



FORLAGIÐ

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

MIÐVIKUDAGUR 15. júní 2022



Vistkerfi finnst á 500 metra dýpi í stærstu ishelli Antarktíku.

## Lífið undir ísnum

jme@frettabladid.is

Visindamenn uppgötvuðu nýlega áður óþekkt lífríki í árfarvegi á um 500 metra dýpi í Ross ishelli, stærstu ishelli Antarktíku. Nýsjá-lenskir visindamenn frá National Institute of Water and Atmospheric Research (NIWA), bræddu þar holu í gegnum ishella að neðanjarðará, eða öllu heldur neðanissá, sem er rúmlega 10 kílómetra löng, 250 metra breið og 250 metra djúp. „Ímyndaðu þér svæði á stærð við höfnina í Sydney, úr ís og snjó,“ segir Craig Stevens, haffræðingur hjá NIWA.

### Iðandi af marflóm

Þarna niðri er ótrúlega dimmt og kalt enda of djúpt í ísnum til að sólarljós nái að skína þar. Visindamenn urðu því hissa þegar þeir létu rannsóknartækin síga niður í ána og fundu þar árfarveg sem var iðandi af marflóm.

„Að sjá öll þessi dýr syndandi í kringum myndavélina merkir að þarna er augljóslega mikilvægt vistkerfisferli í gangi, sem við munum rannsaka frekar,“ segir Craig. „Stundum sáum við mikla mergð en öðrum stundum voru fá dýr á ferli. Þessi breytileiki er hluti af því sem gerir þetta svona spennandi,“ bætir hann við.

Veröldin undir ísmassa Antarktíku er enn ráðgáta, enda er töluvert flókið að komast að þessum neðanissám. Fyrir utan veðrið þá þarf að bora í gegnum þykkjan ís og senda niður dróna eða myndavélabúnað. Þetta er ástæða þess að hið fræga skip Ernest Shackletons, the Endurance, fannst ekki fyrr en meira en öld eftir að það týndist. ■



Karítas Ármann starfaði síðasta vetur hjá Kempinski Hotel Mall of the Emirates hótelinu í Dúbaí.

MYND/GÍGJA DÖGG EINARSDÓTTIR

## Endaði óvænt í Dúbaí

Karítas Ármann upplifði skemmtileg og spennandi ævintýri í Dúbaí síðasta vetur þar sem hún starfaði hjá Kempinski Hotel Mall of the Emirates hótelinu eftir að hafa lokið námi við César Ritz hótelskólann í Sviss. Í sumar starfar hún hjá fjölskyldufyrirtækinu. **2**







Starri Freyr  
Jónsson  
starri  
@frettabladid.is

Karítas Ármann starfaði síðasta vetur hjá Kempinski Hotel Mall of the Emirates hótelinu í Dúbaí. Þar gegnir hún stöðu „Lady in Red“, sem er nokkurs konar gestgjafi hótelsins. Starfið er ein af lykilstöðum innan Kempinski keðjunnar en hún sér um að taka á móti gestum og sjá um að bjóða upp á persónulega, faglega og einlæga þjónustu. „Ég sé því um móttöku gesta, skipulegg allar komur VIP gesta, samskipti við gesti, tek á móti öllum séróskum og meðhöndla ábendingar og kvartanir þegar þær koma upp, ásamt ýmsum fleiri verkefnum.“

Karítas hóf störf í Dúbaí eftir að hafa lokið námi við César Ritz hótelskólann í Sviss en þar áður hafði hún lokið Diploma in Hospitality management frá HR.

#### Komið víða við

Segja má að Karítas hafið verið viðloðandi einhvers konar ferðaþjónustu frá því hún var stelpa. „Ég er fædd og uppalin á Friðheimum í Bláskógabyggð og er því sveitastelpa í húð og hár. Frá yngri árum hef ég verið starfandi í fjölskyldufyrirtækinu okkar og hef því í raun alist upp í ferðaþjónustugeiranum. Þar spratt upp mikill áhugi fyrir ferðaþjónustu og þjónustustörfum, ásamt mikilli ævintýraþrá til að sjá, skoða og upplifa heiminn og kynna ólíkum menningarheimum. Síðustu ár hef ég farið í spænskuskóla á Spáni, dvalið nokkrar vikur í Svíþjóð að vinna á hestaleigu, verið í háskóla í Sviss, og núna síðastliðið haust flutti ég út til Dúbaí.“

#### Langaði að prófa eitthvað nýtt

Stefnan var ekkert endilega sett á Dúbaí að námi loknu í Sviss, segir Karítas. „Á síðustu önninni minni í Sviss var ég farin að hugsa hvað ég ætti að gera eftir útskrift. Mig langaði að prófa eitthvað nýtt og að fara eitthvert út í heim og heimsækja ný lönd. Fyrirtækið sem ég vinn hjá hafði samband við mig og bauð mér í atvinnuviðtal. Síðan hófust margir Zoom-fundir með ólíkum stjórnendum hjá fyrirtækinu og eftir nokkrar vikur ákvað ég að taka af skarið og samþykkja atvinnutilboðið hjá þeim. Þetta var í raun mjög óvænt þar sem ég hafði aldrei íhugað að flytja til Dúbaí, en á sama tíma mjög velkomið tilboð þar sem ég var í leit að einhverju nýju og öðruvísi.“

#### Lærði að standa á eigin fótum

Hún segir dvölinna í Sviss hafa verið æðislega og hún hugsar oft hvað hún væri til í að upplifa það ævintýri aftur. „Þetta var að sjálfsögðu mikill rússibani og hafði sína kosti og galla, eins og allt annað, en yfir það heila þá var þetta besta ákvörðun sem ég hef tekið. Ég lærði alveg helling, kynntist svo mörgu fólki alls staðar að úr heiminum og öðlaðist tækifæri sem ég hefði aldrei getað ímyndað mér, ásamt því að stækka tengslanetið til muna.“

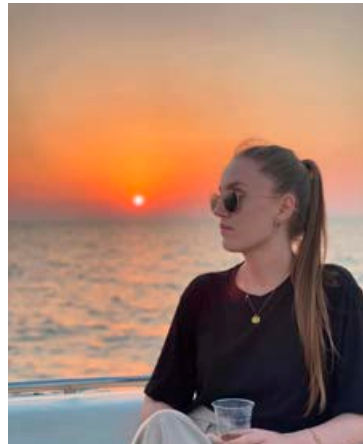
Skólinn var mjög alþjóðlegur að hennar sögn, sem skapaði mjög skemmtilegt umhverfi. „Við bjuggum og lærðum á tveimur stöðum í Sviss, fyrst í Lucerne, sem er fallegasta borg sem ég hef búið í, og síðan í bæ sem heitir Brig og er rétt við landamæri Ítalíu. Að vera frá fjölskyldu og vinum á Íslandi kenndi mér líka að standa á eigin fótum og það er reynsla sem hefur styrkt mig mikið, og væri ég ekki á þeim stað sem ég er á í dag án hennar.“

Að vera á heimavist með fólki frá ólíkum löndum gaf henni einnig færi á að kynna ólíkum menningarheimum og kenndi



Karítas Ármann útskrifaðist frá César Ritz í Sviss eftir að hafa stundað nám í Háskólanum í Reykjavík.

MYNDIR/ÁSENDAR



Sólsetrið í Dúbaí er fallegt.

“Ég hef mikla ástríðu fyrir að vinna með fólki og finnst mjög skemmtilegt að læra nýja hluti.

Karítas Ármann

henni margt um samskipti og mannlega hegðun milli fólks með mismunandi uppruna. „Námið styrkti mann því ekki aðeins faglega heldur einnig sem persónu og ýtti undir mikinn vöxt hjá mér persónulega.“

#### Spennt fyrir framtíðinni

Næstu ár eru nokkuð óráðin að sögn Karítasar. „Ég er bara smá að spila af fingrum fram en að sjálfsögðu er draumurinn að vaxa innan hótél- og ferðaþjónustugeirans og öðlast frekari þekkingu og reynslu. Ég hef mikla ástríðu fyrir að vinna með fólki og finnst mjög skemmtilegt að læra nýja hluti og kynna nýjum menningarheimum, svo hver veit hvar ég enda á næstu árum. Einnig er ég mjög opin fyrir nýjum tækifærum og er alltaf að leitast við að læra eitthvað nýtt, svo ég er mjög spennt að sjá hvað framtíðin ber í skauti sér. Í sumar ætla ég þó að einbeita mér að starfi mínu hjá Friðheimum, þar sem ég er meðal annars að vinna að nýjum og spennandi verkefnum með fjölskyldunni. En næsti vetur er alveg óráðinn.“ ■



Skýjakljúfarnir í Dúbaí setja svip sinn á borgina.



Foreldrar Karítasar heimsóttu hana til Dúbaí og ferðuust aðeins um landið.





20% AFSLÁTTUR  
af völdum yfirhöfnum

**Tískan**

**BRAX**

MaxMara

comma,



ÁRMÚLI 5 - 551 0300



# Mögnuð áhrif á húðina, orku og úthald

Eftir að Hulda hóf að taka inn Astaxanthin frá ICEHERBS finnur hún mun á heilbrigði húðarinnar. Hún finnur síður fyrir bólgum og eymslum í líkamanum og bætiefnið gefur henni orku og úthald til að takast á við annasama daga.

Hulda Rós Hákonardóttir hóf að taka inn Astaxanthin fyrir átta mánuðum síðan eftir að systir hennar, Hrafnhildur, mælti með því. „Hún sagði mér hvað það hefði gert sér gott og það vakti forvitni mína,“ segir Hulda, sem er einn eigandi Ger verslana sem reka Húsgagnahöllina, Betra bak og Dorma.

## Góð áhrif á systurina

„Systir mín lýsti fyrir mér hvað Astaxanthin hafði gert fyrir sig. Hún sagðist finna fyrir minni bólgum og það gæfi henni einnig aukna orku og styrk í æfingum. Sjálf hef ég alltaf æft frekar mikið svo það talaði til mín. Einnig minnst hún á áhrif Astaxanthins á húðina, en þegar maður nálgast fimmtugsaldurinn er alltaf stór plús ef eitthvað getur hægt á öldrun húðarinnar,“ segir Hulda kankvís.

## Líður almennt betur

Hulda segist ekki hafa prófað neitt áður sem eigi að hafa svipaða virkni og Astaxanthin. „Ég hef þó alltaf verið dugleg að taka inn vítamín, og sér í lagi við hækkandi aldur. Eftir að ég byrjaði að



taka inn Astaxanthin finn ég mun á bólgum í líkamanum.

Áður vaknaði ég oft þrútin, á höndum sérstaklega, og var aum í liðunum.

Þetta hefur nánast alveg horfið eftir að ég bætti Astaxanthini við daglega rútinu. Mér finnst húðin líka mun betri og þar sem það hefur nú verið

ágætis veður undanfarið, finn ég að ég er mun síður viðkvæm fyrir sólinni.

Ég finn líka mun á mér eftir æfingar. Þegar ég hef verið að lyfta þá er líkaminn sneggri að jafna sig. Svo á ég stóra fjölskyldu, er með fjóra unglunga og rek líka eigið fyrirtæki. Það er því alltaf nóg að gera hjá mér. Eftir að ég byrjaði að taka inn Astaxanthinið finn ég fyrir aukinni orku til að takast á við öll mín daglegu störf, og meira til. Það tók nokkrar vikur fyrir mig að finna mun á mér, en í dag liður mér einstaklega vel. Ég er með meiri orku og úthald og líður bara almennt betur í líkamanum,“ segir Hulda.

## Magnað bætiefni

ICEHERBS bætiefnin eru íslensk framleiðsla og segist Hulda vel kunna að meta það. „Mér finnst það algjörlega frábært að við á Íslandi séum að nýta þau efni sem til eru í náttúrunni okkur til heilsuþótar. Það sem er svo magnað við Astaxanthin er hvað það er breiðvirkt. Það er ekki bara gríðarlega öflugt andoxunarefni heldur hefur það margþætt jákvæð áhrif á allan líkamann,“ segir Hulda.

## Öflugt andoxunarefni

Astaxanthin er gríðarlega öflugt andoxunarefni sem hefur marg-

“Ég finn líka mun á mér eftir æfingar. Þegar ég hef verið að lyfta þá er líkaminn sneggri að jafna sig.

Hulda Rós

visleg jákvæð áhrif á líkamann. Áhrif Astaxanthin hafa verið mikið rannsökuð og sýna klínískar rannsóknir fram á stórkostlega eiginleika efnisins. Það veitir vörn gegn geislum sólar og stuðlar að heilbrigði augna, heila og hjarta.

Astaxanthin hefur frábæra eiginleika fyrir húðina. Það verndar hana, bætir rakastig hennar, mýkt og dregur úr fínnum hrukkum, blettum og freknum. Það hefur styrkjandi virkni fyrir húðina og eykur náttúrulega eiginleika hennar til að verjast sólinni og útfjólubláum geislum hennar. Ólíkt sólkremum sem borin eru á húðina, blokkar Astaxanthin ekki UV-geislana, og kemur því ekki í veg fyrir að UVB-geislarnir breytist í D-vítamín í húðinni. Það ver húðina einfaldlega gegn skemmdum.

Astaxanthin dregur almennt úr bólgum og nýtist vel gegn nánast hvaða bólguástandi sem er, hvort sem það er í liðum eða annars staðar. Að auki getur það stuðlað að auknum árangri hjá íþróttafólki. ■

ICEHERBS fæst í öllum betri matvöruverslunum, apótekum, heilsuvöruverslunum og glæsilegri vefverslun iceherbs.is.



Hulda segist finna mikinn mun á húðinni eftir að hún byrjaði að taka inn Astaxanthin frá ICEHERBS.

MYND/ÞSEND

# Sumarþorsti slökktur með vatni í sparibúningi

Vatn er hollasti svaladrykkurinn. Á heitum sumardögum er gott að vökva líkama og sál með heilnæmri vatnsdrykkju og þótt sumum þyki vatnsbragð hvorki fugl né fiskur getur sú skoðun breyst í einni svipan með því að setja það í frískandi og bragðgóðan búning, fullt af fjörefnum.

thordisg@frettabladid.is

Mannslíkaminn er um 60 prósent vatn. Því er brýnt að sinna daglegri vökvaþörf með nægri vatnsdrykkju en mörgum þykir vatn fremur óspennandi drykkur og sækja frekar í ávaxtasafa, orkudrykki og gosdrykki til að slökva þorsta þegar sólin skín. Hins vegar er leikur einn að gera ískalt vatn að ljúffengri bragðupplifun sem dregur jafnt unga og aldna að vatnskönnunni vegna litríks útlits svaldrykkjar sem lokkar og laðar með freistandi angan og æðislegu bragði.

Þetta er einfalt: Við fyllum einfaldlega stóra vatnskönnu með köldu vatni, ísmolum, ávöxtum, grænmeti eða kryddjurtum í dálæti og eftir stendur bráðhollur drykkur sem nærir kroppinn og gleður bragðlaukana. Vatn gæti meira að segja orðið uppáhaldsdrykkur þess sem vanalega fúlsar við vatni.

Gott er að útbúa vatnskönnu kvöldið áður og geyma í kæli svo vatnið hafi tíma til að taka í sig bragð. Hægt er að geyma ávaxta- vatn í kæli í allt að fjóra daga en taka þarf ávexti, grænmeti, ber og kryddjurtir úr vatninu eftir sólarhring.



Í íslensku bongóblíðu er fátt eins frískandi og svalandi og ískalt vatn með gómsætum og litríkum ávöxtum, berjum og grænmeti. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Vitaskuld má borða ávexti sem eru í vatnsglasinu en búast má við að þeir verði orðnir vatnskenndari og bragðdaufari en ella.

Einnig er tilvalið að útbúa ísmola úr ávaxtasafa eða ávöxtum og berjum sem frjósa inni í ísmolum. Það gefur líka gott bragð og setur fallegan svip á drykkinn.

Hér eru gefnar svalandi og bragðgóðar uppskriftir að frískandi sumarvatni. Uppskriftirnar miðast við stóra vatnskönnu eða fjögur stór glös.

## Jarðarber, basilíka og sítróna

½ bolli skorin jarðarber, fersk eða frosin  
5 stór og rifin basilíkublöð  
1 sítróna, skorin í þunnar sneiðar

## Brómber, appelsínur og engifer

½ til 1 askja brómber  
1 appelsína, þunnt skorin í sneiðar  
Lítill bútur af ferskri engiferrót, skræld og þunnt skorin

## Vatnsmelóna, kíví og límóna

2 bolli vatnsmelóna í bitum  
1 kíví, skorin í bita eða sneiðar  
1 límóna, þunnt skorin í sneiðar

## Hunangsmelóna, agúrka og mynta

½ bolli hunangsmelóna í bitum  
1 agúrka, þunnt skorin í sneiðar  
10 fersk og rifin myntulauf



Vatnsmelóna, og í raun hvaða ávöxtur sem er, gerir ótrúlega mikið fyrir gamla góða Gvendarbrunnvatnið. Það er líka sannkallað augnakonfekt.

## Bláber, sítróna og rósmarín

½ til 1 askja bláber  
1 sítróna, þunnt skorin í sneiðar  
4 smágreinar af fersku rósmaríni

## Ananas, kókoshneta og límóna

1 bolli ferskur eða frosinn ananas í bitum  
1 bolli bitar af kókoshnetu, ferskri eða frosinni  
1 límóna, þunnt skorin í sneiðar

## Greip, mynta og granatepli

1 greip, skorin í þunnar sneiðar  
½ bolli granateplafræ  
10 fersk og rifin myntulauf

» Vatn er svalandi og bragðgott eitt og sér, en það er skemmtileg tilbreyting að setja út í það ávexti, ber, grænmeti og kryddjurtir.

## Mangó, hindber og engifer

1 mangó, skræld og skorin í bita  
½ til 1 askja hindber  
Lítill bútur af ferskri engiferrót, skræld og þunnt skorin

Fyllið upp með köldu vatni og ísmolum. ■