eða aldri. Ég hef aldrei verið hliðholl kvóta, hvorki kynjakvóta né öðrum kvótum. Og þrátt fyrir að ég fylgist ekki mjög mikið með íslensku atvinnulífi veit ég í stórum dráttum hvað er hér í gangi og er á þeirri skoðun að á Íslandi þurfi að meta reynslu meira en nú er gert. Þar sé ég stóran mun, samanborið við Bandaríkin og víðar í heiminum.“

Hafrún lauk fyrst kvenna doktorsprófi úr lyfjafræðideild HÍ, árið 1997. Hún hefur lengst unnið hjá Actavis en fyrirtækið rann saman við Teva eftir yfirtöku lyfjarisans á Actavis í lok árs 2016.

## Tregar ekki langa vinnudaga

Teva er stærsti framleiðandi samheitalyfja í heiminum og er starfsstöð Hafrúnar hjá Teva í New Jersey í Bandaríkjunum. Undir Hafrúnu heyrir öll þróunarstarfsemi Teva á heimsvísu, bæði frumlyfja og samheitalyfja, um þrjátíu lyfjaþróunarsetur, 3.500 starfsmenn um allan heim og er hún ábyrg fyrir þróun og skráningu á um 1.100 samheitalyfjum, 13 samheitalíftæknilyfjum og um 25 frumheitalyfjum, sem aðallega eru ný líftæknilyf sem þróuð eru innanhúss.

„Þetta eru mjög spennandi tímar. Mikið af mínu starfi hefur farið í að hámarka afköst og láta fyrirtæki renna saman. Það hefur verið skemmtilegt að fá tækifæri til að vinna með og byggja upp teymi fólks frá öllum heimshornum og sem koma úr ólíkum aðstæðum og menningarheimum. Í teyminu mínu nú er fólk frá átta löndum og allt með ólíkan bakgrunn en okkur hefur tekist að vinna mjög vel saman og ná árangri.“

Ég tel einn af mínum styrkleikum vera að ég hef gaman af því að vinna með fólki. Ég ætlast til þess sama af sjálfri mér og ég ætlast til að öðrum. Ég hef alltaf haft gaman af vinnunni og aldrei séð eftir því að vinna langan vinnudag.“

Hefðbundinn vinnudagur Hafrúnar er fjölbreyttur og segir hún vinnuna skemmtilega og krefjandi.

„Starfið hefur veitt mér tækifæri til að þroskast á svo marga vegu. Ég hef fengið tækifæri til að kynnast fólki hvaðanæva úr heiminum og endalaus möguleika á að skoða heiminn. Það hefur gefið mér kost á að takast á við verkefni sem ég hefði ekki getað imyndað mér að mér byðust fyrir tíu til fimmtán árum.“



Hafrún Friðriksdóttir segist stolt af því að vera handhafi FKA-viðurkenningarinnar í ár.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

## Stundum of óttalaus

Starf Hafrúnar er mestmegnis stjórnunarstaða.

„Ég aðstoða starfsfólk mitt við að taka ákvarðanir og fylgja eftir stöðu á fjölbreyttum þróunarverkefnum, bæði í grunnrannsóknnum á frumlyfjum, líftæknisamheitalyfjum og samheitalyfjum. Starfið felst einnig í að reka þróunareininguna, forgangsraða og fylgja því eftir að við verjum peningum til umráða á réttan hátt, en Teva ver árlaga um 120 til 130 milljörðum íslenskra króna til þróunar og rannsóknarstarfa.“

Þá er ég í yfirstjórn félagsins þar sem ég vinn að stefnumótun, fjárhagsáætlunum og svo framvegis. Einnig stýri ég stjórnarfundum sem snúa að þróunartengdum málefnum, kynni þau fyrir stjórninni og ýmislegt fleira því tengt.“

## En hvernig stjórnandi ætli Hafrún sé?

„Mitt mottó er að maður getur eingöngu ætlast til einhvers af öðrum sem maður sjálfur er tilbúinn að gera. Ég þykist viss um að undirmenn mínir segðu að ég væri fókuseruð, sanngjörn, ákveðin og fljót að taka ákvarðanir, og jafnvel þótt ákvarðanir mínar séu ekki endilega alltaf réttar er ég ekkert að dvelja við það heldur held ótraud áfram.“

Ég er óhrædd við að segja skoðanir mínar; jafnvel stundum of óttalaus.“

## Kostur að vera öðruvísi

Í veganesti úr íslensku atvinnulífi hefur Hafrún með sér djörfung og dug.

„Það veganesti sem hefur nýst mér best er sú hugsun og óttaleysi sem var til staðar á Íslandi þegar ég var að byrja á vinnumarkaðnum;

að maður geti það sem maður ætlar sér, ef viljinn er fyrir hendi.“ Hún óskar konum og öllum jafnréttis.

„Jafnrétti snýst um víðsýni og að vera tilbúin til að sjá hlutina frá mörgum hliðum. Að vera fær um að takast á við ólíka hluti og vinna úr þeim á besta mögulega hátt. Það er sigur. Að vera öðruvísi er eftirsóknarvert. Það er kostur, en ekki galli.“

Hún kveðst stoltust af því sem hún er að gera í dag.

„Já, ég vinn hjá frábæru fyrirtæki, með frábærum samstarfsaðilum og tækifærin eru óþrjótandi. Stærsta áskorunin var og er að gefast ekki upp heldur að halda áfram. Ég vona að ég sé ekki búin að ná hápunktinum á ferlinum og sé fyrir mér að fara í stjórnir fyrirtækja þegar ég fer að minnka við mig dagleg störf. Ég myndi gera þetta allt aftur án þess að hika.“ ■

# Jafnrétti og fjölbreytni bætir ákvarðanatöku

Viðurkenningarhátið FKA var haldin í gærkvöldi. Edda Sif Pind Aradóttir, framkvæmdastýra Carbfix, hlaut Hvatningarverðlaun FKA árið 2022.

starri@frettabladid.is

Edda Sif Pind Aradóttir, framkvæmdastýra Carbfix, hlaut í gær hvatningarviðurkenningu Félags kvenna í atvinnulífínu (FKA) en verðlaunin eru veitt konu í atvinnulífínu fyrir athyglisvert frumkvæði.

Hún segir það mikinn heiður að fá þessa hvatningarviðurkenningu enda sýni hún að miklar væntingar séu gerðar til starfsfólks og tækni Carbfix. „Ísland getur skapað sér mikil tækifæri með markvissri uppbyggingu græns og loftslagsvæns iðnaðar sem og útflutningi á hugviti. Ég lít á verðlaunin sem hvatningu til þess að við höldum áfram að leggja okkar af mörkum þar.“

## Fjölbreytileikinn skiptir máli

Hún segir það skipta miklu máli fyrir greinina að auka hlut kvenna þar á næstu árum. „Það skiptir öllu máli að þessi ný og loftslagsvæni iðnaður sem Carbfix er hluti af sé frá upphafi byggður upp með alhliða jafnrétti að leiðarljósi. Konur hafa leitt þróun og uppbyggingu Carbfix allar götur frá árinu 2007 og málaflokkurinn er okkar hjartans mál. Þá er ég ekki bara að vísa til jafnréttis kynjanna



„Ég lít á verðlaunin sem hvatningu til þess að við höldum áfram að leggja okkar af mörkum þar,“ segir Edda Sif Pind Aradóttir, framkvæmdastýra Carbfix.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

heldur fjölbreytileika almennt enda er margsannað að jafnrétti og fjölbreytni bætir ákvarðanatöku og skilar auknum árangri.“

## Íslenskt hugvit

Starfsemi Carbfix felur í sér frekari þróun og uppbyggingu kolefnisförgunar, segir Edda Sif. „Carbfix-tæknin byggir á íslensku

hugviti sem þróað var í samvinnu við alþjóðlegt teymi vísindafólks. Koldíoxíðið er fangað úr útblæstri eða beint úr andrúmslofti, leyst í vatni og dælt djúpt niður í berglög þar sem það steinrennur á innan við tveimur árum og verður hluti af berggrunninum. Aðferðin hefur verið sannreynð sem hagkvæm og umhverfisvæn leið til að binda kol-

díoxíð varanlega og koma þannig í veg fyrir áhrif þess á loftslagið.“

## Spennandi verkefni fram undan

Mörg stór og spennandi verkefni eru fram undan hjá Carbfix á næstu árum, meðal annars þarf að byggja upp innviði til förgunar og förgunar koldíoxíðs á stórum skala til að loftslagsmarkmið heimsins

Ísland getur skapað sér mikil tækifæri með markvissri uppbyggingu græns og loftslagsvæns iðnaðar sem og útflutningi á hugviti.

náist. „Carbfix tekur virkan þátt í vegferðinni með því að byggja upp ný loftslagsvæn verkefni og innviði þeim tengda innanlands sem utan samhliða því að halda áfram frekari þróun Carbfix-tækninnar. Áhersla næstu missera er að sýna fram á fýsileika og hagkvæmni þess að nota Carbfix-tæknina innan fjölbreyttari geira og við fjölbreyttari aðstæður en hingað til, þar með talið innan stóriðju og með því að nota sjó til niurdælingar.“

Hún segir fjölda áskorana fylgja uppbyggingu og mótun nýrrar starfsemi fyrirtækisins. „Þar má meðal annars nefna að regluverk ólíkra markaðssvæða er ekki nægjanlega mikið í takt við öra uppbyggingu loftslagsaðgerða sem þörf er á auk þess sem stjórnvöld og sjóðir mættu styðja betur við þá aðila sem ganga fram fyrir skjöldu og taka þátt í frumkvöðlaverkefnum á sviði loftslagsmála.“ ■

Nánari upplýsingar má finna á carbfix.com.

# Stolt af áhrifum FKA

Katrín S. Óladóttir, framkvæmdastjóri Hagvangs, hlaut þakkarviðurkenningu FKA við hátíðlega athöfn í gærkvöldi. Hún tók þátt í stofnun FKA, sinni formennsku og hefur unnið öflugt starf við að auka sýnileika og áhrifamátt kvenna í íslensku atvinnulífi.

oddurfrey@frettabladid.is

Katrín hefur stýrt Hagvangi í nær 20 ár, en það er ráðninga- og ráðgjafar fyrirtæki sem var stofnað árið 1971 og býður þjónustu við flest sem snýr að mannauðsmálum.

„Starf mitt felst í því að stjórna sókninni, rekstri og vera samstarfsfólki innan handar. Stór hluti af starfinu felst líka í samskiptum við fólk sem vill leita nýrra tækifæra og viðskiptavini fyrirtækisins, innan lands sem utan. Ég er einnig virk í starfi samtaka eins og SVÞ og SA og ýmsum nefndum,“ segir Katrín. „Fjölbreytnin er mikil og því reynir sifell á sveigjanleika og útsjónarsemi til að mæta óvæntum aðstæðum. Velgengni fyrirtækisins hefur alltaf byggst á afar góðu samstarfsfólki, sem hefur verið mikil gæfa að vera framkvæmdastjóri fyrir.“

## Gott gengi á afmælisárinu

„Síðasta ár var gott ár þrátt fyrir að ytri aðstæður hefðu mátt vera betri. Fyrirtækið átti 50 ára afmæli og við notuðum tækifærið til að fara í naflaskoðun á starfseminni, imyndinni og vörumerkinu okkar, ásamt því að endurbæta vefinn, breyta ásjáningu og efla samfélags-



Katrín S. Óladóttir, framkvæmdastjóri Hagvangs, fékk þakkarviðurkenningu FKA í gærkvöldi. Hún tók þátt í stofnun félagsins og gegndi áður formennsku.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
ANTONBRINK

miðlana,“ segir Katrín. „Þetta gekk vel, þökk sé frábæru, framsýnu, ungu starfsfólki sem kom eins og ferskur vindur inn í starfsemina með sínar hugmyndir. Þar sannaðist að góð blanda af ólíkum styrkleikum og aldursmáttum er bara til bóta.“

En auðvitað eru ráðningar alltaf í fyrsta sætinu hjá mér og margir hlutu frábær tækifæri í gegnum okkur, við kynntumst líka nýju efnilegu fólki sem við vinnum með áfram og þannig höldum við ótraud áfram að mæta óskum viðskiptavinanna um besta fólkið,“ segir Katrín. „Nýja árið er mjög spennandi en ég er líka búin að stýra fyrirtækinu í nær 20 ár, svo ég spyr mig hvort þetta sé ekki bara

orðið nokkuð gott. En árið fer af stað með miklum látum og það eru spennandi verkefni fram undan.“

## Frábært tímabil með FKA

„Ég tók þátt í stofnun FKA árið 1999 og var beðin um að koma í ritnefnd, svo stjórn og í framhaldinu að leiða félagið sem formaður, sem var talsverð áskorun fyrir mig þar sem ég sækist ekki eftir sviðsljósinu. Þetta var hins vegar frábært tímabil,“ segir Katrín.

„Það var gaman að vinna að framgangi þessa sterka félags, vera talsmaður þess og tryggja því vöxt og framtíð, ásamt því að kynna öllum þessum stórkostlega duglegu valkyrjum, eignast einstaka vináttu og eiga þátt í að breyta

hugsunarhættinum í að konur væru jafnokar karla.“

Grasrótin lagði mikla áherslu á að gera konur sem höfðu stjórnað í sínum fyrirtækjum á bak við tjöldin sýnilegri. Þegar ég ákvað að hætta lagði ég svo fram tillögu á aðalfundi ásamt Margræti í Pfaff þess efnis að opna félagið fyrir konum sem voru í forsvari fyrir fyrirtæki, þó að þær væru ekki eigendur,“ segir Katrín. „Tillagan var samþykkt og ég er enn sannfærð um að það hafi orðið félaginu til heilla.“

Ég er þakklát fyrir að hafa fengið traust til að leiða félagið á fyrstu árum þess. Það styrkti mig sem stjórnanda Hagvangs og veitti mér sönnun þess að konur

væru viðurkenndar og eftirsóttar sem stjórnendur og stjórnarkonur fyrirtækja,“ segir Katrín. „Eftir formennskuna voru tengslin nánari við félagið í nokkur ár en maður þarf líka að kunna sín mörk. Ég sat í kjörnefnd í allmörg ár, tók þátt í dómnefnd félagsins, hef sótt glæsilega viðburði félagsins og fylgst með framgangi þess og vexti.“

## Gaman að vera í einstökum hóp

„Ég er í senn þakklát og hrærd yfir því að FKA hafi veitt mér þessa þakkarviðurkenningu. Hún kom mér á óvart og í fyrstu fannst mér þetta óþarfi, en það er gaman að vera í hópi einstakra kvenna sem hafa allar lagt mikið til samfélagsins með sínum störfum og rutt brautina fyrir komandi kynslóðir,“ segir Katrín. „Tímarnir hafa breyst og í dag efast fáir um að konur geti gegnt stjórnunar- og ábyrgðarstöðum. Ungu kynslóðin mun líta á það sem sjálfsagðan hlut fyrir öll kyn.“

Félagið hefur verið sterkt hreyfiafl og komið að margvíslegum verkefnum sem hafa skilað atvinnulífinu auknum virðisauka. Alla tíð hefur verið leitað álits FKA á hinum ýmsu málum atvinnulífsins og rödd félagsins hefur verið sterk,“ segir Katrín. „Með opnun aðildar að félaginu, samstöðu breiðs hóps FKA félaga og verkefninu „Auður í krafti kvenna“ hafa reynslumiklir stjórnendur svo aukið vægi félagsins. Ég finn það í mínu starfi að aukinn sýnileiki FKA-kvenna hefur auðveldað yngri konum að verða eftirsóttir starfskraftar.“ ■

# Sneri við blaðinu eftir veikindi

Safahreinsun nýtur mikilla vinsælda í byrjun árs en hún hjálpar líkamanum að hreinsa sig og núllstillast.

sjofn@frettabladid.is

Karen Jónsdóttir frumkvöðull, ávallt kölluð Kaja, sem á og rekur Matarbúr Kaju og Café Kaju, býður upp á safahreinsun að minnsta kosti tvisvar á ári sem hefur notið mikilla vinsælda og hefur aðsóknin farið fram úr björtustu vonum undanfarið.

Kaja hefur mikla ástríðu fyrir bústum og söfum og byrjaði að þróa slíka fyrir mörgum árum og enn í dag er Kaja að koma með nýjungar.

## Hvaðan kemur ástríða þin og innblástur?

„Ég held að ástríðan eigi sér upphaf í fyrstu uppskriftunum að bústum sem komu fram í dagsljósið fyrir um það bil 20 árum. Öll þessi nýju og forvitnilegu hráefni sem höfðu góð áhrif á heilsuna gjórsamlega heilluðu mig. Ég held ég hafi lesið allt sem fjallaði um heilsusamlega safa og bústa. En á þessum tíma var ég að klára nám í Tækniháskólanum sem vörustjórnunarfræðingur svo safar og bústar voru algjört áhugamál.“

## Nauðsyn að núllstillast líkamann þú hefur verið að bjóða upp á safahreinsun, segðu okkur aðeins frá tilurð hennar?

„Eftir veikindi sneri ég við blaðinu og fór að huga að heilsunni. Í Heilsumeistaraskólanum var til dæmis einn kúrs um safaförstar. Hugmyndin heillaði svo úr varð að ég prufaði þetta og fann þá bæði kosti og gallana. En markmiðið hjá mér var alltaf að hreinsa líkamann



Karen Jónsdóttir uppgötvaði ágæti wasabi um jólin.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
ERNIR

og leyfa honum að fara í viðgerðarham. Eftir þrjú ár í eldhúsinu heima varð til Safahreinsun Kaju af sjálfru sér.“

## Er safahreinsun góð fyrir líkama og sál?

„Já, mér persónulega finnst það algjör nauðsyn, maður nær að núllstillast sig og líkaminn fær frið til að vinna í viðgerðum sem er aðal tilgangurinn með safahreinsunni.“

## Segðu okkur aðeins frá því hráefni sem þú notar í safana.

„Ég nota eingöngu lifrænt vottuð hráefni en í versta falli íslenskar agúrkur og tómata. Með hreinum hráefnum og lifandi næringu fær líkaminn hvíld og tíma til að vinna í viðgerðum.“

## Hvaða árangri getum við náð með safahreinsuninni?

„Þeir sem hafa farið í safahreinsun hjá mér hafa getað hætt á ýmsum lyfjum sem verið er að taka vegna lífsstíllsjúkdóma, til

dæmis blóðþrýstingslyfjum, en vandamálið þar er að ef þú ferð í sama gamla farið aftur þá þarftu þau aftur. Svo árangurinn er alltaf undir hverjum og einum kominn.“

## Wasabi er upphald í bústinn Ertu til í að deila með lesendum uppskriftinni að þínu upphaldsheilsudrykk þessa dagana og sögunni bak við hann?

„Minn upphalds núna er svolítið skritinn, ég fékk nefnilega gjafakassa með wasabi-rót í jólagjöf. Og þar sem ég kann ekki að búa til sushi þá fór ég að lesa mér til um wasabi-rótina, hvað ég ætti að gera við hana, og viti menn, wasabi er ofurjurt með marga góða heilsusamlega þætti. Svo úr varð að jólafríið fór í að finna not fyrir wasabi-rótina. Ég prufaði að setja wasabi í græna bústinn minn og þar sem ég elska bragðið af wasabi þá hentaði þetta mér

mjög vel. Wasabi-rótina er hægt að nota í staðinn fyrir engifer.“

Kaja fór á stúfana að lesa sér til um wasabi-íð og eiginleika þess og komst þá að því að wasabi-rótin hefur marga góða eiginleika fyrir líkama og heilsu. „Ég fór inn á nokkrar erlendar heilsusíður og niðurstaðan var samhljóma um helstu eiginleika wasabi-rótarinnar. Hún er ekki ósvipuð og engiferótin en bara með allt annað bragð. Á heimasíðunni Healthline Nutrition – Healthy Eating in Real Life er farið yfir þau atriði sem wasabi-rótin er góð fyrir. Náttúruleg efnasambönd í wasabi sem kallast ITC geta verið bakteríudrepandi, bólgueyðandi, örvað brennslu og lækkað blóðþrýsting. Auk þess er verið að skoða áhrif ITC á vöxt krabbameinsfrumna og svo á Parkinsons. Fyrir áhugasama er upplagt fara inn í vefsíðuna og lesa sér til gagns.“



## Græni wasabi-bústinn hennar Kaju

300 ml vatn  
½ lúka möndlur eða nota tilbúna möndlumjól  
½ avókadó  
½ epli  
½ kivi  
1 bolli gulrótasafi Beutelsbacher  
1 msk. wasabi-mauk  
¼ tsk. Græna bomban frá Kollu grasa

Allt hráefnið sett í blandara og blandað saman. Síðan er þessu hellt í meðalstórt glas eða bolla, hægt að skreyta með wasabi-blómum og svo er bara að njóta. Kaja prufaði einnig að að setja wasabi-mauk í ólífúliu og segir það algjöra snilld á matinn til að gera hann svolítið spæsi, það minni svolítið á piri piri-olíu. ■