

Lífið

FÖSTUDAGUR
6. FEBRÚAR 2015

Sigga Dögg Arnardóttir
kynfræðingur
**LISTIN AÐ
KRYDDA OG
BÆTA KYNLÍFIÐ 4**

Nanna Árnadóttir
íþróttifræðingur
**STYRKTAÐJÁLF-
UN HLAUPARA
MIKILVÆG 8**

Tíska og trend
í fatnaði
**ÚTVÍÐAR BUXUR
FYLGIÐISKUR '70
TÍSKUNNAR 10**



Pórdís Elva Þorvaldsdóttir

VEKUR FÓLK TIL VITUNDAR

FRÉTTABLAÐIÐ

> visir.is/lifid

ANNA TARA KEMUR PÉR Í STUÐ



Anna Tara Andrédóttir er flestum kunn sem skeleggur rappari í Reykjavíkurdætrum og söngkona hljómsveitarinnar Hljómsveittrar þar sem sungið er opinskátt um feminisma og kynlíf. Lagalistinn hennar hristir þig inn í helgina.

- **THIS MUST BE THE PLACE**
TALKING HEADS
- **NEW YORK**
ANGEL HAZE
- **CONCRETE SCHOOLYARD**
JURASSIC 5
- **MUSIC MAKES YOU LOSE CONTROL**
LES RYTHMES DIGITALES
- **SWEET JANE**
VELVET UNDERGROUND
- **1991**
AZELIA BANKS
- **GOT TO GIVE IT UP**
MARVIN GAYE
- **DOIN IT**
LL COOL J
- **CRIMSON AND CLOVER**
TOMMY JAMES & THE SHONDELLS
- **STATE TROOPER**
BRUCE SPRINGSTEEN
(TRENTEMÖLLER REMIX)

LEYNIST ÆRSLADRAUGUR LÍKA HEIMA HJÁ PÉR?

Heimilið er athvarf í augum flestra fjölskyldna og er það dagleg barátta okkar flestra að halda því réttum megin við ruslahaugana. En hver er besta leiðin til þess að fá heimilisfólkið í lið með sér?

Friðrika Hjördís Geirsdóttir
Umsjónarkona Lífins | rikka@365.is

Heimilið er gríðastaður fjölskyldunnar og fátt eins gott og að koma heim í kotið eftir annasama daga. Nú til dags koma flestar fjölskyldur uppgefnar heim til sín á kvöldin eftir verkefni dagsins. Það þarf að keyra og sækja börnin, láta þau læra og ala upp, reyna að eiga í félagslegum samskiptum við full-orðið fólk, halda heilsunni, bæði líkamlegri og andlegri, réttum megin við girðinguna og svo er það heimilið, blessað heimilið, sem situr alltaf á hakanum. Ég sat eitt kvöldið í sófanum heima hjá mér og horfði á allt þetta dót sem hafði safnast saman í hverju horni heimilisins. Hvernig get ég fengið heimilisfólkið til að ganga frá eftir sig og eftir mig líka, ef því er að skipta? Ég hugsaði málið og ákvað að í stað þess að pirra mig yfir þessu ástandi að láta reyna á húmorinn á heimilinu.

Ærsladraugurinn

Næsta dag komu drengirnir heim eftir skóla og fóru að venju í eldhússkápana og á salernið án þess að setja setuna niður og lok skápuhurðunum. Því næst dreifðu þeir úr legókubbum yfir stofugólf- ið og gerðu sig líklega í leik eins og ósköp edlilegt er. Ég leit yfir orrustuvæðið og hugsaði að nú væri tækifærið til að koma inn með nýja nálgun í stað þeirrar gömlu tuggu, spurningarinnar um það hvort þeir byggju í helli. Ég stillti mér upp skelkuð á svip fyrir fram- an þá og sagði: „Strákar, ég held að það sé poltergeist (ærsladraugur) í húsinu!“ Þeir horfðu með undarlegum svip hvor á annan. „Ha, er



draugur í húsinu?“ sagði sá eldri. „Já, ég held það, sjáði bara, hann hefur komið hérna inn rétt eftir að við komum heim og rífið upp allar skápahurðirnar í eldhúsinu og klósettsetuna inni á baði auk þess sem hann hefur hent handklæði á gólf- ið,“ sagði ég með ótta í augunum. Ég sá það á svip þess yngri að núna hélt hann að móðirin væri endanlega gengin af göflunum. Svo áttaði hann sig og sagði flissandi: „Mamma, það er ekki draugur í húsinu, þetta vorum við.“ „Ó,“ sagði ég með dramatískum hætti og greip um ennið. „Mikið er ég fegin, strákar mínir, að þetta voruð bara þið.“ Það var eins og við manninn mælt, þeir bræður náðu skilaboðunum og gengu frá eftir sig, í þetta sinn allavega.

Maðurinn sem hvarf
Síðar þetta sama kvöld kom sam-

býlismaðurinn heim eftir langan vinnudag. Fljótlega freistaði hann þess að skríða undir sæng, hálf- dofinn eftir annasaman dag. Hann fór úr fötunum þar sem hann stóð og liðaðist upp í rúm, uppgefinn. Þar sem hann var rétt við það að festa svefn kom ég inn í herbergi og ákvað að leika sama leik og fyrr um daginn. „Heyrðu, ástin mín,“ sagði ég með óttann í augunum. Hann muldraði eitthvað en rankaði við sér og reis upp þegar ég sagði honum að það hefði verið maður sem stóð hérna rétt áðan inni í svefnherberginu okkar. „Ha, hér?“ sagði hann. „Já, hann stóð hérna og svo bara gufaði hann upp fyrir framan mig og það eina sem eftir er af honum eru fötin hans sem liggja hérna á gólf- ið,“ sagði ég. Að sjálfsgöðu fékk ég sömu viðbrögð og hjá strákunum mínum, hlátur og gleði en það er það sem gerir hús

„Heyrðu, ástin mín,“ sagði ég með óttann í augunum. Hann muldraði eitthvað en rankaði við sér og reis upp þegar ég sagði honum að það hefði verið maður sem stóð hérna rétt áðan inni í svefnherberginu okkar.

að heimili og fólk að fjölskyldum. Húsið mitt er síður en svo skipulagðara eða hreinna eftir gjörning- inn en það er hamingjuríkt og hermenn hússins eru vígbúnir gleði.

FERMING Í FLASH



ÓTRÚLEGT ÚRVAL

Kjólar verð frá
9.990 kr.

FLASH

Ermar verð frá
3.990 kr.

Sjá fleiri myndir á

Laugaveg 54,
sími: 552 5201

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ HUGLEIÐSLU-HÁTÍÐINI FRÍÐSÆLD

Í boði náttúrunnar býður landsmönnum að kynna sér hugleiðslu á hugleiðsluhátíðinni Friðsæld í febrúar sem hefst með hóphugleiðslu í Ráðhúsi Reykjavíkur á sunnudaginn klukkan 11.

Að sögn skipuleggjenda hátíðarinnar þá er markmið hennar að: vekja áhuga á hugleiðslu og mikilvægi þess að vera til staðar í núinu. Friðsæld í febrúar er ætlað að vekja athygli á því að hugleiðsla er fyrir alla. Þeim fer fjölgandi sem áhuga hafa á að kynna hugleiðslu af eigin raun og er hátíðinni ætlað að kynna það sem í boði er og kveikja áhuga hjá enn fleirum.

Vikan er þó ekki einungis fyrir nýja hugleiðsluáhugið heldur getur hún einnig nýst sem innblástur fyrir þá sem hafa áður iðkað hugleiðslu, til að gefa aðeins í eða prófa nýjar aðferðir.

Fjöldi viðburða verður í boði víða um land líkt og gongslökun í Nauthólsvík, samflot í sundlauginni á Seltjarnarnesi, gjörhygli og núvitund í Hveragerði og Raja Yoga-hugleiðsla á Akureyri.

Nánari upplýsingar er að finna á Facebook-síðu hátíðarinnar, Friðsæld í febrúar, sem í boði náttúrunnar stendur fyrir.



Lífið
www.visir.is/lifid

ÚTGÁFUFEÐLAG 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 **Valgarður Gíslason**

ÚTSÖLULOK Á SUNNUDAGINN

ENN MEIRI AFSLÁTTUR

Opið
mánudaga–laugardaga kl. 11-18
sunnudaga kl. 13-18

habitat  

TEKK
COMPANY

STREITURÁÐ
VIKUNNAR

Offita og 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 sykurlausum og ert líklegri til að leita meira í ruslfæði en hollan mat. Mundu eftir þessu á hverjum einasta degi og vandaðu þig þegar þú kaupir í matinn.

Streituráð vikunnar er í boði Streituskólans – www.stress.is

HOLLRÁÐ
HELGARINNAR

Fjölnota kaffimál

Það er umhverfisvænt og hagkvæmt því mörg kaffihús bjóða afslátt af kaffi í fjölnotamáli.



LISTIN AÐ KRYDDA KYNLÍFIÐ

Hvað felst í því að vilja bæta kynlífið sitt? Eru það kynlífsráð þar sem kaupa skal græju eða er það ný stelling eða ný staðsetning? Nýlega auglýsti ég eftir pörum sem langar að fá smá innspýtingu í kynlífið sitt. Þau upplifa ekki að raunverulegt vandamál sé til staðar heldur bara vantar eitthvað. Stundum er þetta einhver nánd, tími, nenna, þor eða jafnvel barnapössun. Það er mikill misskilningur að í kynlífsráðum felist frumleg útfærsla á kynlífi. Ég hef talað um þetta áður og á meðan svona hlutir eru reglulega kynntir þá mun ég halda áfram að tala um það.

Á hverjum einasta degi les ég kynlífsráð til þess fallið að „krydda“ kynlíf para. Kynlífsráðin bókstaflega drjúpa af hverri einustu vefsíðu. Eitt ráðið stakki upp á því að þræða kleinuhring upp á beinstífan liminn, borða hann svo rólega af og...? (Það minnst enginn á þikuna í þessu samhengi en ég sé fyrir mér kleinu sem hliðstæða útfærslu.) Ég er ekki með það á hreinu af hverju þetta átti að vera sexi eða sérstaklega gott krydd í kynlífið. Ég meina, sjáðu þetta fyrir þér, einhver lædist inn í svefnherbergið með brakandi poka úr bakaríinu, lokkar typpið upp í fulla reisu og í stað þess að læða votum vörum að honum þá er djúpsteiktum og glassúrshúðum kleinuhring troðið upp á hann. Þú fylgist með tönnum fljúga um kónginn og narta í

klístrað bakkelsið sem nú skartar typpahárum og einhverju hvítu sem er ekki krem frá bakaríinu. Þú nærð að halda stinngu á meðan á áttinu stendur en svo um leið og því lýkur horfir þú á glansandi og klístraðan liminn og hvað svo? Bólfélaginn er nú saddur og örugglega þyrstur (nema hann hafi líka farið eftir ráðinu að setja mjólk í naflann og leþja hana) og með bullandi samvisku-bit að hafa fórnad sykurlausinu sínu í eitthvert typpanart. Tekur svo eldheitt kynlíf við? Ég er ekki svo viss. Kannski frekar kjánahrollur og sturtuferð.

Þegar við erum að tala um að krydda kynlífið okkar þá förum við stundum fimm skref framúr okkur í stað þess að byrja á byrjuninni og kanna, hvað okkur vantar til að geta stundað kynlíf. Erum við sáttt og getum við talað saman? Er hlustað á þig og hlustar þú á bólfélagann? Það er gott að skoða líka hvernig þið tengist utan kynlífs. Allt kynlíf byrjar í heilanum og til að kveikja á kynfærum þá þarf að kveikja á heilanum (en einnig að slökkva). Ykkar samlíf krefst athygli ykkar beggja og þeirrar skuldbindingar að gleyma stað og stund og vera bara hér og nú. Um leið og þú finnur höfuðið svífa burtu frá kynlífinu þá þarftu að geta tekið stefnuna aftur inn í þig og ykkur.

Það má einnig spyrja sig að því hvernig kynlíf okkur langar til að stunda? Það má jata að áhugi sé takmarkaður fyrir



sumum kynlífsathöfnum og stundum getur líka verið gott að fá að vera bara þiggjandi eða gefandi. Fylgstu með, ég mun fjalla meira um þetta og ekki með kynlífsráðum sem valda kjánahrolli heldur þeim sem auka nánd og efla samskipti.

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

TUBORG GOLD Í
NÝJUM KLÆÐUM

Tuborg Gold er nú kominn í nýjar umbúðir sem eiga rætur sínar að rekja allt aftur til sjötta áratugarins.

Hönnun hinna nýju umbúða kemur frá Danmörku og hefur verið staðfærð fyrir íslenskan markað. Tuborg Gold hefur einnig verið þekktur sem „The Golden Lady“ og ástæða þessarar nafngiftar má rekja til ársins 1958 þegar hin fræga danska leikkona Annette Strøyberg varð kynningaraðili bjórsins eða svonefnd gullstúlka eins og það var kallað.

Gullstúlkurnar voru talsmenn Tuborg Gold frá 1958 til ársins 1996 en síðan þá hafa þær birst sem skuggamyndir á umbúðum Tuborg Gold í Danmörku. Í ár mun The Golden Lady birtast í fyrsta sinn í hillum Vínbúða landsins.

Útlitið er vísun í sjötta áratuginn þar sem fágún og glæsileiki er allsráðandi með hinni forkunnarfögru gullstúlku. Umbúðirnar eru gullinslegnar og búa yfir fágúðu yfirbragði, líkt og bjórinn sjálfur.

„Tuborg Gold er bruggaður á Íslandi undir handleiðslu Tuborg í Danmörku. Hann er ferskur, gullinn lagerbjór með lítilli beiskju og hefur löngum verið rómaður fyrir glæsileika, virðingu og síðast en ekki síst fyrir sitt sígilda bragð sem svíkur engan,“ segir Guðmundur Mar Magnússon, Bruggmeistari Ölgerðarinnar, en Tuborg Gold fæst í öllum Vínbúðum landsins.



Gullstúlkurnar voru talsmenn Tuborg Gold frá 1958 til ársins 1996.

SYKURLAUSAR
CHIA-MAKKARÓNUR

með heimalagaðri jarðarberja-chia-sultu



Gunnar Már Kamban
einkapjálfi og bókahöfundur

Ekki tekur langan tíma að skella í þessa dásemd og gott að eiga vel umfram af sultunni í kælinum.

Chia-makkarónur með
jarðarberjasultu - 10 stk.

KÖKUR

150 g kókosflögur t.d. frá Himneskri hollustu
100 g möndlumjöl
4 msk. erythritol frá Now
3 msk. kókoslífa t.d. frá Himneskri hollustu eða Cocofina
1 tsk. vanilludropar t.d. frá Now salt á hnifsoði

Stilltu ofninn í 180°C. Settu kókosflögurnar í blandara í 10 sekúndur eða þar til þær verða aðeins finni. Settu þær síðan í skál með möndlumjölinu og saltinu.

Bræddu kókosolíuna í örbylgjunni og bættu henni saman við kókosflögurnar og settu síðan restina af hráefnunum saman við.

Notaðu skeið og settu um 1 msk. á smurða bökunarplötu fyrir hverja makkarónu. Notaðu puttann og gerðu smá dæld í miðju hverrar köku. Settu sultu í dældina og bakaðu í um 30 mínútur eða þar til þær hafa fengið á sig fallegan gylltan lit.

SULTA

200 g frosin jarðarber
4 msk. erythritol
2 msk. chia-fræ
1 tsk. vanilludropar frá Now

Settu öll hráefnin í pott. Stilltu á vægan hita og eldaðu í um 10 mínútur eða þar til berin eru orðin maukuð og chia-fræin farin að þykkja blönduna. Settu blönduna í blandara í 10 sekúndur eða þar til hún verður slétt.

Ferming 2015



Kjólar 12.900 kr.



Jakkar 12.900 kr.




COSMO
Kringlunni

„Það er eðlilegt og skiljanlegt að krakkar standi í þessu en hins vegar held ég að margir geri sér ekki grein fyrir hvað það er mikil áhætta sem felst í þessum samskiptum.“



UPPLÝST SAMFÉLAG STERKASTA VOPNIÐ

Þórdís Elva fékk sterka réttlætiskennnd í vöggugjöf og lætur ekki sitt eftir liggja í uppbyggingu betra samfélags með hugsjón og ástriðu að vopni.

Plokkfiskur

hollur kostur á 5 mín.



Friðrika Hjördís Geirsdóttir
Umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Hún er björt og falleg á að líta, konan sem sest fyrir framan mig á kaffihúsinu á Kjarvalsstöðum. Það vottar ekki fyrir ööryggi hjá þessari konu og ég finn strax að mér líkar við þessa yfirveguðu nærveru sem hún ber með sér. Samtal okkar byrjar á kurteisishjali og ég skynja að þarna er á ferðinni yfirburðagreind kona sem fer óskaplega vel með íslenska tungu þrátt fyrir að hafa verið alin upp í ferðatösku, heimshorna á milli. „Ég var búin að flytja ellefu sinnum þegar ég var fimmtán ára og fékk alþjóðlegt uppeldi. Pabbi minn er skurdælknir og títt með lækna að þeir sæki sér menntun erlendis. Við fluttum til New Hampshire í Bandaríkjunum og svo til Helsingborg í Svíþjóð og aftur heim í stutta stund áður en að við fluttum aftur til Svíþjóðar. Þar bjuggum við í fjögur ár í innflytjendahverfi í Malmö og þá sá ég fullt af félagslegu misrétti undir nefinu á mér. Vinkona mín er ættleidd frá Indlandi og lenti hún í miklum rasisma á þessum tíma og einnig einstaklingar í mínum bekk sem tilheyrðu strangtrúuðum fjölskyldum og voru jafnvel gefnir öðrum í hjónaband ungir að árum. Þetta hefði ég síður séð hérna á Íslandi og hefur vafalaust átt þátt í því að móta mig,“ segir Þórdís Elva sem án efa hefur verið svolítið skondinn krakki, hugmynda- og með sterka réttlætiskennnd. „Réttlætiskennndin hefur alltaf fylgt mér, ég man eftir því að hafa skrifað Vigdísí Finnbogadóttur, þáverandi forseta, opið bréf um umhverfismál þegar ég var tíu ára og svo tók ég að mér að sjá um bættu umhverfisvitund jafnaldranna minna, safnaði fyrir regnskógunum og rak ánamaðkasjúkrahús á tímabili þar sem ég gerði út krakka í hverfinu til þess að bjarga ánamöðkum

sem villst höfðu af leið,“ segir Þórdís Elva með bros á vör.

„Ber það sem eftir er“

Þórdís Elva stendur fyrir þarfri fræðsluherferð í samstarfi við fjarskiptafyrirtækið Vodafone sem ber nafnið „Ber það sem eftir er“ en þar fer hún yfir málefni sem varða samskipti ungs fólks á netinu sem og í símanum. „Þetta er áttak sem kennir foreldrum hnútana. Það vill verða kynslóðagjá í þessum efnunum og foreldrar eiga erfitt með að fylgjast með hvað er í tísku og þess háttar. Krakkar eru löngu hættir á Facebook því þar eru foreldrarnir sjálfir, afi, amma og kennarar krakkanna. Þau hafa þau færð sig yfir á aðra miðla eins og Instagram, Tumblr og Vine,“ segir Þórdís. Fyrir þá sem vita ekki hvað Vine er þá er það eins konar opin myndbandaveita þar sem notendur geta sett inn myndband af sínum hugdarfnum. Þess er skemmst að minnast þegar Vine-stjarnan Jerome Jarre kom til Íslands og unglingar þessa lands þyrptust í þúsunda tali í Smáralindina til að berja hann augum. Átroðningurinn var það mikill að hættuástand skapaðist. „Á þessu tímabili höfðu fáir yfir tvítugu nokkurn tímann heyrt um Vine,“ segir Þórdís.

Á fyrirlestrunum gefur Þórdís Elva foreldrum innsýn í þennan nýja heim og hvernig megi bregðast við á réttan hátt þegar erfið mál koma upp. „Þessi fræðsluherferð gengur svolítið út á að brúa bilið á milli kynslóðanna og búa til skilning. Þegar koma upp erfið mál eins og hefndarklám, þar sem verið er að dreifa nektarmyndum án samþykkis einstaklinga, getur það haft gríðarlega neikvæðar afleiðingar fyrir félagslega stöðu og framtíðarmöguleika polandans. Þegar svona erfið mál hafa komið upp þá hefur skort töluvert upp á að krökkum finnst þeir geta leitað til fullorðinna og þar af leiðandi einangrast þeir í eigin heimi með

þessi mál. Þegar verst lætur finnst þeim sjálfsvíg vera eina lausnin.“

Áður en internetið og almenn farsímaeign kom til sögunnar var rómantískum áhuga komið á framfæri með öðrum hætti. Í sumum tilfellum voru vinirnir fengnir til að bera skilaboðin áfram, hringt í heimasíma viðkomandi og í flestum tilfellum lauk hringingunni áður en svarað var. Já, ástin var öðruvísi í gamla daga. „Núna eru boðleiðirnar svo allt öðruvísi, sumum finnst auðveldara að senda sms en að treysta vinkonu til að ganga á milli með þennan rómantíska áhuga. Ég held að í botninn og grunninn séu alveg skiljanlegar og mannlegar hvatir á baki hluta eins og „sexting“. Það er eðlilegt og skiljanlegt að krakkar standi í þessu en hins vegar held ég að margir geri sér ekki grein fyrir hvað það er mikil áhætta sem felst í þessum samskiptum, enda sýna rannsóknir að allt að 25% þeirra sem fá send sexting-boð áframsenda þau á þriðja aðila.“

Trúverðugar heilaslettur

Þórdís Elva er mörgum hæfileikum gædd bæði á riti og ræðu. Í dag er hún boðberi betri samskipta og vinnur að bættu samfélagi en upprunalega leitaði hugur okkar konu í leikhúsheiminn og sótti hún nám í þeim geira til Georgíu í Bandaríkjunum. „Ég hef alltaf verið afburðanemandi og fékk styrk til náms í skóla sem heitir UGA og er einn stærsti opinberi háskólinn í Suðurlandinu en í honum voru 33.000 nemendur. Maður er svo vanur fámenningu hérna á Íslandi þannig að þetta voru mikil viðbrögð.“ Að námi loknu kom Þórdís heim og tók þátt í nokkrum uppsetningum í leikhúsi sem og í sjónvarpi. Glöggir muna kannski eftir henni úr dönsku sjónvarpsþáttaröðinni Erninum sem sýnd var á Íslandi við góðar móttökur. „Ég var reyndar skotin í höfuðið í þeirri seríu. Móðir mín átti mjög erfitt með að horfa upp á barnið sitt skotið en

pabbi, lækurinn sjálfur, hrósaði heilaslettunum í hástert fyrir að vera afar trúverðugar.“

Ritstörfin hófust fyrir alvöru árið 2005, þegar Þórdís Elva hóf störf sem blaðamaður og pistla-höfundur á tímaritinu Grapevine. Sama ár var fyrsta leikrit hennar sett upp í Hafnarfjarðarleikhúsinu. „Mér varð smám saman ljóst að ég vildi frekar vera röðin á bak við leikverkið heldur en túlkandinn á sviðinu, enda hefur leikskáldið meira tækifæri til að koma skilaboðum á framfæri við samfélagið heldur en leikarinn á sviðinu. Ég jata að stundum sakna ég leiklistarinnar, en leikkonan í mér fær samt útrás í fyrirlestrahaldi,“ segir Þórdís. „Þetta eru ekki ósvipuð störf, sem fyrirlesari þarf maður að tileinka sér ákveðinn texta og flytja hann fyrir framan áhorfendur. Stundum fær maður meira að segja lófatak, líka.“

Þórdís Elva gaf sig ritstörfunum æ meira á vald og hafa nú leikverk eftir hana verið sett á svið. Árið 2009 kom út fyrsta bók hennar, Á mannamáli, sem var ein verðlaunaðasta bók ársins og fjallaði um stöðuna í ofbeldismálum hérlandis. Tveimur árum síðar skrifaði Þórdís sig Háskóla Íslands þar sem hún tók meistaranám í ritstjórn og útgáfu og vann hún í kjölfarið á fréttastofu RÚV. „Ástríða mín snýst fyrst og fremst um að koma upplýsingum á framfæri, sem er akkúrat það sem starf fréttamannsins snýst um. Það var mikill skóli fyrir mig.“ Þórdís Elva hefur ekki verið að tvínóna við að koma upplýsingum á framfæri við unglinga landsins, til dæmis með verðlaunuðu stuttmyndinni „Fáðu já!“ sem var fyrsta leikstjórnarverkefni poppstjórnnunnar Páls Óskars. Myndin fjallar um mikilvægi þess að fá samþykki í nánum samskiptum en framhaldsmýndin „Stattu með þér!“ er tilnefnd til Eddunnar í ár. „Stærstu verðlaunin eru þó fólgin í því að skynja hugarfarsbreytingu hjá krökkum, en tæp 70% þeirra sögðust skilja betur muninn á klámi og kynlífi eftir að hafa séð „Fáðu já!“ Það þykir mér vænst um.“

„Ég er miðlafrik“

Þórdís er trúlofuð leikaranum Víði Guðmundssyni en hann er menntaður leikari sem vinnur sem leiklistarkennari meðfram talsetningu á barnaefni. „Víðir hefur verið að kenna leiklist á öllum skólastigum og kenndi meðal annars áhugaverðan áfanga í Leiklistarháskóla Íslands þar sem nemendur skiptu um kyn. Einnig sameinumst við í leiklistarástríðunni en hann lék meðal annars í verki sem ég skrifaði og leikstýrði sjálf, Fyrirgefðu ehf. Við erum mjög samhent og hann hefur skilning á minni ástríðu og ég hans, svo við erum aldrei uppiskroppa með umræðuefni.“ Saman eiga þau Víðir einn son sem byrjar í grunnskóla í haust en að auki fékk Þórdís tvær dætur hans í heimanmund eins og hún segir sjálf. „Þau eru á ólíkum aldri, frá 6 og upp í 16 ára, svo þeim fylgja mismunandi áskoranir, allt frá því að velja fyrstu skólatöskuna og yfir í að velja rétta framhaldsskólann.“

Framtíðin liggur bein og breið fyrir Þórdísi Elvu og kemur vel til greina að senda frá sér aðra bók enda með eindæmum hæfileikaríkur penni. „Mig langar rosalega mikið að skrifa aðra bók, ég er miðlafrik og finnst gaman að koma upplýsingum á framfæri með ólíkum miðlum. Bækur, leikrit, stuttmyndir og netið bjóða upp á ólíka en óþrjótandi möguleika sem nýtast einnig í herferðarvinnu þar sem þarf að koma skilaboðum á framfæri sem víðast.“ Eitt er þó víst að fróðlegt verður að fylgjast með framvindu verkefna Þórdísar og á hún án efa eftir að gera líf margra einfaldara og ánægjuríkara með áhrifum sínum og einbeittum vilja til betra samfélags.

MYNDAALBÚMIÐ



Fjölskyldan slakar á í náttúruaug við Eldborg. Mæðgurnar við útskrift Þórdísar úr UGA. Ásamt Brynhildi samstarfskonu sinni við móttöku forvarnaverðlauna Stígamóta fyrir heimildarmyndina „Fáðu Já“.

Eucerin®

TILBOÐSDAGAR Í LYFJU

20% AFSLÁTTUR AF EUCERIN VÖRUM



Endurheimtir stinnleika húðarinnar!

Eucerin VOLUME-FILLER endurheimtir stinnleika húðarinnar, gefur henni meiri fyllingu og endurmótar útlínur.



Viltu meiri fyllingu

Eucerin VOLUME-FILLER CONCENTRATE eykur enn frekar virkni á daglegri andlitsumönnun þinni.



Færðu bólur?

Eucerin DermoPURIFYER berst gegn bólum og feitri húð á fjóra vegu.



Viltu hreina og ferska húð!

Eucerin DermatoCLEAN hreinsilínan hreinsar og lætur húð þína sannanlega anda betur.



Viltu endurnýja húðina?

Eucerin DermatoDENSIFYER eykur teygjanleika og þéttleika og hraðar endurnýjunarferli húðarinnar.



Ertu hrædd við hrukku?

Húðlæknar mæla með Eucerin HYALURON til að minnka hrukku.

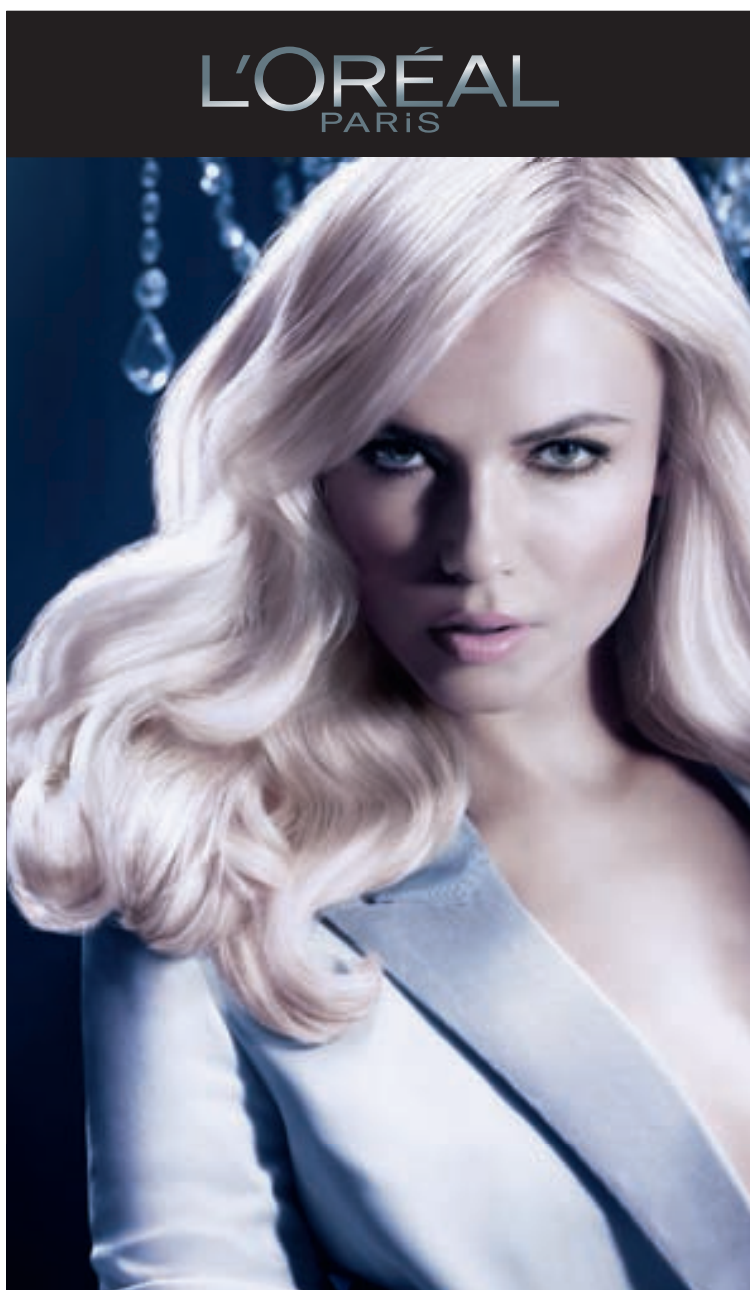


Viltu heilbrigðara hár?

Eucerin DermoCapillaire hárvörumar takast á við erfiðustu vandamálin í hári og hársverði.

GILDIR FRÁ 2. - 20. FEBRÚAR





L'ORÉAL
PARIS

HÁRLITA RÁÐGJÖF

FÁÐU AÐSTOÐ VIÐ VAL Á RÉTTUM
LITATÓN OG LEIÐBEININGAR UM
RÉTTU SKREFIN VIÐ HEIMAHÁRLITUN.

Föstudaginn 6. febrúar kl. 12-18 Hagkaup Skeifu
Laugardaginn 7. febrúar kl. 12-18 Hagkaup Smáralind



Heiðar Jónsson

Förðunarfræðingur og
Image designer kennari
frá First Impressions í Bretlandi.

Diplómagráða í litfræðum
frá L'Oréal Paris.

Ábendingahnappinn má finna á
www.barnaheill.is



S A F T



UNDIRBÚNINGUR FYRIR ÁTÖKIN

Það skiptir miklu máli að undirbúa sig vel áður en rokið er út að hlaupa, ef það er ekki gert er hættu á meiðslum og öðrum leiðindum sem verða til þess að þú hættir að hlaupa.



Nanna Árnadóttir
Íþróttfræðingur

Með hækandi sól er alltaf gaman að huga að því að fara út að hlaupa. Snjórinn fer að bráðna svo það verður auðveldara að komast leiðar sinnar, kuldinn minnkar og sólin er lengur á lofti svo það gefst meiri tími í birtu. Hlaup eru líka tilvalin íþrótt til þess að stunda á bjartari árstíðum þar sem maður getur hlaupið hvar og hvenær sem er, svo lengi sem maður er með skóna með sér, og fengið smá frískt loft og sól á kroppinn í leiðinni.

Þeir sem stunda hlaupaíþróttina ættu með öllu móti að reyna að stunda styrktaræfingar með hlaupunum til þess að halda líkamanum í góðu jafnvægi. Hlaup, og þá sérstaklega langhlaup, reyna mikið á bæði þol og styrk og því er mjög mikilvægt að gleyma ekki að æfa styrkin líka, því sterkari vöðvar geta jú hlaupið hraðar, byggt upp fleiri vöðvaþræði og geta jafnvel hækkað mjólkursýruþröskuldinn. Styrktarþjálfunin byggir ekki einungis upp vöðva heldur styrkir hún einnig liðbönd, bein og sínar. Hún minnkar líkurnar á álagsmeiðslum sem geta oft fylgt hlaupunum þar sem sömu vöðvarnir eru notaðir aftur og aftur í sömu hreyfingunni. Hættan á áverkum eins og t.d. tognun, sem getur orðið vegna ójafnvægis í vöðvastyrk, minnkar einnig við styrktarþjálfun þar sem maður getur styrkt alla vöðvana jafnt.



HÉR ERU NOKKUR GÓÐ RÁÐ VIÐ STYRKARÞJÁLFUN FYRIR HLAUPARA.

- Gerðu styrktaræfingar á þeim dögum sem þú hleypur ekki eða á þeim dögum sem þú hleypur stutt. Styrktaræfingar krefjast heilmikillar orku sem þarf að nýta til þess að geta gert æfingarnar rétt og með góðri líkamsstöðu. Passaðu þó alltaf að eiga inni einn hvíldardag í viku.
- Ekki gleyma kjarnaæfingunum. Kjarnaæfingar, eins og t.d. planks, taka á öllum vöðvum sem halda líkamanum uppréttum, þ.e. kviðnum, bakinu, mjóðmum og axlagrind. Góðir kjarnavöðvar eru uppstaðan í því að geta framkvæmt styrktaræfingar vel.
- Ef þú hefur ekki stundað styrktaræfingar áður byrjaðu þá hægt og notaðu æfingar sem miða að eigin líkamsþyngd. Byrjaðu svo hægt og rólega að bæta við þyngdum og þegar líkaminn hefur vanist æfingunum, hækkaðu þá þyngdinar og lyftu frekar þungu.
- Passaðu að styrkja allan líkamann jafn vel. Rassvöðvarnir þurfa alveg jafn mikla æfingu og lærvöðvarnir og brjóstkassinn. Enginn vöðvahópur má gleymast.
- Gerðu æfingar sem miða að því að fara í gegnum fleiri en ein liðamót, þ.e. æfingar sem ættu að hjálpa þér í daglegum athöfnum. Þessar æfingar eru t.d. hnébeygja, réttstöðulyfta, upphifingar, dýfur, armbeygjur, uppstig, framstig, róður og fleira.
- Að lokum er mikilvægt í öllum styrktaræfingum að teygja vel. Þegar vöðvinn dregst saman, þá stytst hann. Þess vegna er mikilvægt að teygja vel eftir æfingar til þess að halda teygjanleikanum og lengdinni í vöðvum svo þeir verði ekki stífir og það skapist ekki ójafnvægi í vöðvum sem getur leitt til ósamræmis í líkamsstöðu.

FOKK OFBELDI OG FÁÐU ÞÉR ARMBAND

UN Women hvetja alla til að fá sér armband og standa saman gegn kynbundnu ofbeldi. Armböndin fást frá og með deginum í dag.

Í dag hefst sala á Fokk ofbeldi armbandi UN Women. Armbandinu er ætlað að vekja fólk til vitundar um útbreiddasta mannréttindabrot heims í dag: Kynbundið ofbeldi. Fleiri konur deyja eða missa heilsu vegna ofbeldis heldur en vegna malaríu, umferðarslysa, HIV og krabbameins hvert ár. Sterkasta vopnið í baráttu gegn ofbeldi gegn konum er að styrkja konur til efnahagslegrar og pólitískrar valdeflingar.

Hanna Eiríksdóttir, starfandi framkvæmdastýra UN Women á Íslandi, segir samtökin vinna ótulllega gegn kynbundnu ofbeldi og stuðningur almennings leikur þar stórt hlutverk þar sem samtökin treysta einungis á frjáls framlög. „Allur ágóði armbandanna rennur í Styrktarsjóð Sameinuðu þjóðanna til afnáms ofbeldis gegn konum. Sjóðurinn er sá eini innan Sameinuðu þjóðanna sem vinnur eingöngu að því að draga úr og útrýma ofbeldi gegn konum og

stúlkum. Sjóðurinn styrkir nú um 80 verkefni í 70 löndum og snertir líf milljóna kvenna og fjölskyldna þeirra í fátækustu löndum heims. Við hjá UN Women trúum því að forvarnir, fræðsla, aðgangi að réttir þjónustu og bætt löggjöf séu skilvirkustu leiðirnar til þess að stemma stigi við ofbeldi. Öll verkefni UN Women miða að því að styðja við og veita þolendum ofbeldis heildræna þjónustu með það að markmiði að þau verði virkir samfélagsþegnar á ný. Áhrifin eru því ómælanleg,“ segir Hanna.

Fokk ofbeldi herferðin

UN Women á Íslandi hefur unnið náið með Kötlu Rós Völudóttur, Ragnari Má Nikulássyni og Sögu Sig ljósmyndara í gegnum tíðina. Þau áttu hugmyndina að herferðinni og fengu danshöfundinn Siggú Sofftu Nielsdóttur og dansarana Ásgeir Helga Magnússon



og Snædís Lilju Ingadóttur til að mynda í sameiningu orðin FOKK OFBELDI með líkómum sínum.

Armböndin er hægt að nálgast í apótekum Lyfju og Heilsuhúsínu. Þá eru allir sem vettlingi geta valdið hvattir til að taka þátt í Milljarður rís 13. febrúar næstkomandi þar sem dansað er gegn kynbundnu ofbeldi. Viðburðurinn fer fram víða um land og verður í Hörpu í Reykjavík, í Hofi á Akureyri, á Seyðisfirði og á Ísafirði.

Dalaostar

GOTT HANDBRAGÐ ÚR DÖLUNUM



■ DALAOSTARNIR Í 100 ÁR ■
Reynsla og þekking kúabóndans er lykilatriði þegar framleiða á afbragðsmjólk. Í hundrað ár hefur hún nýst vel til ostagerðar í Dölunum eða allt frá því fyrsti mygluosturinn var framleiddur í Ólafsdal.



ÚTVÍÐAR BUXUR BANKA UPPÁ

Nú geta þeir sem filuðu ekki „skinny“ buxurnar tekið gleði sína á ný því að útvíðu buxurnar eru að koma aftur af miklum krafti. Öll heitustu tiskumerkin lögðu áherslu á þessar fallegu buxur á nýafstöðnum tiskusýningum. Buxurnar gera konur kvenlegri og með því að hafa buxurnar í síðara lagi og vera þá í hærri skóm má bæta örfáum sentimetrum við hæðina. Fallegt er að vera í aðsniðinni flik við buxurnar svo að kvenlegu línurnar fái að halda sér alla leið.



Rýmum fyrir nýjum vörum,
allar yfirhafnir komnar á

50% afslátt

Nýjar vörur
komnar frá:

B/A/S/L/E/R
WEEKEND
MacMera

Afsláttur
í verslun
30-70%

B/A/S/L/E/R *Parisar*
TÍZKAN

Fylgist með okkur á

Skipholt 29b • S. 551 0770

Síðustu
dagar
útsölnnar

**comma hringir
inn vorið**

Nýja vor og sumarlínin er komin frá comma
og við gjörsamlega elskum hana.

Komdu og upplifðu vorlitina og sumarsniðin strax í dag.
Urban, töff og alltaf breytileg.

comma,

Smáralind

facebook.com/Commalceland

AUGLÝSING: ICECARE KYNNIR

BETRI AF BLÖÐRUBÓLGUNNI

IceCare
Þín heilsa

ICECARE KYNNIR Bio-Kult Pro Cyan er háþrúð þrívirk formúla sem tryggir heilbrigða þvagrás. Guðlaug Jóna Matthíasdóttir hefur fengið endurteknar þvagfærasýkingar en er nú betri eftir að hún fór að taka Bio-Kult Pro Cyan.

Þvagfærasýking er algengt vandamál og mun algengari hjá konum en körlum og er helsta ástæða þess að styttri leið er upp í þvagrás kvenna. Algengt er að sýkingin sé af völdum E. coli-bakteríunnar.

Ein af hverjum þremur konum hefur þjáðst af þvagfærasýkingu fyrir 24 ára aldur og að minnsta kosti helmingur allra kvenna fær þvagfærasýkingu einu sinni á ævinni. Fjórdungur þeirra fær endurteknar sýkingar. Guðlaug Jóna Matthíasdóttir er ein þeirra. „Ég hef verið með króníska blöðrubólgu í rúmlega tvö ár og hefur það valdið mér mikilli vanlíðan og óþægindum. Ég gat til dæmis aldrei farið í heitan pott eða verið úti í miklu frosti því það olli mér strax mikilli vanlíðan. Þar sem ég stunda hestamennsku og þarf oft að vera á ferðinni í vinnu þá var þetta mjög óþægilegt og hamlandi fyrir mig. Læknarnir vildu setja mig á sýklalyfjakúr í tólf mánuði en ég var ekki alveg tilbúin til þess. Því ákvað ég að prófa Bio-Kult Pro Cyan þegar ég sá umfjöllun um það í blöðunum. Ég fann fljótlega að það virkaði mjög vel gegn blöðrubólgunni. Í fyrstu tók ég bara eitt hylki á dag, eða þegar ég fann að ég fékk einkenni, en núna tek ég tvö hylki um leið og ég finn fyrir óþægindum og stundum nokkrum sinnum yfir daginn þegar ég er verst.“

Tryggir heilbrigða þvagrás

Orsakir þvagfærasýkingar eru nokkrar, meðal annars utanaðkomandi áhrif á þarmaflórana, breyttur lífsstíll, aukid stress, ýmsir sjúkdómar og aukin lyfjanoctkun. Einkenni sýkingarinnar eru meðal annars tíð þvaglát, aukin þörf fyrir þvaglát án þess að kasta af sér þvagi, verkir við þvaglát og óeðlileg lykt og litur á þvagini. Trönuber hafa löngum verið þekkt fyrir að virka vel sem fyrirbyggjandi meðhöndlun gegn þvagfærasýkingum. Trönuber hindra að E. coli-bakterían nái fótfestu við slímhúð þvagrásar. Þau drepa ekki bakteríuna heldur skolast hún út með þvagini.

Bio-Kult Pro Cyan er háþrúð þrívirk formúla sem tryggir heilbrigða þvagrás. Hylkin innihalda trönuberja-extrakt, vinveitta gerla og A-vítamín. Hlutverk A-vítamíns og vinveittu gerlanna er að hjálpa líkamanum að viðhalda eðlilegri bakteríufloðu í þörmum og einnig að viðhalda eðlilegri starfsemi í þvagrásarkerfinu.



SÖLUSTADIR OG UPPLÝSINGAR

Vörurnar eru fáanlegar í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna. Hægt er að nálgast frekari upplýsingar á heimasíðu IceCare, www.icecare.is.



BIO-KULT PRO CYAN

Hylkin innihalda trönuberja-extrakt, vinveitta gerla og A-vítamín.



VIRKAR VEL Guðlaug Jóna tekur Bio-Kult Pro Cyan þegar hún finnur fyrir einkennum þvagfærasýkingar og virkar það vel.
MYND/GVA

VAKNA ÚTISOFINN OG VEL HVÍLDUR

Brizo er fæðubótarefni sem er ætlað að létta á óþægilegum einkennum frá neðri þvagrærum vegna stækkunar á blöðruhálskirtli, sem er algengur fylgikvilli þegar karlmenn eldast og kallast góðkynja stækkun á blöðruhálskirtli.



ÁNÆGDUR Skúli Sigurðsson er ánægður með hvað Brizo virkar vel.



BETRI LÍÐAN Finnur Eiríksson hefur sofði miklu betur eftir að hann fór að taka Brizo.

Ég er 65 ára og undanfarin ár hef ég þurft að hafa þvaglát allt að þrisvar á nóttu. Þetta hvíleiða vandamál var alltaf að ágerast, það olli mér vanlíðan og ég náði ekki að hvílast eins og ég þurfti,“ segir Finnur Eiríksson.

„Eftir að ég fór að taka inn Brizo-hylkin hefur líðan mín gjörbreyst. Ég þarf miklu sjaldnar að vakna á nóttunni og er því úthvöldur að morgni. Sviðinn sem einnig angraði mig er nánast horfinn. Ég mæli hiklaust með Brizo fyrir karlmenn á mínum aldri sem eiga við þetta vandamál að etja,“ segir Finnur.

Virkar vel

Skúli Sigurðsson tekur í sama streng. „Ég hef notað Brizo í nokkra mánuði og er ánægður með hversu vel það virkar á mig. Ég er 66 ára og var farinn að finna fyrir því að ég þurfti að kasta oft af mér þvagi og náði sjaldnast að tæma blöðruna. Mér fannst þetta mjög óþægilegt.

Samt vildi ég ekki nota lyf, frekar eitthvað náttúrulegt. Mér bauðst fyrir nokkrum mánuðum að prófa einn mánuð af Brizo og fann strax að það létti á þrýstingi á þvagrásina. Nú hef ég notað Brizo í nokkra mánuði samfleytt og er mjög ánægður með hvernig mér líður af því. Ég hef fulla trú á svona náttúrulegum lausnum í staðinn fyrir lyf,“ segir Skúli.



ÓÞÆGILEGT

Þegar menn eldast geta þeir fundið fyrir óþægilegum einkennum frá neðri þvagrærum.

Instagram



Glys og glingur

www.instagram.com/dannijo

Fyrir ykkur sem eru jafn glysgjörn og krumminn þá er Instagram-síða skartgripahönnuðanna á bak við Dannijo-skartgripalínuna algjört augnayndi. Þar má einnig fylgjast með nýjustu hönnun þeirra sem og innblæstri.

APPID



Makeup Genius

Snyrtivörurinn L'oreal er búinn að láta búa til app í símann þar sem að þú getur prófað snyrtivörurnar sem fyrirtækið framleiðir. Þú byrjar á því að taka sjálfsmynd og skellir svo á þig hverri snyrtivörinni á eftir annarri. Appið er bæði til fyrir iPhone- og Android-síma og er hið allra skemmtilegasta fyrir þá sem vilja prófa nýja förðun án mikilla vandkvæða.

YouTube



Jamie Oliver

www.youtube.com/user/jamieoliver

Frábær heimasíða þar sem hinn knái kokkur Jamie Oliver fer á kostum sem fyrr. Á síðunni er að finna stutt myndbönd með frábærum uppskriftum sem og góðum ráðum. Jamie fær líka til sín líflega gesti sem koma með skemmtilegt krydd í myndböndin.



HEIMASÍÐAN HIÐ FULLKOMNA BRÚÐKAUP

Bridal Musing

www.bridalmusings.com

Margir ætla að ganga upp að altarinu í sumar og er þá ekki úr vegi að taka sér góðan tíma til að skipuleggja draumabruðkaupið. Á heimasíðunni Bridal Musing er að finna fallegar hugmyndir að öllu sem snýr að hinu fullkomna brúðkaupi. Þarna má finna mismunandi útgáfur af kjólum, blómvöndum, brúðartertum, skreytingum sem og fallegum myndatökum.



www.krokur.net
522 4600

Taktu Krók á leiðarenda

Krókur er fyrirtæki sem að hefur sérhæft sig í flutningum og björgun ökutækja. Félagið rekur einnig þjónustumiðstöð fyrir tjónaökutæki þar sem veitt er ahlíða þjónusta í meðhöndlun tjónabifreiða og annarra bifreiða samkvæmt óskum viðskiptavina.

Krókur býður m.a. uppá:

- Starfsmenn sem eru þjálfaðir og reyndir í bíla- og tækjaflutningum



KRÓKUR

á þinni leið

Suðurhraun 3, 210 Garðabær