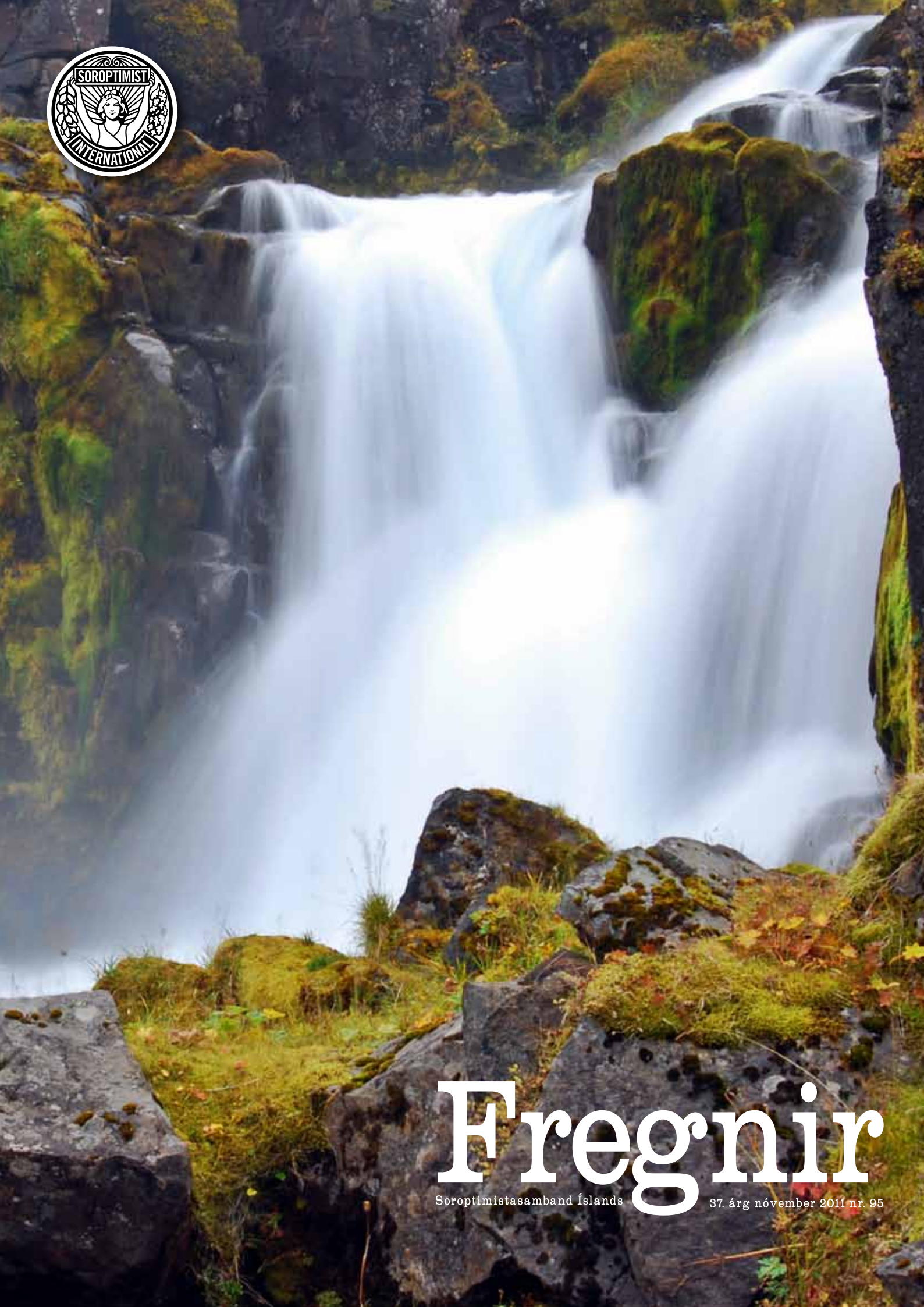

Fregnir

Soroptimistasamband Íslands

37. árg nóvember 2011 nr. 95

Frá vinstri
Margrét Eyfells, Sigrún Fanney Sigmarsdóttir, Sigríður Ágústsdóttir, Ragnheiður Gunnbjörnsdóttir, Hólmfríður Andersdóttir, Ragnheiður Ólafsdóttir og Erla Hólmsteinsdóttir,

Fregnir er fréttablað
Soroptimistasambands Íslands

Heimasíða: www.soroptimist.is
Netfang stjórnar: stjorn@soroptimist.is

Við auglýsum eftir efni í næsta blað.
Vinsamlegast sendið til ritstjóra,
Ragnheiðar Gunnbjörnsdóttur
á netfangið: ragng@est.is

Forsíðumynd: *Sr. Svavar Alfreð Jónsson*
Mynd tekin af Fosskotsfossi
í Fjarðará í Ólafsfirði.
Umbrot og hönnun blaðs: *Gígja Rut Ívarsdóttir*
Prentun: *Ásprent*

Kæru systur.

Nýtt starfsár er hafið í klúbbunum okkar og verður starfið án efa fjölbreytt og skemmtilegt.
Hér norðan- og austanheiða fór lítið fyrir sól og sumaryl þetta árið en haustið lofar góðu og þessa dagana skartar náttúran sínum fegurstu haustlitum.

Fjölbreytt efni er í blaðinu okkar: Fregnir af landssambandsfundinum í vor, móttöku erlendra systra frá Slóveníu og Ítalíu, heimsókn norðanklúbbanna þriggja til Austurlandssystra, gróðursetning og umönnun trjáa í reit Soroptimista í Heiðmörk svo eitthvað sé nefnt.

Vonandi mætum við sem flestar á haustfundinn að Reykjum þann 5. nóv. n.k. þar sem stofna á nýjan klúbb
Við Húnaflóa og fögnum þar saman nýjum Soroptimistasystrum.

Njótið haustsins kæru systur.

Ritnefndin.

Kæru Soroptimistasystur!

Þegar þessar línur eru ritaðar horfi ég til baka til sumars, sem hvorki sló hita- né vætumet og var ansi kalt, a.m.k. framan af, hér á Norðurlandi.
Samt skilur það eftir hjá mér nýja reynslu og góðar minningar. Margar tengjast tveimur hugðarefnum mínum beint, þ.e. fjölskyldunni og starfi Soroptimista.
Landssambandsfundurinn í vor var starfssamur og lauk m.a. yfirgripsmiklum og nauðsynlegum uppfærslum á lögum okkar og reglugerðum.
Í lok maí tók ég þátt í Sendifulltrúafundi Evrópusambandsins, en hann var haldinn rétt utan við Palermo á Sikiley. Þar var tillögu Hildar Hálfdánardóttur, sem landssambandsfundurinn samþykkti í vor, um breytingu á lögum SI/E varðandi aldurshámörk, komið á framfæri. Tillagan verður tekin fyrir, ásamt öðrum lagabreytingarillögum sem berast Evrópusambandinu fyrir skiladag, árið 2014. Sendifulltrúar og varasendifulltrúi voru skemmtilegir ferðafélagar, eins og við var að búast!
Í júlí fór ég til Kanada til að taka þátt í Heimsþingi Soroptimista. Þaðan á ég minningar um frábæra fyrirlestra og margar góðar samverustundir með ferðafélögunum mínum góðu og öðrum Soroptimistum, frá öllum heimshlutasamböndunum.
Í upphafi nýs starfsárs þarf að horfa fram á veginn. Þegar þetta eintak Fregna berst ykkur hafa stjórnarskipti farið fram í öllum klúbbum og margar systur eru komnar í ný embætti. Tilgangur haustfunda er að miðla fræðslu og hugmyndum milli systra, milli klúbba og frá Landssambandinu. Það er því sálfsagt að formenn allra klúbba hvetji sína embættismenn til að sækja þessa fundi, með sér.

Á haustfundinum á Reykjum, þann 5. nóvember, verða slegnar ekki færri en „tvær flugur í einu höggi“ því í bland við dagskrá fundarins verður kynning verðandi systra Við Húnaflóa á heimahögum þeirra. Rúsínan í pylsuendanum verður svo um kvöldið, en þá verður haldin stofnhátíð hins nýja klúbbs.
Ég veit að við verðum margar, sem samfögnum „yngstu systrunum“ Við Húnaflóa þá☺.

Það er einlæg von mín að starf Soroptimista á Íslandi beri ríkulegan ávöxt, þetta starfsár eins og undanfarin ár. Með samheldni og sameiningu krafta okkar getum við áorkað svo miklu, til hagsbóta fyrir konur og börn sem búa við sáran skort á öllu því sem við lítum á sem sjálfsagðan hlut. Þar má, sem dæmi, nefna hreint vatn, aðgang að salernum, heilsugæslu og möguleika og réttindi stúlkna til skólagöngu til jafns við drengi. Soroptimistar leita leiða og skipuleggja aðgerðir til úrbóta.
Við höfum lagt okkar af mörkum, með góðum árangri – höldum því áfram!

Með bestu óskum um skemmtileg, góð og gefandi verkefni, starfsánægju og gleði!

Ykkar, Ingunn Ásdís Sigurðardóttir
Forseti 2010 - 20112

Velkomnar í hóp Soroptimista!

Þær Anna Lára Steindal framkvæmdastjóri og Sigríður Ólafsdóttir kennari gengu til liðs við okkur “bestu systur á Akranesi” þann 9. maí síðastliðinn. Fundurinn var haldinn, við arineld, í gamla skálanum í Vatnaskógi. Við skoðuðum svæðið með leiðsögn, snæddum gómsætan kvöldverð og áttum þar yndislega kvöldstund. Það er stórkostlegt frá því að segja að í dag erum við Skagasystur orðnar 30 en fyrir þremur árum vorum við aðeins 17 systur, sem er algjört lágmark. Eljan og krafturinn í Soroptimistasystrum á Akranesi er bara einstakur. Við bjóðum allar nýju systurnar velkomnar og hlökkum svo sannanlega til að starfa með ykkur í anda Soroptimista í framtíðinni.

Frá vinstri: Anna Lára Steindal, Guðrún Bragadóttir, Sigríður Ólafsdóttir og Ingibjörg Óskarsdóttir. Guðrún kynnti Sigríði og Ingibjörg kynnti Önnu Láru.

Hljóðlega

Hljóðlega gengur hauströkkrið
í hús mitt.
Eins og gömul amma
á saumskinnsskóm
í svörtu klæðispilsi
með mórenda svuntu
grá hyrnan krossbundin.
Hún á sæti í horninu
við herbergisgluggann.
Taktfast stígur hún rokkinn sinn.
Spunahljóðið
rennur saman
við umferðarniðinn
utan úr borginni.
Síkvik
hjúfrandi
kyrrð
umvefur
allt.

Vilborg Dagbjartsdóttir fæddist á Hjalla á Vestdalseyri þann 18. júlí árið 1930. Hún lauk kennaraprófi frá Kennaraskóla Íslands árið 1952. Hún starfaði sem rithöfundur og barnakennari í Austurbæjarskóla um árabil. Vilborg er löngu þjóðkunn fyrir ljóð sín, barnabækur og þýðingar. Fyrsta ljóðabók hennar, Laufið á trjánum, kom út árið 1960. Ljóð hennar hafa birst í tímaritum og safnritum hér á landi og víða erlendis.

Lét draumur rætast

Í júní kom út geisladiskurinn Unus Mundus með Multi Musica hópnum frá Skagafirði. Á diskinum eru 13 lög frá 11 löndum og má segja að áheyrendur fari í heimsreisu í fylgd tónlistarinnar. Ferðalagið hefst í Mexíkó, farið til Chile, Brasilíu, Kúbu, Suður – Afríku, Keníu, Indlands, Rúmeníu, Grikklands, Spánar og endað á Íslandi.

Diskurinn er gefinn út í samvinnu við Soroptimistaklúbb Skagafjarðar og Vini Kenía og rennur hluti af ágóða diskins til Lakeview skólans í Maeri við Viktoríuvatnið í Kenía.

Forsprakki hópsins og hugmyndasmiður er Ásdís Guðmundsdóttir, soroptimistasystir úr Skagafjarðarklúbbi og er hún söngkona hópsins. Auk hennar eru í hjómsveitinni átta aðrir tónlistarmenn úr Skagafirði.

Við leituðum frétta hjá Ásdísi um tilurð verkefnisins.

„Haustið 2009 lét ég gamlan draum rætast um að halda tónleika með minni uppáhaldstónlist, heimstónlist kvenna frá ýmsum löndum. Þá var ég búin að hóa saman tónlistarmönnum í Skagafirði og voru tónleikarnir haldnir í Miðgarði í október sama ár. Tónleikarnir voru haldnir í samvinnu við Unifem, Félag kvenna af erlendum uppruna og Rauða kross deild Skagafjarðar en fólk af erlendum uppruna kom með mat frá sínu heimalandi og gaf að smakka í hléi.

Dagskránni var vel tekið og í framhaldi af því var ákveðið að taka upp geisladisk og hér er hann kominn!

Verkefnið sem við ætlum að styðja við bakið á, er leikskóli við Viktoríuvatnið með um 130 börnum en hann var stofnaður af sex konum á svæðinu. Þar eru aðstæður frekar slæmar og kennt er í hrörlegum bárujárnsbröggum. Þurrkar að undanförnu hafa gert konunum erfitt um vik að rækta grænmeti og er meiningin að safna fyrir vatnsdælu til að bæta ræktunarskilyrðin. Einnig eru fleiri verkefni fyrirhuguð en það fer eftir því hvað okkur tekst að safna miklu fjármagni

Diskinn er hægt að kaupa á eftirfarandi stöðum: Hjá Menningarmiðstöðinni Múltíkúltí á Barónsstíg, Skífunni, Eymundsson, í Skagfirðingabúð á Sauðárkróki og í Vestfirzku verzluninni á Ísafirði.

Þar sem klúbburinn í Skagafirði er samstarfsaðili munu systur selja diskinn á fundum á vegum Soroptimista og mun hann verða til sölu á haustþinginu. Síðan er hann líka hugsaður til sölu erlendis þar sem upplýsingar á honum eru á ensku og spænsku, auk íslensku.

Heimasíðan okkar er www.multimusica.is en þar má fá fréttir af verkefnum okkar og netfangið er multi.musica@hotmail.com

Ég vil nota tækifærið og hvetja systur til að kaupa diskinn og láta gott af sér leiða, aðstoða systur okkar í Keníu og í leiðinni njóta fallegrar tónlistar.“

Mosfellsdalur

Í byrjun júní á hverju ári halda systur úr Soroptimistaklúbbi Mosfellssveitar ásamt mökum og börnum upp að Mosfelli í Mosfellsdal. Þar hefur klúbburinn, um árabil, verið með gróðurreit í fóstri og er þar nú að verða hinn myndarlegasti skógarlundur enda verið sinnt af mikilli alúð. Hefur Mosfellsbær lagt okkur til birki og furutré og séð okkur fyrir áburði og verkfærum.

Að þessu sinni voru gróðursett 90 reynitré í tilefni af 90 ára afmæli Soroptimistahreyfingarinnar.

Að gróðursetningu lokinni hélt klúbburinn að Reykjahlíð þar sem systur hafa síðastliðin þrjú ár ræktað sumarblóm til fjáröflunar. Vel hafði tekist með ræktunina í ár svo við okkur blasti blómahaf. Það var því notalegt að setjast niður og snæða innan um fjölskrúðugan gróðurinn. Ekki var hægt að standast mátið og kippa með sér heim nokkrum plöntum til að prýða heimlisgarðinn þó enn væri kalt í lofti og sumarið ekki almennilega komið.

Með kveðju frá systrum í Mosfellssveit.

Boð á stofnhátíð

Kæru „stóru systur“ í Landssambandi Soroptimista.
Okkur er það mikil ánægja að bjóða ykkur að koma og gleðjast með okkur á Stofnhátíð Soroptimistaklúbbs Við Húnaflóa.

Hátíðin verður haldin helgina 4. - 6. nóvember, að Reykjum í Hrútafirði og verður dagskráin að hluta til fléttuð saman við dagskrá Haustfundar Landssambandsins.

Skráning á stofnhátíðina og Haustfundinn er sameiginleg og var send út af stjórn Landssambandsins.

Verið velkomnar á svæðið Við Húnaflóa. Við hlökkum til að taka á móti ykkur!

Sigríður Hjaltadóttir sirr@simnet.is
verðandi formaður Soroptimistaklúbbs Við Húnaflóa

Heimsþingið í Montreal

Sex norrænir forsetar.

Dagana 10. - 14. júlí 2011 var 19. heimsþing Soroptimista haldið í Montreal í Kanada. Á undan þinginu hafði stjórn Alþjóðasambandsins unnið, ásamt stjórnum heimshlutasambandanna og ráðgjafa þeirra, í 4 daga á fundum. Síðari hlutann sátu fundinn einnig forsetar landssambanda, eða fulltrúar þeirra og fóru með atkvæði um stefnumörkun samtakanna, lokafrágang tillagna og ályktana sem birtast í nafni Alþjóðasambands Soroptimista.

Á heimsþinginu voru fluttir fjölmargir mjög áhugaverðir fyrirlestrar, um margvísleg mál er varða stöðu og réttindi kvenna, eða réttara sagt réttinda- og aðstöðuleysi, sem því miður er víða átakanlegt. Það eru ekki ýkjur að segja að margar staðreyndir, sem þarna komu fram, komu út tárum á fleirum en mér.

Ásdís Guðmundsdóttir og Hafdís Karlsdóttir

Í nýjasta fréttabréfi The International Soroptimist, TIS, er þinginu og niðurstöðum þess gerð mjög góð skil. Vil ég hvetja formenn klúbba til að kynna sér efni þess og kynna það öðrum systrum. Á vefnum okkar, http://soroptimist.is/is/forsida/ er hlekkur til blaðsins.

Kristín Einarsdóttir

Á þinginu var kynnt „Global Impact Report: Educate to Lead“ skýrsla SI: http://www.soroptimistinternational.org/resources/global-impact Þarna eru afar forvitnilegar og jákvæðar upplýsingar um árangur sem Soroptimistar hafa náð í vinnu með þetta „þema“.

Viðurkenningar voru veittar fyrir bestu verkefnin undir öllum áherslusviðunum 10. Við kynningu þeirra kom vel í ljós að Soroptimistar hafa lyft mörgu Grettistakinu í þágu kynsystra okkar og samfélaga þar sem svo margt skortir, sem okkur Íslendingum þykja sjálfsögð mannréttindi að hafa aðgang að.

Á þinginu tók nýr heimsforseti við af hinni dönsku Hanne Jensbo. Hún heitir Alice Wells og kemur frá frá Bandaríkjum Norður Ameríku. Tíunda desember ákall hennar er „Birthing in the Pacific“ og var það kynnt á þinginu. - Vissuð þið að þrátt fyrir yfirlýsingu Sameinuðu Þjóðanna, um að verulega hafi dregið úr dánaðrtíðni kvenna við meðgöngu og fæðingu, deyja enn um eitt þúsund konur Á DAG vegna meðköngukvilla og af barnsförum!? Það jafngildir því að 2 risaþotur, fullar af konum á barneignaaldri farist daglega! Ástandið er afskaplega slæmt á mörgum Kyrrahafseyjanna og voru dæmi tekin frá Papúa- Nýju Gíneu. Þar ala nærri 70% kvenna börn sín annars staðar en á heilsugæslustöðvum og um 64% kvenna fæða án eftirlits heilsugæslufólks eða nærveru ljósmóður. Dánartíðni á meðgöngu og við barnsburð er óvíða hærri. Staðreyndin mun vera sú að hægt er að koma í veg fyrir 80 – 98% af þessum dauðsföllum, með tiltölulega litlum tilkostnaði.

Sem betur fer getum við, Soroptimistar, lagt þarna lóð á vogarskálar til úrbóta! Ástralskar Soroptimistasystur hafa farið um eyjarnar og metið ástandið. Í samvinnu við heimafólk hafa verið valin ódýr og einföld tæki sem auðvelda ljósmæðrum að sinna fæðingarhjálp við frumstæðustu aðstæður.

Verkefnið „Birthing in the Pacific“ tekur m.a. til undirstöðufræðslu í meðgöngu- og fæðingarhjálp og styrkja til kaupa á ofannefndum lágmarks útbúnaði fyrir heilsugæsluliða eða ljósmæður sem sinna barnshafandi fæðandi konum í afskekktum og fátækum byggðum eyjanna. Rökin fyrir vali þessa verkefnis voru vel kynnt á þinginu, bæði í máli og myndum. Kynningarbækling er að finna á slóðinni http://www.soroptimistinternational.org/our-projects/december-10-appeal/birthinginpacific. Það er von mín að íslenskir Soroptimistar láti ekki sitt eftir liggja í átakinu. Það þarf ekki að leggja fram háa upphæð á hverja systur, til að mynda sjóð í þessum tilgangi. Það safnast þegar saman kemur! Nánar síðar☺.

Næsta heimsþing verður í Istanbul í Tyrklandi 9. - 12. júlí 2015. Ég hlakka til!

Ingunn Ásdís Sigurðardóttir

Ásdís, Hafdís, Ingunn og Hildur á góðri stundu.

Ólafía formaður Soroptimistaklúbbs Austurlands býður systur velkomnar til Seyðisfjarðar

Ákallið um frið á jörð sungið áður en snætt var gómsæt súpa í boði austurlandssystra

...og svo var farið í jóga

Gengum um bæinn, skoðuðum Skaftfell og fórum í Bláu kirkjuna

Haustferð Norðansystra til Austurlandssystra.

Óvæntur glaðningur við Fjarðarselsvirkjun

Um kvöldið var borðhald og skemmtun í Kirkjumiðstöðinni á Eiðum og þar voru tilvonandi systur úr klúbbnum Við Húnaflóa boðnar velkomnar.

Hér eru Bakkasystur úr Akureyrarklúbbi að reyna að finna sína réttu fætur.

Gullfallegar skreytingarnar að hætti austansystra

Elín 82 ára lét sig ekki vanta í dansinn sem stóð fram á nótt.

..og enn var borðað... dögurður á sunnudag, hvílíkur myndarskapur hjá þeim systrum á Austurlandi og allar keyrðum við glaðar heim.

Skógarreiturinn í landi Bakka í Öxnadal

Soroptimistasystur í Akureyrarklúbbi gróðursettu 90 lerkitré vegna áranna níutíu síðan Soroptimistasamtökin voru stofnuð. Auk þess voru settar niður birkiplöntur sem hjónin Joan og Kristinn gáfu.

Skógurinn okkar er orðinn glæsilegur

Fjölskyldan var tekin með, Eyrún með dætrum sínum Hildi og Agnesi.

Ekki var nú sérlega sumarlegt 7. júní 2011

Ó beinu flugi

frá Ljubljana til Akureyrar

Eftir Helenu Dejak

Það fæddist snemma í fyrravetur sú hugmynd að fá slóvenskar Soro systur til þess að heimsækja Ísland núna í sumar. Ég fór til Slóveniu i febrúar og fundaði með konum úr vinarklúbbi okkar í Ljubljana. Alltaf gaman að spjalla við landann – ég er nefnilega fædd og uppalin í Slóveníu. Ég hvatti þær til þess að nota tækifærið og fljúga með beinu flugi til Akureyrar, sem ákveðið hafði verið í tilefni þess að í ár eru 20 ár síðan Ísland, fyrst ríkja, viðurkenndi sjálfstæði Slóveníu. Þær slóvensku slógu til og síðar bættust systur frá Feneyjum í hópinn, sem alls taldi 23 konur.

Airbus frá slóvenska flugfélaginu Adria Airways lenti á Akureyri 24. júni um kl. 9 að morgni eftir tæplega fjögurra stunda flug frá Ljubljana. Á meðan um 100 Íslendingar innrituði sig til þess að hefja 10 daga ferð um Slóveníu, var farið með alla, sem með vélinni komu, upp í Kjarnaskóg. Þar voru, við hátíðlega athöfn, gróðursett tvö linditré auk margra birkitrjáa í sérstakan lund til marks um vináttu þjóðanna. Auk ferðalanganna, voru sendiherra Slóveníu, ræðismaður og formaður bæjarráðs Akureyrar viðstaddir að ógleymdum mörgum systrum úr Akureyrarklúbbnum. Ræður vour fluttar og slóvensku systurnar sungu þjóðsöng Slóveníu. Veðrið var kyrrt og notalegt og nutu gestir léttra veitinga undir harmonikuleik ???? ?.

Slóvensku og ítölsku systurnar héldu hópinn og lögðu nú upp í hringferð um landið. Ákveðið var að hittast heima hjá mér á Björgum 3, í Hörgásveit 1. júli, daginn áður en flogið skildi aftur til Ljubljana.

Þann dag mættu alls 43 konur heima hjá mér. Rútan kom með þær erlendu undir kvöld, en Akureyrarsystur höfðu mætt miklu fyrr til þess að hjálpa mér með undirbúninginn. Ég var ansi stressuð fyrr um daginn og fór að hjóla til þess að slappa af. Þegar ég kom heim, bíða þau hjón, Solveig Lára og Gylfi, heima hjá mér með allt leirtau og annan veislubúnað. Þegar svo aðrar systur mættu og voru komnar í gang, varð mér ljóst að óþarfi væri að hafa áhyggjur.
Boðið var upp á sex lambalæri, sem öll voru grilluð í holu heima í garði hjá Sigriði Ágústsdóttur, formanni okkar. Salat og meðlæti var af ýmsu tagi og að lokum heimabökuð “potica” frá Slóveniu í desert, sem vinafólk mitt kom með og hafði beðið i frysti fyrir þetta tilefni. Það var setið alls staðar í húsinu og úti í garði lika og kom sér vel að þetta var fyrsti góði dagurinn eftir langa og blauta kuldatíð. Ég held að ég geti fullyrt að allir hafi notið kvöldsins og félagsskaparins.

Systraklúbbarnir skiptust á rausnarlegum gjöfum. Akureyrarklúbburinn sendi systraklúbbnum í Ptui, Slóveníu peningagjöf [500 EUR] í söfnun þeirra fyrir mamógrafi. Guðrún Baldursdóttir og eiginmaður hennar, gáfu fararstjóralaunin hans [690 EUR] en hann var með gönguhóp i Slóveníu í sumar. Ljubljanasystur, ásamt þeim feneysku, gáfu okkar klúbbi myndarlega peningagjöf [670 EUR]. Ræður voru fluttar og gripir gefnir til minja. Það ríkti mikil og góð stemning og má fullyrða að þarna hafi skapast nýir snertifletir milli þessara þriggja klúbba.

Klukkan var farin að ganga tólf, þegar síðustu gestirnir kvöddu. Ekki var ég þó skilin alveg ein eftir, því nokkrar úr heimaklúbbnum gengu vasklega fram í tiltektinni með mér. Fyrir mér var þetta ógleymanlegt kvöld, ekki aðeins það að hitta hinu erlendu gesti, heldur einnig að finna samstöðuna meðal okkar gestgjafanna. Það er gefandi að vera Soroptimisti!

Helena Dejak

Kóríander

Kóríander er eitt af fyrstu kryddum sem maðurinn tileinkaði sér í matargerð. Kóríander var vel þekktur meðal Forn-Egypta þaðan sem margir segja þann besta koma. Kóríander er lágvaxin jurt. Neðstu blöðin eru flipótt en önnur ein- til þrífjöðruð. Blómin eru hvít í litlum sveipum með aðeins þremur til fimm leggjum. Fræin eru hnöttótt, 2-5 mm eftir afbrigðum. Öll jurtin er nýtt en bragðeiginleikar fræja og jurtarinnar eru gjörólík. Kóríanderfræ eru alltaf seld heil þar sem þau geymast ekki mulin.

Talið er að kóríander komi frá Vestur-Asíu og Norður-Afríku.

Kóríanderfræ eru mikið notuð í indverskri matargerð t.d. í karrí og kryddblöndur. Egypska kryddblandan dukkah inniheldur einnig kóríanderfræ en þessi blanda er notuð til að krydda kjöt- og grænmetisrétti eða hrært saman við olíu og notuð sem ídífa fyrir brauð og grænmeti. Kóríanderblöð eru mikið notuð í arabískri matargerð þar sem þau eru borin fram með flestum réttum. Þau eru einnig mikið notuð í taílenskri matargerð, t.d. karrí-réttum og súpum þar sem þeim er stráð yfir við lok eldunar. Kóríanderblöð eru einnig notuð á Indlandi, Víetnam, Rómönsku-Ameríku og í Kína þar sem blöðin eru stundum kölluð kínversk steinselja þar sem þeim er stráð yfir nánast alla rétti.

Ferskur kóríander geymist frekar illa. Sökum þess hve auðvelt er að rækta kóríander á Íslandi tryggir það Íslendingum betri aðgang að þessarri frábæru kryddjurt í stað innfluttrar vöru.

Dr. Sigríður Þóra Valgeirsdóttir, prófessor og félagi í Soroptimistaklúbbi Reykjavíkur varð bráðkvödd að heimili sínu 3. september, 2011. Sigríður var 91 árs að aldri, fædd 15. nóvember 1919. Eftir nám við Kvennaskólann og Íþróttakennaraskólann fór hún til náms til Bandaríkjanna og lauk doktorsprófi frá New York í Buffalo 1974. Sigríður var kennari við Íþróttakennaraskóla Íslands, Kennaraskólann og síðar Kennaraháskólann, þar af sem prófessor frá 1973. Hún gekk til liðs við Soroptimistahreyfinguna 1964, var formaður klúbbsins 1971-1972 og gegndi ýmiskonar öðrum stjórnunar- og nefndarstörfum fyrir klúbbinn og landssambandið. Hún var meðlimur í mörgum öðrum félögum og var t.d. stofnfélagi Delta Kappa Gamma á Íslandi en starf hennar fyrir Þjóðdansafélagið og rannsóknir á íslenskum dönsum mun lengi halda nafni hennar á lofti. Sigríður fékk Gullmerki Íþróttasambands Íslands og var heiðursfélagi í Þjóðdansafélagi Reykjavíkur. Riddarakross hinnar íslensku fálkaorðu hlaut hún1990 og varð Heiðursfélagi Soroptimistaklúbbs Reykjavíkur 2006. Hún hafði sívakandi hug og fyrir utan dansinn voru hvers kyns lagagreinar og reglugerðir hennar hjartans mál. Við minnumst Sigríðar með söknuði og þökkum henni fyrir samfylgdina.

Sigrún Klara Hannesdóttir

Gróðurreitur
Soroptimista í Heiðmörk

Í júní ár hvert efnir Soroptimistasambandið til gróðursetningar í Heiðmörk og hefur gert til fjölda ára.
Lundurinn okkar þar er orðinn býsna fallegur og full ástæða til þess að hvetja systur til þess að skoða hann, setjast þar niður á góðum degi og borða nesti. Þar er borð með áföstum bekkjum og aðstaða því ágæt.
Þann 3. október 2011 eru 90 ár frá stofnun fyrsta Soroptimista-klúbbsins í heiminum en hann var stofnaður í Oakland í Kaliforníu 1921. Var því ákveðið í samvinnu við Landssambandið í Litháen að vera í samstarfi um gróðursetningu í tilefni afmælisins. Sambandið í Litháen og íslenska sambandið eru í vináttusambandi (Twinning program).
Landssambandið í Litháen gróðursetti 9 eikartré í gróðurreit sínum í Vilníus, eitt tré fyrir hvern áratug, en við gróðursettum 9 íslensk ilmreynitré í okkar lund í Heiðmörk.
11 systur tóku þátt í gróðursetningunni að þessu sinni og fór hún fram 1. Júní.
Trén sem við gróðursettum voru 1,5 m á hæð og þurftu því talsverða aðgæslu vikurnar á eftir. Systur í Bakka- og Seljaklúbbi hafa séð um að vökva trén og hlúa að þeim í sumar. Var svo komið hjá okkur Vigdísi Páls að við gátum vart sofið um nætur af áhyggjum af þurru sumri. SMS gekk á milli með lýsingum á ástandi trjánna. Fór svo að nauðsynlegt var að nafngreina trén til þess að ekki færi á milli mála hvert þeirra þyrfti nú helst á vatni eða áburði að halda. Nú bera þau öll nöfn persóna úr íslenskum barnasögum s.s. Mjallhvít, Þyrnirós o.s.frv. Hefur það að sjálfsögðu verið afar ánægjulegt að fylgjast með vexti þeirra og er það von okkar að þau komi til með að þola veturinn.
Bakka- og Seljaklúbbur bauð mökum í ferð í lundinn um miðjan júní og var þar skálað fyrir íslenskum Soroptimistum.
Munið að þetta er lundur okkar allra – njótum þess að eiga hann

Guðrún Erla Björgvinsdóttir

Talsmaður skógarreits Soroptimista í Heiðmörk

Stjórn Soroptimistasamband Íslands auglýsir eftir áhugasamri systur - eða systrum - til að vera talsmaður Soroptimistareitsins í Heiðmörk.

Skyldur talsmanns eru að fylgjast með reitnum, meta í samráði við fagfólk, stjórn og aðrar áhugasamar systur hvernig megi bæta svæðið, fegra og njóta sem best og gera um það tillögur.
Réttindin sem starfið veitir er ánægjan af að eiga erindi í þennan gróskumikla reit - og geta, í samráði við stjórn, kallað systur til starfa að umbótum og fegrun hans.
Embætti talsmanns Soroptimistareitsins hefur ekki verið til áður og er nú auglýst til reynslu.
Áhugasamar systur setji sig í samband við forseta, sem veitir nánari upplýsingar.

Ingunn Ásdís holmagrund@gmail.com

Nýjar systur
í Soroptimistaklúbbi Akureyrar.

Nýlega bættust tvær nýjar systur í Soroptimistaklúbb Akureyrar, þær Ragnheiður Björk Þórsdóttir, textíllistamaður og Guðrún Heiða Kristjánsdóttir iðjuþjálfi. Vonum við að þær eigi eftir að njóta þess að starfa sem Soroptimistar um langa tíð og eru þær boðnar hjartanlega velkomnar í hópinn.

Guðrún Heiða t.v. og Ragnheiður Björk t.h.

Engifer

Engiferrótin er eini nýtanlegi hluti jurtarinnar. Í kínverskum lækningarbókum frá 400 f. Kr. kemur fram að engifer var meðal annars notaður við ógleði, niðurgangi, magaverkjum og gigt. Engifer hefur í nokkur ár verið rannsakaður við liðverkjum og bólgum og telja sumir rannsóknirnar hafa staðfest virkni hans gegn þessum þrautum. Þá er engiferte talið gott við kvefi. Hýði engiferrótarinnar er ljósbrúnt en litur holdsins getur verið frá gulgrænu yfir í snjóhvítt.

Engifer á uppruna sinn að öllum líkindum að rekja til Indlands og Malasíu. Rómverjar kynntust engiferrótinni í Alexandríu og fluttu hana með sér til Evrópu. Hún varð einskonar tískufyrirbrigði meðal Rómverja og seldist á verði sem var allt að fimmtánfalt á við svartan pipar sem þó þótti dýrt krydd enda einnig frá Austurlöndum.

Engiferrót er aðallega notuð í indverska og kínverska matargerð þótt það henti ekki síður í hefðbundna matargerð. Engifer er talsvert notað í te, fersk rótin er þá skorin í sneiðar, sjóðandi vatni hellt yfir hana og látið standa í fimm mínútur.

Engifer geymist ferskt í þrjár vikur og jafnvel lengur í kæliskáp og í allt að sex mánuði í frysti.

Mynta

Myntur hafa verið þekktar krydd- og lækningajurtir frá örófi alda. Forn-Grikkir trúðu því að þær hreinsuðu röddina og læknuðu hiksta. Rómverjar notuðu myntur gjarnan við krýningar en það var einmitt með Rómverjum sem mynta barst um Evrópu.

Mynta á uppruna sinn í löndum austan- og sunnan við Miðjarðarhaf.

Mynta hefur á síðustu árum gengið í endurnýjun lífdaga, má segja, með vinsældum mojito kokteilsins hérlendis. Í matargerð hentar hún vel í arabískri matargerð þá einkum með lamba-kjötsréttum og í jógúrtsósur.

Nýskorna myntu má geyma í rökum vafningi af eldhúspappír í ísskáp í allt að tvo daga.

Við norðankonur erum rétt komnar heim frá fundi okkar með systrum á Norður- og Austurlandi. Við dvöldum í sumarbústað á Eiðum og í kyrðinni mátti heyra skothríð veiðimanna sem fanga vildu gæsir eða hreindýr. Landsmenn hafa líka verið að tína ber, þó aðallega fyrir sunnan og vestan því sprettan brást algerlega hér norðan og austan heiða.
Finnst okkur ritnefndarkonum viðeigandi í ljósi tíðarfars, að gefa ykkur uppskriftir af því sem náttúran hefur upp á að bjóða. Hvoru tveggja er margprófað af undirritaðri og klikkar aldrei.

Villikrydduð gæsabringa með bláberjasósu

4 gæsabringur (passar fyrir 4-6)
1-2 msk. timian (blóðberg)
salt og pipar.

Stillið ofninn á 160°C. Brúnið bringurnar á pönnu og kryddið með salti, pipar og blóðbergi. Pakkið bringunum inn í álpappír og setjið inn í ofninn í 8-10 mínútur. Látið standa í nokkrar mínútur á borði áður en skorið er í fallegar, þunnar sneiðar.

Sósa

½ líter soð
2 dl. rjómi
1 dl. bláberjasulta
Klípa af gráðosti, piparrjómaosti eða rjómaosti
með appelsínulíkjör (allt jafn gott)
100 gr. fersk bláber
Smjörbolla eða sósujafnari

Notið soð ef þið eigið annars notið þið villikraft (mikinn) í vatn. Bakið upp soðið með smjörbollu (eða notið sósujafnara). Bætið rjóma, osti og sultu saman við. Smakkið til og bætið svo bláberjunum við rétt áður en sósan er borin fram.

Meðlæti

Sykurbrúnaðar kartöflur (um að gera að brúna þær með hýðinu svona á haustin), eplasalat eða hvaða salat sem er og niðursoðnar perur með bláberjasultu í miðjunni.

Bláberjabaka

100 gr. smjörlíki eða 0.8 dl. olía
1 dl. sykur (má vera hrásykur)
1 ½ dl. hveiti
100 gr. kókosmjöl

Sett í hrærivél, deiginu skipt í tvennt og helmingurinn settur í botn á álformi (nr. 450-600) eða eldföstu fati. Þjappið vel til hliðanna. Þrír dl. aðalbláber sett yfir (ef notuð eru bláber er gott að strá smá sykri yfir þau). Afgangurinn af deiginu fer yfir og svo er bökunni skellt í ofninn í 15-20 mínútur á 180°C.
Borið fram með ís eða þeyttum rjóma.

Fínt að frysta

Góða skemmtun í eldhúsinu,
Ragnheiður Ólafsdóttir

HOTEL BJÖRK

Ertu á leið í borgina?

Hótel Björk er úrvals þriggja stjörnu hótel í nokkurra mínútna göngufæri frá Laugaveginum.

Á hótelinu eru 55 notaleg og smekklega innréttuð herbergi útbúin öllum helstu þægindum. Veitingastaðurinn Potturinn og pannan, sem er landsmönnum gamalkunnur fyrir góðan viðurgjörning, sér um allar veitingar fyrir hótelið og er innangengt á hann. Hótel Björk er úrvalskostur fyrir fjölskyldur, ferðamenn og fólk í viðskiptaerindum.

Verið velkomin á Hótel Björk.

Upplýsingar og bókanir í síma 511 3777.

Hotel Björk ★★★
Brautarholt 22-24, 105 Reykjavík,
Sími 511 3777, fax 511 3776
bjork@keahotels.is
www.keahotels.is

PurityHerbs
Íslensk, náttúruleg framleiðsla
www.purityherbs.is

Engin Paraben

Hreinar íslenskar
náttúrulegar andlitsvörur
fyrir alla fjölskylduna

VELJUM ÍSLENSKT!

Þú færð vörurnar frá Purity Herbs í Blómaval, Heilsuhúsunum, Heilsubúðinni Hafnarfirði, Maður lifandi, Fræinu í Fjarðarkaupum, K.S. Varmahlíð, Hofi Akureyri, ýmsum ferðamannastöðum og apótekum um allt land.

Purity Herbs · Freyjunes 4 · 600 Akureyri

PurityHerbs

sími 462 3028 · info@purityherbs.is