

Lífið

FÖSTUDAGUR
15. MARS 2013

HÖNNUNAR-
MARS, HÖNN-
UNARVEISLA ER
HAFIN Í HÖFUÐ-
BORGinni. 4

HUGSUM UM
HEILANN MEÐ
HEILANUM.
MIKILVÆGT AÐ
BORÐA HOLLT. 8

MATINN Á
AÐ GERA FRÁ
GRUNNI. NÝ BÓK
UM LÁGKOL-
VETNA MAT. 10

Allar raddir
þurfa að
heyrast

FRÉTTABLAÐIÐ

› visir.is/lifid

HVERJIR
HVAR?

HÖNNUNARMARS er hafinn svo um munar en eitt af fyrstu partíunum var haldið í hönnunarversluninni Epal í vikunni. **Kjartan Páll Eyjólfsson** framkvæmdastjóri tók vel á móti gestum en meðal þeirra voru leikkonan **Nína Dögg Filippusdóttir** og vinkona hennar María Lovísa Árnadóttir. Þá litu þær Guðný Þórarinsdóttir, Elín Hrund Þorgeirsdóttir og **Halla Bára Gestsdóttir** einnig við.

DREYMI
UM HERVE
LEGER-KJÓL

Helena Hafliðadóttir, föröunarfræðingur hjá ÓM notar uppáhalds flíkina nánast daglega.

Uppáhaldsflíkin? Úr mörgu að velja en ég held að svartu leðurjakkinn verði fyrir valinu.
-Af hverju? Hann er svo æðislegur, bæði hægt dressa hann upp og niður eftir því hverju ég klæðist með honum, bæði flottur við gallabuxur og kjóla.
-Hvaðan er hann? Örnur í Grímsbæ.
-Hvenær klæddistú honum síðast? Ég nota jakkann næstum daglega.
-Hvað keyptirðu þér síðast? Sumarlegan ferskjulitan blúnduból.
-Draumflíkin? Herve Leger-kjól, kjólarinn frá honum er svo æðislegur og flottur, og helst Manolo Blahnik-skó við.



Jakkann keypti Helena í versluninni Örnur í Grímsbæ.

Lífið

Hamingja, fólk og annað frábært

Umsjón blaðsins
Kolbrún Pálína Helgadóttir
kolbrunp@365.is

Umsjón lífsins á Vísir.is
Elly Ármann
elly@365.is

Útgáfufélag
365 miðlar ehf.

Forsíðumynd
Stefán
Auglýsingar
Atli Bergmann
atlib@365.is

Hönnun
Silja Ástþórsdóttir
siljaa@frettabladid.is

Lífið
Skafthlíð 24,
105 Reykjavík,
sími 512 5000
www.visir.is/lifid

HEIMILIÐ HOME MAGAZINE
NÝTT TÍMARIT Á NETINU

Dórunn Högnadóttir hefur vakið verðskuldaða athygli fyrir vef-tímarit sitt.

Þúsundþjalasmiðurinn Dórunn Högnadóttir, sem ritstýrði vef-tímaritinu NUDEhome, hefur nú stofnað nýtt vef-tímarit undir nafninu Home magazine. Innihald vef-tímaritanna mun verða nokkurnvegin það sama en Dórunn hefur lagt upp úr skemmtilegri blöndu af innliti, viðtölum, do it yourself-þáttum, uppskriftum og fleiru. Mikil spenna ríkir yfir fyrsta tölublaðið Dórunnar en í því kíkir hún meðal annars á vinnustofu Hildar Hafstein, skoðar Ion adventure-hótelíð á Nesjavöllum, fær uppskrift að páskamatnum frá stjórnukokkunum Hrefnu Sætran og sýnir hvernig skreyta má fyrir páskahátíðina og fermingarnar.

Dórunn er von að skreyta eigið heimili hátt og lágt fyrir hvert tilefni og það þarf ekki að spyrja að því að heimilið er komið í páskabúninginn svo um munar. Hér má sjá brot af þeim fallegu skreytingum.



Dórunn Högnadóttir lofar lesendum sínum fjölbreyttu og skemmtilegu blaði áfram.



Greinar úr skóginum og litrík egg eru klassískt páskaskraut.

Allsnægtir fyrir alla - Námskeið í Reykjavík

Hótel Óðinsvé, lau. 23. mars kl. 11–13, eða fim. 4. apríl kl. 20–22.

Viltu auka lífsgæði þín?

Hér er góð leið til árangurs

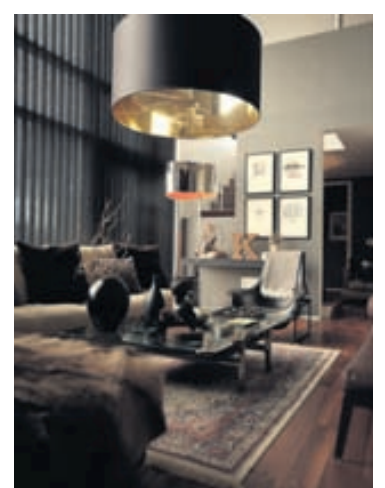
Tveggja tíma grunnnámskeið þar sem fjallað er um:

- Á hvaða forsendum á líf þitt að vera?
- Veistu hvað þú vilt fyrir þig?
- Er virkilega hægt að skapa það lífi sem þú vilt?
- Viltu vita hvernig?

Leiðbeinendur eru Guðrún Óladóttir, ráðgjafi og hómópati LCPH, skráður græðari og Vildís Guðmundsdóttir, markþjálfari (life- & business coach).
Upplýsingar í síma 899 3954, Vildís og 897 7747, Guðrún.
Nánari upplýsingar á www.coaching.is. Verð kr. 8.500,-



Glæsileg heimili, vinnustofur, matur og fleira verður á meðal efnis næsta blaðs.



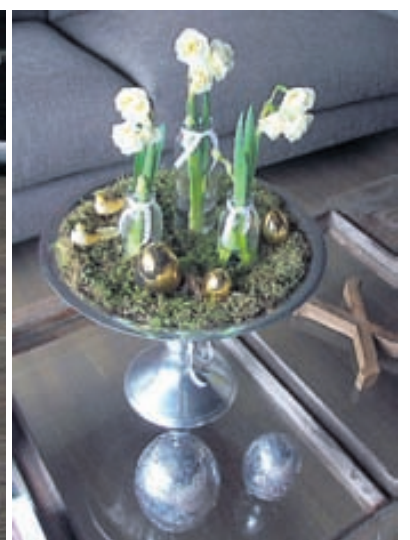
Brot úr innliti hjá Klöru og Öttari.

Ferskar fréttir
á Facebook!

Splæstu á eitt like á Fréttablaðið á Facebook og fáðu ferskustu fréttirnar á síðuna þína. Heppinn vinur Fréttablaðsins vinnur iPad.



Eins og sjá má leikur Dórunn sér mikið með gula túlpana en það er fátt páskalegra.



Fáðu þér



Í mars
og styrktu Mottumars átak
Krabbameinsfélagsins



5 kr af hverju seldu Mars 51 gr. og 70 gr. renna til verkefnisins Mottumars, átak Krabbameinsfélagsins.

HEIMSÓKN HELGA BJÖRNSDÓTTIR OG KJARTAN HENRÝ FINNBOGASON GLÆSILEG HÆÐ Í FOSSVOGI

Þau búa á glæsilegri hæð í Fossvoginum og hafa bæði sterkar skoðanir á því hvernig heimilið á að líta út. Í næsta Heimsóknarþætti bankar **Sindri** upp á hjá laganemanum Helgu Björnsdóttur og fótboltakappanum Kjartani Henrí Finnbogasoni.



Einstaklega fallegur arinn setur svip sinn á heimilið.



Guli stóllinn brýtur upp stílhreint rýmið.



Baðherbergið er rúmgott.



Það er björt og falleg stemning í íbúð þeirra Helgu og Kjartans.



Steinunn Vala kynnir nýja skartgripalínu sem ber heitið Flugan.



Kurlproject.



Brot af því sem verður í popup-verslun Kronkron.

MARS HÖNNUNARVEISLA Í HÖFUÐBORGinni

Hönnunarmars er genginn í garð og er óhætt að segja að það ríki veisla í borginni fyrir þá sem hafa unun af hönnun og tísku. Hér má sjá brot af þeim áhugaverðu viðburðum og sýningum sem fara fram um þessar mundir.

KARNIVAL Í NETAGERÐinni - LITIR, GLÆÐI, TÓNLIST!

Nýlendugata 14, gengið inn Mýrargötumegin

Netagerðin býður gestum að taka þátt í karnivalstemningu á Hönnunarmars þar sem litagleðin ræður ríkjum og tónlistin dunar.

Innsetning eftir Bryndísi Bolladóttur textilhönnuð, hönnunarfyrtækin Volki og Stáss ásamt Þóru Breiðfjörð keramikker kynna nýjar vörur og Kongó-menn bjóða upp á íslenska tónlist á meðan á Hönnunarmars stendur. Teiti föstudaginn 15. mars kl. 20-22 með litum, gleði og tónlist.

...LOVE, REYKJAVÍK

Epal, Tónlistar- og ráðstefnuhúsið Harpa, Austurbakka 2

Love, Reykjavík er hvort tveggja í senn vettvangur og heiti á farandsýningu sem orðið hefur til í kringum fimm íslenska hönnuði og vörur þeirra. Farandsýningin er haldin í Epal á Hönnunarmars 2013.

Viðburðir í Kraum, Aðalstræti 10.

Laufabrauðsjárnið Í fyrri var það pönnukökupannan, nú er það laufabrauðsjárnið. Kolbeinn Ísólsson hannar nýtt útlit laufabrauðsjárnsins og Vélvík sér um smíðina. Opnunarhóf föstudaginn 15. mars frá kl. 20-22.

Hring eftir hring Steinunn Vala skartgripahönnuður kynnir nýja línu sem hún vinnur að undir heitinu Flugan.

Dýrindi Elín Hrund Þorgeirsdóttir sýnir töskur, buddur og púða úr endurunnum efnum, framleitt á Íslandi.

Milla Snorrason Kynnir er fyrsta línan frá Millu Snorrason. Línan nefnist Reykjavík og sækir hönnuðurinn Borghildur Gunnarsdóttir grafísk form línunnar í byggingar Guðjóns Samúelssonar og umhverfi hafnarinnar í Reykjavík.

Kurlproject Í hönnun sinni leggur Erna Óðinsdóttir klæðskera-meistari áherslu á notkun íslensku ullarinnar og vandaða og klæðilega sniðagerð.



Finnsk fatahönnun sem verður fánleg í Kronkron.

SO BY SONJA kynnir nýjar vörur með fortíðarþrá, lampann HOME og hengið MIND.

GÍGJA OG ÓRÍON

Aurum, Bankastræti 4

Gígja er nýjasta skartgripalína Aurum. Gígja byggist á samsetningum úr grunnformunum. Skartgripirnir eru úr silfri og hannaðir af Guðbjörgu Ingvarsdóttur.

FISKUR

Fish, Skólavörðustígur 23

Fiskur er samsýning Guðrúnar Eysteinsdóttur og Guðlaugar Ágústu Halldórsdóttur textilhönnuða, en þær hafa unnið saman skartgrip úr silfri með aðstoð gullsmíðsins Jóns Tryggva Þórssonar. Skartgripirnir eru unnir út frá þorskkvörnum sem eru hluti af heyrnar- og jafnvægisskynfærnum beinfiska. Sagt er að þar af kvörnum bði eiganandanum gæfu.

DESIGN FORUM FINLAND

Kronkron Laugavegur 63b

Design Forum Finland færir okkur í annað sinn úrval af því besta í finnskri hönnun. Í ár



Elín Hrund sýnir buddur, töskur og púða úr endurunnu efni.

opnar popup-verslunin í Kronkron og áherslan er á finnska fatahönnun. Verslunin er aðeins starfrækt tímabundið yfir Hönnunarmars.

ÍSLENSK HÖNNUN Í SINNI LITRÍKUSTU MYND

Epal, Skeifan 6, 108 Reykjavík

Verslunin Epal hefur haft að leiðarljósi að auka skilning og virðingu fyrir hönnun á Íslandi með því að velja góða hönnun og gæðavörur. Á Hönnunarmars sýnir Epal vörur eftir fjölbreyttan hóp hönnuða. Eftirfarandi hönnuðir eiga verk á kynningunni: Anna Þórunn, Arkibúllan, Bryndís Björnsdóttir, Brynja Guðnadóttir, Chuck Mack, Dóra Hansen, Dögg Guðmundsdóttir, Ellen Tyler, Gerður Guðmundsdóttir, Guðmundur Lúðvík Grétarsson, Gústaf A. Hermannsson, Hár úr hala, Hee Welling, Hekla Guðmundsdóttir, Jóhanna Helga Þorkelsdóttir, María Lovísa Arnadóttir, Mottuverksmiðjan Elivogar, Ólöf Jakóbína Ernudóttir, Reykjavík Trading Co., Sigríður Heimisdóttir, Steinunn Vala Sigfúsdóttir, Sveinbjörg Hallgrímsdóttir og Tulipop.



Fjölbreytt hönnun verður til sýnis í Epal.



Fiskur, samsýning tveggja textilhönnuða.

MEST LESNA
DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU

Það er hvergi betri staður fyrir fjölpóst en inni í Fréttablaðinu. 60% landsmanna skoða fjölpóst. Auglýsingaefnið lendir á eldhúsbordinu þegar blaðið er opnað!

75% íbúa höfuðborgarsvæðisins lesa Fréttablaðið daglega.

Kannaðu dreifileiðir og verð í síma 512 5448 eða í tölvupóstfangi orn@365.is

Útvegum einnig hagstæð verð í prentun.

FRÉTTABLAÐIÐ

Innskot í Fréttablaðið skilar árangri!

*Samkvæmt prentmálakömunum Capacent Gallup nóv.-sept. 2012

AUGLÝSING: KASTANÍA KYNNIR

LITRÍKT SKART OG FYLGIHLUTIR

Slagorð verslunarinnar Kastaníu á Höfðatorgi er „Fylgihlutir sem tekið er eftir“. Þangað koma konur gagnert til að kaupa litríkar tösukur, skart og klúta og hafa gert frá því verslunin var opnuð í desember 2010.

„Við höfum frá upphafi leitast eftir því að velja litríkar vörur. Eins og margir hafa eflaust tekið eftir þá hefur litadýrðin verið að aukast í tiskunni almennt en það hefur í raun lítið breyst hjá okkur. Hér er alltaf allt í lit þó við séum vitanlega með eitthvað af svörtu, hvítu og gráu,“ segir Bryndís Björg Einarsdóttir, sem rekur verslunina ásamt Ólínu Jóhannu Gísladóttur. Hún segir búðina fulla af nýjum vörum.

„Við erum mikið með skandinavíska hönnun og má nefna sólgleraugu, herra- og dömuúr frá Triwa. Þá erum við með klúta og glæsilegt skart úr gulli, silfri og leðri frá Syster P. Þýsku Plomo O plata-silkiklútarnir hafa svo algerlega slegið í gegn en þeir eru bæði stórir og litríkir. Eins erum við með glæsilegar tösukur frá Betty Barclay og Monica Boxley, en allar þessar vörur fást eingöngu hjá okkur,“ segir Bryndís. Hún nefnir sömuleiðis silkibólí í mörgum litum frá S'nob, sem er danskt merki. „Þá erum við með armbönd og hálsmen eftir Hendrikku Waage. Armböndin rjúka út þessa dagana og hef ég grun um að þau rati í einhverja fermingarpakka enda virkilega flott og á góðu verði, eða 4.900 krónur. Úrin eru sömuleiðis tilvalin í fermingargjafir en þau henta öllum aldurshópum.“

Bryndís segir verslunina taka miklum breytingum á milli árstíða. „Stundum erum við með fatnað og nú bættum við vörum frá Housedoctor við flóruna; húsbúnaði, púðum og örlitlu af gjafavöru. Þá erum við með há-gæða ilmkeri og ilmstrá frá ítalska framleiðandanum Millefiori Milano og verður 30 prósentu afsláttur af þeim í dag og á morgun.“

Bryndís segir verslunina hafa fest sig vel í sessi. Hún segir marga sækja þjónustu, veitingastaði og kaffihús á Höfðatorgi og líta við í leiðinni. Þá gera fleiri og fleiri sérstaka ferð. Hún segir umhverfið skemmtilegt og smá útländabrag svífa yfir vötnum. Verslunin er til húsa að Höfðatúni 2. Allar nánari upplýsingar er að finna á Facebook undir Kastaníu og í síma 577-5570.



Vor- og sumarlinan frá Betty Barclay er elegant og flott. Þá fæst húsbúnaður frá Housedoctor í versluninni; meðal annars bakkar, vasar, sápur og fleira.



Verslunin er hlýleg. Bylgja Ýr Tryggvadóttir er verslunarstjóri.

MYND/GVA



Stór og litrík hálsmen fást nú í miklu úrvali. Leðurtöskurnar fást í öllum stærðum og mörgum litum og eru meðal annars frá Betty Barclay.

Hér má sjá stór og litrík armbönd sem gaman er að bera.

Triwa-úrin eru bæði fyrir dömur og herra. Þetta er sænsk hönnun sem fæst aðeins í Kastaníu.

Stór hringur er flottur fylgihlutur sem poppar upp dressið.

Silkibólirnir frá S'nob eru til í mörgum litum.

➤ Sjá nánar á visir.is/lifid

SIRRY

HEF ÓBILANDI TRÚ Á KNÚSI

*Sirry Arnardóttur þarf vart að kynna, hún hefur prýtt sjónvarpsskjá landsmanna reglulega í gegnum tíðina og hljómað í viðtækjunum um árabíl. Aðalástríða hennar snýr þó að öruggri tjáningu en hún hefur haldið fyrirlestra og námskeið tengd henni í þrettán ár. Nú hefur hún tekið saman reynslu sína og gefið út bókina, **Örugg tjáning – betri samskipti. Lífið spjallaði við Sirry.***

FULLT NAFN
Sigríður Arnardóttir

ALDUR 48

HJÚSKAPARSTAÐA Gift

BÖRN 2 synir

STARF Fjölmíðlakona, fyrirlesari, www.sirry.is

Hvenær byrjaði áhugi þinn á framkomu og tjáningu og hvaðan fékkstu þinn góða grunn? Ég hef alltaf haft áhuga á mannlegum samskiptum og er alin upp við virka þjóðfélagsmætti. Ég fór oft á fundi með mömmu minni í bernsku, og stundum fór ég með henni á blaðamannafundi þegar hún vann sem blaðamaður. Ég var beðin um að koma fram á pólitískum fundi þegar ég var 8 ára og lesa sögu. Það var erfitt og stressandi. En ég æfði mig vel og fékk góð viðbrögð fullorðna fólksins. Ég fann að það er gaman að vera virkur, vera með og þetta lá vel fyrir mér. Síðan hef ég notað ýmis tækifæri til að safna reynslu og æfa mig í að koma fram. Það er með örugga tjáningu eins og vöðvana: Þeir rýrna ef þeir eru ekki notaðir. Maður þarf alla ævi að halda sér við, fara út fyrir þægindahringinn. Þetta er mest

spurning um að fá tækifæri til að æfa sig.

Undirstaða lýðræðis

Hversu mikilvægt telurðu að börnum sé kennt að koma fram og tjá sig strax á grunnskólastigi? Æfingin skapar meistarann og við mættum taka okkur leikskólann Arnarberg í Hafnarfirði til fyrirmyndar. Einn pabbinn í hópnunum smíðaði lítið ræðupúlt, málaði það skemmtilega og nú venjast fjögurra og fimm ára gömul börn í leikskólanum á það að fara upp á lítið svið og tjá sig í pontu í daglegu lífi. Þá verður þetta svo sjálf-sagt og eðlilegt í framtíðinni. Það er undirstaða lýðræðis, frelsis og sköpunar að fólk segi hug sinn og allar raddir þurfa að heyrast.

Hvað fleira viltu sjá breytast í skólakerfinu til að þetta lagist? Áhuga sem flestra. Margir kennarar eru áhugasamir og eru að gera góða hluti. Láta nemendur standa fyrir máli sínu og skapa pláss fyrir lifandi umræður. En kennarar hafa líka komið til mín í þjálfun og segjast vera óruggir sjálfir og vilja fá meiri æfingu í að halda ræður og sigrast á sviðsskrekki. Við þurfum að gefa þessu tíma og pláss í almennu skólastarfi. Það er ekki nóg að standa sig vel á skriflegum prófum. Í atvinnulífinu þarf fólk að tala í starfsmannaviðtölum, halda ræður og kynningar. Það á við um ólíkustu stéttir. Ég hef t.d. verið



Það er með örugga tjáningu eins og vöðvana: Þeir rýrna ef þeir eru ekki notaðir. Maður þarf alla ævi að halda sér við, fara út fyrir þægindahringinn.

HAPP stuðlar að heilbrigði Íslendinga



Ekki vera franskbrauð!

Starfsmenn sem borða hollan og næringaríkan mat og hreyfa sig reglulega eru afkastameiri í vinnu og eru sjaldnar veikir.

Pantaðu hollan hádegismat hjá okkur og við sendum þér hann um hæð.



Happ Höfðatorgi • Happ Austurstræti
Opíð frá 8 - 16 alla virka daga • www.happ.is

Pantaðu á happ@happ.is eða í síma 414 3060

fengin til að þjálfa slökkviliðsmenn, snyrtifræðinga, lögfræðinga, framkvæmdastjóra og verslunarfólk. Fæstir komast upp með það í dag að tjá sig bara á lykklaborði tölvunnar.

Tjúm okkur vel á prenti

Í nýju bókinni þinni, **Örugg tjáning – Betri samskipti sem kom út í vikunni gefurðu mörg góð ráð um hvernig koma á fram, ná tökum á öndun, muna nöfn og margt fleira. Hvernig standa Íslendingar almennt þegar kemur að tjáningu?** Við erum bókmenntaþjóð og hér tjá sig margir afburða vel á prenti. En það er of mikil bælning og feimni ríkjandi hvað varðar það að þora að sjást og láta rödd sína heyrast. Á námskeiðum mínum síðastliðin 13 ár hafa flestir þátttakendur kvartað yfir því að hafa fengið of litla þjálfun í skólakerfinu í að tjá sig munnlega. Það eru helst þeir sem hafa verið í skólum í Bandaríkjunum eða í Danmörku sem segjast hafa fengið næga þjálfun í að standa upp og tala fyrir framan hóp.

Þegar ég starfaði á bandarískum fjölmiðlum var áberandi hve óhrætt fólk var við það að koma fram í sjónvarpi. Íslendingar mikla þetta oft fyrir sér. Og svo birtist feimni okkar líka gjarnan í því hvað fólk er ragt við að kynna sig að fyrri bragði með nafni. Almennt temja Bandaríkjamenn sér að kynna sig, læra nöfn og nota nöfn á fólk. Það gerir samskiptin skemmtilegri. Í bókinni kenni ég einfalda en árangursríka

aðferð við að læra nöfn. Ég nota hana með góðum árangri í stórum hópum og finn að þetta skiptir máli.

Allir með ótta

Myndirðu segja að flestir væru með einhvers konar ótta við að koma fram, kannski bara við mismunandi aðstæður? Já, og það er líka allt í lagi að finna fyrir smá sviðsskrekki. Við erum lifandi manneskjur en ekki vélmenn og okkur er ekki sama hvað fólk finnst um okkur. En það er ekki gott ef við látum þennan ótta halda okkur niðri og þagga niður í okkur. Því miðla ég ýmsum ráðum í bókinni minni sem allir geta nýtt sér. Og ég nefni líka fjóra hópa fólks sem aldrei finna fyrir frammiðstökviða eða sviðsskrekki. En við hin finnum stundum fyrir ótta og stressi þegar við eigum að koma fram. Og það er bara hluti af því að vera í tengslum við sig.

Í bókinni segir: „Það hefur vakið furðu mína hvar margir nefna nær eingöngu karlmenn þegar rætt er um fólk sem tjáir sig einstaklega vel. Eitt sinn þurfti ég að biðja konur sem voru í náminu „Máttur kvenna“ við Háskólann á Bifröst að nefna einhverjar konur líka. Þær höfðu bara nefnt karlmenn.“ Hverja telur þú skýringu á þessu? Eg tek femínískan vinkil á þetta í bókinni og hvet konur til dáða. Myndin af karlmannlegum, djúprödduðum ræðumanni er djúpt í þjóðarsálinni. Það sér maður t.d. á því hve gamlir, virðulegir ræðustólar

eru stórir og greinilega hannaðir fyrir hávaxna karlmenn. Annars er þetta stórt mál sem ég reyni að nálgast á ýmsan máta í bókinni. Og þegar ég geng eftir því á námskeiðum þá geta allir nefnt flotta ræðumenn af báðum kynjum. Mörg þekkt nöfn eru nefnd í bókinni því það er lærdómsríkt að spá í tjáningarmáta fólks og læra af þeim sem gera vel og vita líka hvað maður vill sjálfur forðast að gera. Steingrímur J. Sigfússon er þó langlangoftast nefndur af fólki á öllum aldri og í öllum flokkum þegar ég spyr hver sé góður ræðumaður. En margar konur eru líka nefndar í bókinni. Þar er t.d. talað um Þorgerði Katrínu Gunnarsdóttur, Lady Gaga, Margréti Pálu Ólafsdóttur og margar fleiri.

Stress sést minna en maður heldur

Nú vinnurðu mikið með fólki, heldur námskeið, fyrirlestra og fleira. Er almennt mikill munur á kynjunum og hafa þau ólíkar áhyggjur þegar kemur að tjáningu og framkomu? Það má ekki alhæfa um of og þetta er fyrst og fremst einstaklingsbundið. En konur eru allavega gjarnari á að viðurkenna að þær óttast að standa upp og tjá sig. Þær óttast oft að röddin brest, þær roðni, missi þráðinn, hafi ekki næga þekkingu á málinu eða að fólk dæmi þær mjög hart. Karlmennt nefna þetta stundum líka en það er ekki eins algengt. Konur eru líka gjarnari á að leita eftir stuðningi við því sem þær segja og enda oftast mál sitt á

spurningu. „Eða er það ekki?“ Ég tek ýmis dæmi af sjálfri mér og öðrum í bókinni.

Á löngum ferli þínum í fjölmiðlum hlýtur þú sjálf að hafa upplifð stress og óryggi. Er eitthvað atvik sem situr sérstaklega í þér sem þú vilt deila með okkur? Ég man eftir mörgum dæmum um það þegar ég hef verið litil í mér, stressuð eða illa fyrir kölluð en samt tjáð mig í beinum útsendingum í sjónvarpi og útvarpi. Og ég hef bara gaman af því að deila því með fólki þegar eitthvað hefur farið úrskeiðis eða mér mistekist eitthvað. Því það kemur fólki oft á óvart hvað stressið sést miklu minna en það heldur. Og svo lærir maður svo mikið á því þegar eitthvað klikkar. Ég hef t.d. týnt textanum, fengið „black out“ í beinni sjónvarpsútsendingu, verið of hörð við sjálfa mig, tekið ósanngjarna gagnrýni nærri mér, verið lasin og með hita í beinum útsendingum, verið mjóróma og með grunna öndun af stressi, fengið óvænta og utanaðkomandi trúflun í pontu og ýmislegt fleira. Þetta fer í reynslubankann, stækkar þægindahringinn og styrkir mann. Og ég hef lært ýmis ráð sem hægt er að nota sem haldreipi í slíkum aðstæðum.

Fyrst og fremst þakklát

Og aðeins meira að fjölmiðlunum. Þú situr vaktina á Rás 2 alla sunnudaga, kannstu vel við þig þar? Já, mjög vel. Það eru forréttindi að fá að drekka sunnudagsmorgunkaffi með þjóðinni.

Er ekkert á planinu að fara aftur í sjónvarp? Nei. Ég er mjög sátt við það sem ég er að gera í dag. Gæti ekki fengist við skemmtilegri verkefni.

Ef þú lítur snöggt yfir feril þinn, hverju ertu stoltust af? Ég er fyrst of fremst þakklát. Þakklát fyrir það að hafa kynnst svo mörgum og ólíkum einstaklingum við mjög mismunandi aðstæður. Þakklát fyrir traustið sem fólk hefur sýnt mér. Ég hef t.d. fengið alvarlega félagsfælið fólk til að koma fram í beinum útsendingum í sjónvarpi og það stóð sig mjög vel og gaf mikið af sér. Og ég hef fengið að varpa ljósi á ýmis samfélagsleg og mannleg vandamál. Mér finnst það að tala um hlutina auka samkennd og skilning.

Það er mikið að gera hjá þér Sirrý en þú ert mikil fjölskyldukona. Hvað gerir fjölskyldan helst til að halda jafnvægi og vera góð saman? Við stöndum saman, gleðjumst hvert með öðru, flækjum ekki hlutina um of og tölum saman. Svo segja mennirnir mínir að ég sé kossasjúk. Ég hef óbilandi trú á knúsi og koss-um.

Eitthvað að lokum? Sviðs-skrekkur sést minna en maður heldur. Hjartað fer aldrei út úr peysunni. Það að vera kvíðinn þegar maður þarf að standa upp og tala fyrir framan hóp er ekki veikleikamerki heldur sýnir að maður er eðlileg manneskja sem vill gera vel. Og svo eru allir velkominir í útgáfuteiti í Eymundsson, Austurstræti á fimmtudaginn kemur kl. 17.00 til að fagna með mér bókinni Öruggr tjáning – betri samskipti.

Sirrý og Heimir Karlsson stýrðu Íslandi í búið saman um tíma.



Sirrý á vegum UNICEF í Kenia í Afríku.



Sirrý og eiginmaður hennar Kristján Franklín Magnús á góðri stundu.

OROBLU

OROBLU KYNNING Á KRINGLUKASTI

Ráðgjafi frá Oroblu verður í Lyfjum & heilsu í Kringlunni eftir hádegi föstudag og gefur góð ráð um glæsilegan aðhaldsfatnað og tiskulínuna frá Oroblu. Heiðar Jónsson veitir ráðgjöf eftir hádegi á laugardag og sunnudag. Spennandi tilboð meðan á kynningu stendur.



Heiðar er menntaður förðunarfræðingur og Image designer kennari frá First Impressions í Bretlandi ásamt því að hafa diplómagráðu í lítafræðum frá L'Oréal Paris.

Shock Up
high waist
sökkabuxur

Fullt verð 6.931 kr.

- með 50% afslætti

3.466 kr.

Uppáhalds

MATUR Fiskur.

DRYKKUR Vatn.

VEITINGAHÚS Krúska

TÍMARIT T.d. ýmis dönsk tímarit.

VEFSÍÐA ruv.is.

VERSLUN Fer eftir því hvað mig vantar þá stundina.

HÖNNUÐUR Ýmsir.

HREYFING Þakklætisganga.

DEKUR Sundlaugar landsins.

Lyf & heilsa
Kringlunni

www.lyfoghelsa.is

Lyf & heilsa
Við hlustum!

HEILSA HUGSUM UM HEILANN MEÐ HEILANUM

Geðhjúkrunar- og lýðheilsufræðingurinn Gyða Ölvisdóttir lætur sér annt um heilsu heilans en nú er að ljúka alþjóðlegri viku heilans.

Mótun heilans og þróun er mjög hröð en á áttundu viku meðgöngunnar er höfuðið/heilinn næstum eins stór og helmingur fóstursins. Áður en kynþroska-aldri er náð er höfuðkúpan búin að ná 90% af stærð fullorðins manns.

Heilinn skiptist í hægra og vinstra heilahvel en vegna víxlunar í mænukylfu sér vinstri hluti heilans um stjórn hægri hluta líkamans og öfugt. Talið er að vinstra heilahvelið búi yfir efnishyggju og reglufestu en hægra heilahvel tilfinningum og það tengist meira náttúrunni og ást en heilahvelin vinna saman og mynda heild. Oft er mismunandi hjá einstaklingum hvort heilahvelið er virkara,“ segir Gyða um heilann en hún er einnig sérfræðingur í áfallastreitu.

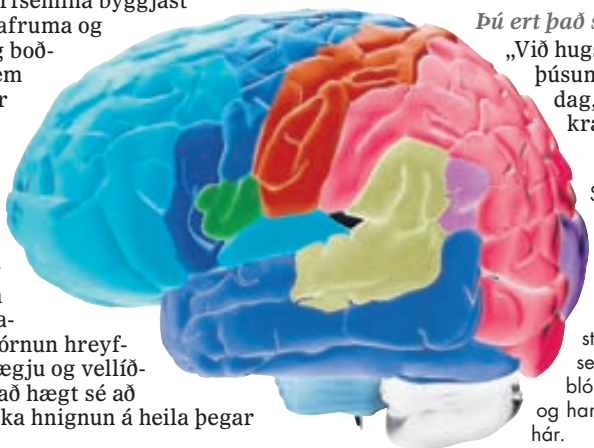
Hægt að fyrirbyggja hnignun

Gyða segir heilastarfsemina byggjast á samskiptum taugafruma og því sé um mikilvæg boðefni að ræða, svo sem serótónín sem hefur mikið með andlega líðan að gera, endorfín sem deyfir verki og veldur vellíðan og sælu, noradrenalín sem er mikilvægt þegar kemur að draumum og skapferli og dópamín sem sér um stjórnun hreyfinga og er tengt ánægju og vellíðan. Hún vill meina að hægt sé að fyrirbyggja og seinka hnignun á heila þegar

aldur færir yfir með heilbrigðu lífverni og góðri þjálfun.

Morgunverður mikilvægur heilanum

Gyða segir umræðuna um áhrif matar og hreyfingar á starfsemi líkamans sem betur fer vera orðna háværa en að í því samhengi gleymist oft hið stórbrotna og eitt mikilvægasta líffæri líkamans, heilinn, sem hefur það hlutverk að stjórna líkamanum á sama tíma og hann er að fást við umhverfið og áreitid í kringum sig. „Rannsóknir hafa sýnt mikilvægi þess að borða hollan morgunverð og borða reglulega yfir daginn því að til að heilinn starfi sem best þarf blóðsykur að haldast í jafnvægi og líkaminn að fá nægan vökva.“ Aðspurð um góða fæðu fyrir heilann nefnir hún meðal annars holla fitusýru, eða ómega 3, sem við fáum úr fiski og fiskafurðum.



Þú ert það sem þú hugsar

„Við hugsum mörg þúsund hugsanir á dag, flestar sjálfkrafa, en í heilanum

Sterkju- og trefjarík fæða eins og gróft brauð, belgjurtir og grænmeti er góð fyrir heilastarfsemina þar sem hún hækkar blóðsykurinn hægt og hann verður ekki há.



Gyða Ölvisdóttir geðhjúkrunar- og lýðheilsufræðingur og dáleiðslutæknir.

um eiga hugsanir okkar upptök sem stjórna líðan og framkvæmd.

Hugur okkar skiptist í meðvitund og undirvitund. Það eru þau vitundarstig heilans sem við notum og höfum forritað til að bregðast við ýmsum upplifunum og samskiptum daglegs lífs. Meðvitundin er talin 10% af hugrænni starfsemi en hún gerir okkur kleift að upplifa okkar eigin tilvist, tilfinningar, hugsanir og skynjanir og bregðast við áreiti frá umhverfinu. Undirvitund er talin 90% af hugrænni starfsemi. Hún er tilfinninganæm og sjálfvirk. Hún stjórnar viðhorfum okkar, hegðunarmunstri, sjálfsmynd og ósjálfráðum viðbrögðum.“

Öll viðbrögð geta orðið jákvæðari

„Neikvæðar hugsanir geta rænt okkur getunni til að ná fram hreinni og tærri vitund því við erum oft að fódra neikvæðina og dæma okkur í staðinn fyrir að nýta reynsluna á jákvæðan og uppbyggilegan hátt.“ Gyða notast meðal annars við dáleiðslu-meðferð til að aðstoða fólk við að ná sýn í undirmeðvitundina til að breyta hegðun og líðan. „Kærleikur, virðing og fegurð er sú skynjun í heila sem hefur mikið áhrif á heilbrigði líkama og sálar og með því að vinna með undirvitundina geta öll viðbrögð okkar orðið jákvæðari og markvissari og við fáum kjark til að lifa lífinu lífandi.“



„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



VERULEIKI FRAMHALDSSAGA

SAGA AF VERU, RAUNUM HENNAR OG HUGLEIÐINGUM

Anna Rún Frímansdóttir

Íslenskufraeðingur og rithöfundur skrifar

Ég finn á mér að þessi laugar- dagur verður stórkostlegur. Enginn skóli, engin plön – þannig dagar eru bestir, þeir eru eins og óskrifað blað sem bíður eftir því að fyllast af ævintýralegum myndum og óvæntum atburðum.

Það er líka fátt dásamlegra en að vakna við hlýjuna frá sólinni þegar hún skín inn um gluggann manns. Ég sef líka svo nálægt sólinni af því að herbergið mitt er á fjórðu hæð, það munar alveg um það. Ég hef það líka fyrir venju þegar ég fer fram úr á morgnana að kíkja strax í spegilinn minn, brosa mínu blíðasta og bjóða sjálfri mér góðan daginn. Auðvitað gleymist þetta stundum, sérstaklega þegar ég sef yfir mig.

Pabbi og mamma standa í eldhúsinu og eru að steikja lummur. Þvílík angan! Maginn minn herpir saman af spenningsi yfir kræsingunum á borðinu. Alls kyns ávextir, súkkulaðismjör, beikon, síróp, bakaðar baunir og spæld egg. „Eigum við von á Ólafi og Dorrit?“ spyr ég brosandí út að eyrum. „Það mætti halda það,“ svarar mamma og kyssir pabba beint á munninn. „Hann afi þinn Angantýr er á leiðinni í bæinn, við buðum honum því í morgunkaffi til okkar,“ bætir hún við og fadmar mig að sér. Ohhh, þessi dagur stefnir strax í að slá öll met. Ég elska afa Angantý út af lífinu og hef aldrei skilið af hverju hann og amma Alvhild gátu ekki látið hjónaband sitt ganga. Þau eru svo æðisleg bæði tvö. Amma Alvhild segir þó að þau geti bara verið æðisleg hvort í sínu lagi, hvað svo sem það þýðir. Ég get varla beðið, afi er svo kostulegur karl. Hann á heima fyrir austan fjall og vinnur á svínabúi. Ég hef aldrei fengið að fara í vinnuna hans því afi segir að ég þurfi í það minnsta að vera orðin tánigur til að skilja það

sem fram fari þar. Ég er nú samt ekkert smábarn. Ég veit alveg hvað verður um aumingja svínin á búinu. Ég hugsa til þess með hryllingi um leið og ég lít á beikonið á morgunverðarborðinu. Úff, aumingja þetta fyrrverandi svín.

Allt í einu breytast kræsingarnar á borðinu í einhvern hrylling í hausnum á mér og ég er við það að missa matarlystina. Ég hrekk þó snögglega út úr þessum þönkum mínum þegar afi skellir á eftir sér útidyrarhúðinni. „Heyheyhæheyhæhó,“ glymur úr anddyrinu og ég þeysist fram og beint upp í breitt og hlýtt fangið á afa. „Heyheyhæhæhæhó til baka,“ segi ég og kyssi afa eins fast og ég get á aðra kinnina. Skeggið hans stingur örlítið en mér er alveg sama, ég hef saknað hans svo mikið. Mér bregður þó ekkert lítið þegar ég lít niður á gólf og sé að við hlið afa stendur pínulítil grís í bandi. Mamma rekur upp skaðræðisöskur þegar hún sér grísinn og sparkar létt í hann til að bola honum út. „Ertu frá þér, tengdadóttir góð?“ glymur í afa. „Hann Bóas deyr drottni sínum við lætin í þér,“ segir hann höstulega og tekur veslings grísinn í fangið. „Hvað er þetta svín að gera í mínu húsi?“ spur þá aumingja mamma sem flýr sig bak við pabba þegar grísinn gerir sig líklegan til að þefa af henni. „Nú, þetta er nýjasti fjölskyldumeðlimurinn ykkar, gjöf mín til hennar elskulegu Veru minnar“, segir afi og blikkar til mín. Þessi dýrðardagur sem var einungis rétt í þessu að byrja sem ekki lengur óskrifada blað, hann er orðinn að einum besta degi lífs míns. Hvað er hægt að biðja um meira en lítinn sætan grís? Það er alla vegna klárt mál að beikonið á morgunverðarborðinu fer beinustu leið í ruslið!

FRAMHALD Í NÆSTU VIKU

50%

**AFSLÁTTUR AF
ÖLLUM SKÓM**



OPIÐ ALLA DAGA

ÁÐUR

14.800

NÚ

7.400



AUSTURSTRÆTI 8 / 101 REYKJAVÍK / 534-0005

LÁG KOLVETNA LÍFSSTÍLLINN

EINFALDAR OG FLJÓTLEGAR
UPPSKRIFTIR SEM ALLIR
GETA ELDAÐ EFTIR

21 DAGS
MATSEÐILL
SÉRSDRAGINN
AÐ FORSKRIFT
LKL

LOW CARB
LCHF
HIGH FAT

128
BLAÐSÍÐUR AF
FRÓÐLEIK OG
UPPSKRIFTUM

HEILSA MATINN Á AÐ GERA FRÁ GRUNNI

Það er að koma betur og betur í ljós að við vitum ekki hvað við erum að setja ofan í okkur. Þetta mataræði gengur út á að gera hlutina frá grunni," segir einkabjálfarinn Gunnar Már Kamban, en hann er höfundur bókarinnar „Lág kolvetna lífsstíllinn“ sem kemur í verslanir í dag. Með bókinni vill Gunnar hjálpa fólki að grennast og líða betur. Hann bendir á að í dag séu 24% Íslendinga þjök-uð af offitu og að sex af hverjum tíu séu of þungir. „Það sem við viljum því gera er að takmarka þau kolvetni sem valda sykurbörf, aukinni matarlöngun og orkusveiflum. Uppistaðan í matnum á því að vera fitur og prótein,“ segir Gunnar. Hann bendir á að ófremdarastand hafi skapast á mjög skömmum tíma í sambandi við ofþyngd, þrátt fyrir gríðarlegt framboð af hollum matsölustöð-um. „Líkaminn flokkar ekkert endilega matinn eftir því hvort hann er hollur að óhollur. Hann tekur bara inn það sem við látum ofan í okkur og vinnur úr því. Ef viðbrögðin verða þau að líkaminn dælir inn insúlíni í blóðið er ekkert hægt að léttast,“ segir Gunnar.

Í bókinni er að finna þriggja vikna matseðil þar sem búið er að skipta deginum upp í morgunverð, hádegisverð og kvöldverð, en allt á að búa til frá grunni. „Þetta er svolítið eins og í gamla daga þegar enginn keypti unna eða tilbúna vöru. Dæmin hafa nú sýnt það upp á síðkastið að við vitum ekki mikið hvað við erum að borða,“ segir Gunnar, og bendir á hrossakjötshneykslið. Hann segir að með þessu mataræði eigi fólk auðveldara með að léttast þar sem ekki þurfi að borða á 2-3 tíma fresti né þurfi að telja hitaeiningarnar ofan í sig. „Þetta snýst bara um að borða góðan mat eftir eigin tilfinningu.“

kristjana@frettabladid.is



Ferskar fréttir á Facebook!

Splæstu á eitt like á Fréttablaðið á Facebook og fáðu ferskustu fréttirnar á síðuna þína. Heppinn vinur Fréttablaðsins vinnur iPad.



Uppskrift

PITSA MEÐ BLÓMKÁLSBOTNI

Botninn

- 1 haus ferskt blómkál (soðið og maukað)
- 2 dl rifinn ostur
- 2 egg
- 2 pressaðir hvítlauksgeirar
- 2 tsk. salt
- 2 msk. möndlumjólk
- 1 msk. ólífulía

Álegg

- Eldaður kjúklingur, niðurrifinn
- Grænt pestó
- Fetaostur
- Rauðlaukur
- Salthnetur
- Rifinn ostur

Blandaðu öllum hráefnum í botninn saman. Deigið er breitt út á smjörpappír á bökunarplötu. Baka í 15-20 mínútur á 180°C. Taktu botninn út og bættu álegginu ofan á. Baka svo í 15-20 mínútur.

Uppskrift úr bókinni



Vissir þú að...
börn eiga rétt á vernd
gegn klámi.



Barnaheill
Save the Children á Íslandi

keep cup

Hlífðu náttúrunni
og skiptu yfir í
KeepCup kaffimál í
stað einnota mála!



KEEPCUP KAFFIMÁLIN FÁST Í ÖLLUM REGNBOGANS LITUM

KEEPCUP KAFFIMÁLIN:

- Eru létt og óbrothætt
- Eru með vel þétt lok og áfastan hnapp til að loka drykkjargatinu
- eru til í ótal litum og litasamsetningum
- Má setja í uppvottavél
- Má setja í örbylgjuofn
- Á griphringinn geturðu merkt uppáhalds kaffidrykkinn þinn
- Fást í 4 stærðum, 110 ml - espresso, 220 ml, 330 ml og 450 ml

KEEPCUP MÁLIN ERU UMHVERFISVÆN

- Í 28 einnota málum er nægt hráefni til að gera 1 lítið KeepCup mál
- Minni orka er notuð í gerð KeepCup en keramikbolla eða stálmála
- KeepCup málín eru laus við BPA og önnur skaðleg plastefni



KeepCup Fæst í Minju, Kokku,
Duka Kringlunni, Duka Smáralind,
Sirku Akureyri og Te & kaffi

Í Minju finnur þú fallega
íslenska hönnun
jafnt sem gjafvörur frá öllum
heimshornum



Skólavörðustíg 12 • Sími: 578 6090 • www.minja.is • facebook: minja



...spjörkunum úr

Steinunn Vala Sigfúsdóttir

ALDUR 33 ÁRA
STARF EIGANDI OG HÖNNUÐUR
HJÁ HRING EFTIR HRING SÍÐAN
2009.

Hvern faðmaðir þú síðast? Ég faðmaði strákana mína í morgun en þeir áttu óvenju erfitt með að vakna.

En kysstir? Stebba, hann átti líka óvenju erfitt með að vakna í vonda veðrinu.

Hver kom þér síðast á óvart og hvernig? Stebbi, hvað hann var fáránlega lengi á fætur enda mikill morgunhani.

Hvaða galla í eigin fari ertu búin að umbæra allt of lengi? Mér dettur ekkert í hug. Reyndar kvarta vinir mínir og fjölskylda yfir því hvað ég svara illa í síma en í mínum huga er það ekki alltaf galli.

Ertu hörundssár? Nei.

Dansarðu þegar enginn sér til? Já, og líka þegar aðrir sjá til.

Hvenær gerðirðu þig síðast að fifli og hvernig? Ég er alltaf að gera eitthvað sem talist getur kjánalegt. Ég er ómannlög og ómynnug, ég helli gjarnan niður og missi hluti í gólf-ið, misstíg mig oft á dag og mismæli mig. Á Kaffitári sakaði ég tvo ókunnuga stráka (mikla töffara) um að hafa tekið bíllyklana mína á meðan ég beið eftir kaffinu mínu. Gerði langa leit að lyklunum og hélt því stöðugt fram að þeir væru að stríða mér. Fann svo lyklana í ruslafötu staðarins, hafði hent þeim sjálf. Þetta eru ágætis félagar mínir í dag sem betur fer. En ég roðnaði mikið við leitina að lyklunum.

Hringirðu stundum í vælubilinn? Ég hringi bara í mömmu.

Tekurðu strætó? Já, í fjölskyldufríum, beina leið í miðbæinn.

Hvað eyðirðu miklum tíma á Facebook á dag? Ábyggilega meira en ég held, svona 20 mínútum að meðaltali? Ha?

Ferðu hjá þér þegar þú hittir fræga eða heilsarðu þeim? Heilsa þeim eins og öllu fólki sem ég mæti.

Lumarðu á einhverju sem fáir vinir þínir vita um þig? Nei, ég held að nánustu vinir mínir viti allt um mig.

Hvað ætlarðu alls ekki að gera um helgina? Eiga rólega helgi.

HELGARMATURINN

Halla Heimisdóttir,
Þrótt- og lýðheilsufræðingur, byrjar helgina stundum á þessum bragðgóða rétti.

Alvöru quesadillas
8 tortillakökur, grófar
2 kjúklingabringur, steiktar eða grillaðar
2 rauðlaukar
3 hvítlauksgeirar
3 paprikur
1 stór kúrbítur
Ólífúla til að steikja upp úr
1 dl sýrðum rjómi
2 stk. tómatar
Jalapeño ef vill
Ostur ef vill
Skerið rauðlaukinn í sneiðar og hvítlaukinn smátt og steikið

upp úr ólífúliu á pönnu. Skellið síðan niðurskorinni papriku, sveppum og kúrbít á pönnuna og steikið í um 4 mín. Kryddið með sjávarsalti og pipar.
Gvakamole – geggið
3 msk. sitrónusafi
1 litill skalottlaukur
1 niðurskorinn hvítlaukur
3 avókadó, steinhreinsuð og afhýdd
¼ búnt ferskt kóríander
Fyrstu fjórum innihaldsefnunum skellt í blandara og blandað létt saman til að fá laukinn fin-

skorinn, afganginum síðan bætt við og blandað vel saman. Hitið tortillu á pönnu og smyrjið með sýrðum rjóma og setjið steikta grænmetið ofan á ásamt kjúklingnum. Skerið tómata í sneiðar og bætið þeim ásamt jalapeño ofan á grænmetið ásamt gvakamole „to die for“ og osti. Lokið með annarri tortillu og snúið á hina hliðina til að bræða ostinn og brúna. Borið fram með gvakamole „to die for“, sýrðum rjóma og klettasalati.



Katie Holmes er förðuð með NÝJU Long –Wear Cream Shadow litunum í Violet Plum og Bark

„Litavaran frá Bobbi gerir þig fallega, örugga og tilbúna í hvað sem er“
Katie Holmes

Hið nýja „Smokey Eye“

Áreynslulausir og árangurrikir – þannig eru NÝJU Long-Wear Cream Shadow litirnir.

„Hún gerir allt“ formúlan rennur á og getur verið notuð til að lita, skilgreina, skyggja og draga fram augu. Fallegir litir sem sitja allt upp í 8 tíma án þess að smitast, flagna eða dofna.

Þeir eru alger snilld.

20% afsláttur af Bobbi Brown augnskuggum og hyljurum á Kringlukasti.

BOBBI BROWN

Lyf & heilsa Kringlunni

www.lyfoghelsa.is