

# Lífið

FÖSTUDAGUR  
30. JANÚAR 2015

Sigga Dögg  
kynfræðingur

**TENGJAST  
KYNHNEIGÐ OG  
KYNHEGDUN? 4**

Nanna Árnadóttir  
Íþróttfræðingur

**JÁKVÆÐ  
LÍKAMSÍMYND  
MIKILVÆG 4**

Gunnar Mór Kamban  
einkabjálfi

**SYKURNEYSLA  
VERÐUR AÐ  
MINNKA 8**

Hlaðgerður Íris Björnsdóttir

**MYNDLIST ER  
ÁSTRÍÐA SEM  
KREFST AGA**

FRÉTTABLAÐIÐ

► [visir.is/lifid](http://visir.is/lifid)



## DILLAÐU ÞÉR INN Í HELGINA

Anna Rákel Róbertsdóttir  
Glad er grafískur hönnuður og skífubeytir. Hér deilir hún með lesendum Lífsins lagalista-  
num sem fær þig til að dilla þér og kemur þér vel af stað inn í helgina.

● **GET READY** LADY

● **IT IS WHAT IT IS** BLOOD ORANGE

● **EARNED IT** THE WEEKEND

● **HERE FOR YOU (SLANDER EDIT)** GORGON CITY

● **HIGH LOVE** ELLI INGRAM

● **HER** MAJID JORDAN

● **EDEN** BEN KHAN

● **US (ORIGINAL MIX)** MOVEMENT

● **TRIGGER DANCE** DANIEL WILSON

● **SAVED** KWABS

# ERTU FÓRNALAMB EÐA SIGURVEGARI?

Það er hreint ótrúlegt hvers megnug manneskja getur orðið þegar hún er með rétt hugarfar gagnvart lífinu og tilverunni. Hér eru nokkur ráð sem þú getur notað til sjálfsstyrkingar.



**Friðrika Hjördís Geirsdóttir**

Umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Svokallaður sjálfsefi getur brotið allar brýr og sett þig í þá stöðu að vera á sama stað ár eftir ár, ekkert gerist einfaldlega vegna þess að þú hefur ekki trú á eigin sjálfi. Allir eiga sér drauma sem þeir vilja láta rætast en ef þú hefur ekki trú á því að þú eigir það skilið eða getir uppfyllt þá, er það sjálfsefinn sem stendur í vegi fyrir þér, oftast er það ekki flóknara. En hvernig geturðu rekið þennan efa á bak og burt?

### 1 Hættu að bera þig saman við aðra

Það er aðeins ein útgáfa á lausu fyrir þig og það ert þú sjálf. Ekki vera að rífa þig niður með samanburði við einhverja aðra manneskju. Allir hafa sinn djöful að draga og eru að kljást við sín eigin vandamál. Reyndu frekar að sjá það besta í sjálfri þér og öðrum.

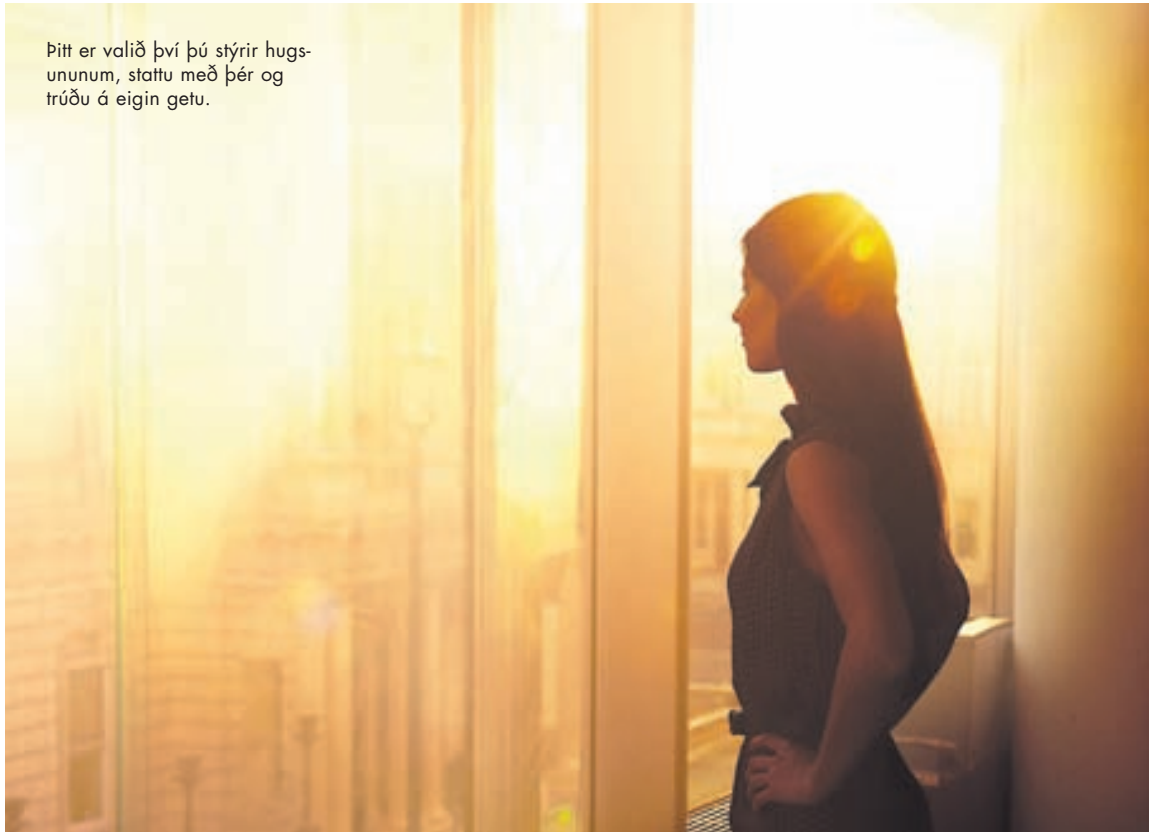
### 2 Hrósaðu þér

Já, hrósaðu þér fyrir það sem að þú hefur gert vel og lærðu af mistökum þínum. Þú hefur alltaf val þegar vandamál koma upp, ætlarðu að vera fórnalamb eða sigurvegari? Þú ræður!

### 3 Viðurkenndu veikleika þína

Við verðum aldrei góð í öllu. Viðurkenndu veikleika þína sem og styrkleika. Það er ákveðinn léttir að átta sig á

Því er valið því þú stýrir hugsuninum, stattu með þér og trúðu á eigin getu.



því að maður þarf ekki að vera góður í öllu og stundum þarf maður á hjálp að halda.

### 4 Hættu þessum afsökunum

Stattu upp og drífuðu þig af stað, þá ertu nú þegar kominn hálf leið. Það eru allir hræddir um að gera mistök en þau eru til að læra af þeim og halda svo áfram. Afsakanir eru andlegir rimlar sem halda þér fönnum.

Ekki vera að rífa þig niður með samanburði við einhverja aðra manneskju. Allir hafa sinn djöful að draga og eru að kljást við sín eigin vandamál.

Það eru allir hræddir um að gera mistök en þau eru til að læra af þeim og halda svo áfram. Afsakanir eru andlegir rimlar sem halda þér fönnum.

**2015** **FFF.IS**

**FRANSKA KVIKMYNDAHÁTÍÐIN**

**Sjón er sögu ríkari!**

Háskólabíó 23. janúar til 2. febrúar  
[www.fff.is](http://www.fff.is)

**VISSIR ÞÚ...**

- Eggfruma konu er stærsta fruma líkamans en sáðfruman sú minnsta.
- Heilinn er 2% af heildarþyngd líkamans en notar um 20% af allri súrefnisupptöku.
- Blóð er 78% vatn.
- Bótox var notað til þess að rétta sýn rangeygðra á 7. áratugnum.
- Holdsveiki er elsti þekkti sjúkdómur heims.
- Meðalbarn hlær 300 sinnum á dag en meðalfullorðinn hlær 15-100 sinnum.

## LÍFIÐ MÆLIR MEÐ



## AÐ SKELLA SÉR Í LEIKHÚS...

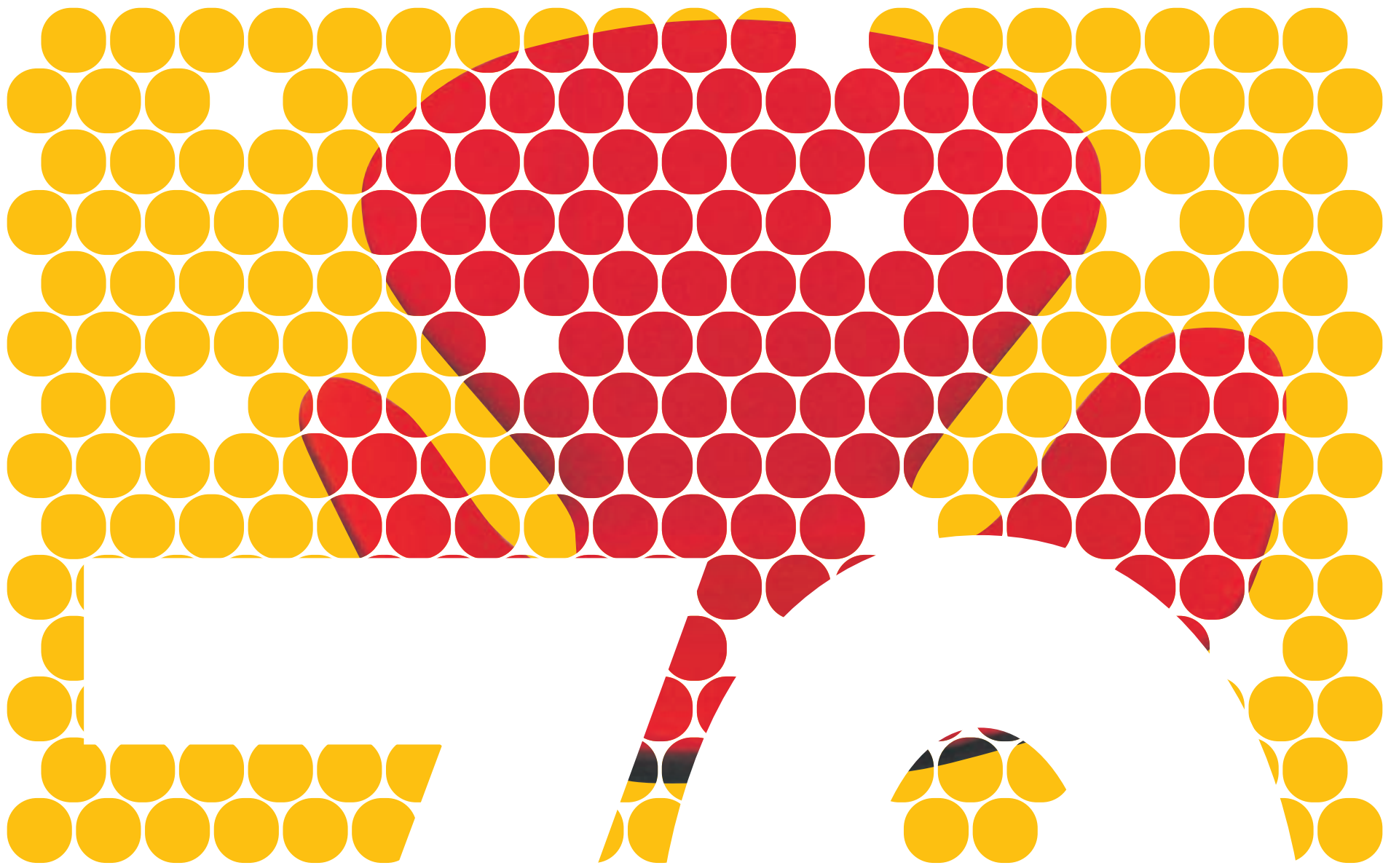
Það eru fjölmargar sýningar í boði í leikhúsum borgarinnar og því kjörið að auðga andann, dressa sig upp og drekka í sig menningu.

**Lífið**  
www.visir.is/lifid

ÚTGÁFUÉLAG 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000

Umsjón **Friðrika Hjördís Geirsdóttir** rikka@365.is • Ábyrgðarmaður **Erla Björg Gunnarsdóttir** erlabjorg@365.is • Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is

Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** siljaa@frettabladid.is • Forsíðumynd **Ernir Eyjólfsson**



Allt að sjötíu prósentu  
afsláttur af sýningarvörum

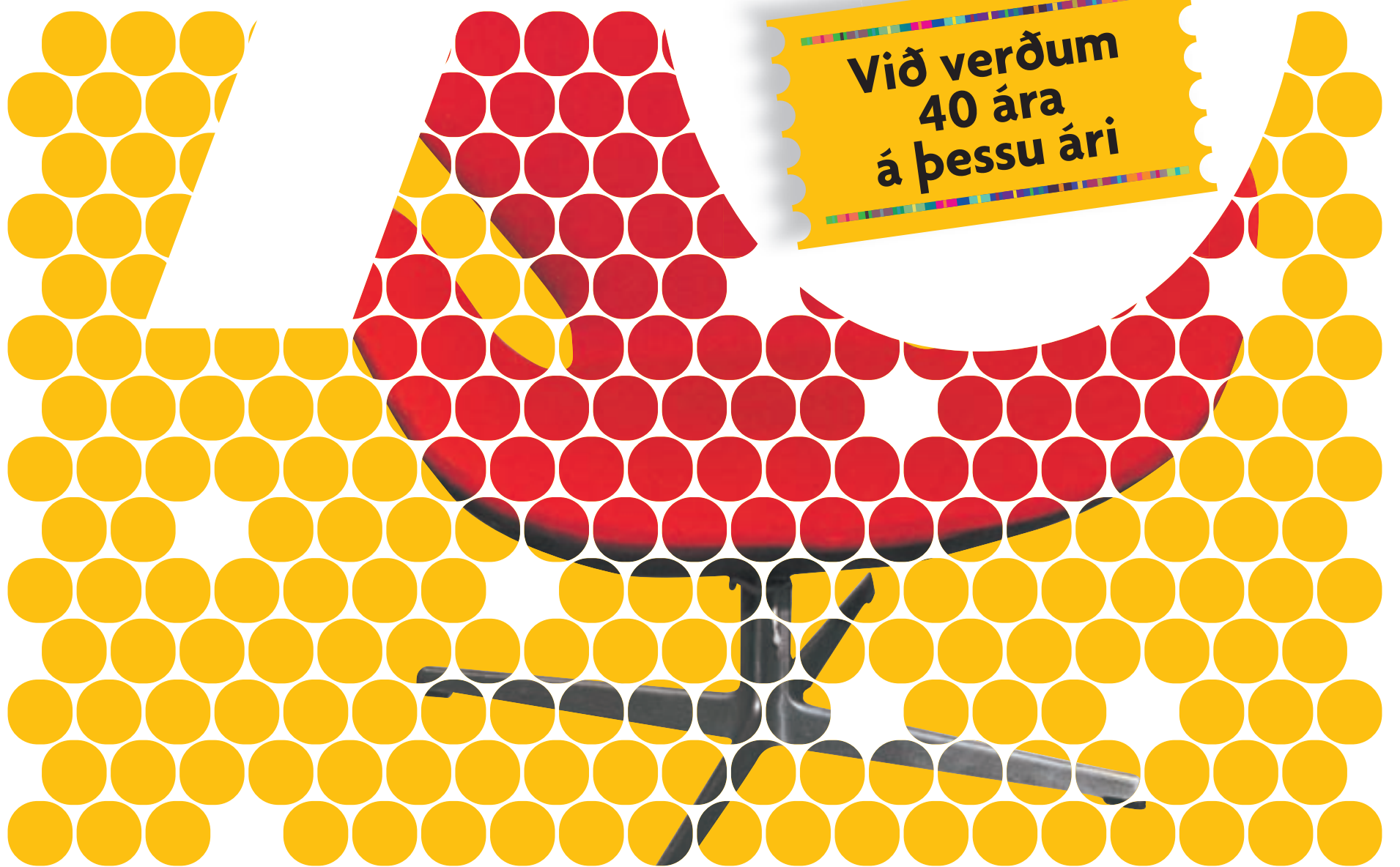
**Í DAG, Á MORGUN LAUGARDAG  
OG SUNNUDAG, 30. JANÚAR TIL 1. FEBRÚAR**

HANS J. WEGNER,  
ARNE JACOBSEN,  
BORGE MOGENSSEN,  
PHILIPPE STARCK, ERIK  
MAGNUSSEN, OFL.

Skeifan 6 / 5687733 / [www.epal.is](http://www.epal.is)



**Við verðum  
40 ára  
á þessu ári**



HOLLRÁÐ  
HELGARINNARSkipuleggðu  
komandi viku

Það getur verið ágætt að setjast niður um helgar og fá yfirsýn yfir komandi viku. Er það eitthvað sérstakt sem er að gerast í vikunni? Þarftu að skila af þér verkefnum? Keyra börnin í tómsundur? Skipulagning fækkar streituvökunum og gerir lífið skemmtilegra.

STREITURÁÐ  
VIKUNNAR

## Sykruð streita

Nýjar rannsóknir benda á sterk tengsl á milli offitu og streitu. Þegar þú ert undir of miklu andlegu álagi breytist matarhegðun þín. Þú finnur aukna löngun í sykurlæsi en hollan mat. Mundu eftir þessu þegar þú kaupir í matinn.

MIKILVÆGI JÁKVÆÐRAR  
LÍKAMSÍMYNDAR

Heilsa snýst um meira en einungis útlit og þarf hugarfar að fylgja með heilbrigðum líkama.



Nanna Árnadóttir  
Íþróttfræðingur

Það er óhætt að segja að heilsuræktaræði hafi gripið þjóðina. Líkamsræktarstöðvarnar yfirfyllast þegar þær eru opnaðar klukkan 6 á morgnana og oftast ekki er röð til þess að komast inn. Stanslaus umferð er inn og út úr stöðvunum allan daginn og hvert sem maður lítur er fólk í göngutúrum eða úti að hlaupa eða hjóla. Fólk er orðið meðvitað um mikilvægi þess að hreyfa sig og borða hollt. Þetta gleður hjarta lítills íþróttfræðings sem elskar að sjá að fólk líði þegar bæði andlega og líkamlega þegar líkamsástandið fer að batna.

Þrátt fyrir þetta berast síendurteknar fréttir af rannsóknunum sem leiða það í ljós að enn fleiri, bæði strákar og stelpur, eru óánægð með líkama sinn. Að enn fleiri óski sér þess að vera öðruvísi en þau eru, léttari, með grennri læri, stærri brjóst, stærri handleggi og brjóstakassa eða kúlulagaðri rass. Þetta getur leitt til veikari sjálfmyndar og niðurbrots á sjálfstrausti og getur þróast út sjúkdóma eins og t.d. vöðvafíkn eða átröskun.

En af hverju er þetta svona? Hver eða hvað er það sem segir okkur að við séum ekki fullkomin nema við séum mótuð nákvæmlega eftir einhverju ákveðnu formi? Af hverju getum við ekki bara verið sátt við okkur eins og við erum, vitandi það að það eru engir tveir eins? Af hverju leyfum við einhverri tölu á rafmagnsvigt, sem getur rokkað upp og niður eftir því hvort við erum búin að fara á klósett, að veita okkur hamingju eða óánægju?

Fjölmíðlar og samfélagið eiga stóran þátt í því. Hvert sem við lítum eru einmitt allir að hreyfa sig, að hlaupa, að borða kál og rífa upp lóðin, eftir á er síðan að sjálfsgöðu sett inn ein fáklædd mynd á Instagram til að sýna árangurinn. Í öllum fjölmíðlum eru auglýsingar meðal annars frá fæðubótarfyrirtækjum sem lofa meiri brennslugetu ef þú tekur inn einhverjar ákveðnar töfratöflur, sem geta þó meðal annars leitt til hjartsláttartruflana og fleiri kvilla, en það stendur nú bara í smáa letrinu. Í öllum tímaritum eru dundurflottar fyrirsætur sem eru þó eiginlega ekki mennskar lengur því það er búið að breyta þeim svo svaklega í tölvuforriti til þess að þær líti út eins og fyrirsætur EIGA að líta út. Alls staðar eru auglýsingar frá fyrirtækjum sem eru að auglýsa nýja kúrinn sem á eftir að breyta lífi þínu, safann sem lætur þig fá flatan kvíð á 3 dögum og duftið sem hreinsar þig alla(n) að innan.

Mér finnst ótrúlegt að við leyfum þessu að viðgangast og þetta sé búið að þróast í þessa átt í öll þessi ár. Þó svo að einhver manneskja sé vel í holdum þarf það ekkert endilega að þýða að hún sé í lélegu formi. Góð vísa er aldrei of oft kveðin. Verum ánægð með okkur sjálf. Elskum líkama okkar því við eigum bara einn. Hættum að upphelja einhverja eina ákveðna líkamsgærd og lífum í sátt við okkur sjálf. Tökum fjölbreytileikanum fagnandi. Hreyfum okkur og borðum hollan mat til þess að okkur líði VEL bæði andlega og líkamlega, ekki til þess að rífa okkur sjálf niður eða aðra í kringum okkur.



„Þó svo að einhver manneskja sé vel í holdum þarf það ekkert endilega að þýða að hún sé í lélegu formi.“

## VEÐRABRIGÐI í mökkaskinni



sunnevadesign.is  
www.facebook/sunnevadesign

FER KYNLÍFSHEGÐUN  
EFTIR KYNHNEIGÐ?

Hér eru þrjár spurningar sem unglingar á aldrinum 13 ára til 17 ára hafa um kynlíf og hafa spurt að nafnlaust í kynfræðslu.

**Spurning:** Hvernig gera hommar það?

Svar: Kynlíf er alls konar og það þarf ekki að flokka það eftir kynhneigð. Það er ekki eitt kynlíf fyrir homma, annað fyrir lesbíur og svo enn eitt fyrir gagnkynhneigða. Kynlífið sem fólk stundar fer oft eftir bólfélaganum og eigin smekk frekar en kynhneigð. Það er lífseig mýta að allir hommar stundi endaparmsmök en það er fjarri lagi og nýjustu rannsóknir sýna að það er algengara að gagnkynhneigð þör prófi endaparmsörvun. Þá er það einnig úrelt að halda að lesbíur þurfi alltaf gervityppi í sínu kynlífi eða að gagnkynhneigðir stundi alltaf samfarir lims í leggöng. Talaðu við bólfélagann þinn. Spurðu hvað honum þykir gott í kynlífi og segðu hvað þér þykir gott.

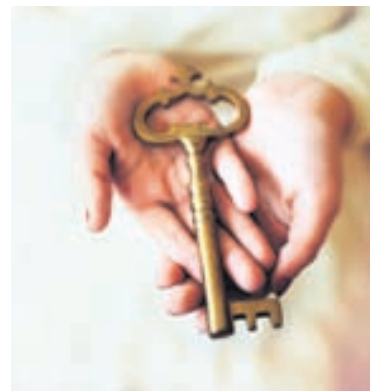
**Spurning:** Geta dildóar horfið inn í rassinn?

Svar: Það eru framleidd sérstök kynlífstæki fyrir endaparmsörvun og eiga þau það sameiginlegt að vera með breiðum botni eða snúru eða handfangi þannig að hægt sé að ná þeim til baka úr endaparminum. Það mætti líkja rassinum við ryksugu þar sem hlutir geta

sogast þangað upp, séu þeir settir þangað inn. Dæmi eru um að lykjar, pennar, og aðrir smáhlutir (og stundum stórir hlutir) hafi fest í endaparmi. Eina leiðin til að losna við aðskotahlut þar er að fara niður á heilsugæslu og láta sérfræðing fjarlægja það. Þetta skilar sér nefnilega ekki í næstu hægdum. Næst þegar örva skal rassinn er gott að huga að því að nota fingurinn eða þar til gerð kynlífstæki.

**Spurning:** Af hverju vill fólk prófa endaparmsmök?

Svar: Í endaparminum eru margir taugaendar og hann því næmur staður. Hann hins vegar verkar þannig að ef þú vilt ekki fá eitthvað inn í rassinn þá spennir þú hann og örvun getur orðið mjög óþægileg. Endaparmurinn er þurr og þröngur staður og hættara við sýkingum þar. Því þarf að passa að nota smökk við örvun í endaparmi eða þvo sér áður en farið er með höndina eða liminn á aðra staði. Það er einnig ögn villandi að tala um endaparmsmök þar sem fyrsta skref í endaparmsörvun ætti að vera með fingri. Þetta er örvun sem byrjar smátt og rólega. Hér þarf nóg af sleipi-efni. Þá er þetta örvun sem gott er að biðja um fyrir sig, af því að manni sjálfan langar svo að fá fingurinn inn í rassinn. Þetta er ekki eitt-hvað til að suða um við bólfélagann



því ef manni langar ekki í þetta þá verður þetta ekki þægilegt. Biddu um örvun fyrir þig. Ef þú ert forvitin um rassinn þá getur verið gott að prófa fyrst á eigin rassi áður en bólfélagi er beðinn um að taka þátt. Þótt sumum þyki örvun í rassi góð þá er ekki þar með sagt að bólfélagi langi að setja fingurinn inn í annarra manna rass og það ber að virða.

## VILTU SPYRJA UM KYNLÍF?

Ef þú hefur spurningu um kynlíf þá getur þú sent Siggú Dögg póst og spurningin þín gæti birst í Fréttablaðinu.  
sigga@siggadogg.is



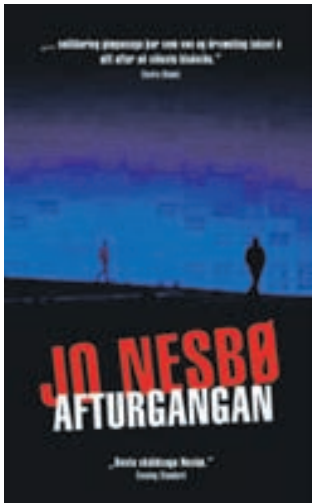
Ábendingahnappinn má finna á [www.barnaheill.is](http://www.barnaheill.is)



S A F T



## Nýjar kiljur



### Afturgangan

verð áður: 3.690 kr.

verð nú: 3.190 kr.



### Bonita Avenue

verð áður: 3.690 kr.

verð nú: 3.190 kr.



### Undur

verð áður: 3.690 kr.

verð nú: 3.190 kr.

## Lína langsokkur



### Pekkir þú Línu langsokk?

verð áður: 2.990 kr.

verð nú: 2.490 kr.



### Lína langsokkur þrautabók

verð áður: 2.090 kr.

verð nú: 1.790 kr.



### Lína langsokkur: allar sögurnar

verð áður: 4.190 kr.

verð nú: 3.490 kr.

## Útsölubækur

Táningabók 3.690 kr.

Vonarlandið 3.690 kr.

Kata 3.690 kr.

Kamp Knox 3.690 kr.

Englaryk 3.690 kr.

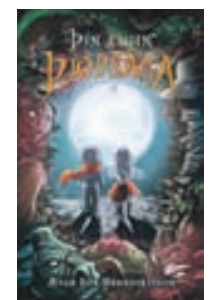
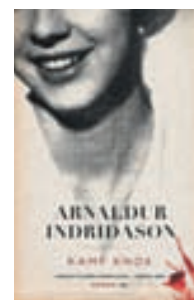
Náðarstund 3.390 kr.

Flugvélar í máli og myndum 4.990 kr.

Gula spjaldið í Gautaborg 2.490 kr.

Þín eigin þjóðsaga 2.790 kr.

Hafnfirðingabrandarinn 2.490 kr.



Fleiri titlar á útsölu í versluninni. Verið velkomin!

Tilboðsverð gilda til og með 6. febrúar.



BÓKABÚÐ  
MÁLS & MENNINGAR  
LAUGAVEGI 18

Opið alla daga til kl. 22.00  
[facebook.com/malogmenning](https://facebook.com/malogmenning)



Hlalla málar í stofunni heima hjá sér og kann mjög vel við það að vinna heima.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

# FORRÉTTINDI AÐ FÁ AÐ MÁLA

**HLAÐGERÐUR ÍRIS BJÖRNSDÓTTIR** er myndlistarkona sem er margt til lista lagt. Hlalla, eins og hún er kölluð, málar áhrifaríkar portrettmyndir af börnum, gjarnan sínum eigin eða þeim sem eru í kringum hana. Hún er móðir fjögurra barna og málar í stofunni heima hjá sér. Hlalla þrjónar mikið, fönndrar með börnunum og bakar ýmsar kræsingar.

**Sigga Dögg**  
blaðamaður  
siggadogg@365.is

Hlaðgerður Íris Björnsdóttir er kölluð Hlalla og hún er listamaður, nú eða listakona. Saga listarinnar á Íslandi er slík að það gæti verið mikilvægt að taka annað hvort fram, eða bæði þar sem karlar máluðu en konur fönnduðu. Hún var ein af fáum mæðrum í námi við myndlistardeild Listaháskóla Íslands á sínum tíma. Hún þurfti fljótt að sanna og sýna að hún væri ekki að dunda sér við fönndur heldur væri hér á ferð listamaður sem gæti lifað af og sinnt listinni, samhliða uppeldinu. Það hefur hún svo sannarlega gert með listsýningum í virtum galleríum á Íslandi og víða erlendis samhliða því að ala upp fjögur börn. Hlalla tekur vel á móti mér með heimabökuðum kræsingum sem eru lagðar fallega á borð. Hún er svo natin að hún meira að segja flóar mjólkina út í kaffið og rúllar upp pönnukökurnar. Við spjöllum um heima og geima og finnum fljótlega að við erum ansi líkar, bæði hvað varðar viðhorf til lífsins og ástríðunnar sem á það til að gleypa mann, sumir kalla það vinnu, aðrir lífsstíl, en fyrir okkur er það kjarninn. Hinn innri lífsþráður.

## Ástríðan krefst rútnu

Það er kúnst að sinna ástríðu samhliða heimilislífi. Hlalla leggur áherslu á rútnu og skipulag. Hún er með vinnustofu heima hjá

sér og því getur skipt sköpum að vera skipulögð og ekki að pirra sig á smávægilegum heimilisþrífum eða freistingunni að henda sér upp í sófa með góða bók. Vinnudagurinn byrjar þegar börnin fara í skóla og honum lýkur þegar þau koma heim. Þannig nýtir hún tímann frá skólalokum fram að háttatíma til að gera eitthvað með börnunum sínum. Ekkert sjónvarp er á heimilinu svo sköpunargáfan sem börnin hafa fengið í vöggugjöf frá foreldrum sínum fær að njóta sín í listaverkum barnanna sem þrýða veggj eldhússins. Hlalla leggur mikla áherslu á samveru með börnunum þegar þau eru heima og þá skiptir ekki endilega máli hvað er verið að gera, bara að þau séu saman og athyglin sé á hvert öðru. Þegar mikið liggur við og stór sýning er í vændum þá virkjar Hlalla tengslanetið sitt og börnin njóta góðs af samveru og gæðastundum með fjölskyldumeðlimum á meðan listin fær Hlöllu.

## Suðrænt slen

Við tengjumst á margan hátt og erum líkar að miklu leyti. Við eigum hvorug sjónvarp, gerum allt til þess að lifa af ástríðunni okkar og eigum það til að gleyma stað og stund þegar við leyfum vinnunni að flæða yfir okkur. Stundum eru til peningar og stundum ekki. Áður en ættingjar farga mublum hringja þeir í Hlöllu. Líkt og munaðarlausum börnum vill Hlalla helst bjarga þeim öllum og leyfa þeim að þrýða enn eitt heimilið en því verður ekki alltaf komið við. Hér

inni finnst lítil og dýrmæt saga í hverju einasta horni. Á heimilinu ríkir góður andi og greinilegt að hér er gott að vera, allt á sínum stað og börnin setja svip sinn á heimilið. Heimili Hlöllu er því hlýlegt, og það bókstaflega því hér er vel kynt sem er sérlega notalegt þegar úti blæs og snjóhorn feykjast um á víð og dreif. Þessi mikli hiti gæti verið leifar af suðræna blóðinu sem heillaði Höllu þegar hún var við nám í Ítalíu. Hlalla talar bæði ítölsku og sækir landið reglulega heim. Þó ílengdist hún ekki á suðrænum slóðum. Íslenska viðhorfið togaði hana heim til ættjarðarinnar þar sem fólk lætur sér ekki nægja að hugsa bara um hlutina heldur lætur hendur standa fram úr ermum og framkvæmir. Hér verða hugmyndir að veruleika. Hér fá konur að vera konur og eru stoltar af sjálfstæði sínu. Við státum líka af því að hér er aukið umburðarlyndi fyrir því að vera „öðruvísi“. Hér má synda á móti straumnum, ráða ferðinni, vinna við ástríðuna sína og afneita lífsgæðakapphaupinu. Hér getur kona með mörg börn farið í nám, unnið sjálfstætt og séð fyrir fjölskyldu, þótt í því felist ekki sjónvarp, dýr bíll eða tiskufatnaður.

## Hlalla ræður ferðinni

Hún byrjaði ung að teikna og það hefur fylgt henni alla tíð. Hlalla málar myndir af börnum, aðallega sínum eigin eða í sínu nærumhverfi og þá eftir eigin háttsemi. Hún velur fötin og aðstæðurnar, myndar börnin og málar þau svo.



IÐA-bókakaffi Vesturgata 2a 101 Rvk.  
opið til 22 alla daga.

Þetta er hark en ég á alltaf nóg fyrir mig og fjölskylduna. Það eru forréttindi að geta unnið við ástríðuna sína. Maður ber sig eftir björginni og fer að nýta hluti á annan hátt, maður sér mikilvægi hlutanna allt öðruvísi.

Hlalla hafði heillast af ljósmyndun á sínum tíma og hefur numið hana. Því hefði hún getað farið lengra eftir þeirri braut en það var myndlistin og málverkið sem kallaði í hana og togaði hana til sín. Þó málar hún eftir ljósmyndum svo enn er einhver tenging þarna á milli. Ég tek eftir því að myndirnar eru af börnum en ekki hvítvoðungum. En það er tímabil sem margar mæður verða svo heilladar af börnum sínum. Þegar við ræðum þetta nánar þá segir Hlalla að hún máli frekar aðeins eldri börn sem eru orðin ögn sjálfstæð, með sinn eigin persónuleika sem skín sterkar í gegn. Hún tekur að staðaldri ekki við pöntunum frá öðru fólki um að mála portrett af ókunnugum börnum. Hlalla segir það vera vegna þess að hún vilji stjórna og láti illa að stjórn. Litir, fatnaður, aðstæður og áferð; það sé hennar að ráða því hvernig myndin birtist öðrum. Það sé svo áhorfandans að túlka og lesa í myndirnar en þeim fylgir enginn texti. Hver og ein mynd fær sitt eigið líf í augum þess sem hennar nýtur. Þannig er hún sögumaður sem segir myndrænar sögur sem áhorfandinn þarf að skrifa sjálfur.

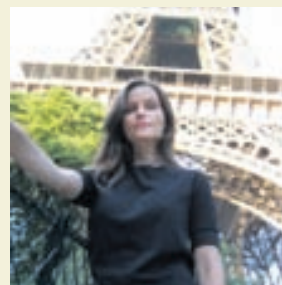
#### Hljóðbækur eru gersemi

Á meðan hún vinnur hlustar hún gjarnan á hljóðbækur. Hún hefur gaman af sögum og þegar tíminn til að lesa er knappur þá tvinnar hún saman vinnu og afþreyingu og hlustar á hljóðbækur á meðan hún málar. Henni finnst hún halda enn betri einbeitingu þegar hún hlustar á sögurnar og það sé kjörin stund að nýta tímann. Ekki drepa tímann heldur nýta hann. Listakonan er nýtin og það skilar sér í heimilisrekstri auk tíma til að sinna listinni. Hlöllu þykja hljóðbækur vera vannýtt gersemi sem ætti að vera aðgengileg sem flestum. Sterkar kvenhetjur eru oft í forgrunni sagnanna og ræðum við dreyrnar um Karítas hennar Kristínar Marju Baldursdóttur og Ljósu eftir Kristínu Steinsdóttur. Sterkar og litríkar konur sem eru fylgnar sér og því ef til vill umdeildar og misskildar af samferðamönnum. Hlalla finnur að fólk-ið hennar skilur tengingu hennar við listina og sýnir því virðingu og umburðarlyndi. Hún syndir því ekki jafn mikið á móti straumnum og söguhetjur bókanna þótt skortur á hefðbundinni afþreyingu á heimilinu stingi suma sem votta börnum hennar samúð sína.

#### Tilvera eftir dauðann

Við ræðum málefni sem eru fyrir mörgum tabú, allt frá fjármálum til ástamála, afbrýðisemi, eignarhalds, og lífs eftir dauðann. Við komumst að því að viðhorf okkar eru mjög svipuð á mörgum málefnum og þykir ekkert tiltökumál að tala um að það sé huggun í harmi að vita að eitthvað tekur við ástkærum fjölskyldumeðlimum að loknum dögum þeirra á jörðinni. Það er ágætt að láta staðar numið hér og þakka Hlöllu fyrir höfðinglegar móttökur og innihaldsríkt spjall. Hér er á ferðinni einn af okkar færustu listamönnum sem vert er að fylgjast grannt með í framtíðinni.

## MYNDAALBÚMIÐ



Hlalla er fjögurra barna móðir þeirra Þórdísar Emilíu, Eggerts, Evu og Björneyjar Önnu. Hér sjáum við Hlöllu við Eiffelturninn í París og á strönd á Ítalíu.

## Snjólaug Ólafsdóttir

Doktor í umhverfisverkfræði

# VIRKAR fyrir mig

### Einbeiting & vellíðan

„Ég byrjaði að nota Spirulina BLUE þegar ég var í krefjandi doktorsnámi. Ég fann strax að orkan jókst og varð jafnari yfir daginn. Einbeitingarskortur síðdegis hvarf og þar með jukust afköstin og úthaldið.“

Þrátt fyrir aukna orku kom það hvorki niður á svefni né hvíld. Ég finn mikinn mun bæði í starfi og daglegu lífi og hef því haldið áfram að taka Lifestream Spirulina BLUE.“



# Álag og streita

Rannsóknir sýna að Spirulina BLUE nærir getu tauga og líkama til að starfa eðlilega þrátt fyrir mikið streituálag\*. Eflir minni, einbeitingu, andlegt jafnvægi og vellíðan. Gefur mikla orku, eykur virkni mikilvægra ensíma og styrkir ónæmiskerfið.

\*Ritrýndar rannsóknir.

Fæst í apótekum, heilsubúðum, Krónunni, Hagkaup og Nettó.

**lifestream**  
náttúruleg uppspretta bætiefna

# ÞJÓÐARÁTAK GEGN SYKURNEYSLU

Íslendingar eru að verða ein af feitari þjóðum heims en hvernig í ósköpunum komum við okkur í þessa stöðu?



**Gunnar Már Kamban**  
einkabjálffari og bókahöfundur

Sykurneysla okkar Íslendinga hefur náð nýjum hæðum síðustu ár og erum við nú að nálgast topp heimslistans með ekki ómerkari löndum en Bandaríkjunum.

Meðalsykurneysla hvers Íslendinga nemur yfir 50 kílóum á ári – um einu kíló á viku og til að setja þetta í samhengi eru þetta 200 te skeiðar af sykri á viku sem við erum að neyta. Neyslan er auðvitað dreifð, eldra fólk borðar minna af sykri og yngri fólk borðar meira. Það sem er sláandi er þó magnið af sykri sem yngsta kynslóðin neytir en samkvæmt upplýsingum frá Neytendasamtökunum borðar leikskólabarn að meðaltali 54 grömm af sykri á dag. Það gera um 19 kíló af sykri á ári sem er meðalþyngd fjögurra ára drengja. Svona mikil sykurneysla er meira en lifrin ræður við. Þegar það gerist breytir lifrin sykrunum í fitu.

Algengustu afleiðingar offitu eru áunnin sykursýki, hár blóðþrýstingur auk hjarta- og æðasjúkdóma.

Í heimildarmyndinni Fed Up kemur fram að árið 1980 voru engin þekkt tilfelli áunninnar sykursýki meðal barna og unglunga í Bandaríkjunum. Árið 2010 voru tilfelli 57.638. Samkvæmt rannsóknum sem birtar voru í Læknablaðinu 2009 hefur áunn-

in sykursýki tvöfaldast hjá Íslenskum körlum og aukist um 50% hjá konum frá 1967-2007. Í dag eru um fimm þúsund manns með sykursýki á Íslandi og 90% af þeim eru með áunna sykursýki.

Síðan er það kostnaðurinn, en samkvæmt rannsóknum sem voru unnar við Háskóla Íslands og Háskólann á Bifröst nemur kostnaður íslensks samfélags vegna offitu 5-10 milljörðum króna á ári. Ef Íslendingar færu í þjóðaráttak og minnkuðu sykurneysluna og þar með ofþyngd sína þýddi það hreinan krónusparnað upp á hundruð milljóna.

## Hvað getum við gert?

Mataræði er stærsti einstaki áhættuþáttur í heilsu Íslendinga. Alþjóðaheilbrigðisstofnunin mælir nú með að enn verði skorið á daglega sykurneyslu og það um helming. Að minnka neysluviðmið um helming segir ansi mikið um alvarleika málsins. Stofnunin hefur nú einnig farið að telja með sykri í safu, þykni og síróp sem hingað til hefur ekki verið gert, en mjög hefur verið hvatt til þess síðustu ár því þessar vörur eru ríkar af fruktósasykri.

Mín skoðun er sú að við verðum sem þjóð að viðurkenna þetta risavaxna vandamál, við verðum að hefja forvarnir strax. Börn og unglingar borða hvað mest af sykri og liggur því beint við að byrja þar.



Það er hægt að gera matvörur heilsusamlegri og draga úr magni sykurs í þeim.

Auka verður fræðslu um skaðsemi sykurs og hvar hann er að finna. Þetta væri til dæmis hægt að gera með því að birta sykurrinnihald matvara svo auðveldara sé að sneiða fram hjá sykrudum vörum og velja aðrar sykurmíni í staðinn. Sykur er í einhverju formi í yfir 50% allra matvara svo verkid er ærið en ég trúi því að ef farið

verður í samstillt áttak til þess að minnka sykurneyslu þá er það hægt. Sjáid bara hvernig komið er fyrir sigarettunum.

Við berum ábyrgð á okkar eigin heilsu og erum fyrirmyndir barna okkar. Það sem við setjum ofan í okkur hefur gríðarleg áhrif á heilsu okkar, sennilega mun meira en þig grunar.

„Alþjóðaheilbrigðisstofnunin mælir nú með að enn verði skorið á daglega sykurneyslu og það um helming.“

## ÚTSÖLULOK

### ALLT AÐ 60% AFSLÁTTUR

Opið í verslun okkar að Fákafeni 9  
Alla virka daga frá kl. 11-18  
og Laugardaga frá kl. 11-16

Curvy.is

Fákafeni 9, 108 RVK | Sími 581-1552 | www.curvy.is

## NÁTTÚRULEGAR HREINSIVÖRUR FYRIR HEIMILIÐ

Það þarf ekki að eyða miklum fjármunum í hreinsivörur fyrir heimilið heldur er hægt að nota margt sem leynist uppi í skáp. Það er bæði hagkvæmt, heilsusamlegt og umhverfisvænt. Prófaðu þessi ráð við næstu þrif og ef þig langar að bæta við smá ilmi þá getur þú sett nokkra dropa af blómadropum, ilm-kjarnaolíu eða sítrónusafa úti lögin.

### Edik

Edik er kjörið til notkunar við þrif í baðherberginu, á glerhurðir, flísar og í eldhúsinu því það leysir upp fitu og skán. Gott er að blanda um þriðjung ediks á móti vatninu. Ef óhreinindin eru mikil má nota óþynnt edik. Einnig er mælt með að setja edikslausn í gegnum kaffivél til að hreinsa hana. Gott er að láta vélina hella tvisvar upp á með vatni áður hún er svo notuð. Ekki hafa áhyggjur af lyktinni sem fylgir ediki, hún er fljót að hverfa.

### Matarsódi

Matarsódi eyðir lykt en einnig óhreinindum. Þú getur sáldrað matarsóða yfir bletti og nuddað yfir með blautri tusku og svo skolað og þurrkað með þurrum klút. Hægt er að nota matarsóða til að þrífa bakarofninn og ná kaffi-

blettum úr kaffikönnu eða bollum. Ef bletturinn er erfiður þá getur verið gott að blanda grófu matarsalti saman við skrúbbinn. Ef þú ert með teppi sem er farið að lykta þá getur verið gott að strá matarsóða yfir teppið og ryksuga svo.

### Sítrónusafi

Sítrónusafi getur bæði drepit bakteríur og fært góða lykt við þrifin. Það má bæta nokkrum dropum af sítrónusafa út í hvaða náttúrulega hreinsilög sem er til að auka virkni hans og bæta ilminn.

Það má svo að sjálfsögðu blanda ediki, matarsóða og sítrónusafa saman í lög og geyma í spreibrúsa og þá ertu komin með allsherjarhreinsilög sem dugar á flestalla bletti á heimilinu.

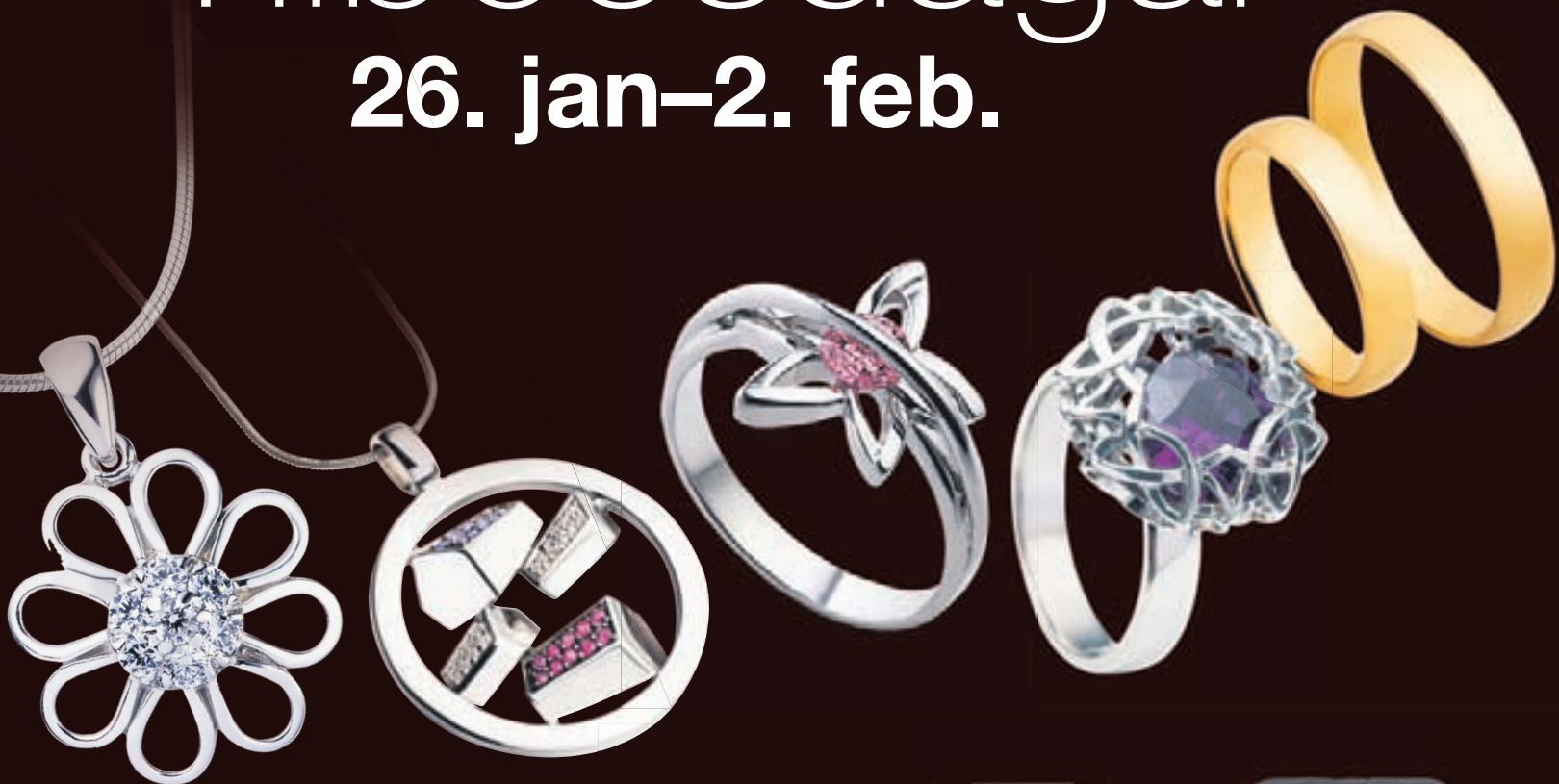
siggadag@365.is





# Tilboðsdagar

26. jan–2. feb.



50-70% afsláttur af Michael Kors,  
Armani, Diesel, Adidas, Fossil,  
DKNY og Casio



Verið velkomin!

*JÓ*  
JÓN & ÓSKAR

**15-50%** afsláttur af öðrum úrum

**30-50%** afsláttur af völdum skartgripum

**20%** afsláttur af öðrum skartgripum

**15%** afsláttur af trúlofunar- og giftingarhringum



jonogoskar.is

Sími 552 4910

Laugavegi 61

Kringlan

Smáralind



CAVALERA



COSTUME NATIONAL



HOUSE OF HOLLAND



SONIA RYKIEL



GÖTUTÍSKA Í NEW YORK

# KÖGRIÐ ER KOMIÐ AFTUR

Kögur gerir ótrúlega mikið fyrir einfaldar flikur sem annars væru litlausar. Þó þarf að fara sparlega með notkun á því. Kögrið var út um allt og á öllu á hippatímanum, kom aðeins við á áttunda áratugnum og er núna aftur komið til okkar á 21. öldinni. Kögur er svo ótrúlega fallegt og þá sérstaklega á peysum, treflum og töskum. Skór með kögri koma líka sterkir inn en þá þarf að gæta þess að vera í stílhreinum fatnaði við.

rikka@365.is

## Við kunnum að meta þig

Hefur þú starfa við iðngrein og vilt ljúka sveinsprófi?

**Þá gæti raunfærnimat verið fyrir þig.**



**IDAN**  
fræðslusetur  
590 4600 - [www.idan.is](http://www.idan.is)



### MÚSLÍ À LA HLALLA

Ofninn hitaður í 150 gráður, blástur. Hitað í potti við vægan hita:

2 msk. kókosolía  
2-3 msk. púðursykur

Purrefnum blandað saman í skál:

4 bollar hafframjöl  
1 bolli kókosmjöl  
½ bolli sólblómafræ  
1 ½ bolli pekanhnetur, gróft saxaðar  
5 msk. hörfræ  
5 msk. sesamfræ  
Fínt rifinn börkur af einni appelsínu  
1-1 ½ tsk. kanill  
1-1 ½ tsk. vanilludropar

Olíunni með púðursykrinum er því næst blandað saman við purrefnin. Sett á tvær ofnplötur og bakað við 150 gráður í 4x10 mín. Hrært aðeins í blöndunni á milli.



CANADA GOOSE®



TRILLIUM



MONTEBELLO



CITADEL



KENSINGTON



VICTORIA



CHILLIWACK



TRILLIUM



CHATEAU

# GRÍPTU GÆSINA

MIKIÐ ÚRVAL AF CANADA GOOSE DÚNÚLPUM

# SPORTÍS

MÖRKIN 6 | 108 REYKJAVÍK | S: 520-1000 | SPORTIS.IS

OPIÐ: MÁN. - FÖS. KL. 12 - 18 - LAU. KL. 12-16

Instagram



Komdu þér í form

[www.instagram.com/aeiriks](http://www.instagram.com/aeiriks)

Anna Eiríks er frábær líkamsræktarþjálfari sem kennir í Hreyfingu. Hún er búin að setja saman fullt af fljótlegum og áhrifaríkum æfingum á Instagram sem hægt er að leika eftir hvar og hvenær sem er.

facebook

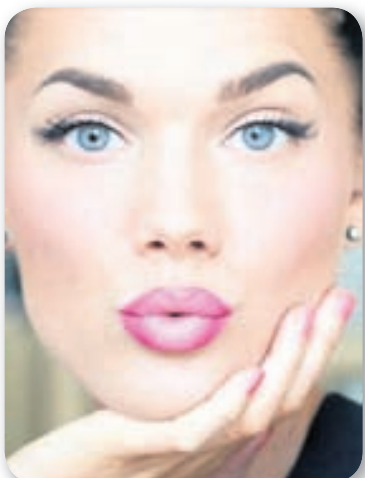


Hreint skal það vera

[www.facebook.com/cleanmama](http://www.facebook.com/cleanmama)

Á Facebook-síðu Clean Mama er að finna fjöldann allan af góðum ráðum fyrir framúrskarandi gott heimilishald. Eftir lesturinn langar mann næstum því að fara heim að laga til og hver veit nema það verði bara raunin.

YouTube



Frábær förðun

[www.youtube.com/bangerbeauty](http://www.youtube.com/bangerbeauty)

Linda Hallberg er sænskur förðunarfræðingur sem heldur úti lærdómsríkri YouTube-síðu. Þar sýnir hún á einfaldan hátt hvernig hægt er að ná fram ýmiss konar útliti með réttu handtökunum. Hún er einstaklega fær að blanda saman fallegum litatönum á ferskan og nýjan hátt.

HEIMASÍÐAN SÍÐA FYRIR SÆLKERA

Sweet Paul

[www.sweetpaulmag.com](http://www.sweetpaulmag.com)

Paul Lowe eða Sweet Paul er lífskústner og sælkeri sem á ættir að rekja til Noregs. Hann heldur úti mánaðarlegu lífsstíls tímariti sem er alveg ótrúlega fallegt og vandað. Á síðunni er að finna hugmyndir að mataruppskriftum, drykkjum og DIY-verkefnum. Tímarit Pauls er eins og góð blanda af Donnu Hay og Mörthu Stewart með skandinavískum keim.



# ÚTSÖLUNNI LÝKUR!

## Aðeins 6 verð

- 1.000,- • 1.500,- • 2.000,-
- 2.500,- • 3.000,- • 4.000,-

## Allt á að seljast

Rýmum fyrir nýjum vörum!

Verðsprengja

50% af öllu skarti

SOHO MARKET

Grensásvegi 8 - Sími 553 7300  
Opið mánudaga – fimmtudaga 12–18  
föstudaga 12–19 og laugardaga 12–17



SOHO/MARKET  
Á FACEBOOK