

Lífið

FÖSTUDAGUR
6. MARS 2015

Sigríður Kristín,
lýðheilsufræðingur
**HREYFING ER
MIKILVÆG FYRIR
LÍÐAN 2**

Hollari matur
með betri matreiðslu
**HRÁFÆÐISHIND-
BERJAKAKA MEÐ
PEKANBOTNI 4**

Tíska og trend
í yfirhöfnum
**HLÝJAR SLÁR ERU
MÁLID Í ÞESSU
VEÐRI 10**



Steinunn Jakobsdóttir
**RÉTTINDI
BARNA ERU
HJARTANS
MÁL**

FRÉTTABLAÐIÐ

> visir.is/lifid

MATGÆÐINGUR DILLAR SÉR Í ELDHÚSINU



Eva Laufey Kjaran Hermansdóttir er mörgum kunn sem matgæðingur mikill en hún hefur deilt gómsætum uppskriftum með sjónvarpsþáttum og blogg-inu sínu.

Hér eru tíu lög sem Eva Laufey hlustar á þegar hún er úti að hlaupa, heima að þrifa, að kokka eldhúsinu eða þá bara þegar hana langar að komast í stuð.

- **XO**
BEYONCÉ
- **BLACK SKINHEAD**
KANYE WEST
- **UPTOWN FUNK**
MARK RONSON
- **LA BAMBA**
RITCHIE VALENS
- **TWIST AND SHOUT**
THE BEATLES
- **DON'T STOP ME NOW**
QUEEN
- **HOUND DOG**
ELVIS PRESLEY
- **ROCK AROUND THE CLOCK**
BILL HALEY
- **CLICHE LOVE SONG**
BASIM
- **FÁNGAD AV EN STORMVIND**
CAROLA



„Hristingar eru eitt af því besta sem ég fæ mér í morgunmat og börnin mín líka. Ég geri sérstakar útgáfur handa þeim sem ég nefni eftir vinsælustu ofurhetjunum hverju sinni.

HRIST FRAM ÚR ERMinni

Væri ekki dásamlegt að vakna í rólegheitum, byrja á því að fá sér ljúfan kaffibolla og skella svo í einn hristing án vandkvæða? Þetta er kjörinn morgunverður til að taka með sér út í daginn.



Friðrika Hjördís Geirsdóttir
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Hristingar eru eitt af því besta sem ég fæ mér í morgunmat og börnin mín líka. Ég geri sérstakar útgáfur handa þeim sem ég nefni eftir vinsælustu ofurhetjunum hverju sinni. Ég, eins og aðrir, vakna þó stundum aðeins of seint og hef þá ekki tíma til þess að fara að saxa, undirbúa og hvað þá þrifa eftir eldamennskuna. Í stað þess að rjúka út í morgunmyrkrið dag eftir dag með tóman maga ákvað ég að reyna að finna lausnir á þessu vandamáli mínu.

1 Keyptu inn á sunnudögum

Vertu búin að ákveða uppskriftir að hristingum fyrir vikuna og keyptu inn hráefnið á sunnudegi. Það sem þig vantar helst eru:

- frosnir ávextir (jarðarber, bláber, mangó, lárperur)
- ferskt salat (spinat, grænkál)
- ferskar jurtir (engifer, túrmerik)
- ferskir ávextir (bananar, epli, sítrus-ávextir)
- hnetur og fræ (chia-fræ, hörfræ, kasjúhnetur)
- olíur og smjör (kókosolía, hnetu-smjör, omega-olíur)

- vökvi (möndlumjólk, kókosvatn, safar)
- næringarduft, prótínduft, bee pollen, maca-duft o.fl.

2 Skerðu niður grænmetið og ávextina sem þú þarft fyrir vikuna og settu þá í plastbox sem má frysta, það er miklu umhverfisvænna en að setja allt í plastpoka eins og margir gera. Ef þú ert að undirbúa fleiri en eina uppskrift getur verið ágætt að skrifa á boxin þann vökva sem á að blanda í hristinginn.

3 Það skiptir svolitlu máli að raða rétt í blandarann. Byrjaðu á því að setja vökvann og léttu hráefnið fyrst og endaðu svo á því að setja frosnu bitana saman við. Þá blandast þetta allt betur saman. Ekki gleyma því að setja lokið á, ég veit um þó nokkur dæmi þar sem það hefur gerst.

4 Helltu drykknum úr og njóttu strax eða taktu með þér í ferðaglas. Settu volgt vatn upp að helmingi blandarglassins, einn dropa af uppþvottalegi og settu aftur í gang. Sko, nú er þrifunum lokið á örskotsstundu.

**FÉKKSTU EKKI
BLAÐIÐ Í MORGUN?
KOM ÞAÐ OF SEINT?**

Vinsamlegast láttu vita í gjaldfrjálst númer
800 1177 eða á dreifing@postdreifing.is

Post dreifing

Hjálpaðu okkur að bæta þjónustuna.

Blaðið á að berast þér fyrir kl. 7:15 virka morgna
og 8:15 á laugardögum

FRÉTTABLAÐIÐ

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ FJÁRÖFLUN UNICEF OG FATÍMUSJÓÐSINS

UNICEF og Fatímusjóðurinn eru um þessar mundir að safna fyrir skólagöngu sýrlenskra barna og unglinga sem eru flóttamenn í Jórdaníu. Þetta eru þau börn sem fá vonandi það verkefni að byggja upp sýrlenskt samfélag á ný. Menntun er öflugasta vopnið gegn fátækt og hungri, stuðlar að minni barnadauða og er mikilvæg til að ná fram jafnrétti kynjanna. Fjáröflun hefst formlega um helgina með skákmóti í Hörpu þar sem landsmenn geta komið og tekið þátt í marabonskák með Hrafni Jökulssyni, gefið í söfnunarbauka eða með smáskilaboðum. Styrkur úr Fatímusjóðnum er mjög kærkominn fyrir störf UNICEF í Sírlandi og nágrannaríkjunum til að gera líf sýrlenskra barna bærilegra og veita þeim vernd og stuðning.

Nánari upplýsingar má nálgast á vefsíðu UNICEF, www.unicef.is.



Lífið
www.visir.is/lifid

ÚTGÁFUFLAG 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 **Vilhelm Gunnarsson**



SUMMER Tilboðsverð 198.000 kr.



ENZO grár Tilboðsverð 251.000 kr.



BRETAGNE Tilboðsverð 292.000 kr.



MORE Tilboðsverð 316.00 kr.

20-40% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM SÓFUM

FULL BÚÐ AF NÝJUM VÖRUM - TILBOÐIÐ STENDUR ÚT MARS



CHAISELONGUE Tilboðsverð 117.000 kr.



BOLERO Tilboðsverð 192.500 kr.



HOPPER Tilboðsverð 236.000 kr.

MARSTILBOÐ
20-40%
AF ÖLLUM SÓFUM
FJÖLMARGAR GERÐIR
OG STÆRÐIR

habitat  SÍÐAN 1964



TALA UNGLINGAR VIÐ FORELDRA SÍNA UM KYNLÍF?

Ég stóð fyrir framan myndarlegan hóp af unglingsstúlkum í félagsmiðstöð eitt kalt vetrarkvöld og eftir að hafa svarað öllum þeirra spurningum um kynlíf þá lauk ég spjallinu á að spyrja þær af hverju þær leituðu ekki til foreldra sinna með þessar spurningar. Þær horfðu á mig eins og ég hefði keyrt yfir hreindýr og beðið þær um að syngja Rúdolf með rauða nefið. Þær voru kjaftstopp. Þær muldrúðu með sér að það væri svo vandræðalegt að ræða þetta við foreldra sína og þær vissu ekki hvernig þær ættu að bera sig að og þar fram eftir götunum. Þú manst hvernig þetta var. Nú eða hvernig þetta er, ræðir þú kynlíf þitt við aldræða foreldra þína? Mig grunar að svarið sé nei. Þessar skýringar stúlkanna eru eitthvað sem við fulloröna fólk getum frekar auðveldlega græjað og afgreitt. Vandræðalegt? Við erum búin að þrifa alla mögulega líkamsvessa frá þessum elskum og hugga og þerra óteljandi tár, ég held nú að við getum rætt við þau um kynlíf! En þá kannski óttast þú spurningarnar sem gætu komið eins og um munnmakatækni og stellingarnar 69 og aftanátökur. Nú eða fyrirspurnir um eigin kynlífsupplifanir og reynslu. Hvað gera bændur þá? Horfa á klám? Skella sér í meistaranám í kynfræði? Svárið er töluvert einfaldara.

Það var nefnilega ekki fyrr en ein velþan hitti naglann á höfuðið þegar hún sagði „maður getur ekki talað við þau því þau verða alveg brjáluð“. Þetta er heilla málið. Börnin ykkar óttast viðbrögð ykkar umfram annað. Þau halda að þið læsið þau inni í háum turni og bann-



id þeim að fara út fyrir tvítugt. Auðvitað er sannleikurinn ekki sá. Ég útskýrði fyrir stelpunum að hlutverk okkar foreldra er að vernda börnin okkar og þau eru alltaf börnin okkar, sama á hvaða aldri þau eru. Við viljum alltaf passa þau og láta þeim líða vel. Tilhugsunin um að þau lendi í aðstæðum sem þau kannski ráða ekki við og mögulega afleiðingar sem enginn unglingur á að vera með á sinni

könnu er foreldrum stingandi hausverkur. Staðreyndin er hins vegar sú að þessi tími kemur í lífi flestra að áhugi á jafnöldrum kviknar og ýmsar kenndir gera vart við sig. Þegar unglingur veltir því fyrir sér hvort hann eða hún séu tilbúin til að stunda kynlíf með annarri manneskju þá vil ég að þið, ágætu foreldrar, getið talað um sjálfsfröun, verjur og tilfinningar. Samræður um sjálfsfrö-

un eru ekki tæknileiðbeiningar heldur umræður um líkamann og mikilvægi þess að læra á hann áður en öðrum er boðið að snerta hann. Allt undir sólinni er hægt að nálgast á netinu, líka um verjur. Tilfinningarnar má svo draga úr eigin reynslubanka. Unglingarnir bíða eftir því að þú hefjir þessar samræður og opnir fyrir þær. Bak við reiði leynist ótti. Þau vilja ræða þetta við þig en þora það ekki

og kunna það ekki. Byrja þú á samræðunum, til dæmis með því að lesa þennan pistil upphátt yfir morgunkorninu.

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@siggudogg.is



NÚ ENNÞÁ ÖFLUGRA D-VÍTAMÍN

- Spreyjað undir tungu
- Gott bragð
- Vörn gegn kvefi og flensu

1 sprej á dag, 3ja mánaða skammtur

NÝTT

www.gengurvei.is

Útsölustaðir: flest apótek, heilsubúðir og verlanir

HUGURINN HEFTIR ÞIG

Sigríður Kristín Hrafnkelsdóttir
formaður Félags lýðheilsufræðingur

Rannsóknir sýna að kyrrseta er ein af ógnum nútímamfélagsins og einn af áhrifavöldum lífsstíls-sjúkdóma. Við getum komið í veg fyrir sjúkdóma og slys með því að hreyfa okkur daglega alla ævi og taka þannig ábyrgð á eigin heilsu. Það er svo gott að finna líkamann lifna við þegar við reynum að eins á þölmörkin og bætum þol og styrk. Og það er aldrei of seint að byrja. Hér eru nokkur góð ráð.

Markmiðasetning

Fyrst er gott að gera raunhæf markmið og skrifa þau niður. Rannsóknir sýna fram á að ganga í 30 mínútur á dag eykur lífsgæði og lengir líf fólks. Ráðleggingar frá Embætti landlæknis segja að fullorönnir þurfi hreyfingu í 30 mínútur á dag og börn í 60 mínútur á dag. Öll hreyfing skiptir máli og það að taka stigann í stað lyftunnar gerir það líka. Hægt er að finna öpp auk vefsíðna með áætlunum þar sem þol og styrkur er aukinn smátt og smátt.

Forgangsroðun

Tímastjórnun er nauðsynleg og þörf á að forgangsraða. Það er mikilvægt að fella hreyfinguna

inn í daginn þegar okkur hentar það. Samverutíma með börnum er hægt að tvinna við hreyfitíma. Láttu hreyfinguna ganga fyrir til að öðlast aukna orku.

Aðgengi

Greindu umhverfið þitt. Hvaða hreyfingu tekur þig stystan tíma að nálgast? Er hlaupahópur í nágrenninu? Er líkamsræktarstöð eða sundlaug í nágrenni við heimilið eða vinnustað? Er góð aðstaða á vinnustað til hreyfingar? Er sturta á staðnum ef þú ákveður að hjóla í vinnuna sem lið í bættum lífsstíl?

Hvatning

Við erum öll misjöfn þegar kemur til sjálfsaga og sumir þurfa meiri hvatningu en aðrir. Hjá æfingafélögum færðu hvatningu þegar illa viðrar og jafnvel hefur félaginn þau áhrif að þú eflist enn frekar. Finndu þinn æfingafélaga, auglýstu eftir honum ef þú þarft.

Vinnuumhverfi

Sífelld fleiri stjórnendur vinnustaða hafa áttað sig á því að heilbrigður starfsmaður er gulli betri. Heilsueflandi fyrirtæki bjóða upp á sveigjanleika, stuðning og jafnvel aðstöðu til hreyfingar. Ef ekki er boðið



upp á slíkt er þá ekki kominn tími til að óska eftir að breyta? Þú getur orðir sá eða sú sem veltir þeim bolta af stað.

- 1 Settu þér skrifleg, raunhæf markmið.
 - 2 Forgangsraðu þannig að markmiðin náist.
 - 3 Veldu aðgengi að hreyfingu sem hentar þér líka hvað tímann varðar. Kynntu þér möguleikana í kring um þig.
 - 4 Finndu þinn æfingafélaga.
 - 5 Skoðuðu hvaða heilsueflingarstefnu vinnustaður þinn hefur sett upp.
- Mundu að þú getur alltaf meira en þú heldur, hugurinn er það eina sem heftir þig!

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

TILKYNNNA ÖVIÐGANGI Eða ÖLÓGLEGT ERNI Á NETIÐ



VAGABOND

SHOEMAKERS

Kaupfélagið
Kringlan - Smáralind

Skór.is
netverslun



Steinunn Jakobsdóttir hefur sterka réttlætiskennd, er hápólítísk og flakkar um heiminn með bakpokanum sínum.

WIKI/PHILIP

ÖLL BÖRN EIGA SKILIÐ TÆKIFÆRI

STEINUNN JAKOBSDÓTTIR er skelegg ung kona sem vill búa yngstu borgurum þessa heims betra líf. Hún hefur flakkað heimshorna á milli en það var Kambódía sem fangaði hjarta hennar. Nú er Steinunn komin heim og starfar sem fjárflyunarstjóri hjá Unicef.

Sigga Dögg
blaðamaður
siggadogg@365.is

Steinunn Jakobsdóttir berst fyrir bættum heimi barna. Hún hefur sterka réttlætiskennd og segir mikilvægt að berjast fyrir þeim sem minna mega sín. Hún hefur haft sterkar skoðanir frá unga aldri og kemur þeim vel frá sér svo ekki er hægt annað en að sperra eyrun og loka munninum. Það er auðvelt að heillast af henni og jánka er hún potar í íslensk forréttindi sem við eigum til að gleyma en birtast okkur greinilega þegar við förum út fyrir landsteinana.

Berst fyrir betri heimi

Steinunn segist alltaf hafa verið pólítísk þótt stefnan sé ekki tekin á að gera Alþingi að starfsvettvangi. Hún hefur lengi skrifað greinar um ýmis pólítísk og velferðarmál-efni og hafa þær birst í Grapevine og Kjarnanum. Hún er með gráðu í heimspeki og stjórn málafræði auk meistarafráðu í þróunarfræði frá UCD-háskólanum í Dyflinni á Írlandi. Það var meistara-rannsókn hennar sem beindi henni inn á starfsbrautina sem hún er á í dag og segist hún þar hafa fundið sitt markmið í lífinu: að standa vörð um velferð barna. Hún flutti heim til Íslands rétt fyrir jól. Hún segir huginn hafa leitað heim og hún hafi saknað vina og fjölskyldu. Þegar henni bauðst atvinnutilboð frá Unicef þá var hún ekki lengi að pakka ofan í bakpokann og koma heim í myrkasta skammdegið. „Það er svóltið erfitt að aðlagast því að vera komin aftur heim. Ég sakna hluta eins og umferðarinnar og látanna í borginni, eitthvað sem truflaði mig í fyrstu er nú það sem ég sakna hvað mest“. Það þarf varla að tíunda menningar- og veðurfarsmismuninn á þessum tveimur löndum, en Steinunn segist leyfa sér að fara svóltið eftir því sem vindurinn feykir henni.

Ferðalög eru lífsstíll

Steinunn veit fátt betra en að skella bakpokanum á sig og halda út í heim. Hún segir ferðalög vera sitt helsta áhugamál og frekar en að eyða peningum í nýjar flíkur eða snyrtivörur þá sé hún að safna fyrir næstu ferð. Foreldrar hennar ólu hana og bróður hennar upp við ferðalög, bæði um hálendi Íslands og um engi Evrópu. Þau voru alltaf á ferðinni og er það veganesti sem Steinunni þykir vænt um og sér fyrir sér svipaða framtíð fyrir sína fjölskyldu. Slíkar áætlanir séu þó enn bara á teikniborðinu, enda eiga börn heimsins hug og hjarta Steinunnar um þessar mundir. Þegar hún er innt eftir því hvort hana langi ekki til að „bjarga“ börnunum sem hún berst fyrir þá er hún fljót að minna á að mikilvægara sé að vinna að langtímalausnum í samfélaginu til þess að börn geti alist upp í sinni menningu. „Það er mikilvægara að styrkja fjölskyldu og heimaland viðkomandi barna, þótt þau séu ofsalega sæt og krúttleg. Þannig er „Angelinu Jolie“-viðhorfið skiljanlegt en það er engin langtímalausn sem felst í því,“ bendir Steinunn á.

Kambódía heillaði hjartað

Steinunn bjó í Kambódíu í tæp fimm ár. Hún hafði ferðast þangað er hún var í meistaranáminu og féll gjörsamlega fyrir landi og þjóð. „Ég ætlaði að taka þennan týpíska Sudaustur-Asíuhring en svo þegar ég kom til Kambódíu þá var svo margt að sjá að ég fór ekki neitt annað og var bara þar.“ Þegar henni var svo boðið starf hjá hjálparstökunum Friends-International sem fjárflyunarstjóri, þá var hún ekki lengi að þiggja það og flytja frá kuldunum á Írlandi yfir í sólina í Kambódíu. „Kambódíumenn eru svo gefandi fólk, þeir eru jákvæðir og vilja alltaf deila með manni sögunni sinni.“ Steinunn segir kaótíska umferð hafa truflað sig í fyrstu en það

varð svo það sem heillaði hana og varð að kunnuglegri bakgrunnstónlist stórborgarinnar sem hún bjó í, Phnom Penh. Steinunn eignaðist marga góða vini er hún bjó þar og segir að landið muni alltaf toga í sig aftur. Hún náði aðeins tókum á tungumálinu og er nokkuð sleip í að panta sér mat á veitingastöðum enda breytist tíminn með einkakennaranum hennar úr tungumálakennslu yfir í matreiðslutíma. Hún segist því vera nokkuð góð í að gera vorruállur en sé ekki nógu sleip í tungumálinu til að eiga í málefnalegu spjalli við heimamenn á þeirra tungumáli. „Hins vegar tala Kambódíumenn flestir fína ensku svo það kom ekki að sök í samræðum almennt,“ bætir Steinunn við.

Ábyrg ferðamennska

Steinunn vill hvetja fólk til að kynna sér ábyrga ferðamennsku og frekar en að gefa betlandi börnum nokkra dollara eða tyggjópakka, að styrkja samtök sem vinna að langtíamarkmiði sem gagnast samfélaginu í heild sinni. Þannig megi þeir, sem vilja fara sem sjálfboda-liðar og vinna með börnum, frekar skoða að vinna með heimamönnum og veita þeim færni sem svo hjálpar börnunum. Það getur verið erfitt fyrir börn að mynda tengsl við nýja manneskju á þriggja vikna fresti og því er gott fyrir fólk sem vill vera sjálfboda-liðar að skoða vel í hverju starfið felst. „Sjálfboda-liðar ættu frekar að vinna í því að auka færni heimamanna með sinni þekkingu en ekki koma bara til að vera inni í lífi barna í stuttan tíma sem tengjast þeim og fara svo, það er mjög erfitt fyrir börnin að reyna alltaf að treysta og mynda tengsl við einhvern nýjan á nokkurra vikna fresti.“

Steinunn segir borgina breytast hratt með auknum straumi ferðamanna. „Túrisminn hefur sprungið í Kambódíu og allt í einu eru mun- aðarleysingjaheimili orðin stoppi- staður fyrir ferðamenn sem gefa

Heilsuréttir fjölskyldunnar

Indverskar grænmetisbollur

með dödlunauki og jóгурtsósu

„Leiðin til að styrkja samfélagið er að hvetja börn til menntunar og styðja foreldra í að skapa tekjur til að geta séð fyrir börnunum sínum, til dæmis með að opna lítið fyrirtæki eða læra iðn sem nýtist til atvinnusköpunar.“

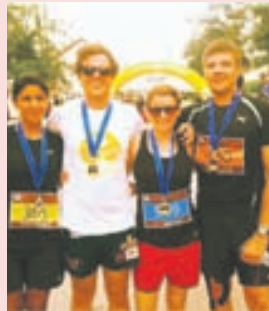
nammi, peninga og leikföng og á fáum árum hefur munaðarleysis-ingjahælum fjölgað um 65% til að svara þessari eftirspurn.“ Þá dreifa krakkar gjarnan miðum til ferðamanna þar sem þeir eru hvattir til að heimsækja þessi „heimili“ og sjá krakka dansa og syngja. Steinunn bendir á að flestir ferðamenn séu velviljaðir en þetta sé orðinn gróðavegur sem fær börn til að skrópa í skólum og betla og brýtur þeirra grundvallar-mannréttindi til friðhelgi og einkalífs. Foreldrar senda stundum börn sín á slík heimili í þeirri veiku von að þeirra búi betra líf og tækifæri til menntunar. Staðreyndin er hins vegar önnur, sér í lagi þegar börn eru orðnir skemmtikraftar fyrir ferðamenn en ekki að læra hluti sem gagnast þeim í framtíðinni, því leikfangabíll eða karamella dugur skammt.

Steinunn bendir á að munaðar-leysingjaheimili sé neyðarúr-ræði fyrir börn og ekki langtíma-lausn heldur eigi markmiðið alltaf að vera að koma börnunum í fjöl-skylduumhverfi. Það sé markmið Friends-samtakanna sem hún vann fyrir, en þar reyndu þau að sameina börn við fjölskyldur sínar eða fósturfjölskyldur en einnig að aðstoða börn og unglunga til að komast í nám. „Í Kambódíu er í raun ætlast til þess að börn sjái fyrir foreldrum sínum og eru börn allt niður í fjórtán ára, stundum jafn-vel yngri, send til stórborganna til að vinna. Börnin eru gjarnan ráðin í verkefni sem eru hættuleg og illa launuð.“ Steinunn bendir á að ýmsar hættur leynist í stórborg-um og því sé mikilvægt að hjálpa fólki að hjálpa sér sjálf. Leiðin til að styrkja samfélagið er að hvetja börn til menntunar og styðja foreldra í að skapa tekjur til þess að geta séð fyrir börnunum sínum, til dæmis með því að opna lítið fyrirtæki eða læra iðn sem nýtist til atvinnusköpunar.

Hvað getur þú gert?

Hjálparleysi og vanmáttur getur verið fylgikvilli hjálparstarfs þegar eitt skref er stigið áfram bara til að renna tvö skref til baka líkt og þegar stjórnvöld bregðast skyldum sínum með skammtíma-lausnum. Nú eða bara ef þú fylg-ist með fréttum, þá getur verið erfitt að hafa trú á heiminum og fólkinu í honum. Steinunn nefnir sem dæmi þegar: „Obama kom í heim-sókn til höfuðborgar Kambódíu, Phnom Pehn, þá var borgin þrifuð og heimilislaustr fólk sett í rútur og flutt burt. Allt átti að vera svo flott og fínt fyrir heimsóknina en brott-flutningur fólksins leysti engan vanda og sýndi ekki raunverulegt ástand borgarbúa.“ Steinunn legg-ur mikla áherslu á að allir geti lagt sitt af mörkum en ekki þurfi allir að fljúga yfir hálfan hnöttinn til að gefa ríkulega af sér. „Þú getur stutt ýmis samtök með því einu að nota snjallsímann þinn eða sækja ýmsa fjáröflunarviðburði sem hjálpar-samtök standa fyrir.“ Þeir sem svo ætla sér að heimsækja Kambódíu eru hvattir til að kynna sér ábyrga ferðamennsku áður en lagt er af stað. Þú getur bætt heiminn því marga smátt gerir eitt stórt.

MYNDAALBÚMIÐ



Steinunn ferðaðist víða um Asíu er hún bjó þar og hér má sjá myndir af samstarfslögum hennar, í siglingu eftir Mekong-ánni og við ýmsa starfstengda viðburði.

comma,

Fallegt, fágað og töff allt fyrir fermingarnar.

Smáralind
facebook.com/Commalceland

10 LEIÐIR AÐ HOLLARI ELDAMENNSKU

Með því að tileinka þér eftirfarandi einföld og fljótleg ráð getur þú gert mataræðið örlítið hollara en það er fyrir.



Friðrika Hjördis Geirsdóttir

umsjónarkona Lifsins | rikka@365.is

Með því að gera örlitlar breytingar í eldamennskunni geturðu gert matinn hollari fyrir þig og fjölskylduna. Hérna koma tíu góð ráð sem einfalt er að tileinka sér.



Góð fita

Bættu góðri fitu í matinn; örlítillárpera, fræ, hnetur eða góð ólífuolífa. Hafðu bara í huga að vera með temmilega skammtastærð.

Þín eigin krydd

Búðu til þínar eigin kryddblöndur. Þessar tilbúnu eru oft stútfullar af allt of miklu salti og jafnvel sykri í þökkabót. Fáðu innblástur af því að skoða kryddblöndur á vefnum.

Bættu í

Bættu litlum soðnum og kældum baunum út í kökudeigið og kjötbollurnar, þannig eykurðu prótín í matvörunni á einfaldan og hollan hátt. Það er líka frábært að bæta smá möluðum hörfræjum út í pönnukökudeigið.

Grísk jógúrt

Gríska jógúrt má nota í staðinn fyrir rjóma, majónes og nýmjólk í mörgum uppskriftum og er alls ekki síðra á bragðið.

Eldaðu rétt

Með því að elda ávexti og grænmeti rétt heldurðu næringarefnunum í þeim. Ekki ofelda matinn. Gufusuða er ein besta eldunaraðferðin fyrir grænmeti.

Sítusávextir

Notaðu safann af C-vítamínríku sítusávöxtum í staðinn fyrir sósú og dressingu. Einfaldur sítónusafi er ljúffengur á grillaða kjúklinga- og ekki síðri á salatið með örlitilli ólífuolífu.

Bakaðu

Fjölmargan mat er hægt að baka í ofni í stað þess að steikja á pönnu eða djúpstekja. Með því að nota bakaraofninn minnkarðu fituna sem þú notar til steikingar. Kjúklinga- og kartöflur, þetta er allt hægt að baka í ofni og verður ekki síðra á bragðið.

Blandaðu

Blandaðu safann frekar í blandara en í djúsvél, þannig haldast næringarefnin og trefjarnar í ávöxtunum og grænmetinu. Þegar þú notar djúsvél þá tekurðu svo margt af þessu frá.

Kremdu

Kremdu hvítlaukinn í stað þess að saxa hann og láttu hann standa í 15 mínútur. Með því að kremja hann þá verður efnahvati í hvítlauknum sem eykur á hollustuna.



Skolaðu

Skolaðu alltaf baunir úr krukku eða dós, þær eru stundum vaðandi í sulli og salti og því öruggara að skola þær áður en þær eru notaðar.



Með því að auka þekkingu þína á hráefnum og nýtingu þeirra bætir þú matseldina.

15%

AFSLÁTTUR Í MARS

AF ÖLLU HUNDA- OG KATTAFÓÐRI



Brit

PREMIUM

... fyrir snjalla hunda og ketti

Kjöt er hráefni #1

40-45% Kjúklingakjöt

Gæði & gott verð

Afsláttur gildir á eftirfarandi útsölustöðum:

gæludýr.is Smáratorgi og Korputorgi	Garðheimar Mjódd	Fiskó Kauptún, Garðabæ	Dýraland Kringlan, Mjódd & Spöngin
Petmax.is Fossháls 27	Heimkaup.is Kópavogi	Stapafell Keflavík	Kakadú Vestmannaeyjum
			Hundakofinn Bolungarvík



HINDBERJAHRÁKAKA MEÐ PEKANHNETUBOTNI

Meistarakokkurinn Eyþór Rúnarson kemur hér með uppskrift úr þætti sínum í gær, Eldhúsinu hans Eyþórs á Stöð 2.

Kakan er ljúffeng og líka bráðholl.

Hindberjahlákaka með pekanhnetubotni

Botn
5 dl pekanhnetur
3 dl döðlur
1 dl kakó
3 msk. kókosolía
vanilluduft
salt

Setjið allt hráefnið saman í matvinnsluvél og vinnið í um 2-3 mín. Smyrjið form með kókosolíu og setjið blönduna í botninn og þjappið vel.

Hindberjakrem

3 dl hindber
1 dl agavesíróp
2 dl kasjúhnetur (búnar að liggja í bleyti í tvo tíma)
½ dl kókosolía
1 tsk. chia-fræ

1 tsk. sjávarsalt
vanilla
3 dl frosin hindber

Setjið allt hráefnið saman í matvinnsluvél og vinnið saman í um 3 mín. eða þar til kremið er orðið flavelsmjúkt. Hellið 1/3 af kreminu yfir botninn og dreifið úr því með skeið. Raðið svo frosnu hindberjunum yfir allt kremið. Hellið restinni af kreminu yfir hindberin og smyrjið því jafnt yfir.

Karamella

1 dl hlýnsýróp
1 dl kókosolía (við stofuhita)
1 dl hnetusmjör
salthnetur

Setjið allt hráefnið saman í blandara og makið saman í um 3 mín. Hellið karamellunni yfir og smyrjið vel út í alla kanta. Setjið kökuna inn í frysti og látið hana vera þar í 12 tíma. Gott er að taka kökuna út um 30 mín. áður en á að borða hana. Skreytið kökuna eftir smekk t.d. með ferskum bláberjum og jarðarberjum.

MICROBLADE

– NÝJASTA TÆKNIN HJÁ SÉRFRÆÐINGUM Í VARANLEGRI FÖRÐUN Á ÍSLANDI

Microblade er ný aðferð sem sérfræðingar í varanlegri förðun á Íslandi hafa bætt við sig til að ná fram enn náttúrulegra útliti við gerð augabrúna.

Eingöngu útlærðir sérfræðingar í varanlegri förðun vinna með þessa nýju tækni en hingað til hafa þeir notast við rafmagnstæki við gerð varanlegrar förðunar. Þessi aðferð er hins vegar framkvæmd með fjölbreyttum nálustykkjum.



Eftirtaldir sérfræðingar í varanlegri förðun bjóða uppá Microblade:

Þyri Grétarsdóttir, Dekurstofan Kringlunni,
Reykjavík, s. 568-0909.

Diana von Ancken, Snyrtistofan Paradís,
Reykjavík, s. 553-1330.

Helga Lind Þóreyjardóttir, Heilsa og fegurð,
Kópavogi, s. s. 568-8850.

Erla Björk Stefánsdóttir, Naglameistarinn,
Hafnarfirði, s. 555-6622.

Ingibjörg Th. Sigurðardóttir, Bonita snyrtistofa,
Kópavogi, s. 578-4444.

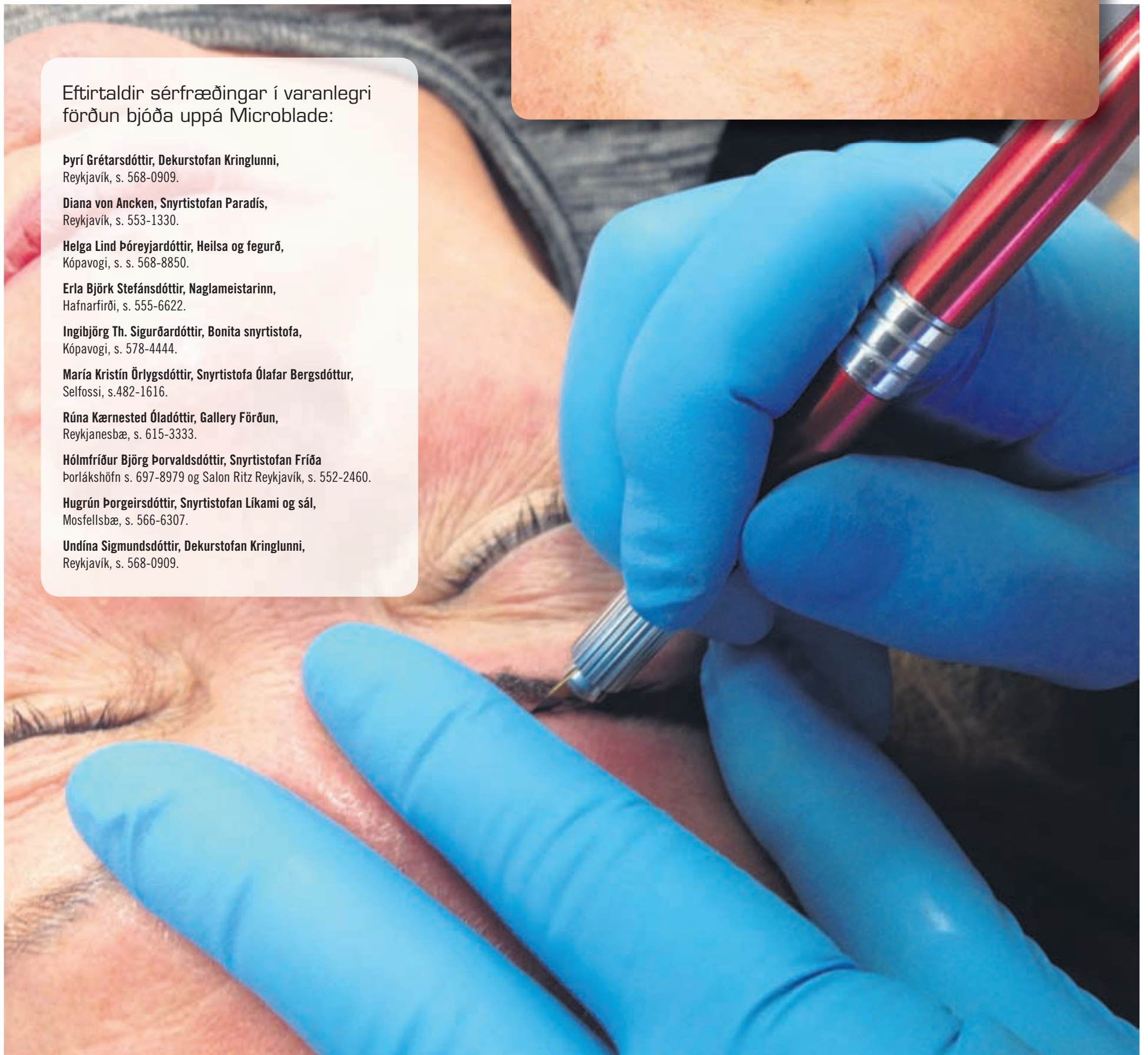
María Kristín Örlygsdóttir, Snyrtistofa Ólafar Bergsdóttur,
Selfossi, s.482-1616.

Rúna Kærnested Óladóttir, Gallery Förðun,
Reykjanesbæ, s. 615-3333.

Hólmfríður Björg Þorvaldsdóttir, Snyrtistofan Fríða
Þorlákshöfn s. 697-8979 og Salon Ritz Reykjavík, s. 552-2460.

Hugrún Þorgeirsdóttir, Snyrtistofan Líkami og sál,
Mosfellsbæ, s. 566-6307.

Undína Sigmundsdóttir, Dekurstofan Kringlunni,
Reykjavík, s. 568-0909.





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 litafræðum
frá L'Oréal Paris.



KLASSÍSKAR OG TIGNARLEGAR

Slár eru alltaf klassískar og hafa tignarlegt yfirbragð. Þær eru hlýlegar og geta bæði verið til hvunndagsnotkunar og spari. Ofursmart er að vera í þröngum leðurjakka undir fallegri slá og einnig setja fallegt belti á hana, svo eru þær líka bara eitthvað svo hlýjar og kósý.



Til hvers að flækja hlutina?

365

LIFÐU Í NÚLLINU!

365.is | Sími 1817



Femarelle®

Náttúruleg lausn við áhrifum tíðahvarfa

*Staðfest með rannsóknum sl. 14 ára
- vinnur á einkennum tíðahvarfa kvenna.*

*Inniheldur staðlað tofu extract, ekki
erfðabreytt (GMO frítt)
Náttúruleg lausn fyrir konur án hormóna.*

*„Léttara skap og betri
svefn“*

-Bryndís Guðmundsóttir

*„Allt annað líf og betri
svefn“*

-Soffía Káradóttir

*„Femarelle bjargaði líðan
minni“*

**-Valgerður Kummer
Erlingsdóttir**

*„Laus við verkjalyfin -
þvílíkur munur“*

-Kolbrún Jóhannsdóttir



Instagram



Minimalistbaker

[instagram.com/minimalistbaker](https://www.instagram.com/minimalistbaker)

Hjón sem blogga um mat þar sem allar uppskriftirnar eiga það sameiginlegt að þurfa færri en tíu hráefni sem mega fara saman í eina skál og rétturinn er tilbúinn á minna en hálf tíma.

Pinterest



Style Me Pretty

[pinterest.com/stylemepretty](https://www.pinterest.com/stylemepretty)

Nú þegar sólin hækkar á lofti styttest í brúðkaupin en hér má leita sér innblásturs og herma eftir hugmyndum svo brúðkaupið þitt verði sem allra glæsilegast.



HLAÐVARP



Stuff You Missed in History Class

www.missedinhistory.com/podcasts

Hlaðvarp er frábær leið til að læra þegar þú ert á ferðinni. Hér spjalla tveir sérfræðingar um ýmsa viðburði í mannkynssögunni sem þú ættir að hafa lært í grunnskóla en langar í smá upprifjun á. Hlustaðu og njóttu.

BLOGGARINN BESTA BÖKUNARBLOGG ÁRSINS 2014

Scary Mommy

www.scarymommy.com

Jill Smokler er heimavinnandi húsmóðir sem bloggaði um raunir sínar í uppeldislutverkinu. Það sem byrjaði sem dagbók einnar móður er orðið að heilu samfélagi foreldra sem deila sorgum og sigrum í hversdagsleikanum auk þess að safna fé til að brauðfæða þurfaði fjölskyldur. Hér er fjallað um foreldralutverkið með hreinskilni og húmor sem er sérstaklega mikilvægur þegar þolinmæðin er á þrotum. Þessi síða ætti að kæta hvert einasta foreldrahjarta.



Hugsaðu vel um húðina í vetur

Decubal clinic cream:

Okkar klassíska krem fyrir daglega umönnun þurrar og viðkvæmrar húðar. Má nota á allan líkamann og hentar öllum í fjölskyldunni.

Decubal shower & bath oil:

Hjálpar húðinni að viðhalda raka með náttúrulegum olíum, E-vítamíni og kamillu.

Lips & dry spots balm:

Nærandi og enduruppbyggjandi fyrir þurrar varir, tætt naglabönd og þurra bletti.



Veturinn er yndislegur. En kalt loft getur gert húð þína þurra og hrjúfa. Decubal er heil húðvörulína fyrir andlit og líkama. Í 40 ár höfum við þróað mildar og nærandi vörur fyrir þurra og viðkvæma húð, í nánú samstarfi við húðsjúkdómalækna. Decubal er algjörlega laust við ilmefni, litarefni og parabena og er eingöngu selt í apótekum.

Án parabena, ilm- og litarefna.

DECUBAL
EXPERT CARE FOR DRY SKIN

Actavis