FRÉTTABLAÐIÐ

ALLT

KYNNINGARBLAÐ

LAUGARDAGUR 7. maí 2022

FORLAGIÐ
Alltaf opið á www.forlagid.is

Lengdu líftíma blómvandarins með þessum ráðum. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Blómlegra líf

jme@frettabladid.is

Fátt gleður auga og nef jafnmikið og falleg blóm í vasa. Hvort sem þau eru úr blómabúðinni, matvörubúðinni eða tínd úti í haga. En hvað má gera til þess að lengja líftíma þessara afklipptu og litríku dásemda? Þar á blómabúðastarfsfólk nokkur góð ráð.

Blóm elska ferskt vatn. Því er æskilegt að skipta um vatn. Margir blómvendir koma með litlum næringarpakka sem er það besta sem hægt er að setja út í vatnið fyrir blómin. En í þeim tilfellum sem pakkinn kemur ekki með er hægt að búa til eigin blómanæringu. Uppskriftin er:

1 tsk. sykur
1 tsk. klór
2 tsk. sítrónu- eða límónusafi
950 ml volgt vatn

Nokkur góð ráð

Fleira má gera til að halda blómunum í vasanum ferskum.

Skerðu um 1 og ½ cm neðan af stilknum á ská til að opna fyrir vatnsæðarnar.

Gakktu úr skugga um að vasinn sé hreinn. Í blómavösum má oft finna örverur sem geta haft slæm áhrif á nýju fínu blómin þín.

Ekki hafa ávaxtaskálina rétt hjá blómvendinum. Sumir ávextir gefa frá sér ethyline sem hraðar rotnun plantna og ávaxta í kring.

Staðsettu blómin á svölum stað þar sem þau fá nóg af sólarljósi.

Ekki hafa blóm nálægt raftækjum eins og sjónvarpi eða tölvu. ■

Jónína Birna Björnsdóttir er vörumerkjastjóri hjá ÓJK-ÍSAM. Hér er hún í vinsælu og undurþægilegu Boody Downtime Lounge-buxunum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Kósífötin sem fólk fæst ekki úr

Kósífötin frá Boody eru enginn venjulegur fatnaður. Þau eru framleidd úr lífrænni bambusbómull við bestu aðstæður; þau eru líka fádæma náttúruvæn og skaffa jörðinni enn meira súrefni. Fötin eru jafnframt dásamlega létt og mjúk. Þau anda vel og rafmagnast ekki. 2

Boody Lounge er flott og klæðileg heimakósílína sem slegið hefur í gegn.

„Þeir sem einu sinni hafa prófað Boody geta ekki hætt og vilja meira," segir Jónína Birna Björnsdóttir, vörumerkjastjóri hjá ÓJK-ÍSAM um Boody-fatalínuna sem unnin er úr lífrænt ræktaðri bambusbómull og hefur slegið í gegn.

„Það er einstaklega skemmtilegt að vera vörumerkjastjóri fyrir Boody vörumerkið, vörur sem allir elska sem prufa og er líka umhverfisvænn valkostur. Við byrjuðum að selja grunnlínu Boody árið 2018, nærföt, boli, toppa, sokka fyrir öll kyn og leggings fyrir konur, sem hlutu strax frábærar viðtökur. Tveimur árum síðar, eða um sama leyti og fólk þurfti að verja meiri tíma heima vegna samkomubanns kom Boody Lounge-línan á markað, sem var frábær tímasetning og naut hún strax mikilla vinsælda," upplýsir Jónína um Boody Lounge-heimakósílínuna sem unnin er úr bambusbómull sem hefur fjölmarga kosti fram yfir hefðbundna bómull.

„Boody Lounge, eða heimafatnaður Boody, eru frábærar vörur sem hægt að klæða upp og niður, hvort sem þarf að skjótast út í búð, nota í jógatímann eða ræktina, eða einfaldlega til að sofa í eða hafa það notalegt heima. Boody Lounge fatnaðurinn er líka frábær í ferðalög og flug," greinir Jónína frá.

Lífrænn og vistvænn fatnaður

Boody vörumerkið kemur frá Ástralíu. Það voru tveir vinir í Sidney sem stofnuðu Boody árið 2011 með það að leiðarljósi að sameina tísku og sjálfbærni.

„Markmið Boody er að bjóða upp á úrval af þægilegum hversdagsvörum með því að nota náttúruleg efni sem hafa sem minnst áhrif á náttúruna. Allur Boody fatnaður er unninn úr lífrænt ræktuðum bambus við bestu aðstæður og öll framleiðslan fylgir ströngustu kröfum, bæði fyrir náttúruna og starfsmenn í framleiðsluferlinu," útskýrir Jónína og heldur áfram:

„Hefðbundin bómullarræktun hefur þurrkað upp heilu stöðuvötnin, enda þarf mikið vatn, tilbúinn áburð og skordýraeitur til að rækta bómull. Bambus er hins vegar ótrúleg planta sem á einum sólarhring getur vaxið um heilan meter. Hann þarf margfalt minna vatn en hefðbundin bómull og er reyndar eingöngu ræktaður með rigningarvatni. Auk þess er allt vatn í framleiðsluferlinu endurnýtt," upplýsir Jónína.

„Bambus þarf heldur engan tilbúinn áburð eða skordýraeitur, og framleiðir auk þess 30 prósent meira súrefni en sambærileg svæði sem eru gróðursett með trjám. Þá gleypir bambus enn meiri koltvísýring (CO2) og gróðurhúsalofttegundir," segir Jónína um þá mögnuðu plöntu sem bambus er.

> **Heimafatnað Boody er hægt að klæða upp og niður, hvort sem þarf að skjótast út í búð, fara í ræktina, sofa í eða hafa það kósí heima. Fatnaðurinn er líka frábær í ferðalög og flug.**

Góð kaup um helgina í Hagkaup

Dagana 5. til 11. maí eru Tax Free-dagar á Boody vörum í Hagkaup.

„Því er hægt að kaupa Boody Lounge vörurnar á enn betra verði og ég veit að margir fagna því, enda eru þetta dásamleg kósíföt sem fólk hreinlega fæst ekki úr. Boody Downtime Lounge buxurnar hafa sérstaklega slegið í gegn enda passa þær alltaf og alls staðar og eru einstaklega þægilegar," segir Jónína kát.

Boody Lounge vörurnar fást í Hagkaup og á Heimkaup.is. Grunnlínan fæst í öllum helstu apótekum, Fjarðarkaupum, Nettó, Vistveru, Mini market og víðar. Hægt er að skoða vörurnar á boody.is og fylgja Boody Iceland á Facebook og Instagram þar sem oft eru vinsælir gjafaleikir. ■

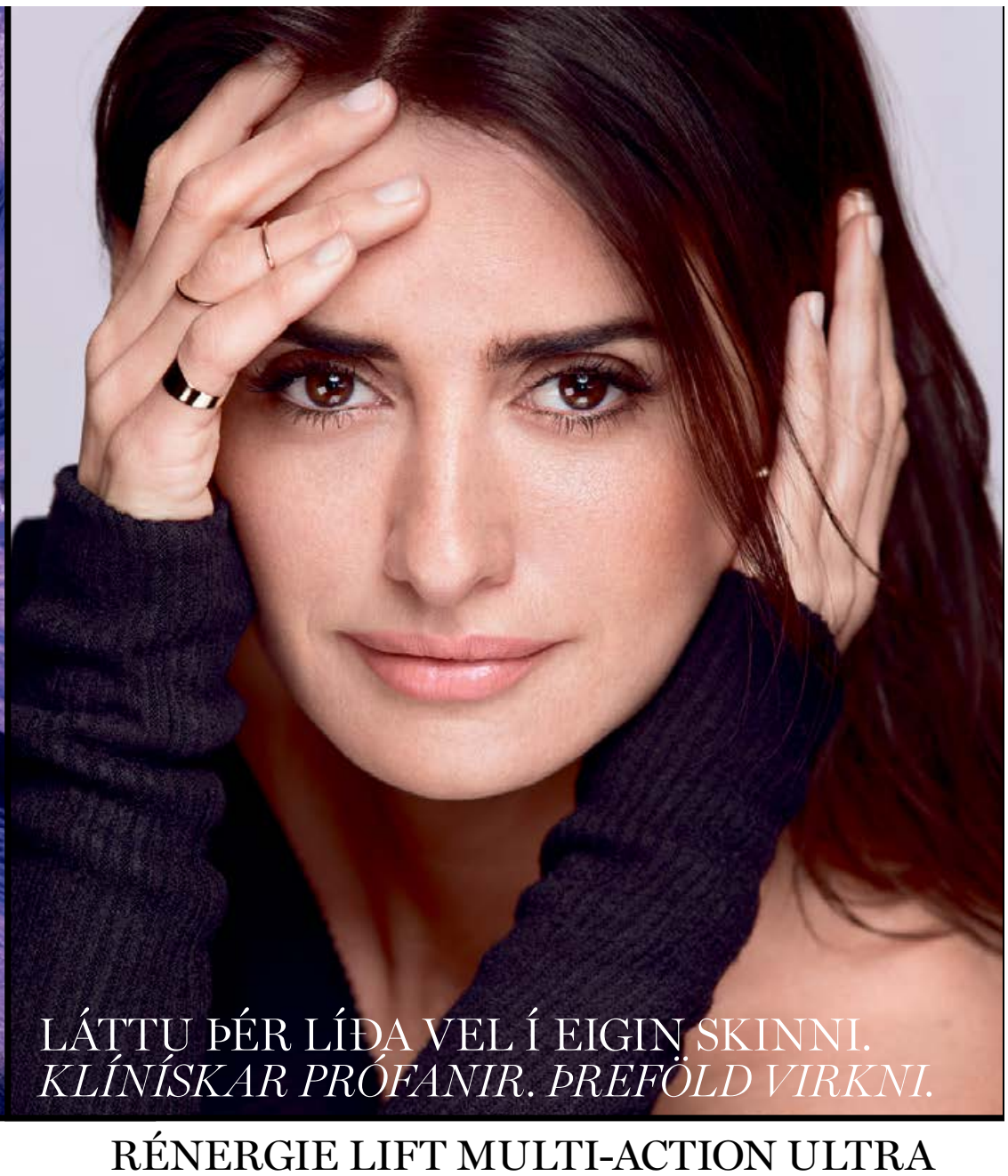
Því fylgir góð tilfinning og vellíðan að klæðast flíkum frá Boody. Efni og hönnun er dásamlegt um leið og hlúð er að náttúrunni í framleiðsluferlinu. MYNDIR/AÐSENDAR

Af hverju að velja Boody fatnað?

- Hrindir frá sér lykt – bambus hefur náttúrulega bakteríu- og sveppadrepandi eiginleika sem gera fatnaðinn lyktarfráhrindandi, líka eftir endurtekinn þvott.
- Ekki ofnæmisvaldandi – Boody vörur henta sérstaklega vel fyrir fólk með viðkvæma húð, exem eða sóríasis.
- Góð öndun – bambustrefjar samanstanda af smásæjum holum sem veita loftræstingu þannig að rakinn dregst frá líkamanum svo húðin getur andað og fólk svitnar síður í fötunum.
- Dásamleg mýkt – bambus býr yfir léttleika og óviðjafnanlegri mýkt. Þess vegna er svo gott að klæðast fatnaði úr bambus.
- Hitastillandi – bambusþræðir eru hlýir á veturna og kælandi á sumrin. Þú svitnar síður í Boody fötum sem eru því líka frábær í hverskyns líkamsrækt og útivist.
- Loða ekki við – Boody-fötin verða ekki rafmögnuð og festast því ekki við mann.

Jónína segir einstaklega skemmtilegt að vera vörumerkjastjóri fyrir Boody vörumerkið. Það sé umhverfisvænn valkostur og vörur sem allir elska sem prófa. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Boody Downtime Lounge buxurnar eru fádæma vinsælar enda mjög klæðilegar og passa við öll tilefni.



RÉNERGIE LIFT MULTI-ACTION ULTRA

LYFTIR • ÞÉTTIR • VINNUR Á DÖKKUM BLETTUM
86% SÝNILEGA HEILBRIGÐARI HÚÐ**

*Klínískt mat sérfræðings, 40 konur. Styrkleikastig dökkra bletta mælt. **Sjálfsmat 65 kvenna.

RÉNERGIE HEFUR SVÖR FYRIR ALLAR KONUR

RÉNERGIE MULTI-LIFT ULTRA

ANTI-WRINKLE – FIRMING – TONE EVENNESS CREAM

Nútímalegt, létt krem með hörfræjaþykkni sem bráðnar inn í húðina og vinnur gegn öldrun hennar. Húðin verður þéttari, fylltari, útlínur andlitsins skýrari og minna ber á dökkum blettum, línum og hrukkum. Einnig fáanlegt með SPF 20 og mýkjandi augnkrem sem vinnur á þremur helstu öldrunareinkennum; hrukkum, dökkum baugum og augnpokum.

RÉNERGIE MULTI-LIFT

ANTI WRINKLE – FIRMING – CONTOURING

Silkikennt kremið blandast óaðfinnanlega við húðina, gefur henni mýkt og vinnur gegn öldrun hennar. Með einstakri formúlu og Up-Cohesion™ tækni verður húðin mýkri, þéttari og fylltari. Útlínur andlitsins verða skýrari og minna ber á hrukkum og línum. Í línunni eru einnig krem fyrir þurra húð, næturkrem, þéttandi, nærandi og lyftandi kremmaski og augnkrem. Dagkrem eru með SPF 15.

RÉNERGIE MULTI-LIFT ULTRA

DOUBLE-WRAPPING CREAM MASK

Nýr, nútímalegur og tæknilegur „grímu“ maski með 20 grömmum af Rénergie Multi-Lift Ultra kremi og jafn miklu hörfræjaþykkni og í einni krukku af kreminu. Húðin verður þéttari og fylltari, húðliturinn jafnari, útlínur andlitsins skýrari og minna ber á línum og hrukkum. Maskinn er tvískiptur, fyrir efri og neðri part andlitsins. Notist einu sinni í viku í 20 mínútur.

RÉNERGIE MULTI-GLOW

RADIANCE – PLUMPNESS – LIFTING

Krem sérhannað fyrir GULLNU ÁRIN. Með hækkandi aldri missir húðin þéttleika og ljóma. Kremið bráðnar inn í húðina, gefur raka og næringu. Inniheldur m.a. berjaþykkni og hörfræjaþykkni sem endurvekja fallegan húðlit og ljóma, vinna gegn hrukkum, þétta og lyfta. Multi-Glow næturkremið styrkir varnarkerfi húðar og augnkremið mýkir, dregur úr þreytumerkjum, línum og hrukkum og frískar upp á húðina.

Fór að geta hreyft sig aftur með Protis Liðum

Protis sérhæfir sig í þróun, framleiðslu og sölu á lífvirku fiskprótíni úr villtum íslenskum þorski og öðru sjávarfangi. Lífsgæði Péturs Björnssonar gjörbreyttust eftir að hann byrjaði að taka Protis Liði.

Protis Liðir er náttúrulegt fæðubótarefni sem unnið úr kollagenríkum skrápi sæbjúgna með viðbættu vatnsrofnu þorskprótíni, fyrir viðhald vöðva og túrmeriki fyrir bólgueyðandi áhrif. Pétur er búsettur á Sauðárkróki og starfar sem kerfisstjóri hjá tölvufyrirtækinu Fjölneti, sem hann á og rekur. Pétur hefur alla tíð stundað íþróttir enda segist hann vera keppnismaður. Ástæða þess að hann byrjaði að taka inn Protis Liði var ónýt hné.

Pétur segir að Protis Liðir hafi hentað honum frábærlega og gert honum kleift að fara aftur að hreyfa sig og hjóla, en áður voru allir „demparar“ farnir úr hnjánum. Hann fann mikinn mun á sér eftir fimm daga notkun og honum versnar fljótt ef hann sleppir því að taka Liði. MYNDIR/AÐSENDAR

Áhrifin komu á óvart

„Ætli ég hafi ekki byrjað að taka Protis Liði vegna verkja í hné. Það var fyrir um það bil sex árum. Annað hnéð er brjósklaust og klippa þurfti til liðþófa. Ég hef farið í tvær aðgerðir vegna þess. Þá hef ég einnig farið í aðgerð út af hinu hnénu. Þar hafa liðþófar einnig verið klipptir auk þess sem sprunga er í brjóski. Þegar ég reyndi að hreyfa mig urðu hnén stokkbólgin, líkt og handbolti að stærð. Þessu fylgdu miklir verkir, til dæmis þegar ég gekk upp tröppur. Mér fannst líka erfitt að sitja lengi í bíl eða flugvél. Það var virkilega erfitt fyrir mig að keyra frá Sauðárkróki til Reykjavíkur,“ útskýrir Pétur.

„Ég hafði ekki mikla trú á Protis Liðum í upphafi, en ákvað að prófa að taka inn fjórar töflur á dag með morgunmatnum. Um sama leyti hætti ég að gleypa Voltaren rapid, sem er bólgueyðandi lyf og fer ekki vel í maga. Það kom mér mikið á óvart að eftir stuttan tíma minnkuðu bólgurnar mikið og verkirnir eiginlega hurfu. Ég veit svo sem ekkert hvernig ég á að að útskýra þetta, en það er eins og eitthvað læknist í hnénu með Protis Liðum. Ég gat allt í einu skokkað smávegis og hreyft mig. Áður voru allir „demparar“ farnir úr hnjánum,“ segir hann.

Sæbjúgu eru gjarnan kölluð „ginseng hafsins“ en þau innihalda lífvirka efnið sapónín sem er í Protis Liðum.

Fór að geta hjólað

Pétur er kyrrsetumaður þar sem hann starfar við tölvur og finnst því mikilvægt að hreyfa sig. „Ég hjóla mikið. Það gat ég illa gert fyrir sex árum. Það var í rauninni alveg magnað að strax á fimmta degi eftir að ég byrjaði á Liðum var ég farinn að finna mikinn mun á mér. Sömuleiðis versnaði mér fljótt þegar ég sleppti að taka inn Liði og fékk aftur vonda verki. Protis Liðir hafa hentað mér frábærlega og ég er ekkert að liggja á skoðunum mínum um að þetta gerir mér mjög gott. Ef ég myndi hætta alveg að taka Liði væri ekkert annað í stöðunni en að fara í hnjáliðaskipti. Á meðan þetta er í lagi er ég ekkert að hugsa um slíkt.“

Þegar Pétur er spurður hvort hann viti um ástæðu þess að hnén gáfu sig, svarar hann: „Ég slasaðist fyrir rúmum 28 árum þegar ég var að hlaupa utanvegar í Noregi þar sem ég var í námi. Steig illa niður og reif liðþófa, átti síðan að fara í aðgerð sem aldrei varð úr, þannig að fóturinn varð alltaf verri og verri. Ég fór að setja allan þungann á hinn fótinn og skemmdi hann líka. Það má segja að þetta séu týpísk íþróttameiðsli. Ég hljóp mikið á þessum árum og tók þátt í hinum og þessum íþróttum. Þegar maður er vanur að hreyfa sig kemur upp eirðarleysi og pirringur ef það er ekki hægt af einhverjum orsökum. Ég hef reynt ýmislegt en á mjög erfitt með hlaup. Ég hef hins vegar fundið mig á reiðhjólinu enda gerir það mér gott að hjóla. Það er frábært að hjóla hér um sveitirnar, lítil umferð og fátt sem truflar,“ segir Pétur. „Ég fer því út að hjóla á hverjum degi.“

> **Það kom mér mikið á óvart að eftir stuttan tíma minnkuðu bólgurnar mikið og verkirnir eiginlega hurfu.**
>
> Pétur Björnsson

Ginseng hafsins

Skrápur sæbjúgna inniheldur lífvirka efnið kondroitín súlfat. Skrápur sæbjúgna inniheldur einnig hátt hlutfall af sinki, joði og járni og eru sæbjúgu gjarnan kölluð „ginseng hafsins“ en þau innihalda lífvirka efnið sapónín. Kollagenið sem unnið er úr sæbjúgum inniheldur hátt hlutfall af mikilvægum amínósýrum, sérstaklega tryptófan, auk mangans og nauðsynlegra vítamína fyrir heilbrigð bein, brjósk og liðvökva. ■

Nánar á protis.is.

Protis-vörurnar fást í apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaða.

Leyndardómar Bjórbaðanna

Bjórböðin á Árskógssandi njóta mikilla vinsælda og áhugavert er að heimsækja þau. Bjórböðin voru stofnuð árið 2015 af Agnesi Sigurðardóttur og Ólafi Þresti Ólafssyni, eigendum bruggverksmiðjunnar Kalda á Árskógssandi og voru opnuð árið 2017.

sjofn@frettabladid.is

Það er hægt að skapa sér rómantíska stund í Bjórböðunum á Árskógströnd í Eyjafirði. MYND/AÐSEND

Bjórböðin eru staðsett á afar fallegum stað þar sem útsýnið er einstakt og sjá má Hrísey, Kaldbak, Þorvaldsdal og Múlann. Stundum má sjá glitta í hvali í Eyjafirðinum og fjallasýnin er öll hin fegursta.

Leyndardómur Bjórbaðanna er einstaklega góð spa-meðferð fyrir líkama og sál. Þeir sem hafa notið bjórheilsulindarinnar segjast koma endurnærðir eftir heimsóknina og húðin verði silkimjúk. Það er þessi dásamlega blanda sem er í bjórböðunum sem nærir húðina og gefur henni fallega áferð.

Í bjórbaði baðar fólk sig í ungum bjór, lifandi bjórgeri, humlum, vatni, bjór, olíu og bjórsalti. Bjórinn er ungur í gerjun og er á þeim stað í ferlinu að hann hefur lágt pH-gildi og hefur þar af leiðandi stinnandi og mýkjandi áhrif á húð og hár. Bjórgerið sem notað er í böðin er einstaklega ríkt af nánast öllum B-vítamín skalanum, sem er endurnærandi fyrir húð og hár. Sömuleiðis er gerið ríkt af próteini, kalíum, járni, sinki og magnesíum. Það má því segja að þetta sé sannkölluð heilsulind.

Endurnærandi bjórbað

Humlarnir sem eru notaðir í böðin hafa góð áhrif á líkamann þar sem þeir eru ríkir af andoxunarefnum og alfa-sýrum. Olíurnar og örefnin úr plöntunni hafa bólgueyðandi áhrif og eru einnig notuð til að minnka roða í húð og hafa góð áhrif á æðakerfið. Það er sannað að humlar hafa slakandi áhrif á vöðva og líkama. Til að fá sem mest út úr böðunum er mælt með því að fara ekki í sturtu í þrjár til fimm klukkustundir eftir baðið til að árangurinn sé sem bestur. Þessi meðferð er hreinsandi fyrir húðina og hefur jákvæð áhrif á heilsuna.

Fyrir þá sem það ekki vita virkar bjórbað þannig að fólk liggur í 25 mínútur í baði sem er fyllt af bjór, vatni, humlum og geri. Eftir það er farið slökun í 25 mínútur. Á staðnum eru sjö ker í sérklefum og í boði er að pör geti farið saman í baðið. Hitastig baðkaranna er u.þ.b. 37 til 39°C og fyllt upp með nýrri blöndu fyrir hvern kúnna. Ekkert aldurstakmark er í bjórbað þar sem bjórvatnið er ódrykkjarhæft en bjórdæla er við hvert bað fyrir þá sem vilja fá sér bjór og hafa aldur til.

Boðið er upp á heita potta utanhúss í fallegu umhverfi og sauna. Einnig er veitingastaður og hægt er að fara í bjórsmakk hjá Kalda. MYND/AÐSEND

Það er fjölmargt annað í boði í Bjórböðunum og má þar nefna heita potta utandyra þar sem hægt er að njóta útsýnisins eða að fara í sánu. Heitu pottarnir eru tveir en þeir innihalda aðeins vatn. Þeir eru handsmíðaðir úr sedrusviði og koma frá Kanada. Margir velja að fara í pottana áður en farið er í böðin sjálf og má með sanni segja að þetta sé sannkölluð náttúruupplifun. Á staðnum er líka veitingastaður þar sem hægt er að fara í bjórsmakk og prófa allar tegundirnar frá bruggverksmiðju Kalda og njóta góðra kræsinga. Hér eru leyndardómar bjórsins krufnir til mergjar og það besta úr bjórnum nýtt til að endurnæra líkama og sál. ■

Verslunin Curvy | Fellsmúli 26 v/Grensásveg | 108 Reykjavík | sími 581-1552 | www.curvy.is

Fangar gleði náttúrunnar í næturhimni

Hallgrímur Tómas Ragnarsson hefur vakið athygli fyrir landslagsljósmyndun. Hann er viðskiptafræðingur frá H.Í. og með MBA-gráðu frá alþjóðaskólanum í San Diego í Kaliforníu. Hallgrímur bjó um árabil í Bandaríkjunum ásamt konu sinni, Önnu Haraldsdóttur íþróttakennara.

Myndin, sem er tekin að næturlagi í Monument Valley í Bandaríkjunum, er gríðarlega falleg. MYND/HALLGRÍMUR TÓMAS

Hallgrímur og Anna fluttu heim ásamt þremur börnum eftir aldamótin en hafa þó enn annan fótinn vestan hafs. Hallgrímur hefur komið að stofnun og rekstri fyrirtækja í nokkrum löndum og hefur meðal annars þróað hugbúnað sem er leigður til fyrirtækja um allan heim. Hjónin hafa heimsótt um 100 lönd en hafa hvergi nærri svalað þrá sinni til að kynnast jarðarkúlunni.

Aðspurður segir Hallgrímur að hann hafi gengið í Golfklúbb Reykjavíkur ásamt nokkrum vinum fyrir 43 árum og strax kom í ljós fullkominn skortur á hæfileikum. En gleðina hefur ekki vantað og saman standa vinirnir fyrir einu elsta golfmóti landsins og trúlega með lengsta heitið: Masters Private Golf Tournament.

Hallgrímur segist jafnframt vera mikill áhugamaður um hvers konar tónlist, en hann sé því miður bæði laglaus og taktlaus og það hafi helst staðið í vegi fyrir glæstum tónlistarframa. Fyrsti launaseðillinn var notaður til kaupa á forláta tenór-sax en tónlistarkennarinn endurgreiddi námsgjaldið og bað Hallgrím um að ónáða sig ekki frekar. Að áeggjan móður sinnar var hann í læri hjá Heiðari Ástvaldssyni við enn minni frama. Jafnframt sé hann sögumaður sem finnst engin góð saga eiga skilið að vera sögð aðeins einu sinni og hafi börn hans haft talsverðan ama af því.

„Það hefur gengið illa að uppfylla ósk barna minna að syngja hvorki né dansa opinberlega," segir hann og bætir við að hann hafi ekki komist í bekkjarliðið í handknattleik í MS þrátt fyrir að aðeins sjö drengir hafi verið í bekknum. „Það var víst meiri styrkur í því að tefla fram 6 manna liði," segir Hallgrímur, sem tekur sig ekki mjög alvarlega og bætir við að þrátt fyrir vonbrigðin hafi þetta trúlega verið rétt ákvörðun þar sem andstæðingarnir voru öflugir með Guðmund Guðmundsson, framtíðarlandsliðsþjálfara, í broddi fylkingar.

Hallgrímur segir ljósmyndunaráráttuna hafa blundað í sér lengi, en hafi snúist upp í algjöra bilun fyrir nokkrum árum. Hann sé í raun ljósmyndari í fullu launalausu starfi. Selur ekki ljósmyndir sínar en kemur þeim til vina og vandamanna hvort heldur eftirspurn reynist fyrir hendi eða ekki og bætir við að framboð sé margfalt á við eftirspurn.

> Staðurinn er afskekktur og ljósmengun mjög lítil.

Hallgrímur Tómas Ragnarsson ljósmyndari tekur öðruvísi myndir.

Dalur minnisvarðanna

Þegar Hallgrímur er beðinn að lýsa myndinni sem hann tók og birtist hér, segir hann.

„Monument Valley liggur á fylkismörkum Arizona og Utah, en margir kannast við landslagið þar sem Forrest Gump lauk langhlaupi sínu. Kvikmyndaleikstjórinn John Ford og nafni hans Wayne komu staðnum á kortið fyrir stríð í fjölmörgum kúrekamyndum eins og nokkur örnefni bera vitni um. Staðurinn er afskekktur og ljósmengun mjög lítil sem gerir hann tilvalinn til stjörnuskoðunar.

Dalurinn er á verndarsvæði Navahó-ættbálksins og er opinn ferðamönnum á daginn gegn vægu gjaldi. Auðveldlega má komast að mörgum kennileitum, en öflug ökutæki þarf til að komast að þeim afskekktari. Að næturlagi er eingöngu hægt að ferðast undir leiðsögn Navahóa. Fara þarf með gát því hættur eru ýmsar, ekki síst frá skröltormum. Myrkrið er svo algjört að ekki sjást handaskil sem gerir himnafestinguna enn stórkostlegri. Hnegg villihesta og stjörnuhrap eykur á upplifunina.

Vetrarbrautin er sjáanleg á norðurhveli á nýju tungli ef himinn er heiðskír og nætur dimmar, einkum frá mars og fram í september. Með aðstoð smáforritsins Photopills má reikna út afstöðu Vetrarbrautarinnar frá öllum stöðum jarðar, hvenær hún rís og sest og hversu hallandi hún virðist frá jörðu á hverjum tíma. Miðja hennar er skærust og er eftirsótt til ljósmyndunar en er því miður vart sjáanleg á Íslandi. Það var því engin tilviljun að ljósmyndarinn var staddur þarna í eyðimörkinni einmitt á þessu augnabliki. Fyrr um daginn var alskýjað og aðstæður afleitar með moldroki og útlit var fyrir að langt ferðalag myndi engu skila. Um lágnættið birti til og lægði, kjöraðstæður mynduðust þegar miðja vetrarbrautarinnar settist í klettana kl. 3 að nóttu, rétt eins og Photopills ráðgerði.

Vandaverk við ljósmyndunina

Til að halda skerpu er ljósopið takmarkað við 15 sekúndur með 16 mm linsu og víðasta ljósopi (F2.8) og miklu ljósnæmi (ISO 4000). Að öðrum kosti má setja mótor á þrífótinn sem snýr myndavélinni með snúningi jarðar og ljósop haft lengra og ljósnæmi lægra og skærustu stjörnum samt haldið í fullri skerpu. Enn önnur aðferð er sk. stöflun, en þá er fjölmörgum hraðmyndum skeytt saman. Allar stillingar eru á hendi ljósmyndarans (manual) og slökkt á suði (noise reduction).

Önnur ljósmynd er svo tekin með forgrunn í skerpu og hann lýstur með sk. Lumecube, en þá má velja hitastig ljóssins eftir smekk, í þessu tilfelli 3500 Kalvin. Eyðimerkurvindurinn hafði myndað gárur í sandinn og hliðarlýsing framkallar andstæður ljóss og skugga, tilvalinn forgrunnur. Mikilvægt er að lýsingin komi frá hlið til að skapa dýpt," útskýrir Hallgrímur.

„Að lokum var kletturinn til hægri lýstur með bílljósum úr mikilli fjarlægð til að skapa enn frekari dýpt og myndunum þremur blandað saman í myndvinnslu eftir kúnstarinnar reglum."

Sjá má ljósmyndina í fullri upplausn á frettabladid.is. Fréttablaðið mun á næstunni birta fleiri ljósmyndir Hallgríms Tómasar. ■

HJÓLAÐ Í VINNUNA
20 ÁRA
4.–24. maí
NOTUM
VIRKAN
FERÐAMÁTA
Hjólað í vinnuna
Vertu með!
Skráning og upplýsingar á hjoladivinnuna.is

Smáauglýsingar

550 5055
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

FORD F350 king range. Árgerð 2019, ekinn 23 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur og Northwood Arctic fox 990 camper Verð án vsk 14.990. Klár hvert á land sem er Rnr.118399.

FIAT Sunlight capron t 64. Árgerð 2017, ekinn 60 Þ.KM, dísel, beinskiptur. Verð 9.450. Rnr.118406.

FORD Econoline 250. Árgerð 2001, ekinn 100 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 5.490.Mjög fallegur og eigulegur bíll Rnr.118190.

Nýja bílahöllin
Eirhöfða 11, 110 Rvk.
Sími: 567 2277
www.nyja.is

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?
Kaupum bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og við höfum samband

Bátar

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is
SAFT

Þjónusta

Bókhald

FRAMTALSAÐSTOÐ - BÓKHALDSÞJÓNUSTA
Bjóðum einstaklingum framtalsaðstoð og fyrirtækjum alhliða bókhalds og uppgjörsþjónustu.
Góð þjónusta á sanngjörnu verði.
Uppl. í síma 8548080/5168080
retta.is
olafur@retta.is
Rétta ráðgjafa- og bókhaldsþjónusta

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

FLÍSALAGNIR - 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

Nudd

NUDD NUDD NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Lausir tímar. Sími 694 7881, Janna.

Skemmtanir

SKEMMTANIR
HLJÓMSVEIT: A. KRÖYER / DÚETT
Tek að mér að spila í einkasamkvæmum, brúðkaupum, árshátíðir, afmælum og fl. Síðan get ég líka verið með með fjöldasöng og nota þá kassagítar. Verð við allra hæfi.
Anton uppl. í síma 895 9376 og antonben@simnet.is.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Töfluskipti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Óskast keypt

Kaupi gamla mynt, ísl. & erlenda brons, silfur og gullpeninga. Peningaseðla frímerki póstkort. Verðmet heil söfn. S. 615 2715.

Til sölu

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

Heilsuvörur

Skólar & Námskeið

Námskeið

ICELANDIC, ENGLISH, NORWEGIAN, DANISH & SWEDISH F. FOREIGNERS - ENSKA, NORSKA, DANSKA, SÆNSKA
Only 1-4 students per course ! Special Icelandic for Thais, Vietnamese and Chinese. Sérnámskeið: Íslenska f. Tælendinga, Víetnama og Kínverja. Einnig Sérnámskeið fyrir Heibrigðisstarfsfólk/Also Special courses for Health Personnel. Enska fyrir Leiðsögumenn/ Icelandic for Guides. Start: 16/5, 30/5, 20/6, 4/7, 18/7, 8/8, 15/8, 12/9: * 4 weeks x 5 workdays or/eða * 10 weeks/vikur x Sat/Sun/lau/sun. AM & PM/f.h&e.h. Price/verð: 49.500. Labour Unions pay back 50-90 % of price. Stéttarfélög endurgreiða 50-90% námsgjalds. www.iceschool.is . ff@icetrans. is - facebook.com/icetrans. IceSchool-Fullorðinsfræðslan, Ármúli 5. 108, s. 8981175.

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði

JS LJÓSASMIÐJAN
VÉLAVERKSTÆÐI SLÁTTUVÉLAÞJÓNUSTAN
Skemmuvegi 34 - 200 Kóp. Sími 554 0661

Óskum eftir starfsmönnum í sumarstarf og heilsársstarf, við viðgerðir á sláttuvélum, smávélum, sláttutraktorum og fl. Uppl. í s. 554 0661 699 2505

SNYRTIVÖRUHEILDSALA
Snyrtiheildsala leitar eftir starfsmanni í fullt starf. Sumarafleysing möguleg. Fjölbreytt og skemmtilegt starf. Ökuréttindi og hreint sakavottorð skilyrði.
Vinsamlega sendið umsókn á Sgunnbj@simnet.is ásamt ferilskrá.

Tilkynningar

Fundir

FÉLAG HESTHÚSEIGENDA Í VÍÐIDAL
Aðalfundur félagsins verður haldinn í C-tröð 4 reiðhöllinni hjá Sigurbirni mánudaginn 23. maí nk. kl. 19.00. Dagskrá: venjuleg aðalfundarstörf.
Stjórnin

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

GLUGGA GERÐIN
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.
Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING á Hringbraut

Létt og skemmtileg spænskunámskeið

Verða haldin í MÍR salnum á Hverfisgötu 105.
Kennarar eru Jakobína Davíðsdóttir og Carmen Nogales.
Meiri áhersla er lögð á tal og minni á málfræði. Námskeiðin standa í 4 vikur.
Boðið er upp á byrjendanámskeið og framhaldsnámskeið.

Byrjendanámskeið:
Mánudaga og miðvikudaga: 10:00 - 11:30
Þriðjudaga og fimmtudaga: 13:00 - 14:30
þriðjudaga og fimmtudaga: 17:30 - 19:00

Framhaldsnámskeið spænska II:
Mánudaga og miðvikudaga: 13:00 - 14:30

Framhaldsnámskeið spænska III:
Mánudaga og miðvikudaga: 19:15 - 20:45

Framhaldsnámskeið spænska IV:
Þriðjudaga og fimmtudaga: 10:00 - 11:30

Framhaldsnámskeið spænska V:
Mánudaga og miðvikudaga: 17:30 - 19:00

Námskeiðin hefjast 9. maí og 10. maí og ljúka 2. júní.
Verð á mann er 35.000 krónur.

Upplýsingar í síma 790 5033 eða spaenskuskolinnhablame@gmail.com

Facebook: Spænskuskólinn Háblame
Instagram: spaenskuskolinn_hablame

Bjóðum einnig upp á einkatíma.