

# Lífið

FÖSTUDAGUR  
13. MARS 2015

Sigga Dögg Arnardóttir  
kynfræðingur

**KLÁMÁHORF  
MAKA GERIR MIG  
BRJÁLADA 4**

Matarvísir  
Gómsætar uppskriftir

**LJUFFENGT OG  
GIRNILEGT KJÚK-  
LINGASALAT 4**

Tíska og trend  
í Reykjavík

**FRUMLEG OG  
FLOTT HÖNNUN Á  
PÖLLUNUM 10**



Eva Laufey Kjaran Hermannsdóttir

**MIKILVÆGT AÐ  
LÍFIÐ KOMI  
Á ÓVART**

FRÉTTABLAÐIÐ

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

HRESSIR TÓNAR  
HÖNNUÐAR

Krista Hall er grafískur hönnuður sem verður með tvær sýningar á HönnunarMars í ár auk þess að bjóða upp á sælkerakleinar. Hér deilir hún með lesendum lögum sem hún hlustar á til að koma sér í stuð, hvort sem það er áður en hún fer út að skemmta sér um helgar, steikir kleinar eða hennar listaverk við tölvuskjáinn.

- **COMA CAT**  
TENSNAKE
- **DANCE YRSELF CLEAN**  
LCD SOUNDSYSTEM
- **CALIFORNIA SUNRISE**  
DIRTY GOLD
- **GET FREE**  
MAJOR LAZER FEAT. AMBER OF THE DIRTY PROJECTORS
- **I'VE BEEN THINKING**  
HANDSOME BOY MODELING SCHOOL FEAT. CAT POWER
- **MI MUJER**  
NICHOLAS JAAR
- **WHAT ELSE IS THERE?**  
RÖYKSOPP
- **TIPP TOPP**  
PRINS PÓLÓ
- **FUNNEL OF LOVE**  
WANDA JACKSON
- **KOOL THING**  
SONIC YOUTH

## HIÐ SKIPULAGÐA LÍF

Líður þér stundum eins og þú náir aldrei að klára nokkuð skapaðan hlut? Leggstu í rúmið á kvöldin með hausinn fullan af hugmyndum sem á eftir að koma í verk?



**Friðrika Hjördís Geirsdóttir**  
umsjónarkona Lífins | rikka@365.is

Tíminn, tíminn, þessa blessaði tími sem virðist rjúka burt í rokinu. Ég er mikið búin að velta því fyrir mér undanfarið hvernig sé best að skipuleggja lífið þannig að ég ná nú að klára þau verkefni sómasamlega sem ég er búin að taka að mér. Samstarfskona mín var svo yndisleg að kynna mig fyrir Google Docs og annar samstarfsaðili fyrir Evernote, nú og svo er vinkona mín óskaplega hrifin af Trello-kerfinu, sem ég kynnti mér líka um daginn.

Áðrir í kringum mig sverja að venjuleg dagbók sé allra best, svo er það síminn sem allt man og getur. Allra síst dettur mér í hug að nota á mér hausinn til þess að halda utan um þetta allt saman. Hvernig getur verið að það sé svona flókið að skipuleggja sig? Stundum fallast mér hendur en einhvern veginn gengur þetta allt upp að lokum og þá sérstaklega þegar maður er með rétta hugarfarid, er það ekki alltaf lausnin?

Jákvætt og raunsætt hugarfar hjálpar manni við að halda rétt á spilunum og koma hlutum í verk með það að markmiði að klára og gera eins vel og maður getur hverju sinni. Við höfum öll mismunandi nálgun á það hvernig okkur finnst best að klára hlutina. Sumir vinna best undir álagi, aðrir þurfa ramma og enn aðrir vilja klára verkefni vel áður en þarf að skila þeim. Persónulega vinn ég best undir álagi og finnst mikil hjálp í því að hafa eftirfarandi hluti í huga;



## SVONA KLÁRARÐU VERKEFNIN Á RÉTTUM TÍMA:

- Notaðu tímastjórnunartæki eins og Pomodoro en það virkar þannig að þú vinnur af fullum fókusi í 25 mínútur og tekur þér svo hlé í 5-10 mínútur.
- Stundum þegar ég er í erfiðum verkefnum verð ég eirðarlaus og enda á því að hanga á samfélagsmiðlum. Self Control-forritið hefur hjálpað mér mikið en þá get ég lokað fyrir ákveðnar síður í ákveðið langan tíma.
- Mér finnst best að skipuleggja daginn eftir áður en ég fer í háttinn. Þá sef ég betur og er búin að tæma hugann. Ég er komin með markmið fyrir daginn.
- Lærðu að segja nei. Það er enginn greiði gerður með því að taka of mikið að sér. Hugðu að því hversu mikilvægt verkefnið er, hversu umfangsmikið og hversu mikill tími fari í það áður en þú segir já.
- Ekki gleyma að hugsa um sjálfa/n þig og taka frá tíma fyrir fjölskylduna, vinina og ekki síst sjálfið. Þú þarft stundum að gera ekki neitt.

MASTERLINE  
Professional Beauty



## NUTRI REPAIR

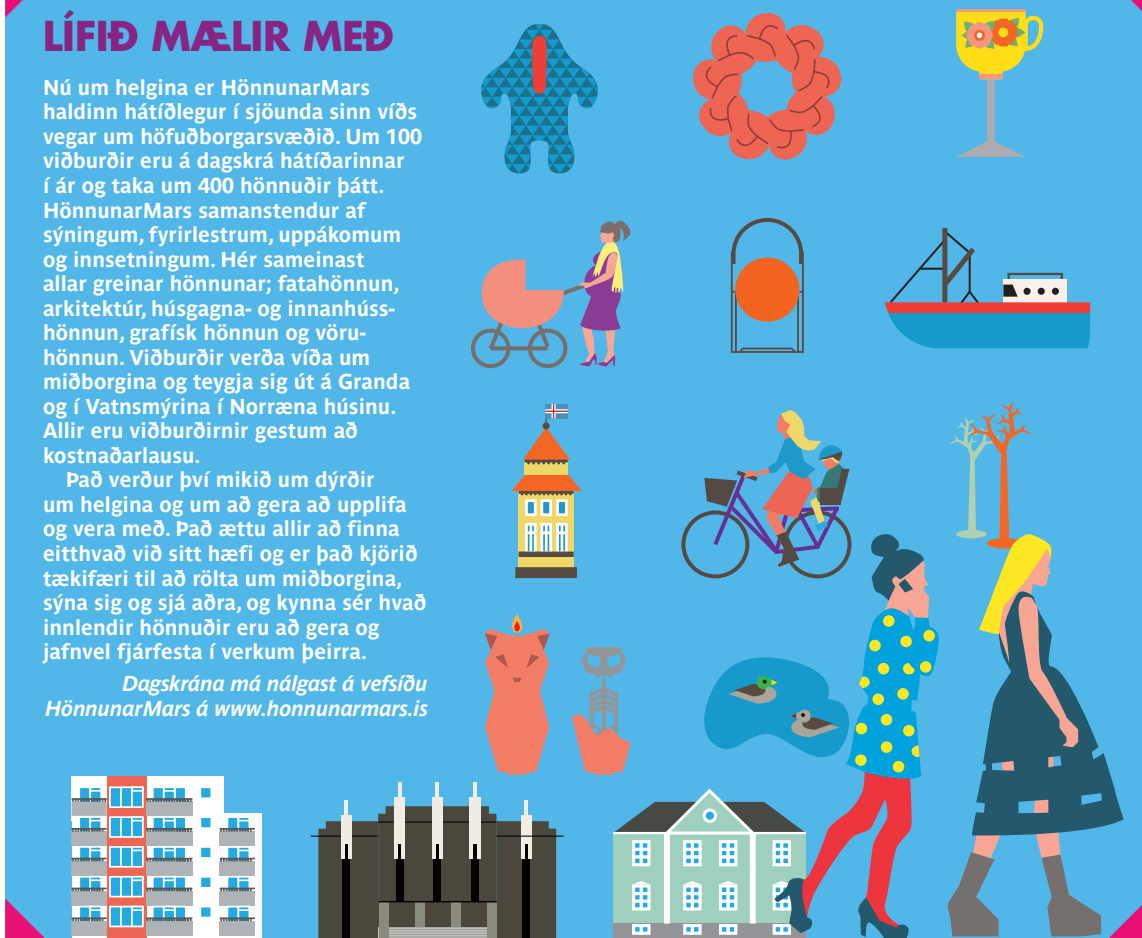
Viðgerð og uppbygging fyrir þurr og skemmt hár. Inniheldur Argan olíu og ríkt af A- og E-vítamínum.

## LÍFIÐ MÆLIR MEÐ

Nú um helgina er HönnunarMars haldinn hátíðlegur í sjöunda sinn víðs vegar um höfuðborgarsvæðið. Um 100 viðburðir eru á dagskrá hátíðarinnar í ár og taka um 400 hönnuðir þátt. HönnunarMars samanstendur af sýningum, fyrirlestrum, uppákomum og innsetningum. Hér sameinast allar greinar hönnunar; fatahönnun, arkitektúr, húsgagna- og innanhússhönnun, grafísk hönnun og vörhönnun. Viðburðir verða víða um miðborgina og teygja sig út á Granda og í Vatnsmýrina í Norræna húsinu. Allir eru viðburðirnir gestum að kostnaðarlausu.

Það verður því mikið um dýrdir um helgina og um að gera að upplifa og vera með. Það ættu allir að finna eitthvað við sitt hæfi og er það kjörið tækifæri til að röltu um miðborgina, sýna sig og sjá aðra, og kynna sér hvað innlendir hönnuðir eru að gera og jafnvel fjárfesta í verkum þeirra.

Dagskrána má nálgast á vefsíðu HönnunarMars á [www.honnunarmars.is](http://www.honnunarmars.is)



**Lífið**  
www.visir.is/lifid

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

Umsjón **Friðrika Hjördís Geirsdóttir** rikka@365.is • Ábyrgðarmaður **Kristín Þorsteinsdóttir** erlabjorg@365.is • Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is  
Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** silja@frettabladid.is • Forsíðumynd **Stefán Pálsson**

# FELDUR VERKSTÆÐI

REYKJAVÍK, ICELAND



Við hjá **Feldi** Verkstæði bjóðum ykkur velkomin að skoða verslun og verkstæði okkar að Snorrabraut 56. Í tilefni af Hönnunar Mars veitum við 17 % afslátt af öllum vörum Föstudaginn og Laugardaginn 13-14 mars. Auk þess sem við erum með spennandi tilboðsslá af eldri vörum á flottum afslætti!

*Opið er hjá okkur til kl 18 báða þessa daga*

# KLÁMÁHORF MAKA GERIR MIG BRJÁLADA

## Spurning:

Þannig er málið með mig að mér þykir ekki skemmtilegt að maðurinn minn horfir á klám á bak við mig, sérstaklega af því að hann horfir, að mér finnst, á eitthvað sem er ekki eðlilegt. Tek það aftur fram, að þetta er mín skoðun (þarf ekki að vera rétt). Ég veit ekki hvað ég á að segja við hann eða hvernig ég á að snúa mér í þessu. Ég verð alltaf bara reið og pirruð. Hvað er eðlilegt að horfa á? Og er hann kannski bara ekki með neinn áhuga á mér fyrst hann horfir á eitthvað sem er ALLS EKKERT líkt mér?



ar fyrir sjálfsfróun og líta ekki á fólk í klámi sem fyrirmynd að maka. Því þarft þú ekki að óttast áhugaleysi á þér ef fólk í klámi er ólíkt þér í útliti. Það að stunda sjálfsfróun í sambandi er fullkomlega eðlilegt og mjög algengt og er ekki höfnun á þér.

Ef hann sýnir þér hins vegar lítinn sem engan áhuga þá er það áhyggjuefni út af fyrir sig, en mig grunar að það tengist ekki leikurunum í kláminu. Ef klám-áhorf hans er farið að trufla þig og ykkar kynlíf á þann hátt að hann getur ekki notið kynlífs með þér án þess að hafa klám á hliðarlínunni, eða kys það fram yfir kynlíf með þér, þá er klám augljóst vandamál.

Nú væri gott að spjalla við hann á opinskáan og einlæg- an hátt um þínar tilfinningar og spyrja hann hvernig hann upplifir klám og af hverju hann sækir í að horfa á það sem hann horfir á. Þessu ættuð þið að geta leyst úr í sameiningu.

## 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](mailto:sigga@siggadogg.is)



## Svar:

Sko. Nú er full ástæða til að tala við manninn þinn og láta í ljós upplifun þína. Ef eitthvað angur þig þá er það þinn réttur, og í raun skylda, að ræða það við maka þinn svo þið getið leyst úr því. Mörgum konum hugnast ekki klám af margvíslegum ástæðum og þú talar um áhorf á bak við þig, myndir þú vilja að hann gerði það frekar með þér? Sum pör horfa saman á klám og velja þá í sameiningu eitthvað sem hentar þeim eða lesa upp eróttískar sögur. Þetta þarf ekki að vera eitthvað sem hentar ykkur en það er allavega einn punktur í því að virkja ímyndunaraflíð og fara að tala um fantasíur.

Hvað varðar klámið, þá er ágætt að hafa eftirfarandi punkta bak við eyrað. Það er erfitt að segja hvað er eðlilegt og hvað ekki þar sem fantasíur eru ólíkar en það er gott að muna að fantasía þarf ekki að eiga neitt skylt við raunveruleikann. Það þarf ekki að vera tenging á milli þess sem hann horfir á og þess sem hann langar að gera. Rannsóknir hafa sýnt að meirihluti þeirra sem nota klám nota það til ör-  
vun-

# HREYFING EFTIR BARNSBURÐ

Það borgar sig að fara varlega af stað í líkamsrækt eftir barnsburð og nauðsynlegt að vita hvað ber að varast þegar byrjað er á ný? Margir brenna sig á því að fara of snemma af stað og af of mikilli ákefð.



Nanna Árnadóttir  
Íþróttaræðingur

Margar konur bíða í ofvæni eftir því að byrja að hreyfa sig eftir barnsburð á meðan aðrar njóta þess að taka því rólega eftir fæðinguna og eru ekkert að hugsa sér til hreyfings. Þetta tvennt er fullkomlega eðlilegt og þurfa konurnar sjálfar að finna út úr því hvernær þær eru andlega og líkamlega tilbúnar. Það eru þó nokkrir hlutir sem þarf að hafa í huga áður en ákvörðunin er tekin:

## Er líkaminn tilbúinn?

Yfirleitt er talað um að konur eigi ekki að byrja að hreyfa sig fyrr en um sex vikum eftir barnsburð. Oftast er þó í lagi að byrja fyrr ef líkamleg heilsa er góð og verður að meta aðstæður hverju sinni. Þær konur sem hafa farið í keisaraskurð þurfa yfirleitt lengri tíma til þess að jafna sig. Mikilvægt er að byrja rólega og ætla sér ekki um of í upphafi. Líkaminn er enn að jafna sig og meðgönguhormónin hægt og rólega að yfirgefa líkamann. Þeirra á meðal er hormónið relaxín en það slakar á öllum liðböndum og auðveldar fæðinguna sjálfa og því mikilvægt að fara, sem fyrr segir, rólega af stað.

## Hvað má ég gera?

Yfirleitt er gott að byrja á því að fara í göngutúra og gera léttar þolæfingar áður en byrjað er að lyfta lóðum. Þær konur sem eru mjög vanar lóðalyftingum ættu þó að geta byrjað aftur en verða að fara hægt í sakirnar og byrja á því að taka léttari lóð og af minni ákefð en áður. Til eru ýmsir hóptímar og námskeið sem eru sérhönnuð fyrir nýbakaðar mæður. Það er yfirleitt hægt að taka börnin með í tíma og því tilvalinn vettvangur fyrir mæður til þess að geta hreyft sig með börnunum sínum, en einnig til að sækja í félagsskap mæðra sem eru í svipuðum sporum. Varðandi kviðæfingar þá geta kviðvöðvarnir færst í sundur hver frá öðrum og tekur það 4-8 vikur eftir fæðingu að jafna sig. Ef þú hefur myndast gat milli vöðvanna er best að bíða þangað til kviðvöðvarnir hafa færst til baka áður en farið er að gera æfingarnar.

## Minnkar brjóstamjólkin?

Nei, hún ætti ekki að gera það. Það sem þarf þó að passa upp á er að drekka nægan vökva, fyrir, á meðan og eftir æfingu. Einnig þarf að passa upp á að borða nægilega mikið af hollum og næringarríkum mat þar sem líkaminn notar hitaeningar við mjólkurframleiðsluna. Gott er að hafa í huga að leggja barnið á brjóst áður en byrjað er að hreyfa sig svo brjóstin séu ekki yfirfull á meðan á hreyfingunni stendur. Einnig er gott að vera í góðum, aðhaldsmiklum íþróttatoppi vegna þess að brjóstin eru yfirleitt viðkvæm á þessum tíma. Toppurinn má þó ekki

„Hreyfing eftir meðgöngu á að snúast um andlegt og líkamlegt heilbrigði sem endurspeglast í því að líða vel eftir æfingar, hafa meiri orku, fá útrás og hjartað til að slá.“

vera of þröngur vegna áhættu á brjóstastíflu. Passa skal líka upp á að móðurinni verði ekki of kalt, hvorki á brjóstunum né höndunum, til þess að minnka líkurnar á stíflum.

Aðalatriðið í hreyfingu kvenna eftir barnsburð er að hlusta á líkamann. Farðu í göngutúr, ræktina eða mömmutímamann þinn ef þig langar til þess og liður vel. Ekki

gera það ef þig langar það ekki en finnur til utanaðkomandi þrýstings vegna útlitskrafna. Hreyfing eftir meðgöngu á að snúast um andlegt og líkamlegt heilbrigði sem endurspeglast í því að líða vel eftir æfingar, hafa meiri orku, fá útrás og hjartað til að slá. Hún á ekki að snúast um það að vera fyrsta konan í mömmuhópnum til þess að passa aftur í gömlu gallabuxurnar eða að missa sem flest kíló. Fæðingarorlofið er bara nokkrir mánuðir og þá ætti að nýta í að hugsa um litla gullmolann sem maður var að fá í hendurnar og að kynnast barninu og sjálfri sér sem móður.

Meðgangan er dásamlegt og spennandi tímabil.

**RÝMINGARSALA**  
allt að 70% afsláttur

comma,

Smáralind  
[facebook.com/Commalceland](https://facebook.com/Commalceland)



# Gleðilegan HönnunarMars

IDA



Lækjargata 2a og Vesturgata 2a 101 Reykjavík



# ÞAKKLÆTI OFARLEGA Í HUGA

Eva Laufey Kjaran Hermannsdóttir er fyrir löngu orðin mataráhugamönnum og konum landsins kunn fyrir girnilegar og einfaldar uppskriftir á matarbloggi sínu. Í gær fór svo hennar önnur þáttasería í loftið á Stöð 2.



**Fríðrika Hjördís Geirsdóttir**  
umsjónarkona Lifsins | rikka@365.is

Eva Laufey Kjaran Hermannsdóttir hefur náttúrulega hæfileika þegar kemur að eldamennsku og framkomu í fjölmiðlum. Manni finnst einhvern veginn að hún hafi alltaf verið á skjánum. Þessi brosmilda og hlýja unga kona sem alla hrifur með sér er nýfarin af stað með sína aðra þáttaseríu á Stöð 2 þar sem hún fer um víðan völl í matreiðslunni, allt frá einföldum hollusturéttum upp í páskasteikina og allt þar á milli.

## Borðar sitt lítið af hverju

Eva Laufey er mikill sælkeri og hefur verið það frá því að hún man eftir sér. „Ég man eftir því að hafa alltaf fengið að hjálpa til við eldamennskuna hjá ömmu minni og á þaðan mínar fyrstu matreiðsluminningar,“ segir Eva Laufey. Síðan þá hefur Eva Laufey stofnað vinsælt matarblogg sem þúsundir aðdáenda heim-sækja vikulega. Það var út frá matarblogginu að leið hennar lá í fjölmiðla. „Ég ákvað að stofna matarblogg mér til gamans, það var nú aðallega til að halda utan um þær uppskriftir sem ég var búin að sanka að mér. Mér fannst ég líka hafa bara eitthvað að segja og ákvað því að fara í þetta verkefni.“ Eva Laufey sóttist eftir því að búa til sjónvarpsþátt sem úr varð og byrjaði hún með sína fyrstu þáttaseríu á Stöð 3 og á sama tíma gaf hún út sína fyrstu matreiðslubók „Matargleði Evu“. Hún fékk frábærar móttökur og boð um frekari þáttagerð á Stöð 2. „Í minni fyrstu þáttagerð á Stöð 2 heimsótti ég sælkeri landsins og eldaði með þeim gómsæta rétti. Þetta var góð reynsla fyrir mig og skemmtilegt,“ segir

„Ég er mjög þakklát fyrir þann tíma sem við fengum saman. Hann kenndi mér svo margt en mér finnst samt svo margt sem ég átti eftir að spyrja hann um.“

hún. Eva Laufey leggur mikla áherslu á að sem flestir geti leikið eftir henni og reynir að halda uppskriftunum sem einföldustum. Einnig finnst henni mikilvægt að nota sem minnst af tilbúnum vörum og leitast við að nota ferskt hráefni. „Mér finnst mikilvægt að reyna eftir fremsta megni að elda allt frá grunni og þá skiptir miklu máli að nota sem ferskasta og besta hráefnið. Ég vil líka að sem flestir sjái sér fært að elda þá rétti sem ég geri og vil þá að þeir séu einfaldir, bragðgóðir og í hollari kantinum þó svo að sjálfsögðu læðist inn réttir sem eru ekki eins hollir en það þá endurspeglar mína kenningu um að borða sitt lítið af hverju,“ segir Eva Laufey brosmild.

## Gerðist allt svo snögglega

Eva Laufey er fædd og uppalin á Akranesi og mikill Skagamaður í sér að eigin sögn.

„Það voru mikil forréttindi að alast upp á Akranesi. Það er og verður alltaf minn heimabær þótt við Haddi höfum flutt suður. Nálægðin er það góða við Akranes og umhverfið. Ég æfði fótbolta í mörg ár og það er svo gott ungliðastarf í gangi á Akranesi. Svo ekki sé minnst á Skógræktina, Langasand og Akrafjall. Að geta notið náttúrunnar eins og hún gerist best er dýrmætt.“

Eva Laufey er alin upp með Marenu eldri systur sinni og tveimur yngri bræðrum, þeim Guðmundi og Allan. „Það var alltaf mikið líf og fjör á heimilinu, og áttu foreldrar mínir örugglega í fullu fangi með okkur. Ég er mjög heppin með fjölskyldu, þau eru öll svo dásamleg. Mamma hefur kennt mér svo ótal margt varðandi matargerð og pabbi Steindór hefur alltaf verið mér svo góður, hann og mamma tóku saman þegar ég var nokkurra mánaða.“ Síðar var Eva Laufey svo lán-söm að eignast fleiri systkini sem áttu sama föður. „Á seinni árum var ég lán-söm og eignaðist fleiri systkini, en þá kynntist ég systkinum mínum Hemma megin. Það hefur verið ferlega skemmtilegt, og ekki allir sem eignast ný systkini sísvona. Við erum orðin mjög nán, og sérstaklega við systurnar. Enn og aftur, það er gæfa að eiga góða fjölskyldu og maður þakkar aldrei nóg fyrir það.“ Eva Laufey er dóttir Hemma Gunn heitins, það má því ætla að hún beri fjölmiðlahæfileika sína í genunum. „Það var ekki fyrr en á seinni stigum að pabbi Hemmi kom inn í mitt líf. Ég er mjög þakklát fyrir þann tíma sem við fengum saman. Hann kenndi mér margt en mér finnst það vera svo margt sem ég átti eftir að spyrja hann um. Ég veit svo sem ekkert endilega hvort ég hefði spurt hann í lifanda lífi, en þetta gerðist bara allt svo snögglega og var mjög erfiður tími. Mér fannst ég of ung til að missa foreldri,“ segir hún. Tvö ár eru liðin síðan Hemmi kvaddi og þegar Eva lítur til baka yfir farinn veg þá er henni fyrst og fremst þakklæti ofarlega í huga. „Ég er þakklát fyrir að hafa fengið þann tíma með honum sem ég fékk. Þegar ég var komin í fjölmiðlaheiminn var hann duglegur að hvetja mig og leiðbeina mér og á þeim tíma kynntist ég honum sífellt betur,“

segir Eva Laufey. Hemmi skilur eftir sig stórt skarð meðal landsmanna og var alveg einstaklega jákvæður og hvetjandi við alla þá sem hann umgekkst. „Hann kenndi mér að lifa í núinu, trúa á sjálfa mig og að ég gæti allt sem mig langaði til.“

### Ástin á barni er öðruvísi

Sem fyrr segir er Eva Laufey Akurnesingur og gekk þar bæði í barnaskóla og framhaldsskóla. Hún kynntist Haraldi Haraldssyni, sambýlismanni sínum og barnsföður, í grunnskóla en það fór ekki alveg eins og hún bjóst við í upphafi. „Við vorum saman í bekk í grunnskóla og byrjuðum snemma saman,“ segir hún og hlær. „Ég var voðalega hrifin af honum og við vorum góðir vinir, en það fór sem fór og hann sagði mér upp í sjöunda bekk. Það var mikil sorg á þessum tíma.“ Þau Haddi héldu samt áfram að vera góðir vinir og úr því varð að leiðir þeirra lágu aftur saman á menntaskólaárunum og hafa þau verið saman síðan þá. „Hann er alveg frábær, hann Haddi minn, og hefur stutt mig í öllu því sem mig hefur langað til að gera. Ég vissi að hann væri vel gerður og góður maður og kom það enn frekar í ljós eftir að við eignuðumst Ingibjörgu Rósu fyrir átta mánuðum. Hann hefur einstakt lag á henni og það er dásamlegt að fylgjast með þeim saman,“ segir Eva Laufey og bætir við að hún hafi ekki áttað sig á því hvað barneignir breyttu lífinu fyrr en að hún fékk dóttur sína í fangið. „Ég vissi ekki að það væri hægt að elska svona mikið. Ég elska manninn minn og fjölskylduna mína en ást á barni er öðruvísi og í raun kannski ekki hægt að líkja því saman.“

„Ég elska manninn minn og fjölskylduna mína en ást á barni er öðruvísi og í raun kannski ekki hægt að líkja því saman.“

### Lifir til að njóta

Að menntaskóla loknum ákvað Eva Laufey að skrá sig í viðskiptafræði í Háskóla Íslands en hefur nú tekið sér hlé frá því námi. „Mig langaði að læra eitthvað sem nýttist mér og því varð viðskiptafræði fyrir valinu. Ég fann aftur á móti ekki fyrir neinni ástríðu í náminu og ákvað því að fylgja hjartanu og einbeita mér að matreiðslunni og þeim tækifærum sem ég var að fá þar. Þeir kúrsar sem ég er búin með hafa aftur á móti nýst mér vel, eins og til dæmis markaðsfræðin og í rauninni líka öll skipulagning og agi sem ég lærði í Háskólanum, þetta nýttist mér allt.“ Eva Laufey hefur ekki tekið ákvörðun um hvort hún haldi áfram í viðskiptafræðinni enda í nógu að snúast hjá henni og hvorki staður né stund til að skella sér aftur á skólabeck. „Mig langaði líka að njóta stundarinnar og sérstaklega eftir að ég eignaðist Ingibjörgu Rósu, hún hefur breytt mér. Áður fyrr þá vildi ég gleypa heiminn og gera allt, en í dag er ég rólegri og langar til að njóta líðandi stundar. Ég er þó alltaf með markmið en mér finnst líka mikilvægt að lífið komi mér á óvart, ég treysti því bara að ég sé á góðri leið,“ segir Eva Laufey. Það er alveg víst að okkar kona er rétt að byrja og með sinni fallegu nærveru og hugmyndaauðgi standa henni allar dyr opnar.

## MYNDAALBÚMIÐ



Eva Laufey við upptökur á sjónvarpsþætti sínum, ásamt þeim Fríðu og Stefáni í New York, ásamt Hadda og Ingibjörgu Rósu.



## Hvað fer mikil orka í að halda mjólkinni kaldri?

Prófaðu reiknivélina á [www.on.is](http://www.on.is) og sjáðu hvað ísskápurinn, frystikistan og önnur eldhústæki nota mikið rafmagn.

Við erum heppin að náttúran skuli sjá okkur fyrir meira en nóg af orku til að létta okkur lífið svo um munar. Forsenda þess að við getum farið vel með auðlindirnar og lækkað kostnað er að vita hvað er í gangi og hversu mikla orku raftækin nota að staðaldri. Á [on.is](http://on.is) er handhæg reiknivél sem auðveldar þér að sundurliða orkunotkun heimilisins og meta kostnaðinn í heild og við einstaka þætti.

Orka náttúrunnar framleiðir og selur rafmagn til allra landsmanna á samkeppnishæfu verði og sér höfuðborgarbúum fyrir heitu vatni. Við viljum nýta auðlindir af ábyrgð og nærgætni og bæta lífsgæðin í nútíð og framtíð.



ORKA NÁTTÚRUNNAR

ORKA NÁTTÚRUNNAR

Bæjarhálsi 1, 110 Reykjavík · Sími 591 2700 · [www.on.is](http://www.on.is) · [on@on.is](mailto:on@on.is)

# KJÚKLINGASALAT EVU LAUFEYJAR

Fyrsti þáttur af nýrri sjónvarpsþáttaseríu Evu Laufeyjar Kjaran Hermannsdóttur fór í loftið í gær á Stöð 2. Í þáttunum fer Eva Laufey um víðan völl og eldar girnilegan mat fyrir öll tækifæri. Í þættinum bjó hún til girnilega hringinga, granóla og bráðhollan ís í eftirrætt ásamt þessu girnilega salati.

Í fyrsta þættinum einbeitti hún sér að hollari réttum og bjó til þetta girnilega salat sem hún vill kalla vinkonusalat. „Ég veit ekki hversu oft ég hef boðið upp á þetta salat, sem að mínu mati er besta salat sem ég hef smakkað. Ég fékk það fyrst hjá vinkonu minni, henni Fríðu, fyrir nokkrum árum og kolféll fyrir því en ég hef prófað mig áfram með það og breytt því smávegis. Salatið er ansi oft á boðstólum þegar ég á von á vinkonum í mat og því tengi ég það við þær og kalla það vinkonusalatið góða.“ Í næsta þætti mun Eva Laufey matreiða dásamlega fiskisúpu og einfalt braud sem allir geta leikið eftir að baka auk þess sem ómótstæðilegur eftirrættur verður á boðstólum. Matargleði Evu er á fimmtudagskvöldum klukkan 20.10 á Stöð 2.

## LJÚFFENG SÓSA MEÐ AUSTURLENSKU YFIRBRAGÐI

½-1 dl vatn  
3 msk. smátt saxaður kóríander  
1 tsk. Sambal oelek, chili mauk  
4 msk. gróft hnetusmjör  
2 cm rifíð engifer  
1 hvítlauksrif  
1 límóna  
Salt og nýmalaður pipar

Blandið öllu vel saman í matvinnsluvél, smakkið til með salti og pipar. Sósan er tilbúin þegar áferðin er orðin eins og þú vilt hafa hana.

## KJÚKLINGASALAT

700 g kjúklingakjöt, helst bringur  
1 skammtur satay-sósa  
200 g kúskús  
Spínat, einn poki  
2 askja kirsuberjatómatar  
2 lárperur  
1 mangó  
Kasjúhnetur, ristaðar  
150 g fetaostur

Skerið kjúklingabringurnar í bita og steikið á pönnu. Hellu satay-sósunni yfir og látið malla þar til kjúklingurinn er eldaður í gegn.

Sjóðið kúskús eftir leiðbeiningum á pakka. Skerið kirsuberjatómata og lárperur í sneiðar og mangó í litla bita. Setjið spínat í botninn á fati. Dreifið kúskúsinu yfir og setjið kjúklinginn yfir kúskúsið. Stráið kirsuberjatómötum, lárperum, mangói og fetastí, ásamt smá af olíunni, yfir. Dreifið að lokum ristudum kasjúhnetum yfir.



Fljótlegt og gómsætt satay-kjúklingasalat.



STERKASTA STELPA Í HEIMI  
TRYGGÐU ÞÉR MIÐA!

MIÐASALA | 568 8000 | BORGARLEIKHUS.IS

## HALTU JURTUNUM LENGUR Á LÍFI

Kannastu við það að vera sífellt að henda ferskum kryddjurtum í ruslið? Fylgdu þessum góðu ráðum og nýttu hráefnið til hins ýtrasta.

Ferskar kryddjurtir setja oft punktinn yfir i-ið í eldamenskunni, þær eru bæði bragðgóðar og fallegar sem skraut. Fyrir örfáum árum var varla að finna ferska kryddjurt í matvöruverslunum landsins en nú er boðið upp á þær daglega í flestum verslunum og þykir okkur á lífinu það vera fagnaðarefni. Eini óskosturinn við að kaupa heila öskju af afskornum og ferskum kryddjurtum er að þær, sem og annað grænmeti og salat, verða slappar ansi fljótt. Við lumum aftur á móti á nokkrum ráðum fyrir þig sem lengja líftíma jurtanna.

- Settu afskornar kryddjurtir í vatnsglas og tylltu glærum plastpoka yfir svo að lofti um jurtirnar, geymdu jurtirnar í ísskáp. Með því að setja plastpokann yfir þá myndast raki og mætti segja að með þessu þá sértu búinn að búa til lítið gróðurhús.

- Rúllaðu afskornum kryddjurtum í eldhúspappír og pakkaðu þeim svo inn í glæran plastpoka. Þannig heldurðu jurtunum þurrum og ferskum lengur.

- Saxaðu kryddjurtirnar niður og settu í ísmolabox. Fylltu það svo upp með vatni eða ólífvolíu eftir því í hvað þú ætlar að nota þær síðar meir. Ekki nota til dæmis ólífvolíu ef þú ætlar að nota ferska mintu í mojítóinn, þá er nú betra að nota vatnið eða jafnvel hrásýkursblandað vatn. Frystu molana og notaðu þá þegar þér hentar.





# DAGUR HEILAGS PATREKS HALDINN HÁTÍÐLEGUR Á ÍSLANDI

Heimurinn verður grænn þann 17. mars næstkomandi en þá er gert ráð fyrir að yfir 70 milljónir manna muni fagna einum af verndardýrlingum Írlands, heilögum Patreki.

Dagur heilags Patreks eða St. Patrick's Day verður haldinn í sex heimsálfum og í flestum stærstu borgum heims. Má þar nefna Dyflinni, Dubai, Lima, Sydney, Stokkhólm og Moskvu. Að auki fer mikið fyrir fögnuðinum í bandarískum borgum á austurströndinni þar sem margir íbúar eiga ættir sínar að rekja til Írlands. Deginum er gjarnan fagnað með skróðgöngum eða með því að lita þekkt kennileiti græn.

Heilagur Patrekur fæddist á Bretlandi en var numinn á brott af írskum sjóræningjum. Heilagur Patrekur hét þó ekki Patrekur heldur Maewyn Succat. Hann lærði til prests og stundaði trúboð á Írlandi og segir sagan að hann hafi útrýmt snákum þar í landi. Hinn græni músasmári (shamrock) er tákn Írlands og er það rakið til þess þegar heilagur Patrekur kynnti konung Írlands fyrir smáranum sem tákn um hina heilögu þrenningu í kristinni trú.

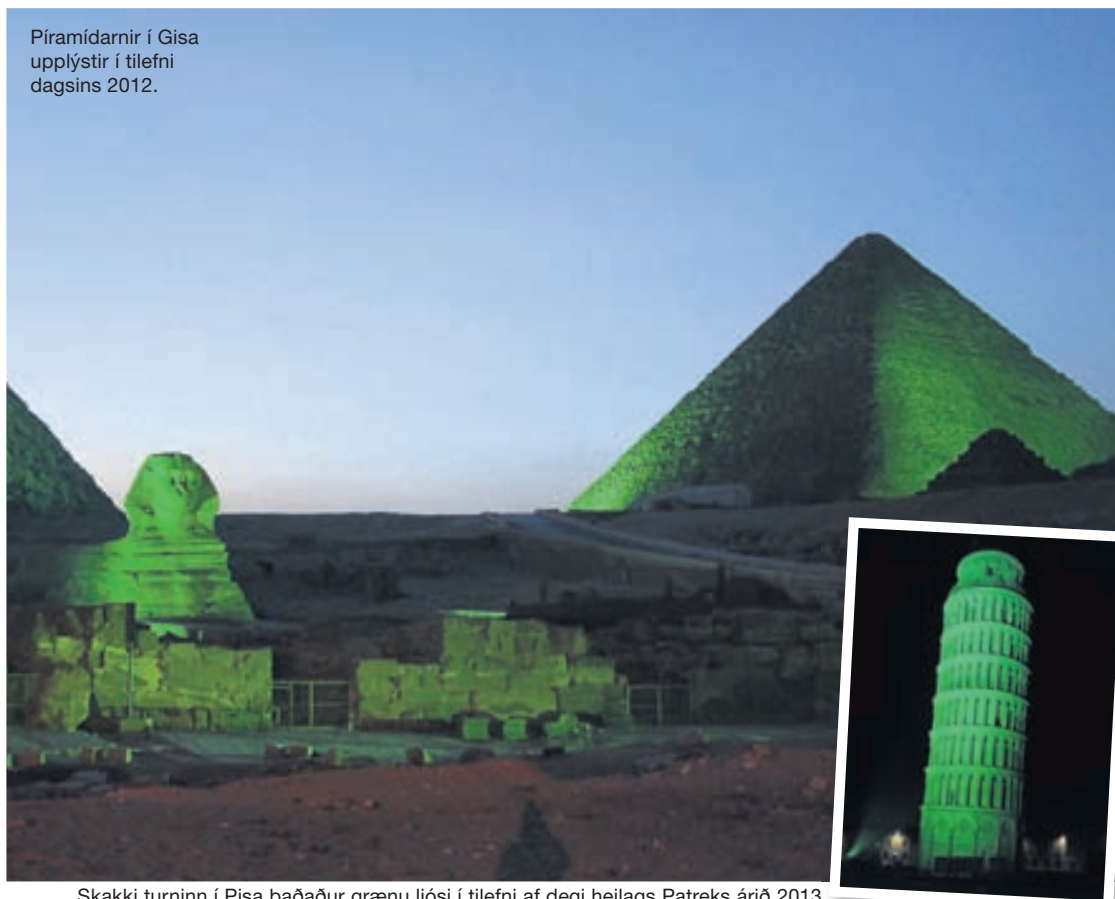
Dagur heilags Patreks er haldinn 17. mars ár hvert. Þar sem 17. mars fellur á þriðjudag í ár verður forskot tekið á sæluna hér á landi og haldið upp á daginn næst-

komandi föstudag og laugardag. Hefð er fyrir því að hlusta á írsku þöbbatónlist, fá sér freyðandi Guinness af krana og samgleðjast írskum frændum okkar. Meðal staða þar sem hægt er að halda upp á daginn eru English Pub, Lebowski Bar, Dubliner's, Celtic Cross, American Bar, Ölsmiðjan og svo Irish Pub í Hafnarfirði.

**Til að fagna þessari írsku hátíð er hér hjálpartexti með írskum frösom sem þú getur notað**

- Pionta GUINNESS, le do thoil. (Pijun-tah GUINNESS, leh duh huh-il) Glas af Guinness, takk fyrir.
- Lá Fhéile Pádraig Sona Duit! (LAW Ale-yeh Pawd-rig Sunna Ditch) Gleðilegan St. Patrick's Day!
- Ádha na nÉreannach. (Awe nah Nay-ron-okh) Írsku lukkan.
- Sláinte! (Sloyn-chec) Skál!
- Go raibh maith agat. (Guh rev mah a-gut) Takk fyrir.
- Tá fáilte romhat. (Taw foyle-chec roh-ot) Minnsta mál.

Píramídarnir í Gísa upplýstir í tilefni dagsins 2012.



Skakki turninn í Pisa baðaður grænu ljósi í tilefni af degi heilags Patreks árið 2013.

## 5 góðar ástæður til að taka Active Liver

- Eykur virkni lifrarinnar og gallsins
- Eykur fitubrennslu
- Stuðlar að daglegri hreinsun líkamans
- Bætir meltinguna
- inniheldur aðeins náttúruleg jurtaþykkni ss. Mjólkurpistil, Ætipistil, Túrmerik, Svartan pipar og Kólín.

*„Finn mikinn mun á mér, eftir að ég byrjaði að nota Active Liver. Hef minni löngun í óhallan mat, sætindi, kaffi og áfengi. Ég hef líka lést og er mjög ánægð með árangurinn“.*

-Kirsten



# FALLEGAR FLÍKUR Á REYKJAVÍK FASHION FESTIVAL (RFF)

Reykjavík Fashion Festival (RFF) fer fram í sjötta skiptið nú um helgina. Í ár verða sex hönnuðir sem frumsýna nýjar línur sínar í Norðurljóssal Hörpu. Sýningararnar fara fram í kvöld kl. 19.30 og laugardaginn 14. mars kl. 14.30. Hátíðin hefur síðastliðin ár styrkst og aukid vægi sitt og er í dag mikilvægur vettvangur fyrir íslenska hönnuði til þess að kynna sína hönnun, bæði hér heima og erlendis. Markmið hátíðarinnar er að markaðssetja og vekja athygli á íslenskri fatahönnun, þeirri þróun og tækifærum sem í henni felast. Hönnuðirnir sem sýna á hátíðinni eru SIGGA MAIJA, JÖR by Guðmundur Jörundsson, Another Creation, Scintilla, MAGNEA og EYLAND. Sýningarstjóri í ár er Wolfram Glatz hjá Atelier Kontrast – Design Agency, en hann er reynslubolti mikill og sér um að umgjörð hátíðarinnar verði sem glæsilegust. Með honum er Valentin Ludicke sem sér um ljósaönnun. Ef þú hefur gaman af fatnaði og framúrskarandi hönnun þá er þetta viðburður sem þú mátt ekki láta fram hjá þér fara. Miðasala fer fram á harpa.is og midi.is.



#### SIGGA MAIJA

Einkenni SIGGA MAIJA er ástríða til að finna jafnvægið á milli kvenleika og kynlausrar sniðgerðar til að skapa fatnað fyrir nútíma- og sjálfstæða konu.



#### JÖR

Vörumerkið hefur orðið ótrúlega vinsælt á síðustu árum og verður þetta í þriðja skiptið sem JÖR sýnir fatalínu sína á Reykjavík Fashion Festival.



#### ANOTHER CREATION

Hugmyndin á bak við ANOTHER CREATION er einföld. Fatalínan samanstendur af breytilegum flíkum þar sem hver flík er nothæf á fleiri en einn máta.



#### SCINTILLA

Scintilla er að sýna í fyrsta skiptið á Reykjavík Fashion Festival með eigin fatalínu. Lögð verður áhersla á lounge-wear og munu flíkur úr línunni vera að mestu þrjóna- og jersey-fatnaður.

#### MAGNEA

Nálgun hönnuðanna, þeirra Magneu Einarsdóttur og Sigrúnar Höllu Unnarsdóttur, er fersk og sýnir notkun á þrjóni og íslenskri ull í nýju samhengi.

#### EYLAND

Stefna og sýn EYLAND er að framleiða gæðafatnað, með klassískum áhrifum fyrir nútímakonu. Línan er hönnuð með sjálfstæðar konur í huga sem vita hvert þær stefna.

# 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:

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



## LEYNIVOPNIÐ ÚR ELDHÚSINU

Flestir sem hugsa um matarsóða láta sér detta fátt annað í hug en bakstur eða aðra matreiðslu. Hann er þó einnig til annars nýtur og meðal annars sem frábært fegurðarráð. Matarsóðann er hægt að nota sem mildan kornamaska til dæmis fyrir hendur og fætur.

#### KORNAMASKI FYRIR HENDUR

3 msk. matarsóði  
1 msk. vatn

Blandaðu matarsóðanum við vatnið og nuddaðu hendurnar, skolaðu með volgu vatni og berðu góðan handáburð á þær. Hendurnar verða silki-mjúkar og frískar.

#### FRÍSKIR FÆTUR

5 msk. matarsóði  
vatn

Matarsóðann er dásamlegt að nota í fótabaðið. Settu tvær matskeiðar í volgt vatn og baðaðu fæturna upp úr því í 10-15 mínútur. Taktu afganginn af matarsóðanum og blandaðu við matskeið af vatni og skrubbaðu fæturna. Þerraðu svo á þér tærnar og berðu á þær góðan fótaáburð. Það er algjör draumur að fara í þessa meðferð fyrir svefninn.



# 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



Ida Frosk

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

Ida Skivenes er Norðmaður sem býr í Berlín. Hún býr reglulega til alls konar listaverk úr mat og sumt er alveg hreint ótrúlegt. Ekki nóg með að hún gæði matvælin listrænum blæ heldur nartar hún einnig í þau svo ekki missa þau bragð við að verða að listaverki.

Pinterest



Corinne McDermott

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

Corinne McDermott hefur ferðast um heiminn ásamt fjölskyldu sinni og deilir nýtsamlegum ferðaráðum til fjölskyldna sem leggja land undir fót. Hér er hægt að kynna sér upplýsingar um fjölbreytta áfangastaði og hvað þeir bjóða upp á fyrir börn á ólíkum aldri en einnig hvað ber að hafa í huga áður en lagt er af stað.

HLAÐVARP



Oprah Winfrey

[www.oprah.com/podcasts/anewearth](https://www.oprah.com/podcasts/anewearth)

Oprah Winfrey, drottning sjálfshjálpar og eflingar kvenna, er með áhugaverð og hvetjandi hlaðvörp um hvernig megi vera besta útgáfan af sjálfum sér. Þessi þættir miða að því að auka sjálfþekkingu og hvetja til dáða, nú er tími til að framkvæma og verða sá sem þú veist að þú getur orðið. Hún fær til sín ýmsa góða gesti og sérfræðinga til að ræða málefni sem tengjast sjálfseflingu og byggir efni þáttanna á metsölubókinni A New Earth eftir Eckhart Tolle.

HEIMASÍÐAN | I FUCKING LOVE SCIENCE

Facebook

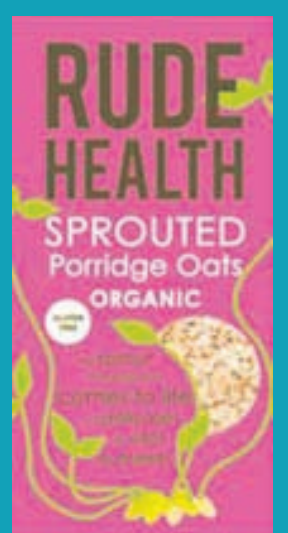
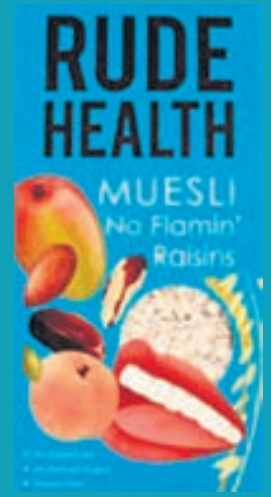
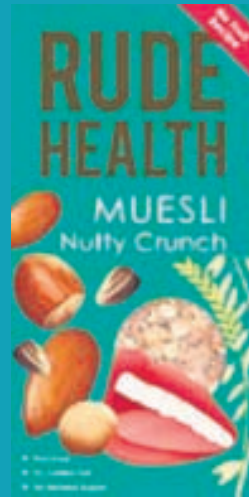
[www.facebook.com/IFeekingLoveScience](https://www.facebook.com/IFeekingLoveScience)

Þessi síða er frábær vegna alls konar upplýsinga um heiminn og fólkið í honum og hér færðu svör við heimsins algengustu spurningum sem þér datt jafnvel ekki í hug að spyrja, líkt og hvort kuldi orsaki kvef í raun og veru.



# RUDE HEALTH

## Heimsins besti Hafragrautur og Músli



### Hefur unnið yfir 40 verðlaun fyrir ómótstæðilegt bragð

★ Náttúruleg efni ★ Enginn viðbættur sykur ★ Engin gerviefni ★ Án erfðabreyttra matvæla

[www.rudehealth.is](https://www.rudehealth.is)

**HAGKAUP**  
Skemmtilegast að versla

**Heilsuhúsið**