

# KONUDAGUR

FIMMTUDAGUR 20. FEBRÚAR 2014

Kynningarblað Uppskriftir, hugmyndir og sagan.



Kristbjörg segist ætla að láta reyna á það í þriðja skiptið að fá að bera millinafnið Kona.

MYND/DANIEL

## Sterkar, flottar, sjálfstæðar konur

Heita má Karl en ekki Kona. Það hefur kvenréttindakonan Kristbjörg Kona Kristjánsdóttir í tvígang látið reyna á með umsóknum sínum til mannanafnanefndar sem neitaði henni um millinafnið Kona. Ástæðan? Það þótti of niðurlægjandi að bera nafnið Kona.

**M**illinafnið Kona festist við mig á menntaskólaárunum," segir Kristbjörg Kona sem þá var í pönkhljómsveit og mjög virk í kvennapólitíkinni.

„Engin orð eru bönnuð í pönkinu og ég vildi sérstaklega upphefja allt sem var kvenlegt og viðkom konum. Við nefndum til dæmis hljómsveitina okkar Á túr, því við vildum deila á þá neikvæðni og hræðslu sem einkenndi það að fara á blæðingar. Þetta var tímabilið þegar allir voru að taka upp meidyrði og snúa þeim í andhverfu sína. Það er auðvitað góð leið til að endurheimta skilgreiningarvald.“

Kristbjörgu Konu hefur alltaf verið

mikilvægt að afsanna þá kenningu að konur séu konum verstar.

„Ætli það verði ekki mitt ævistarf að stússast í því. Það hlýtur að vera hagur okkar allra að útiloka allar þær hugmyndir og alla þá orðræðu sem niðurlægir okkur á þeim forsendum að við erum konur.“

Kristbjörg hefur tvívegis sótt um að fá millinafnið Kona samþykkt hjá mannanafnanefnd og tvisvar fengið synjun.

„Í seinna skiptið komst mannanafnanefnd að þeirri niðurstöðu að það væri niðrandi fyrir stúlkubarn að fá nafnið Kona. Nú eru nýir tímar og komin ný mannanafnanefnd, svo ég þarf endilega að fara að sækja

um aftur. Ég vona bara að í nefndinni sitji ekki fólk sem finnst enn vera niðurlæging að bera nafnið Kona.“

### Konur gera heiminn betri

Konudagur er á sunnudaginn kemur og segir Kristbjörg að dagurinn eigi að snúast um konur í allri sinni dýrd, eins fjölbreyttar og stórfenglegar og þær eru.

„Hverri konu á að vera frjálst að túlka konudaginn eins og hún vill. Sjálf sé ég þennan dag sem gleðidag. Dagurinn færir með sér hækkanði sól og vonina um vorið, sem er lýsandi fyrir mikilvægi kvenna til að gera heiminn betri.“

Kristbjörg er með BA-gráðu í mannfræði

og kynjafræði frá Háskóla Íslands og segir líf kvenna hafa gjörbreyst á síðustu áratugum; jafnvel á síðustu árum.

„Staða kvenna fer þó alveg eftir því hvar í heiminum þær fæðast. Á Íslandi er afskaplega gott að vera kona í samanburði við fjölmörg önnur lönd. Samt búum við í landi þar sem kynbundinn launamunur er landlægur og tíðni kynferðisbrota geigvænlega há.“

Hún segir misréttið þó ekki skilgreina íslenskar konur.

„Íslenskar konur eru sterkar, flottar og sjálfstæðar. Samstaða okkar gegn kynjasmisrétti hefur náð langt, áorkað miklu og aukið lífsgæði okkar á svo mörgum sviðum. Og hún mun halda áfram að gera það.“





**Femmenessence**

Finnur þú fyrir breytingaskeiðseinkennum?  
**Prófaðu Femmenessence**  
100% náttúruleg vara unnin úr macarót. Rannsóknir sýna að Femmenessence getur bætt líðan kvenna á breytingaskeiði.  
Femmenessence styður við hormónaframleiðslu líkamans.

Fæðubótarefni úr macarót – 100% náttúruleg vara með lífræna vottun  
tínsheldur hvorki soga (isoflavónar), mullin hörfra né hormóna

Við erum á facebook [www.facebook.com/Femmenessence](http://www.facebook.com/Femmenessence)  
[www.femmenessence.com](http://www.femmenessence.com)  
Natural Health International



**Laurie Stretch**

3 síddir: 75 + 80 + 85 cm.  
Slim en ekki leggings þröngar.  
3 litir: svart, dökkbrúnt, gallaefni/dökkblátt.

**Verð 12.900 kr.**

Einnig til í X-slim.

Opið virka daga kl. 11–18.  
Opið laugardaga kl. 11–16.

**black pepper**  
FASHION  
Laugavegi 178 (Bolholtsmegin) | Sími 555 1516

Klítt á myndir og verð á Facebook

Ábendingahnappinn má finna á [www.barnaheill.is](http://www.barnaheill.is)



TRUKYNNIA ÖNDREGLANDI  
EBA ÖLÖGLEGST EFNI  
Á NETINU

# Konudagsmorgunn

Á konudag má vinna sér inn mörg stig með rómantískum morgunverði. Allt sem þarf er eitt ákveðið áhald og rétt stillt vekjaralukka.

**V**ertu búinn að fjárfesta í hjartalaga piparkökumóti. Með það að vopni eru þér nánast allir vegir færir þegar kemur að undirbúningi morgunverðar á konudag. Stilltu vekjaralukkuna á 6 og brettu upp ermarnar.

## Morgunverðarpönnukökur

Hræðu í deig og steiktu nokkrar pönnur. Skerðu svo út eins mörg hjörta og hægt er úr kökunum og raðaðu fallega á disk. Vertu klár með sýróp, smjör, sultu og osta á bakka. Fersk jarðarber eða bláber skemma ekki fyrir.

## Pönnur:

1 bolli hveiti  
2 msk. sykur  
2 tsk. lyftiduft  
½ tsk. salt  
1 stórt egg  
2 msk. matarolía  
mjólk, rétt til að þynna deigið svo auðvelt sé að ausa því á pönnuna.

Blandið þurrefnum saman og hræðið svo út í egginn og olíuna. Bætið mjólk út í í smá skömmum þar til deigið er hæfilega þykkt. Hellið á vel heita pönnukökupönnu og steikið báðum megin.

## Súkkulaðikaka

Súkkulaðikaka gerir alltaf góða hluti á konudag. Bakaðu einfalda skúffuköku eða skelltu í metnaðarfulla „brownie“ með miklu dökku súkkulaði. Skerðu svo út hjörta og toppaðu með rjóma og jarðarberjum. Til að sýna mikinn metnað mætti sjóða upp karamellusósu og hella yfir.

## Karamellusósa:

1 bolli sykur  
5 msk. smjör  
½ bolli rjómi  
sjávarsalt

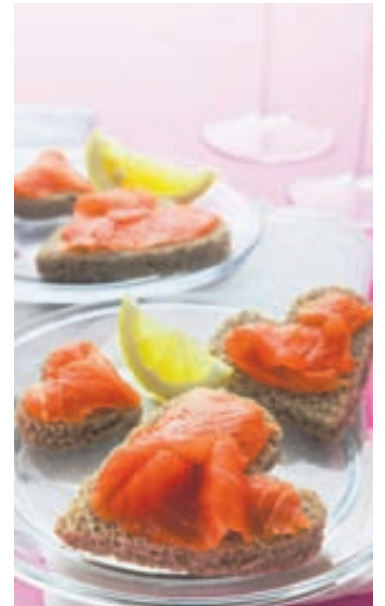
Bræðið sykurinn við vægan hita og hræðið stöðugt í um það bil í 10 mínútur. Hættið að hræra og látið sykurinn dökkna í 3 til 8 mínútur í viðbót. Takið þá af hitanum og látið bíða í hálfu mínútu. Þeytið smjórið saman við og hellið rjómanum út í. Passið að ekki sjóði upp úr. Stráðið salti út í og hræðið. Kælið í krukku.

## Ristað brauð

Ef þú leggur ekki í bakstur geturðu



Metnaðarfullur morgunverður inniheldur súkkulaðiköku með kaffinu á konudag.



Ef ristað brauð verður fyrir valinu skal áleggjið vera þeim mun betra.



Ilmandi morgunverðarpönnur með jarðarberjum.

notað piparkökumóti á ristað brauð. Þá skiptir máli að leggja meiri metnað í áleggjið svo vertu klár með reyktan lax, kotasælu, hunang, sultu og osta. Með ristaða brauðinu væri reyndar gott að hræra eitt egg á pönnu.



## Þrek og Þokki

Eitt nýjasta og vinsælasta æfingakerfið frá Bandaríkjunum loks í boði á Íslandi

### Mótaðu líkamann

á fljótvirk og öflugan hátt með tækni sem samþættir fitubrenslu, uppbyggingu vöðva og teygjur.

### Markmiðið

er að bæta líkamsstöðu og auka líkamsvitund og þokka.

### Aukið þol og meiri orka

með markvissri, lifandi og skemmtilegri þjálfun fyrir allar konur, jafnt þær sem eru nú þegar í góðu formi sem þær sem vilja bæta formið.

Einnig frábærar æfingar fyrir hlaupara og skokkara.

6 vikna námskeið hefst 24. febrúar.  
Tímar 4x í viku kl. 09.00 - 16.30 og 17.30

Kennsla að Suðurlandsbraut 6b, 2 hæð (fyrir aftan Nings veitingastaðinn).  
Upplýsingar og skráning í síma 822 7772 og 892 1598.  
[soley@studiosoleyjar.is](mailto:soley@studiosoleyjar.is), [www.studiosoleyjar.is](http://www.studiosoleyjar.is)

[www.facebook.com/studiosoleyjar.is](http://www.facebook.com/studiosoleyjar.is)



Stúdíó Sóleyjar

## ÖRFÁAR HUGMYNDIR

Ertu að brjóta heilann um hvað á að gefa elskunni á sunnudag? Hér eru nokkrar hugmyndir.

Skart

Bók

Vín

Blóm

Listmun

Út að borða

Hótelgistingu

Útanlandsferð

Ástarljóð

Leikhúsmiða

Skópar

Krem

Ávísun á upplifun. Til dæmis fallhlífarstökk, skotfimi, bogfimi, leisertag, hestaferð o.s.frv.

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000 Umsjónarmenn auglýsinga: Kolbeinn Kolbeinsson, [kkolbeins@365.is](mailto:kkolbeins@365.is), s. 512-5442 Ábyrgðarmaður: Jón Laufdal.



PERSÓNULEG  
HANDLEIÐSLA  
OG ÞJÁLFUN  
Í TÆKJASAL

HERÐANUDD  
Í POTTUM



NORDICA  
SPA & GYM

# SVO MIKLU MEIRA EN LÍKAMSRÆKT

Persónuleg þjónusta og einstaklingsmiðuð þjálfun, sérsniðin út frá lífsstíl, aldri og líkamlegu ástandi.

Finndu jafnvægi líkama og sálar. Ræktaðu heilsuna og viðhaltu styrk til að geta farið í golf, gengið á fjöll, hjólað, róið á kajak, farið á skíði eða í sjósund.

Vertu frjáls í eigin líkama.

STUTT, STÍFT  
OG STRANGT

4 vikna námskeið  
hefst 3. mars

24.900 kr.

FIT JÓGA

4 vikna námskeið  
hefst 4. mars

24.900 kr.

LÍFSSTÍLL  
& NÆRING

4 vikna námskeið  
hefst 18. mars

26.900 kr.

FJÖLBREYTTIR  
TÍMAR

SPA,  
HEITIR POTTAR,  
SAUNA OG  
ILMGUFA

NÆRINGAR-  
RÁÐGJÖF

SNYRTI- OG  
NUDDMEÐFERÐIR

HANDKLÆÐI  
VIÐ KOMU

Nánari upplýsingar  
á [www.nordicaspa.is](http://www.nordicaspa.is)

Fylgstu með okkur  
á Facebook



### ÁVALLT Á FYRSTA DEGI GÓU

Konudagurinn er ávallt haldinn á sunnudegi á fyrsta degi góumánaðar. Elstu bókfestu dæmi um að heitið konudagur sé notað um þennan dag eru frá því um miðja 19. öld, en það gæti verið langtum eldra í talmáli. Góa er næstseinasti mánuður vetrarmisseris samkvæmt hinu forníslenska tímatali.



**Líklegt er að menn hafi í heiðnum síð** haldið einhverja smáveislu í upphafi hinna gömlu vetrarmánaða. Með tilkomu kristnitökunnar hefur það sennilega horfið úr opinberu lífi en viðhaldist í einhverjum heimahúsum. Svo virðist sem þorrafagnaður í heimahúsum hafi verið hálfgerft feimnismál á öldum hins kristilega strangtrúnaðar. Síður er talað um góufagnað. Tvennt kemur til. Í fyrsta lagi byrjar góa alltaf á sunnudegi og því hvort sem er skárri matur þá á borðum. Þá lenti gókoma oftast inni í langaföstu og því ekki við hæfi að hafa gleðskap.

**Heitið konudagur á fyrsta degi góu** fer að breiðast út eftir miðja 19. öld, ef til vill frá Þingeyingum. Elsta dæmið er frá Ingibjörgu Schulesen sýslumannsfrú á Húsavík og nokkrum áratugum síðar kemur það fyrir í sögum eftir Guðmund Friðjónsson á Sandi í Aðaldal. Um 1900 er það orðið þekkt um allt land og árið 1927 hlýtur það þá opinberu viðurkenningu að vera tekið upp í Almanak Þjóðvinafélagsins.

**Á fjórða áratug síðustu aldar** taka kaupmenn að auglýsa sérstakan mat fyrir konudaginn og sumar stúkur Góðtemplarareglunnar auglýsa kvöldskemmtanir á þessum degi um 1940.

**Um miðjan sjötta áratug síðustu aldar** taka blómasalar að auglýsa konudagsblóm. Upphafsmáður þess mun hafa verið Þórður á Sæbóli í Kópavogi, en fyrsta blaða-auglýsing sem fundist hefur frá Félagi garðyrkjubænda og blómaverslana er frá 1957.

Heimild: Vísindavefur Háskóla Íslands



### FRÁ HJARTANU

Margir karlmenn leggja sig fram um að gleðja konurnar í lífi sínu á konudaginn. Þar sem við lifum í neyslusamfélagi fara flestir þeirra út í búð og kaupa eitthvað sniðugt til að gefa. Það gæti verið skemmtilegt að breyta til í ár og gera eitthvað heimatilbúið.

Það liggur beinast við að sýna smá takta í eldhúsinu og elda eitthvað gott í stað þess að kaupa skyndibita.

Heimagert konfekt fellur eflaust vel í kramið enda vita allir að konur elska súkkulaði.

Vel undirbúið nudd með heimagerðum skrúbbum og kremum kæmi mörgum konum skemmtilega á óvart.

Morgunmatur í rúmið er klassískt bragð og yfirleitt vel metið. Passið bara að haga því þannig að mylsnan fari ekki í rúmið.

Ýmislegt fleira má láta sér detta í hug og um að gera að vera frumlegur.



NÁTTÚRULEG  
FEGURÐ

„UPPÁHALDS SNYRTIVARAN MÍN ER LITAÐUR VARASALVI FRÁ BURT'S BEES“

PATRA SRIYANONGE TÍSKUBLOGGARI MÆLIR MEÐ TINTED LIP BALM FRÁ BURT'S BEES

„Uppáhalds snyrtivaran mín er litaður varasalvi frá **Burt's Bees** í litnum **rose**. Ég varð ástfangin af honum síðasta sumar þegar ég keypti mér einn í Leifstöð. Nú hafa fleiri Burt's Bees elskur bæst við í snyrtibudduna. Þetta er eini varasalvinn sem hefur virkað svona ótrúlega vel á mig og liturinn finnst mér fullkominn. 100% náttúrulegur er líka eitthvað til þess að gleðjast yfir!“

Burt's Bees vörurnar fást t.d. í Lyfjum & heilsu Kringlunni og í Fríhöfninni.

**BURT'S BEES**  
náttúran og ég

