



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

FÖSTUDAGUR 10. mars 2023

KYNNINGARBLAÐ



Barnastundin er ávallt notaleg og hver veit nema Maximús Músíkmús mundi skottið.

MYND/ADSEND

Fuglar og falleg ævintýri í Hörpu

jme@frettabladid.is

Barnastund Sinfóniunnar verður haldin á morgun, laugardaginn 11. mars, og hefst klukkan 11.30 í Flóa í Hörpu. Barnastundar Sinfóniunnar er ávallt beðið með mikilli eftirvæntingu, hvort sem er hjá yngstu kynslóðinni, foreldrum hennar eða öðru venslafólki. Enda er hér um að ræða einstaklega skemmtilega leið til að kynna töfraheima tónlistarinnar fyrir tónelskum og síforvitnum ungmennum.

Á Barnastundum Sinfóníu-hljómsveitarinnar er áhersla lögð á notalegheit og nánd við hljómsveitina þar sem létt og leikandi tónlist er flutt fyrir allra yngstu hlustendurna og foreldra þeirra eða jafnvel ömmur og afa. Barnastundirnar njóta ávallt mikilla vinsælda og eru sannkallaðar gæðastundir fjölskyldunnar og góður upptaktur að ljúfum degi.

Vorið í algleymingi

Á Barnastundinni á morgun kynnir trúðurinn Páka, leikinn af Niels Thibaud Girerd, fallegar vorperlur og klassíska gimsteina þar sem fuglar og ævintýri eru í forgrunni. Dagskráin er um það bil hálf tíma löng og er skemmtileg samverustund fyrir yngstu börnin og aðra gesti. Hljómsveitarstjóri að þessu sinni er Nathanael Iselin og Hrafnhildur Árnadóttir Hafstað syngur einsöng.

Aðgangur er ókeypis og allir velkomnir á meðan húsrúm leyfir. ■



Þær Brynhildur Jónsdóttir og Dóra Kristín Briem reka Vini Little Bees, Samtök sem styðja bláfátæk börn í skólanum Little Bees.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Í fátækrahverfinu býr fólk við alveg ólýsanlegar aðstæður

Í miðju fátækrahverfi í Naíróbí er rekinn 300 barna skóli fyrir íslenskt söfnunarfé. Nokkrir góðhjartaðir aðilar í hverfinu komu skólanum á fót undir forystu Lucy Amolo Odipo. Vegna þessa framtaks hefur fjöldi barna í viðkvæmri stöðu fengið tækifæri til menntunar. **2**

Alla daga
gegn kulda og sól



Apótek, Hagkaup og Fjarðarkaup
www.celsus.is

sandragudrun@frettabladid.is

Skólinn, sem heitir Little Bees, er í Madoya-hverfinu sem er hluti af Mathare, öðru stærsta fátækra-hverfi Nairóbí. Þar opnaði níu barna móðirin Lucy Amolo Odipo heimili sitt fyrir börnum sem tekin voru af heimilum sínum vegna ofbeldis eða áttu ekki í nein hús að venda. Börnin fengu að vera hjá henni á meðan fundin voru önnur heimili fyrir þau. Lögregla og yfirvöld komu með börnin til hennar og í hverfinu urðu út frá þessu starfi til íbúasamtök sem voru formlega skráð árið 2001. Samtökin kallast Little Bees Children Self Help Project.

„Hugmyndin var að byggja saman upp hverfið, hjálpa viðkvæmustu íbúum þess, börnunum, og gera þeim kleift að ganga í skóla. Skólinn var í upphafi í litlum kofa með moldargólfi, nemendur örfáir og kennslan óformleg. Lucy Odipo, sem kölluð er Mama Lucy, rak skólann og gerir enn þann dag í dag en nú eru þar nokkrar byggingar, rafmagn, internettenging og fjölmargir nemendur,“ segir Brynhildur Jónsdóttir, ein þeirra sem reka stuðningsfélagið Vini Little Bees. Hún tekur fram að Vinir Little Bees reki ekki skólann, heldur er starfið hjálp til sjálfshjálpar.

Vinir Little Bees eru íslenskir stuðningsaðilar sem styðja börn í skólanum með mánaðarlegum greiðslum og gjöfum. Undanfarin ár hafa íslenskir aðilar stutt við bakið á um 130 börnum frá upphafi sem stundað hafa nám við skólann. Forsagan að því er að í upphafi fékk Kjartan Jónsson hjá samtökunum Vinir Kenía og Tansaníu beiðni um að aðstoða skólann þegar hann var á ferð í Kenía. Hafist var handa við að leita að styrktaraðilum og Brynhildur var ein af fyrstu styrktaraðilunum. Hún tók fljótlega að sér að halda alveg utan um aðstoðina við skólann og kallaði starfið Vini Little Bees.

Of fátæk til að ganga í grunnskóla

„Börnin í skólanum eru öll úr hverfinu, bláfátæk, búa flest í litlum bárujárnskofum og aðstæður þeirra allra erfiðar. Börnin sem njóta stuðnings Vini Little Bees eru yfirleitt þau sem hafa það allra verst, eiga ekki báða foreldra á lífi eða eiga veika foreldra og oft mörg systkini á heimilinu,“ segir Dóra Kristín Briem sem rekur Vini Little Bees ásamt Brynhildi, en báðar eru þær einnig stuðningsforeldrar.

„Á mörgum heimilum í hverfinu er enginn í fastri vinnu og dagurinn snýst víða um að ná í mat fyrir fjölskylduna með einhverjum ráðum. Það er því ekki mikil regla í lífi barnanna og ekki til peningur fyrir skólabókum, nesti í skólann eða skólabúningum. Þau eru því mörg of fátæk til að ganga í grunnskóla þó að þeir séu ríkisreknir og skólagjöldin lág.“

Börnin í Little Bees-skólanum eru á aldrinum 4-14 ára en nú er verið að breyta grunnskólakerfinu í Kenía svo að elstu börnin flytjast í aðra skóla. Eftir 14 ára aldur tekur framhaldsskóli við hjá sumum barnanna. Í skólanum læra þau kiswahili, ensku, stærðfræði, samfélagsfræði, vísindi og trúarbragðafraði. Skólinn og börnin sem þar stunda nám fá litla sem enga aðstoð nema frá Vinum Little Bees. Þau fá einhvern stuðning frá íbúum í hverfinu og foreldrum sem hafa efni á því greiða skólagjöld.

„Okkur skilst að um 300 börn séu skráð í skólann en sennilega eru færri börn sem mæta reglulega þangað. Þau fá eitthvað af námsgögnum í skólanum, bókum og ritföngum og við höfum getað fært



Fyrstu Little Bees-börnin sem fengu íslenska stuðningsforeldra. Þau Calvin, Sylwance, Nicole og Marion hafa öll farið í háskóla og Calvin er útskrifuð. Hér stendur Kjartan Jónsson stuðningsmaður stoltur fyrir aftan þau.



Lucy óskar nemendunum í Little Bees-skólanum góðs gengis.



Calvine Sarey er fyrsta stuðningsbarnið til að útskrifast úr háskóla.



Skólinn er í einu fátækasta hverfi Nairóbí.

MYNDIR/ AÐSENDAR



Gleðin skein af andlitunum þegar íslenskir stuðningsforeldrar, þar með taldar Brynhildur og Dóra Kristín, hittu börnin í skólanum.

þeim tölvur og spjaldtölvur þegar við heimsækjum skólann,“ segir Brynhildur.

„Við skólann starfa nokkrir kennarar, þar af þrjár dætur Lycy. Sonur hennar er vörður í skólanum og passar yngstu börnin eftir skóla og þangað til þau eru sótt. Kennarnir eru á einhverjum launum en þau eru víst mismikil eftir aðstæðum.“

Morgunverðarklúbbur Efbörnin væru ekki í Little Bees-skólanum, hvar væru þau þá?

„Sum barnanna gætu kannski gengið í ríkisreknu grunnskólana en það er betur haldið utan um þau í Little Bees-skólanum og

skólagjöld lág og sveigjanleg. Mörg barnanna væru hins vegar ekki í skóla heldur heima að passa systkini eða úti á götu að reyna að ná sér í mat. Stúlkurnar yrðu margar mæður alltof ungar og lítil von hjá þeim um auðveldari framtíð. Í skólanum fá þau bæði menntun og hvatningu til að komast út úr þessum aðstæðum,“ svarar Dóra Kristín en í Kenía eru um 2,5 milljónir barna á aldrinum 4-7 ára ekki skráðar í skóla.

Fá börnin einhvern mat í skólanum?

„Áður fékk skólinn eins og aðrir skólar í fátækrahverfum Kenía matargjafir frá Matvælastofnun Sameinuðu þjóðanna, World Food



Börnin inni í skólastofu með íslenska og keníska fánann.



Hér eru sömu börn og á efstu myndinni fimmtán árum fyrr. Fyrir aftan þau standa Kjartan Jónsson og Ragnar Sverrisson.

Programme, og gat með þeim gefið öllum nemendunum einfaldan hádegisverð, sem ýtti á foreldra að senda börnin í skólann. Því miður lauk því verkefni fyrir um fjórum árum og til stóð að yfirvöld í Kenía tækju sjálf við þeim matargjöfum. Sú aðstoð kom þó ekki. Mörg barnanna fengu því engan mat frá því þau vöknudú og til kvölds og voru því of svöng til að læra eða einbeita sér,“ segir Dóra Kristín. „Lucy og skólanefndin báðu okkur um aðstoð og við stofnuðum fyrir rúmu ári síðan morgunverðarklúbb. Nokkrir góðir stuðningsaðilar borga reglulega í hann og svo höfum við fengið stærri styrki líka og við sendum mánaðarlega út upphæð sem ætluð er til að kaupa hráefni í graut sem börnin fá í upphafi skóladags.

Fyrir 2.500 krónur er hægt að kaupa efni í graut fyrir tíu börn í heilan mánuð. Þó að máltíðin sé ekki sérlega næringarrík eða fjölbreytt eru kennarnir og skólanefndin alsæl með þetta og segja þetta breyta öllu fyrir börnin. Stundum hafa þau getað keypt eitthvað meira og gefið börnum hádegisverð líka. Auðvitað væri gott að geta sent meiri pening fyrir mat í skólann og okkur hefur stundum dottið í hug hvort hægt

væri að leita til fyrirtækja til að styðja slíkar matargjafir.“

Sum halda áfram í háskóla

Í upphafi var ætlunin að Vinir Little Bees veittu börnunum bara stuðning á grunnskólastiginu, eða til 14 ára aldurs, en Dóra Kristín og Brynhildur segja að þegar kom að því að þau elstu fóru að útskrifast hafi þeim fundist ómögulegt að sleppa af þeim hendinni þar sem þeirra beið í raun ekkert og erfitt var fyrir þau að finna sér vinnu.

„Við biðjum því gjarnan stuðningsaðila að hækka framlagið sitt svo við getum sent viðkomandi barn áfram í framhaldsskóla og flestir í hópi okkar dásamlegu stuðningsforeldra hafa tekið því afar vel. Núverandi stefna er því að styðja þau þar til þau ljúka framhaldsskólanámi.

Eftir framhaldsskóla er svo möguleiki á að stuðningsaðilar og börnin tengist beint og hafa að minnsta kosti sjö stuðningsaðilar haldið áfram að styðja sín börn í háskólanám. Fyrsta stuðningsbarnið okkar útskrifaðist einmitt úr viðskiptafræði á síðasta ári og tvær stelpur úr bráðaliðanámi, nokkuð sem hefði aldrei gerst nema með stöðugum stuðningi frá Íslandi. Annað stuðningsbarn útskrifast úr lyfjafræði í haust og tvær stúlkur munu útskrifast úr háskóla á næsta ári, önnur úr hagfræði og hin afbrotafraði. Af fimm fyrstu stuðningsbörnunum sem við tókum að okkur eru fjögur í háskóla. Börnin tala næstum öll um að þegar þau hafa komið undir sig fótunum sé draumur þeirra að hjálpa börnum í viðkvæmri stöðu í fátækrahverfunum.“ segir Dóra glöð.

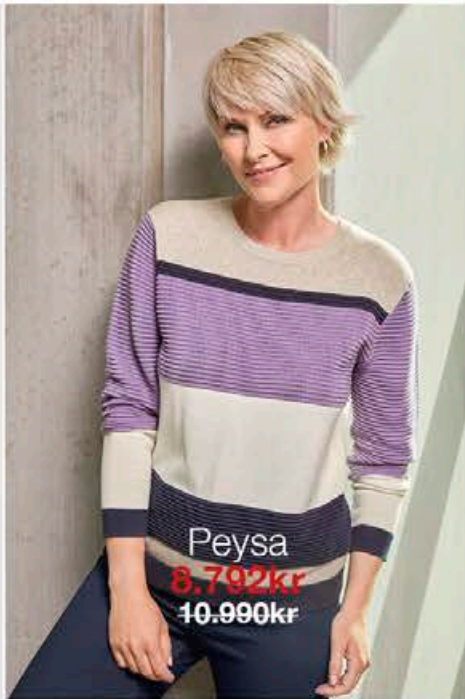
Calvine Sarey heitir stúlkann sem er fyrsta stuðningsbarnið til að ljúka háskólanámi. Hún vinnur nú fyrir Vini Little Bees og sér um greiðslur í framhaldsskólana.

Brynhildur hefur starfað fyrir Vini Little Bees frá árinu 2006 og Dóra frá árinu 2013, en þá hafði hún styrkt börn í skólanum í nokkur ár. Þær hafa báðar farið tvisvar sinnum út til Kenía að heimsækja skólann. Lucy Odipo stofnandi skólans hefur líka heim sótt Ísland en árið 2014 fór hún í sína fyrstu utanlandsferð, alla leið frá Kenía til Íslands. Í fyrra för svo tuttugu manna hópur frá Íslandi að heimsækja skólann. Brynhildur segir eiginlega ekki hægt að lýsa upplifuninni af að heimsækja skólann og hverfið þar sem hann er.

„Í fyrsta lagi að keyra inn í fátækrahverfi, þarna býr fólk við ólýsanlegar aðstæður sem maður getur ekki einu sinni mátað sig inn í. Fátæktin gríðarleg og húsakynnin kofar með ryðguðu bárujárnri og moldargölfum oft á tíðum. Þarna er ekki óhætt að fara einn síns liðs og fylgdi lögreglumaður okkur allan daginn,“ segir hún.

„Okkur fannst við engu að síður mjög örugg inni í skólanum. Þar fengum við konunglegar mótökur, rosalega góðan mat og hver bekkur flutti fyrir okkur skemmtiatriði, ýmist ljóðalestur eða dans og söng. Allir tóku svo þátt í tiskusýningu. Það sem er huggun harmi gegn, í allri þessari fátækt og erfiðleikum, að börnin eru bara eins og börnin á Íslandi, flest glöð og bjarteyg og opin. Það var dásamleg reynsla að hitta þau loksins augliti til auglitis, eftir að hafa fylgst með sumum þeirra árum saman í gegnum myndir og skýrslur.“

Ef lesendur hafa áhuga á að styrkja skólann má finna allar upplýsingar um hvernig það er gert á síðunni littlebeesvinir.wordpress.com. ■



DÖMUDAGAR
Dagana 8-11.mars
20-50%
afsláttur af ÖLLUM vörum og
léttar veitingar í boði

BRANDTEX

Skipholt 33 | Brandtex.is | 558 2800

Opið virka daga 10-17 og laugardaga 11-16

FRÍ
HEIMSENDING
Þegar pantað er fyrir
7.000.- eða meira á
BRANDTEX.IS

Fann ástina á Íslandi og ástríðuna í mynsturgerð

Mynsturhönnuðurinn Gabriela Fuente flutti til Íslands fyrir átta árum fyrir ástina. Hún hefur hannað fyrir stærstu tiskumerki heims og segist spennst fyrir möguleikum tækninnar þegar kemur að framtíð tiskuiðnaðarins.

jme@frettabladid.is

Gabriela Fuente er búsett hér á landi og með vinnustofu í Kópavoginum. Ferillinn hófst í fatahönnunarbransanum þar sem hún vann við vöruþróun hjá skrifstofum Adidas sem sáu um framleiðslu í Mið- og Suður-Ameríku og Mexíkó. „Ég fann að ég naut þessa kima tiskunnar ekki jafnmikið og ég hélt að ég myndi gera. Og eftir tvær annir af sömu hönnunarflokkunum: líkamsrækt, körfubolta, rúgbý og fótbolta, sá ég að starfið var ekki jafnskapandi og ég hefði viljað. Þegar ég horfði á mynstrin í flikunum ímyndaði ég mér að það gæti verið spennandi að vera manneskjan á bak við mynstrin,“ segir Gabriela.

„Ég flutti því til London, tók nokkra kúrsa í Central Saint Martins og uppgötvaði ástríðu mína fyrir mynsturgerð,“ segir hún. Eftir það tók hún að sér starfs-nemastöður hjá mynsturhönn-unarhúsum í London, Frakklandi og Danmörku. „Ég gerði mér engan veginn grein fyrir því að þetta yrði minn starfsferill þegar ég var í BA í fatahönnun,“ segir hún. „Mér fannst alltaf gaman að mála þegar ég var krakki en sá aldrei fyrir mér að ég gæti starfað við að mála og teikna.“

Flutti til Íslands fyrir ástina

Gabriela kemur frá São Paulo í Brasilíu og hefur búið í Fukui í Japan, London, Belgíu, Kaupmannahöfn, San Francisco og Barcelona. Nú hefur hún búið á Íslandi í átta ár og segist hafa flutt hingað fyrir ástina. „Ég kynntist þessum náunga, Finni, á netinu og okkur kom svona líka vel saman. Satt að segja bjóst ég aldrei við að finna ástina á þennan hátt en viti menn. Hér er ég og gæti ekki verið hamingjusamari. Við Finnur höfum verið saman í tíu ár og ég er þakklát fyrir hvern dag sem ég fæ að búa í þessu fallega landi með ástina mér við hlið.“ Hún segir veruna hér á landi hafa haft mikil áhrif á sig. „Einstakt landslagið, birtan og veðrið hefur haft óúr-reiknanleg áhrif á sköpun mína.“



Gabriela fann ástríðuna í mynsturgerð eftir að hafa starfað hjá Adidas við fatahönnun.

FRÉTTABLAÐID/ERNIR



Þetta flotta mynstur hannaði Gabriela fyrir ástralska tiskufatamerkið Husk.

MYNDIR/ADSENDAR



Gabriela hefur alltaf málað og teiknað og getur svarað þeim þorsta í mynstursköpuninni.



Eitt fyrsta skrefið í mynsturhönnun Gabrielu er að gera rannsóknir á mótifinu.

Það er sérlega vandasamt á klof-svæðinu. Sundfötin eru sérstak-lega varhugaverð og maður þarf að vita að það er enginn annar en þú að hugsa út í þetta á framleiðslu-ferlinu. Oftast er þá öruggast að hafa mynstrið í mjög stórum skala eða mjög litlum,“ segir hún.

Hannar fyrir stór tiskuhús

„Ég á stórt safn af ólíkum mynstrum sem mínir kunnar geta mætað við sína hönnun en ég vinn líka með viðskiptavinum við að hanna mynstur sem henta þeirra hönnun fullkomlega. Ef ég er að hanna mynstur sérstaklega fyrir kúnna þá gerum við það í sam-starfi því ég vil skilja þeirra sýn og markmið svo ég geti skapað við-eigandi mynstur. Góð samskipti og samvinna eru lykillinn að vel heppnaðri hönnun.“

Gabriela hefur hannað fyrir nokkra af stærstu hönn-uðum heims. „Ég var verktaki hjá



Gabriela er hrifin af afstrakt mynstri í íþróttafatnaði. Hér er mynstrið hennar notað á topp frá Panache.

”Mér fannst alltaf gaman að mála þegar ég var krakki en sá aldrei fyrir mér að ég gæti starfað við að mála og teikna.

Gabriela Fuente

FUSIONCPH í Danmörku í níu ár og þegar ég byrjaði ferilinn tók ég að mér reynslustörf fyrir Amanda Kelly, Patterns og önnur mynst-urstudíó. Enn hef ég ekki unnið fyrir nein íslensk merki,“ segir hún.

Hvernig mynstur eru í tisku?

„Tiskumynstrin sem ég hanna ráð-ast út frá því fyrir hvaða markað þau eru en ég vinn ýmist með lúxus-, íþrótt- og hraðtiskumerkj-um í Bretlandi, Ástralíu, Banda-ríkjunum, Þýskalandi, Svíþjóð, Hollandi og víðar. Hjá skandinav-íska markaðnum í hraðtiskunni verða blómamynstur, afstrakt og dýramynstur með vatnslita- og tie-dye útliti mjög vinsæl sem og klassísk blómamynstur. Sjálf elska ég sumarkjóra með blómamynstri og afstrakt mynstur fyrir ræktina.“

Möguleikar stafræns veruleika

Upp á síðkastið hefur Gabriela verið að kanna möguleika sýndar-veruleika í mynsturhönnun. „Ég hef leitað leiða til að leyfa við-skriptavinum mínum að upplifa mynstrin mín á sinni eigin hönnun á netinu. Tæknilegi parturinn er enn í vinnslu en hugmyndin er að bjóða upp á leið fyrir neytendur til að hanna stafrænar flikur með notkun filtera. Núna er þetta bara í boði fyrir mína viðskiptavini.“

Metaverse er stafrænn veruleiki þar sem fólk getur átt samskipti hvert við annað í rauntíma. „Þetta svæði býður upp á einstakt tæki-færi til að sýna og upplifa tisku á alveg nýjan hátt. Með því að hanna fyrir stafrænar flikur get ég boðið upp á nýja leið fyrir viðskiptavini til að upplifa sköpun mína. Það er hægt að klæðast hönnuninni, sýna hana og eiga við hana í sýndar-veruleikanum á allt annan hátt en er mögulegt í raunveruleikanum.

Metaverse býður líka upp á mun sjálfbærari möguleika en tisku-iðnaðurinn. Í stað þess að búa til flikur úr hráefnum sem hafa töluverð umhverfisáhrif í för með sér, get ég skapað stafræna hönnun sem hver sem er getur nálgast, hvaðan sem er í heiminum. Ég er mjög spennst fyrir þeim möguleik-um sem sýndarveruleikinn býður upp á fyrir framtíð tiskuiðnaðar-ins og er spennst að sjá hvert þessar tilraunir leiða mig,“ segir Gabriela að lokum. ■

Íslenskt

Léttari liðir

Undraefni fyrir liði brjósk og bein

Einstök virkni **sæbjúgnaextrakts** úr íslensku hafi

partur af lífinu

PROTIS

liðir

VERNDAR LIÐI, BEIN OG BRJÓSK

120 hyki

Íslenskt tiskubólafar

Fæst í helstu matvöruverslunum, apótekum og á www.protis.is

NORDIC NUTRITION

PROTIS

Stærðin skiptir máli

„Ég fæ innblástur úr ýmsum áttum, náttúrunni, myndlist og menn-ingunni. Ég hef unun af því að ferðast og fá hugmyndir frá ólíkum stöðum sem ég heimsæki. Ég skoða líka hvað er vinsælt og vil hafa puttann á púlslinum á því sem er að gerast í bransanum. Ég nýt þess að vinna með ólík mótíf og sérstak-lega blóm og afstrakt form. Þessi mótíf eru gefa mikið svigrúm og má nota í alls konar vörur, allt frá flikum til húsgagna, veggfóðurs, innpökkunarpappírs og fleira.

Þegar ég hanna mynstur byrja ég á því að skoða viðmiðunarefni og hvað er vinsælt. Þannig fæ ég litapallettuna og formin fyrir hönnunina. Næst fer ég að mála og teikna. Svo skanna ég myndirnar og bý til endurtekið mynstur úr þeim í mynsturhönnunarforriti.

Þegar kemur að því að hanna fyrir líkama þarf mynstrið að gera hönnunina áhrifaríkari og fara líkamanum vel. Skali og form skipta lykilmáli svo að þú endir ekki með ólesanlega mynd á ákveðnum hlutum líkamans.



Hrein íslensk fæðubót frá Eylíf

Eylíf vörurnar fást í öllum apótekum, Hagkaup,
Heilsuhúsinu, Fjarðarkaupum og Nettó
Ókeypis heimsending af www.eylif.is

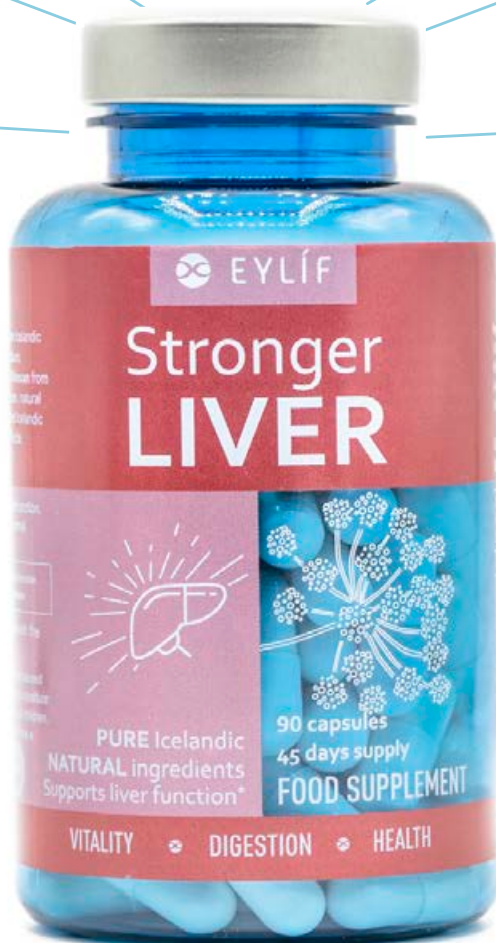
Ný vara frá Eylíf

Það er fátt jafn mikilvægt eins og að halda meltingunni í góðu lagi því hún spilar lykilhlutverk í andlegri og líkamlegri heilsu. Lifrin er stærsti kirtill líkamans og gegnir ótal mikilvægum hlutverkum í efnaskiptum. Lifrin er aðal líffærið sem stýrir efnaskiptum. Lífstíll getur haft áhrif á starfsemi og efnaskipti lifrar. Mikil alkóhólneysla, óhollur matur s.s. djúpsteiktur, sykrud- og unnin matvæli hafa áhrif á lifrina með slæmum afleiðingum fyrir heilsuna.

Kólín stuðlar að viðhaldi
eðlilegrar starfsemi
lifrar og að eðlilegum
fituskiptum¹

Dregur í sig fituefni
í meltingavegi²

Öflugur liðsauki fyrir
meltinguna og við
meltingatruflunum³



Góð næring fyrir
parmaflóruna²

Verndar beinin og
mýkir húðina³

Kalkþörungarnir innihalda
74 stein- og snefilefni
frá náttúrunnar hendi

Framleitt á Grenivík
undir GMP gæðastaðli

Nánari upplýsingar um innihaldsefnin

² Varan inniheldur Kítósan sem eru náttúrulegar trefjar úr rækjuskel og hafa rannsóknir sýnt að parmaflóran nýtur góðs af. Kítósan nærir okkar eigin parmaflórugerla (Prebiotics). Kítósan eru náttúrulegar trefjar og hafa þann góða eiginleika að draga í sig fituefni í meltingavegi. Þess vegna er mikilvægt að taka D vítamín 2 klst síðar, svo það nýtist líkamanum.

Leyfilegar heilsufullyrðingar

¹ Kólín stuðlar að eðlilegum fituefnaskiptum
Kólín stuðlar að viðhaldi eðlilegrar starfsemi lifrar
Kólín stuðlar að eðlilegum efnaskiptum að því er varðar hómósystem (hómósystem er áhættuþáttur æðarsjúkdóma)

³ Kalsíum stuðlar að eðlilegri starfsemi meltingarensýma
C vítamín stuðlar að eðlilegum orkugæfum efnaskiptum
C vítamín stuðlar að því að verja frumur fyrir oxunarálagi
Kalsíum er nauðsynlegt fyrir viðhald eðlilegra beina og tanna
C vítamín stuðlar að eðlilegri myndun kollagens fyrir eðlilega myndun húðar
Magnesíum stuðlar að viðhaldi eðlilegra beina og tanna

Fæðubótarefni kemur ekki í staðinn fyrir fjölbreytta fæðu. Ekki ætlað börnum eða barnshafandi konum. Ekki er ráðlagt að taka meira en ráðlagður dagskammtur segir til um. Geymist þar sem börn ná ekki til.



Spenna og eftirvænting

Íslandsmót Íþróttasambands fatlaðra í frjálsum íþróttum verður haldið í frjálsíþróttahöllinni í Laugardal á morgun og að venju ríkir mikil spenna og eftirvænting hjá keppendum.

gummih@frettabladid.is

„Það eru nokkrir tugir keppenda skráðir til leiks og þar á meðal verður okkar afreksfólk sem er að reyna að ná lágmörkum fyrir heimsmeistaramótið sem haldið verður í Frakklandi í sumar,“ segir Egill Þór Valgeirsson, formaður frjálsíþróttanefndar Íþróttasambands fatlaðra.

Að sögn Egils eru Stefanía Daney Guðmundsdóttir og Ingeborg Eide Garðarsdóttir búnar að tryggja sér lágmörkin og eiga góða möguleika á að keppa á heimsmeistaramótinu og Patrekur Andrés Axelsson er alveg við þröskuldinn að tryggja sér þátttökurétt.

Gerðu góða hluti í Dúbaí

Þau eru nýkomin heim frá Dúbaí þar sem þau kepptu á heims-mótaröð Alþjóðaólympíuhreyfingarinnar. Öll stóðu þau sig vel og Stefanía varð til að mynda í öðru sæti í langstökki í Dúbaí og Ingeborg fjórða í kúluvarpi og setti nýtt persónulegt met í greininni en hún keppti einnig í kringlukasti. Stefania, Ingeborg og Patrekur verða öll í eldlinunni í Laugardalnum á morgun.

„Það verða fleiri mót á næstu vikum og mánuðum þar sem okkar fólk hefur tækifæri á að tryggja sér sæti á HM og Patrekur mun til dæmis keppa á mótum í Sviss og á Ítalíu þar sem hann reynir við lágmarkið,“ segir Egill



Stefanía Daney varð í 2. sæti í langstökki á móti í Dúbaí á dögunum.



MYNDIR/ÍF Ingeborg Eide bætti sinn besta árangur í kúluvarpi.

Það verður gaman að sjá hvernig mótið muni ganga og ég er bjartsýnn á góðan árangur.

Egill Þór Valgeirsson

en Patrekur er hlaupari og keppir í flokki blindra. Hann keppti í 100 og 400 metra hlaupum á mótinu í Dúbaí.

Egill Þór vonast til þess að góður árangur náist hjá keppendum á Íslandsmótinu og hann segir að það sé spenna og eftirvænting hjá þeim.

Vill fá fleiri í sportið

„Það er alltaf mikil eftirvænting hjá krökkunum að taka þátt í Íslandsmóti og ég býst fast-

lega við því að við sjáum bætingar hjá einhverjum keppendum. Það verður gaman að sjá hvernig mótið muni ganga og ég er bjartsýnn á góðan árangur,“ segir Egill Þór, sem vill sjá fleiri fatlaða einstaklinga reyna fyrir sér í íþróttum.

„Við sem störfum í hreyfingunni eigum þá ósk að fá fleiri þátt-takendur í sportið því það er fullt af fólki þarna úti sem gæti verið að keppa og láta ljós sitt skína. Stærsta auglýsingin fyrir okkur er sú þegar fatlaðir einstaklingar gera

það gott á alþjóðlegum vettvangi. Þá hugsa margir um að þeir gætu alveg gert þetta líka. Sterkar fyrir-myndir eru mjög mikilvægar.“

Egill Þór segir að það sé gaman og gefandi að starfa fyrir Íþróttasamband fatlaðra. „Ég er búinn að vera í kringum þjálfun fatlaðra í um 20 ár og þetta er gríðarlega skemmtilegt og gefandi starf í alla staði.“

Íslandsmótið hefst á slaginu klukkan 12 á morgun og stendur yfir í rúmar þrjár klukkustundir. ■

Jack Nicholson lifir kyrrlátu einsetulífi

Goðsögnin, Hollywood-stjarnan og þrefaldi Óskars-verðlaunahafinn Jack Nicholson hefur ekki sést opinberlega um langan tíma og margir aðdáenda hans sakna hans af hvíta tjaldinu.

elin@frettabladid.is

Jack Nicholson er 85 ára og hefur leikið í meira en 70 kvikmyndum á ævi sinni. Hann hefur hlotið 12 Óskarstilnefningar og er sá karl-leikari sem hefur fengið flestar slíkar auk margra annarra verðlauna. Hann var gjarnan þekktur sem hjartaknúsaári enda mikill kvennamaður. Nicholson á sex börn með fimm konum en sonur hans, Ray Nicholson, fetar nú í fótspor föður síns í kvikmyndaheiminum í nýrri mynd sem nefnist Out of the Blue.

Jack Nicholson hætti kvikmyndaleik 2010 og hefur lítið sést til hans síðan. Hann býr einn á heimili sínu í Beverly Hills og lifir rólegu lífi. Vinir hans hafa áhyggjur af því að hann deyi sem einsetumaður eftir litríkt líf sem ein skærasta kvikmyndastjarna allra tíma. Jack hefur aldrei tilkynnt opinberlega að hann sé hættur að leika en ekkert hefur sést til hans í meira en tvö ár. Margir hafa talið að hann þjáist að heilabilun en hann hefur sjálfur fullyrt að heilinn sé jafn skarpur og hann hefur alltaf verið. Hann sé einfaldlega orðinn vandlátur á hlutverk.

Jack átti óvenjulega æsku. Móðir hans, ógift sýningarstúlka, June Frances Nicholson, eignaðist hann

Jack Nicholson hætti kvikmynda-leik 2010 og hefur lítið sést til hans síðan. Hann býr einn á heimili sínu í Beverly Hills og lifir rólegu lífi.

átján ára en foreldrar hennar tóku barnið að sér og sögðu móðurina vera systur hans. Þannig var það í næstum fjóra áratugi en árið 1974 afhjúpaði tímaritið Time sannleikann. Leikarinn vildi ekki viðurkenna að sú upplýstrun hefði orðið honum áfall.

Jack fór í leiklistarnám og árið 1958 fékk hann fyrsta hlutverkið í unglingamynd sem nefnist The Cry Baby Killer. Ferill hans tók strax kipp og hann varð fljótt einn þekktasti leikari heims. Hann hefur leikið í vinsælustu bío-myndum sem gerðar hafa verið og listinn er langur. Síðasta myndin var How Do You Know? en þar á undan voru þekktar myndir eins og Something's Gotta Give, As Good as It Gets og The Bucket List. Ein þekktasta myndin er þó án efa Gaukshreiðrið.

Ástkonur hans hafa verið leik- og söngkonur ásamt fyrirsætum líkt og Michelle Phillips, Jill St. John, Winnie Hollman, Bebe Buell, Lara Flynn Boyle, Kate Moss, Paz de la Huerta og Rebecca Broussard. Hann kvæntist aðeins einni konu, leikkonunni Söndru Knight. Hann átti síðar í umdeildu ástarsambandi við Anjelicu Huston. Í bók um Jack Nicholson eftir Marc Eliot segir



Ein af nýlegustu kvikmyndum Jacks Nicholson er Something's Gotta Give þar sem hann fór með aðalhlutverk á móti Diane Keaton. Myndin var frumsýnd árið 2003 og er enn í dag vinsæl enda gamansöm.



Jack ásamt syni sínum, Ray Nicholson, sem nú fetar í fótspor föður síns á hvíta tjaldinu. Hann leikur í myndinni Out of the Blue. MYND/GETTY

að hann hafi eytt miklum tíma á hátindi ferilsins í djamm og helst allan sólarhringinn.

Jack sagði í viðtali fyrir nokkrum árum að hann vildi einungis gera bíómyndir sem hreyfa við fólk, myndir um tilfinningar. Síðan bætti hann því við að unga fólkíð vildi bara sjá myndir með sprengingum og látum. „Ég mun aldrei gera svoléiðis mynd,“ sagði hann. Í viðtali við NBC sagðist leikarinn sífellt vera að lesa yfir handrit.

Jack Nicholson var síðast myndaður á leik með Lakers í Los Angeles í október 2021. Vinir Jacks segja að börnin hans komi reglulega í heim-sókn en þau eru eina tenging hans við umheiminn í dag. Glaumgosinn hefur dregið sig í hlé. ■

SILENT ROOM

Hljóðvistarklefar

SILENT ROOM FRÁ NARBUTAS

Silent Room símaklefar og fundarherbergi hafa fengið góðar móttökur hér á landi. Miklir valmöguleikar þegar kemur að bæði áklæði og svo innvolsi gefa Silent Room sérstöðu í þessum vöruflokki. Allar hliðar, bæði að innan og utan er hægt að bólstra í mismunandi áklæðum og litum að undanskildi framhliðinni sem er alltaf gler og glerhurð. Borð og veggir í klefunum fást í nokkrum litum og er hægt að velja um tengimöguleika í þeim. Hægt er að fá klefana með eða án gólfs en þá er ekkert þrep sem býður upp á aðgengi fyrir hjólastóla. Hægt er að velja um borð í venjulegri hæð og svo háborð. Við erum með úrval af hentugum sætalausnum inn í Silent Room klefana. Hægt er að fá gler eða burstað gler í bak klefans einnig.

SilentRoom XL



Stærð: W x D x H
3978x2425x2306

SilentRoom S



Stærð: W x D x H
1170x1205x2238

SilentRoom L



Stærð: W x D x H
2776x1975x2238

SilentRoom M



Stærð: W x D x H
2148x1205x2238



SYRUSSON

SYRUSSON@SYRUSSON.IS | SYRUSSON.IS | SÍÐUMÚLI 17

Töfruðu fram afríska rétti í vinkonuboði

Vinkonurnar Margrét Ríkharðsdóttir, mat-reiðslumeistari og einn af eigendum Duck & Rose, og Safa Jemai, athafnakona og frumkvöðull, eigandi að Mabrúka, tóku sig saman á dögnum og buðu vinkonum sínum í mat. Allir réttirnir voru ættaðir frá Túnis, heimalandi Söfu.

sjofn@frettabladid.is

Báðar eru þær Margrét og Safa miklir matgæðingar og vita fátt skemmtilegra en að töfra fram ljúffengar kræsingar fyrir vini og vandamenn og koma þeim á óvart með nýjum bragðtegundum. Þegar þær taka höndum saman í eldhúsinu gerast töfrarnir.

Kynni Söfu og Margrétar, sem jafnan er kölluð Magga, hófust þegar Safa hafði samband við hana til að kynna fyrir henni kryddin sín frá Túnis, en móðir Söfu vinnur kryddin og þurrkar í sólinni í Túnis.

„Ég skammast mín smá fyrir það í dag en Safa var búin reyna að ná á mig símleiðis og ég hafði ekki gefið mér tíma til að tala við hana varðandi kryddin. Hún gafst þó ekki upp, kom við einn daginn og þá gat ég ekki annað en gefið henni tíma minn. Ég heillaðist algerlega af fállegri sögunni um kryddin og fannst magnað að vita til þess að ferlið frá bónda til mín er bein leið. Mamma Söfu vinnur kryddin og þurrkar í sólinni og svo er þeim pakkað og þau send beint hingað þar sem við fáum þau í hendurnar.

Vá, bragðið af þessum kryddum, til að mynda er svartí piparinn sá besti sem þið hafið nokkurn tímann smakkað. Ég byrjaði strax að taka kryddin inn hjá okkur. Sítrónublandan og svartí piparinn eru enn í mestu uppáhaldi og túrmerik. Við Safa höldum svo saman nýsköpunarviðburð hér á Duck & Rose. Frá okkar fyrstu kynnum urðum við strax góðar vinkonur og í dag þykir mér mjög vænt um Söfu og kryddin hennar frá Mabrúka og það sem fyrirtækið hennar stendur fyrir,“ segir Magga.

Saknaði kryddanna í Túnis

Vinkonurnar eru báðar miklir matgæðingar og haldnar matar-ástríðu.

„Matarástríða mín byrjaði í bernsku. Foreldrar mínir eru miklir sælkerar og það var mikið um góðan mat og veisluhöld á mínu heimili. Ég byrjaði svo ung að læra kokkinn, eða 16 ára, kláraði námið 2010 og síðan meistaran 2015. Ég starfa við það sem ég elska mest og hef ástríðu fyrir mínu starfi,“ segir Magga sem í dag er yfirkokkur og einn eigenda Duck & Rose og eldar þar sinn uppáhaldsmat alla daga. „Mest blómstrar ástríðan við að elda heima í ró og næði fyrir góða vini. Matur er auðvitað það sem gefur okkur orku inn í lífið og því er um að gera að hafa hann úr besta mögulega hráefni sem völ er á og bera hann fram fallegan og bragðgóðan,“ segir Magga.

Safa segir matarástríðu sína hafa blómstrað í eldhúsinu hjá móður sinni í Túnis og sérstaklega áhugann á kryddunum sem móðir hennar gerði.

„Þegar ég kom til Íslands og kynntist íslensku hráefni og matargerð fann ég að stundum vantaði aðeins meira bragð. Þá var raunin sú að ég saknaði kryddanna frá mömmu, svo í stuttu máli ákvað ég að flytja þau hingað, stofnaði fyrirtækið Mabrúka og vá, hvað það var góð tilfinning að geta látið drauminn rætast og koma með kryddin til Íslands,“ segir Safa með bros á vör.



Margrét og Safa töfruðu fram afríska rétti í vinkonuboðið sem slógu í gegn. Þema kvöldsins voru kryddin frá Túnis – Mabrúka fyrirtækinu hennar Söfu.

FRÉTTABLAÐID/
SIGTRYGGUR ARI



Shaksukha rétturinn er hinn girnilegasti og sló í gegn á afríska hlaðborðinu.

Vinkonurnar hefur lengi langað til að elda saman og bjóða nokkrum vel völdum konum að njóta með sér og létu verða af því á dögnum.

„Okkur hefur lengi langað til prófa að elda saman, nota kryddin og bjóða fleirum að njóta. Við buðum báðar nokkrum góðum konum sem tengjast sumar á einhvern hátt og aðrar ekkert. Ég var til dæmis að hitta tvær dásamlegar konur í fyrsta skipti þetta kvöldið en matarboð eins og þetta er kjörið tækifæri til þess að tengja saman flottar konur,“ segir Magga.

Þema matarboðsins var afrískir réttir.

„Þetta voru norður-afrískir réttir sem ég er vön að fá á mínu heimili í Túnis og hef eldað með fjölskyldu minni,“ segir Safa.

Uppskriftir frá mömmu Söfu

Flesta réttina var Magga að elda fyrsta skipti.

„Ég hafði einungis eldað einn af réttunum sem við buðum upp á áður en það var grillaða salatið sem við vorum með útgáfu af þegar við Safa vorum með pop-up viðburð á Duck & Rose í tengslum við Nýsköpunarvikuna. Fyrir mér var þetta stór áskorun en við fengum góðar uppskriftir frá móður Söfu og ég góða leiðsögn frá henni í því sem við vorum að gera,“ segir Magga.

Mabrúka fagnar eins árs afmæli í mars og þá ætlar Safa að kynna til leiks nýja vöru en stelpurnar fengu að njóta þess að vera fyrstar til þess að prófa í boðinu.

„Ég er alvarlega að ihuga hvort sakshuka þurfi ekki að komast á bröns-seðilinn á Duck & Rose þar sem hann orðinn einn af mínum uppáhalds og sló í gegn í matarboðinu. Ég er viss um að þessi réttur eigi eftir að gleðja marga,“ segir Magga. Safa og Magga deila með lesendum uppskriftum að nokkrum réttum sem þær buðu upp á í boðinu en alls voru níu réttir í heildina.

Shaksukha fyrir 4

- 2-4 stk. tómatar, gróft skornir
- 2 stk. rauð paprika, gróft skorin
- 1 stk. laukur, gróft skorinn
- 2 stk. chili, fint skorið
- 4 hvítlauksgeirar, smátt skornir
- 1 dós tómatar
- Salt og svartur pipar frá Mabrúka eftir smekk
- 1 tsk. chili-flögur
- 1 tsk. harissa
- Smá steinselja/kóriander til þess að skreyta
- 6-8 stk. egg

Byrjið á að hita stóra pönnu með góðri ólífuolíu á. Setjið allt grænmetið á pönnuna og steikið við miðlungshita. Þegar grænmetið er farið að mýkjast bætið við tómötum í dós og kryddið svo til. Þegar þið eruð sáttn við bragðið brjótið þá eggin yfir. Gott er að setja lok yfir pönnuna, þá hjálpar gufan til við að elda eggin hraðar. Þegar eggin eru klár er gott að setja smá steinselju og eða kóriander yfir.



Flatbrauð með zatar fyrir 4

- 500 g semolina-hveiti
- 250 g hveiti
- ½ tsk. ger
- 1 tsk. salt
- 500 ml vatn

Þegar verið að steikja flatbrauðið:

- Ólífuolía
- Salt
- Zatar frá Mabrúka

Blandið saman þurrefnum í hrærivélarskál. Blandið saman og bætið svo vatninu varlega saman við þar til deigið er frekar klístrað. Leyfið skálinni með deiginu að standa örlítið svo deigið geti tekið sig, um það bil 30 mínútur. Byrjið svo að hnoða og skipta deiginu í jafnar kúlur. Deigið er svo flatt út og steikt jafnóðum á miðlungshita upp úr ólífuolíu og kryddað til með salti og zatar.

Grillað salat með túnfisk og ólífum

- 1 stk. rauð paprika
- 1 stk. græn paprika
- 1 stk. laukur
- 1 stk. hvítlaukur eða
- 6 hvítlauksgeirar
- 3 stk. tómatar
- Salt og pipar frá Mabrúka
- Cumin
- Túnfisksteik, má líka nota eldaðan úr búið, mælum þá með túnfiskinum frá Olífia
- Ólífur

Grænmetið er sett í ofnskúffu með ólífuolíu og bakað á 180°C í um það bil 20-30 mínútur eða þar til húðin er farin að dekkjast og skinnið farið að losna frá/líka hægt að grilla á háum hita. Þegar grænmetið er klárt er því leyft að kólna aðeins. Svo er húðin tekin af og grænmetið allt skorið í smá bita. Gott er að skera það í sigti til þess að leyfa vökvanum að leka af. Þegar allt grænmetið er klárt er það kryddað til með salti, pipar, cumin og smá ólífuolíu.

Salatið er sett á fállegt fat eða í skál. Túnfiskurinn er steiktur við meðal hita þar til hann er eldaður í gegn. Svo má brjóta hann yfir salatið eða brjóta eldaða túnfiskinn yfir salatið. ■



Undursamlegt grillaða salatið með túnfisksteikinni og ólífunum.