

Lífið

FÖSTUDAGUR
20. MARS 2015

Nanna Árnadóttir
íþróttifræðingur
**SETTU ÞÉR
RAUNHÆF
MARKMIÐ 4**

Matarvísir
**BÚÐU TIL BETRI
SÚKKULADI-
SMÁKÖKUR 8**

Tíska og trend
**HVÍTA SKYRTAN
ER ALLTAF
KLASSÍSK 10**

**Bryndís
Björgvinsdóttir**

**ALLIR HAFA
SÖGU AÐ
SEGJA**

FRÉTTABLAÐIÐ

➤ visir.is/lifid

LOGANDI LISTI



Logi Bergmann er með fjölhæfari fjölmiðlamönnum landsins. Þegar hann er ekki að lesa fréttir, stjórna Loga í beinni eða Spurningabombunni þá er hann í útvarpinu á laugardagsmorgnum í þætti þeirra Rúnars Freys, Bakariinu.

Þessa dagana er hann að semja spurningar fyrir Spurningakeppni fjölmiðlanna sem verður á Bylgjunni um páskana. Þetta er lögin sem hann hlustar á til að koma sér í gang.

● **SYKUR** STRANGE LOOP

● **NATALIE MAINES** WITHOUT YOU

● **WITHIN YOU** GUSGUS

● **RIGHT HERE, RIGHT NOW** FATBOY SLIM

● **SEX ON FIRE** SUGARLAND

● **JACKIE O.** MONOTOWN

● **LOVE ME LIKE YOU DO** ELLIE GOULDING

● **STUN GUN** QUARASHI

● **LONELY BOY** THE BLACK KEYS

● **YESTERDAY'S FEELING** MONOTOWN

LOGI HLUSTAR LÍKA Á LIVING ROOM SONGS MEÐ ÓLAFI ARNALDS Á TÓNLIST.IS

ERTU ALVEG BENSÍNLAUS?

Líður þér stundum eins og allur lífsins kraftur sé úr þér tekinn og að þú standir á krossgötum í lífinu?



Friðrika Hjördís Geirsdóttir
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Við finnum öll fyrir því á einhverjum tímum að vera algerlega uppgöfin andlega og líkamlega. Okkur líður eins og við séum ekki með nein spil á hendi og ekkert sé eftir til að gefa af sér í öll þau verkefni sem bíða í bunkum. Þú ert svo upptekin í því að sinna öðrum hlutum að sjálfið gleymist þangað til að þú vaknar upp við vandan draum og þér finnst þú hafa týnt sjálfinu um stund. Ekki örventa, þú ert enn þá þarna og átt fullt eftir. Þú þarft aftur á móti að endurskoða líf þitt út frá víðu sjónarhorni en ekki inni í kúlunni þinni. Ertu að lifa lífinu sem þú vilt, ertu að ná markmiðum þínum, ertu brosandí?

Skoðaðu

Gefðu þér tíma til að dreyma drauma og endurskoðaðu markmið þín út frá þinni hamingju. Ef þú ert ekki nú þegar með markmið, settu þér þau. Njóttu þess að leyfa huganum að reika, skoðaðu blöð og myndir á netinu og búðu til svokallað draumaspjald með myndum sem endurspeglar markmið þín og eru af því sem þú vilt í lífinu.

Njóttu

Gefðu þér tíma til að njóta einveru. Það er hverjum manni hollt að vera einn með sjálfum sér reglulega og góð leið til þess að ná jafnvægi. Gerðu eitthvað uppbyggilegt með sjálfum þér og farðu helst út fyrir þægindaramann. Við erum oft feimin við við að fara eitthvert ein, hvort sem það er í fjallgöngu eða bíó, láttu verða af því og losaðu um hömlurnar.



NORDICPHOTOS/GETTY

Beina brautin

Í dag eru óteljandi valkostir í boði um hitt og þetta. Þessir kostir geta oft ruglað mann í ríminu á leiðinni að markmiðinu. Ákveddu þá braut sem þú vilt fara og fækkðu valmöguleikunum með því að vera búin að velja þá fyrirfram. Þannig kemstu fyrir í mark án þess að eyða allri þinni orku í að velja þá fyrir þér hvað þú eigir að velja.

Gefðu af þér

Stundum þegar okkur líður illa í sjálfinu getur ástæðan verið að við séum hreinlega of mikið að hugsa um okkur sjálf. Gerðu góðverk, það er hjartagæðandi. Kíktu í heimsókn til ömmu og

afa eða einhvers sem þú hefur ekki hitt lengi. Taktu að þér uppbyggjandi verkefni í sjálfboðavinnu, það er hreint ótrúlegt hvað svona litlir hlutir eru gefandi.

Skipulag

Með því að skipuleggja hluta af lífi þínu gengur þér betur með þau verkefni sem þú þarft að skila af þér. Veldu þér skipulagsleið sem þér hentar og haltu þig við hana. Skipuleggðu reglulega eitthvað sem þú hlakkar til að upplifa.

Gerðu ekkert

Já, stundum er nauðsynlegt að gefa sér tíma til að gera ekki

„Þú ert svo upptekin í því að sinna öðrum hlutum að sjálfið gleymist þangað til þú vaknar upp við vandan draum og þér finnst þú hafa týnt sjálfinu um stund.“

neitt. Horfðu upp í loftið eða teldu flísarnar inni á baði. Að gera ekki neitt er áskorun fyrir fólk sem er vant því að vera með fulla dagskrá. Lífið snýst að miklu leyti um að finna jafnvægi.

Ný sending frá:

MARINA RINALDI
persona

Afmælis dagar!

Komdu í afmæli dagana 12.-21. mars

10%
afsláttur
af nýjum vörum

50-70%
afsláttur
af völdum vörum

B/A/S/L/E/R Parisar
TÍZKAN

Fylgist með okkur á

Skipholti 29b • S. 551 0770

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ

Málþingi vegna útgáfu bókarinnar fyrstu 1.000 dagarnir sem haldið verður í fyrirlestarsal Þjóðminjasafnsins í dag klukkan 14-16. Þar verður farið yfir mikilvægi fyrstu þúsund daga í lífi barna.

Þetta tímabil hefur afgerandi áhrif á framtíðarheilbrigði og leggja ástrík og næm samskipti grunninn að þroska barnsins. Á málþinginu flytja meðal annars dagforeldri, barnalæknir, sálfræðingur og prófessor erindi sem tileinkuð eru þessu mikilvæga málefni.

Bókin sem kemur út sama dag er handbók fyrir foreldra og verðandi foreldra um það hvernig er ákjósanlegast að búa sig undir fæðingu, annast barnið og örva það með það að markmiði að byggja upp heilbrigðan og ástríkan einstakling.

SÆUNN KJARTANSDÓTTIR

FYRSTU

1000

DAGARNIR

BARN VERÐUR TIL

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 Karlsson

Væntanlegt 18. mars

Fylgstu með á Facebook
– Lindex Iceland

Toppur,
2995,-

It's what you do that defines you
#superrolemodel/oni

LINDEX

ÞÚ ÞARFT AÐ HLAUÐA Í ÁTT AÐ MARKMIÐUNUM ÞÍNUM

Hvort sem þú ætlar að taka þátt í hlaupakeppni einhvers konar í sumar eða hlaupa þér til skemmtunar þá er núna rétti tíminn til að undirbúa jarðveginn fyrir frábært hlaupasumar með því að setja sér raunhæf og skýr markmið.



Nanna Árnadóttir
Íþróttfræðingur

Loksins, loksins lét sólin sjá sig. Það er ótrúlegt hvað allir verða léttari í lund og líta jákvæðari augum á lífið um leið og sú gula lætur sjá sig, þó það sé ekki nema einn dag. Eitt af því sem ég elska við hækandi sól er að sjá fólk stunda líkamsræktina utandyra, og er hlaupa-íþróttin þar hvað mest áberandi.

Þegar byrjar að vora fjölgar keppnishlaupum á vegum ýmissa fyrirtækja og samtaka og því margir sem setja stefnuna á að taka þátt í einhverjum af þeim hlaupum. Þessi hlaup eru eins misjöfn og þau eru mörg, allt frá 5 kílómetra lita-hlaupi, sem verður hlaupið í fyrsta skipti í sumar og undirrituð getur ekki beðið eftir að fá að upplifa, yfir í Esjuhlaup, Laugavegshlaup og Reykjavíkumaraþon.

Undirbúa þarf líkamann fyrir keppnishlaup, hvort sem maður ætlar að hlaupa stystu vegalengdina eða þá lengstu. Því er gott að setja sér markmið varðandi hlaupaæfingarnar og skiptir máli hvernig markmið maður setur sér til þess að eiga sem mestan möguleika á því að ná þeim.

Skýr markmið

Mikilvægt er að ekki sé hægt að túlka markmiðin eða rökræða við sjálfan sig þegar litli þúkinn fer af stað í höfðinu á manni. Gerðu æfingaáætlun og ákveddu fyrirfram hversu langt þú ætlar að hlaupa á hverri æfingu og hversu margar æfingarnar eiga að vera í hverri viku.

Mælanleg markmið

Mikilvægt er að vita nákvæmlega hverju maður ætlar að ná og hvenær maður hefur náð því. Ef þú hefur aldrei hlaupið í keppnishlaupi áður getur verið ágætt markmið bara að klára hlaupið. Ef þú ert

hins vegar reyndur hlaupari getur verið gott að stefna á að hlaupa á einhverjum ákveðnum tíma.

Raunhæf markmið

Eins hvetjandi og það er að setja sér markmið og ná þeim þá getur það alveg farið með mann þegar maður nær þeim ekki. Því er mikilvægt að skemma ekki fyrir manni áður en maður leggur af stað með markmiðum sem engin leið er að ná. Ef þú hefur aldrei hlaupið 10 kílómetra, ekki þá skrá þig í hálf t maraþon.

Tímarammi markmiða

Settu þér bæði skammtíma- og langtíma-markmið. Skammtíma-markmiðin eiga að vinna að langtíma-markmiðinu. Skammtíma-markmiðið getur verið að hlaupa í fyrsta skipti í 10 kílómetra á meðan langtíma-markmiðið getur verið að hlaupa heilt maraþon eftir nokkur ár.

Framvindan er áriðandi

Settu þér framvindumarkmið frekar en niðurstöðumarkmið. Það er afar auðvelt að setja sér markmiðið að geta hlaupið maraþon í lok sumarsins en það er enn auðveldara að vera engu nær því að mánuði loknum, því leiðin er afar óljós. Slíkt markmið kallast niðurstöðumarkmið. Mun betra er að setja sér framvindumarkmið eins og að hlaupa tvisvar sinnum í viku því þau markmið eru skýr, mælanleg og raunhæf. Ef maður nær svo framvindumarkmiðinu er maður svo líka kominn talsvert nær því að ná að hlaupa maraþon.

Skrifleg markmið

Skrifaðu markmiðin þín niður og hafðu þau sjáanleg. Þannig er mun auðveldara að minna sig á það á hverjum degi að vinna að þeim.



„Gerðu æfingaáætlun og ákveddu fyrirfram hversu langt þú ætlar að hlaupa.“

MASTERLINE
Professional Beauty



CRYSTAL SHINE

Fallegur gljái og mikil mykt. Crystal shine línan er rík af næringarrikum olíum s.s. hörfræolía og beta karótín (A- og E-vítamínríkt).

Gefur líflausu hári meiri mykt og hentar öllu hári nema mjög grófu.

SAMSKIPTI KYNJANNA?

Mér finnst alltaf jafn merkilegt þegar fólk talar um samskipti kynjanna, rétt eins og við séum að tala um samskipti milli ólíkra dýrategunda, húsflugur tala við kindur, eða eitthvað álíka. Svo ég fari nú ekki út í að kynin geti verið fleiri en bara annaðhvort eða.

Það er þetta með samskiptin sem fer alveg með mig og það að við séum andstæður hvort annars. Kona getur ekki skilið hvað hann segir og hann ekki hvað hún segir. Skiljanlega kannski, það getur verið erfitt að skilja það sem kemur út úr þröngri þvagrás limsins og svo slefar þíkan svo mikið þegar hún talar. Er það ekki það sem fólk meinir í þessu samskiptaöngþveiti?

Kynfærin stýra því hvort við getum skilið hvort annað. Auðvitað er ég öfugsnúin en ég trúi því að ef jafnrétti eigi að nást þá þurfum við að hætta að stilla fólk upp sem andstæðum hvort annars, A-manneskjur eða B, stelpa eða strákur. Föllum að tala bara um fólk.

Fólk er nefnilega alls konar. Heilanum er það sjálfsagt að flokka fólk í kassa, það gerist ósjálfrátt og oft við fyrstu kynni. Við erum samt svo klár að við erum með bremsu á heilanum, nánar tiltekið í framheilanum og heilaberkinum, sem gagnrýnir þessa flokkun og lætur rauð ljós blikka þegar boxin eru farin að mynda asnalegar og fordómafull-

ar tengingar. Það er nefnilega líka þannig að við leitumst við að staðfesta það sem er í kassanum okkar og lítum fram hjá því sem ekki passar. Þú þarft ekki annað en að tala við foreldra barna um kynjamun í leik og hegðun. Við beinum athyglinni að því sem staðfestir boxin, hinu tókum við ekki eftir.

Þetta er eins með þessi svokölluðu kynjasamskipti. Þetta með að konur geti ekki bakkað í stæði og karlar geti ekki tekið við leiðbeiningum er samfélagslegt fyrirbæri en ekki innbyggður kynjamunur. Eins með kynlöngun. Karlar eru ekki sigraðir þó typpið á þeim fyllist og tæmist reglulega yfir daginn, það er bara líkaminn að halda sér í formi. Þíkan gerir svipaðar æfingar en við veitum því minni athygli. Tengist stundum greddu og stundum ekki. Það að stilla fólk upp sem andstæðum sem ekki skilja hvor aðra hjálpar engum í samskiptum.

Þegar ég er spurð hvað strákur sé að hugsa eða hvernig maður viti hvort hann hafi áhuga þá velti ég alltaf fyrir mér af hverju fólk gefur ekki stefnuljós í umferðinni. Eina leiðin til að vita af hverju einhver gefur ekki stefnuljós er að spyrja viðkomandi. Það sama gildir um ástamálin. Þú verður að segja það sem þú meinir og meina það sem þú segir og bara spyrja. Strákar gera ekki eitt og stelpur annað, fólk gerir alls konar. Ef þú ert óviss, spurðu þá og hlustaðu, ekki túlka, heldur bara hlusta.



Auðvitað er ég öfugsnúin en ég trúi því að ef jafnrétti eigi að nást þá þurfum við að hætta að stilla fólk upp sem andstæðum.

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





ÞJÓÐLEIKHÚSIÐ



FRUMSÝNING 26. MARS – UPPSELT

FÖS 27/03 KL. 19:30, 2. sýning – Örfá sæti

MÍÐ 01/04 KL. 19:30, 3. sýning – Örfá sæti

FIM 09/04 KL. 19:30, 4. sýning

FÖS 10/04 KL. 19:30, 5. sýning

LAU 11/04 KL. 19:30, 6. sýning – Örfá sæti

FIM 16/04 KL. 19:30, 7. sýning

FÖS 17/04 KL. 19:30, 8. sýning

LAU 18/04 KL. 19:30, 9. sýning

FÖS 24/04 KL. 19:30, 10. sýning

ÞJÓÐLEIKHÚSIÐ

WWW.LEIKHUSID.IS

Miðasala í 551 1200 og á www.leikhusid.is

SKÖPUN KREFST AGA OG VINNU

BRYNDÍS BJÖRGVINSDÓTTIR er mörgum kunn sem verðlaunarithöfundurinn sem skrifaði „Flugan sem stöðvaði stríðið“ og „Hafnfirðingabrandarinn“. Hér ræðir hún um hið yfirnáttúrulega, sköpun í hjáverkum og bömmerna lífsins.



Sigga Dögg
blaðamaður
siggadogg@365.is

S umir gætu látið fleyg orð falla og talið Bryndísi vera með náðargáfu, jafnvel snilling en Bryndís er ekki á sama máli. „Ég trúir ekki á að fólk fæðist með snilligáfu, ég held að góð verk verði til vegna þess að fólk hefur hugann við verkið – er forvitið og jafnvel í góðri samræðu við félagi.“

Ég vinn sem kennari og ég verð að trúa því að menn eins og Mozart – sem gjarnan er talinn til snillinga – hafi unnið mjög mikið og verið sífellt að hugsa um tónlist og eigin listsköpun.

Sjálfri finnst mér ég ekki hafa neina sérstaka meðfædda hæfileika og að það sem ég get, eða einhver annar getur, geti nemendur líka, og gott betur. Ef mér tekst að skila af mér einhverju sem ég er ánægð með er það yfirleitt af því að ég kom aftur og aftur að verk-

inu – það er það eina sem hefur gefist mér ágætlega.“

Bryndís bætir við að þannig hafi fyrsta sagan hennar, Flugan sem stöðvaði stríðið, ekki komið af sjálfu sér. „Ég var mjög lengi að skrifa þá sögu. Það olli reyndar nokkrum erfiðleikum að sögupersónurnar eru allar húsflugur sem eru alltaf að sjúga sykur og sósur söguna í gegn – þangað til þær stöðva stríð undir lokin. Ég verð að viðurkenna að það var frekar vandasamt að skrifa út frá þeirra sjónarhorni. Og eins var orðið svolítið þreytandi að reyna að setja sig í spor húsflugu svona lengi. Ég þurfti að endurskrifa þá sögu aftur og aftur áður en hún náði nokkru flugi.“

Bryndís hefur mikinn áhuga á hversdagslegum sögum af fólki og sérstaklega ef viðkomandi er á „bömmur“. „Bömmurinn“, útskýrir Bryndís, „þarf ekki að vera stór og dramatískur viðburður, en hann er það þó oftast í augum þess sem þjáist. Mér fannst gaman að skrifa Hafnfirðingabrandarinn því unglingurinn í henni var svo oft á bömmur – og oft yfir einhverju sem öðrum þætti ekki neitt til að hafa áhyggjur af. Ég held að uppáhalds rithöfundurinn minn, Kurt Vonnegut, hafi rétt fyrir sér þegar hann segir að allar góðar sögur fjalli um hvílkur bömmur það getur verið að vera manneskja. Aðalpersónan lendir sífellt í klandri en um leið og lausn er fundin og bömmurinn búinn þá lýkur líka sögunni.“

Úr íssölu í barneignir

Bryndís á einn tveggja ára dreng sem heitir Fróði með kærasta

sínun, Höskuldi, betur þekktur sem Hössi úr Quarashi. Höskuldur og Bryndís kynntust með nútímalegum hætti á rafræna samskiptamiðlinum Facebook þegar Bryndís bjó úti í London og vann við að selja ís á matarmarkaði undir London Bridge. Hún var á ákveðnum krossgötum í lífinu og langaði lítið til að fara aftur á litlu eyjuna í norðurhöfum. Hún dyttaði að sögunni um fluguna samhliða íssölu en þegar í ljós kom að bókin flutti hún aftur heim. Þá fékk hún einnig íslensku barnabókmenntaverðlaunin. „Þetta gerðist á mjög stuttum tíma og allt í einu var ég hætt að selja ís og búin að gefa út bók, komin með vinnu, kærasta og orðin ólétt“, segir Bryndís með blöndu af kímni og undrun yfir því hvað lífið getur tekið óvænta stefnu á skömmum tíma. „Strangi yfirmaðurinn minn í ísvagninum ætlaði ekki að trúa þessu.“

Mömmusamviskubitið

Þegar kemur að því að tvinna saman ólík hlutverk og heimilislíf, fullt starf og hlutverk rithöfundarins og uppalandans, vinkonunnar og ástkonunnar, þá er vissara að vera vel skipulagður. Bryndís segist samt vera heldur óskipulögð og að Höskuldur sýni mikinn skilning þegar kemur að óvæntum kaffihúsaferðum eða ferðum á bókasöfn þegar löngun til skrifa eða sinna annarri sköpun gripur hana. Hjónaleysin eru því dug-

leg að gefa hvort öðru rými. Þegar Bryndís er innt eftir því hvernig í ósköpunum hún komi öllu þessu í verk eða hvort hún sofi yfirhöfuð, þá brosir hún út í annað og deilir með okkur stóra leyndarmálinu: „Ég skrifaði mest á kvöldin og um helgar. Ég á ekki sjónvarp og hitti vini og vinkonur allt of sjaldan. Ég fæ stuðning frá stórfjölskyldunni með ýmislegt en maður er svo sem alltaf með mömmusamviskubitið – eða jafnvel bara samviskubitið yfir að vera ekki öðruvísi, hressari á barnum eða gangandi á fjöllum eða hvaðeina – en svoleiðis er það bara“, segir Bryndís og andvarpar. Blaðamaður gæti ekki verið meira sammála, ansans mömmusamviskubitið sem togast á við starfsframa og löngunina til að sinna því sem heillar.

Vanlíðan beitt í sköpun

Fólk sem syndir á móti straumnum vekur áhuga Bryndísar og þannig kviknaði sagan að Hafnfirðingabrandaranum en sagan er byggð á frænda Bryndísar sem samtíðar-mönnum þótti fara ótroðnar slóðir og jafnvel vera undarlegur.

Bryndís segist eiga það til að verða heltekin af málefnum, fyrirverða eða fólk. Fyrir nokkrum árum sökkta hún sér niður í mál-efni hælisleitenda á Íslandi og bjó þá á tímabili með þremur hælisleitendum og vinum. Síðast var það hins vegar Kurt Cobain heitinn sem varð fyrir valinu. Hann var söngvari hljómsveitarinnar Nirvana sem átti góðu gengi að fagna á níunda áratuginum. „Ég fékk hann bara á heilann og pantaði dagbækurnar hans á netinu og komst þá

Heilsuréttir fjölskyldunnar

Grænmetislasagna

„Þetta gerðist á mjög stuttum tíma og allt í einu var ég hætt að selja ís og búin að gefa út bók, komin með vinnu, kærasta og orðin ólétt.“

„Ég vinn sem kennari og ég verð að trúa því að menn eins og Mozart – sem gjarnan er talinn til snillinga – hafi unnið mjög mikið og verið sífellt að hugsa um tónlist og eigin listsköpun.“

að því sem mig grunaði, að það var eitthvað meira að honum en að hann væri heróíníkill. Hann hafði verið alveg ómögulegur löngu áður en hann fór inn á þá braut. Í ljós kom að hann glímdi við magasjúkdóm sem vill svo til að er mjög svipaður og sjúkdómurinn sem ég sjálf hef glímt við frá því ég man eftir mér,“ segir Bryndís, sem var greinilega létt við þessa tengingu á milli þeirra. „Þá var ég búin að vera að rýna í textana hans og æviágrip og mér fannst eins og magasjúkdómurinn gæti útskýrt svo margt, en svo eru svona magasjúkdómar ekki eins spennandi í augum margra og eiturlyfjaneysla og því gleymist oft að tala um það að honum var alltaf illt í maganum. Við þessum sjúkdómi er ekkert hægt að gera, annað en að halda honum niðri með hollu mataræði, góðum svefni og með því að forðast stress og áfengi. En sá lífsstíll hentar ekki öllum – og kannski alla síst rokkstjörnum,“ bætir Bryndís við en hún segist sjálf skrifa, lesa eða vinna mikið til að beina huganum frá þeirri líkamlegu vanlíðan sem fylgir sjúkdómnum.

Yfirnáttúrulegar verur

Nú eiga hins vegar draugar og aðrar duldar verur hug hennar allan en um þessar mundir vinnur hún að sjónvarpsþáttum um slík fyrirbæri ásamt Raket Garðarsdóttur. Bryndís segist samt aldrei hafa upplifað reimleika sjálf – hins vegar hafi hún dularfulli ólæknandi magaverkur alltaf verið eins og draugur í hennar lífi og valdi gjarnan nokkrum leiðindum og ama án þess að nokkur geti útskýrt hvaðan hann kemur eða hvernig hann megi kveða niður. „Ég hef samt farið til miðils en hann sagði að ég væri svo lokuð að það væri lítið hægt að gera fyrir mig. Og þetta hafa reyndar fleiri úr fjölskyldunni minni heyrð, kannski erum við bara svona jarðtengd og ferköntuð,“ segir Bryndís sem tekur þetta reynsluleysi af hinu yfirnáttúrulega ekki of alvarlega, enda segist hún hafa meiri áhuga á sögunum sjálfum en að upplifa yfirnáttúrulega atburði á eigin skinni. Hún hefur hrifandi nærveru og náttúrulega forvitni sem bókstaflega býður viðmælenda upp á að deila með henni lífsins sögum. Það verður að teljast mikill kostur þegar hlustandinn er rithöfundur. Asamt því að skrifa handrit að sjónvarpsþætti ætlar Bryndís að leggja grunn að nýrri sögu á árinu. Það er vissara að hafa ekki of mörg orð um efni þeirrar bókar en það má með sanni segja að sú muni vekja eftirtekt þegar hún kemur á markað, eins og reyndar allar þær sögur sem Bryndís hefur deilt með lesendum sínum.

MYNDAALBÚMIÐ



Bryndís hlaut Fjöruverðlaunin fyrir Hafnirföngabrandarann og hér má sjá hana taka við verðlaununum, árita bókina og bregða á leik með Fróða, syni sínum.

NÝTT



PRÓFAÐU NÝTT KORNKEX FRÁ FRÓN MEÐ ÍSLENSKUM OSTI OG GRÆNMETI

Kornkex er einstaklega ljúffengt kex sem inniheldur blöndu af graskers-, sólblóma- og sesamfræjum. Kornkex er trefjaríkt og er bakað úr 100% heilkornahveiti.

10,3 g TREFJAR



Frón kemur við sögu á hverjum degi...

www.fronkex.is

FISKISKÚPA OG HEIMABAKAÐ BRAUÐ

Eva Laufey hefur slegið í gegn með nýju þáttaseríunni sinni **Matargleði á Stöð 2** og gefur nú lesendum Lifsins uppskrift að dásamlegri súpu og einföldu brauði sem auðvelt er að leika eftir.



„Í minni fjölskyldu er óskráð regla að þegar eitthvað stendur til þá er alltaf boðið upp á sjávarréttasúpuna hennar mömmu“

Nú förum við að vona að stormviðvörðunum sé lokið í bili og sumarið fari að láta á sér kræla. Það er þó enn kalt úti og þá er tilvalið að gæða sér á ljúffengri fiskisúpu að hætti Evu Laufeyjar og brakandi fersku heimabökuðu brauði með basilíkupestói.

HEIMABAKAÐ BRAUÐ

470 g hveiti
¼ tsk. þurrger
1 tsk. salt
370 ml vatn

Blandið hveiti, þurrgeri og salti saman í skál og hræið vatni saman við. Setjið plastfilm yfir skálina og látið hana standa við stofuhita í að minnsta kosti 12 klukkustundir. Hellið deiginu á hveitistráð borð og stráið smá hveiti yfir deigið. Hnoðið deigið aðeins og brjótið það saman þannig að það myndi nokkurs konar kúlu. Hellið 1 msk. af olíu í lokaðan ofnpott og hitið í ofni við 230°C. Takið ofnpottinn út, setjið brauðið ofan í hann, lokið pottinum og setjið hann aftur í ofninn í 30 mínútur. Takið lokið af og bakið áfram í 5-10 mínútur.

BASILÍKUPESTÓI

1 búnt basilíka, stilkar og lauf
2 hvítlauksrif
50-60 g furuhnetur
50 g parmesanostur
1 dl ólífuoía
1 tsk. sítrónusafi
Salt og nýmalaður pipar



Setjið basilíkuna, hvítlaukinn, furuhneturnar og ostinn í matvinnsluvél og setjið í gang í um það bil 15 sekúndur. Bætið olíunni við í smáum skömmtum, setjið svo sítrónusafann út í og bragðbætið með salti og pipar.

MATARMIKIL SJÁVARRETTASÚPA MEÐ TÁILENSKU YFIRBRAGÐI

2 rauð chili-aldin, fræhreinsuð og skorin í bita
4 hvítlauksrif
6 cm fersk engiferrott



40 g ferskt kóríander
½ tsk. kóríanderfræ
3 msk. olía
700 g kókosmjólk
5 dl vatn

1 ½ fiskiteningur
½-1 tsk. fiskisósa
500 g fiskur t.d. langa
2025 risarækjur, ósoðnar
200 g heilhveitinúðlur, soðnar skv.
leiðbeiningum á pakka
3 vorlaukar, fint sneiddir
1 grænt chili-aldin, fræhreinsað
Ferskt kóríander til skrauts

1. Maukið chili, hvítlauk, engiferrott, kóríanderfræ og 1 msk. af olíu saman í matvinnsluvél.
2. Hituð olíu í potti og steikið kryddm auk í 1-2 mínútur.
3. Bætið kókosmjólk, vatni og fiskikrafti út í, látið sjóða við vægan hita í 10 mínútur. Bætið fiskisósu út í og síðan fiskinum og rækjunum og látið sjóða í 2-3 mínútur.
4. Setjið núðlur í botninn á skálum, ausið súpunni yfir og setjið vorlauk og grænt chili ofan á. Skreytið með fersku kóríander.

RÝMINGARSALA
allt að 70% afsláttur

comma,

Smáralind
facebook.com/Commalceland

SVONA GERIRÐU BETRI SÚKKULAÐI-SMÁKÖKUR

Það er einhver óútskýranleg nautn sem fylgir fyrsta bitanum af stökkri súkkulaðismáköku, ertu ekki sammála?

Það er ekkert mál að skella í eina sort af góðum súkkulaðismákökum sem takast vel en það er alltaf hægt að gera meira og betur, ná hinni fullkomnu súkkulaðismáköku. Margir eyða miklum tíma í þetta göfuga markmið. Viltu hafa hana mjúka, stökka, dökka eða ljósa? Þetta er allt svo sem smekksatriði. Við á Matarvísir erum búin að taka saman það sem þarf að hafa í huga þegar hin fullkomna súkkulaðibitakaka er búin til.

Brúnaðu smjörið

Settu smjör og sykur saman á pönnu eða í pott og bræddu. Brúnaðu smjörið örflítið og kældu áður en þú blandar því saman við deigið. Með þessu færðu ómótstæðilegan hnetu- og karamellukeim í kökurnar.

Kaffi er málið

Settu 1-2 teskeiðar af skyndikaffi með þurrefnunum þegar þú hrærir deigið saman. Kaffið gefur ótrúlega góðan keim.

Saxaðu

Það er stór munur á því að nota súkkulaðidropa og saxa súkkulaðið sitt sjálfur. Það er eitthvað svo spennandi að bita í misstóra súkkulaðibita í kökunni.

Salt

Prófaðu að strá smá sjávarsalti yfir kökurnar áður en að þær



fara í ofninn. Saltið rifur upp súkkulaðibragðið og gerir þær algjörlega einstakar.

Dýfðu

Súkkulaðihúðaðar súkkulaðismákökur, þarf að segja meira? Dýfðu helmingsnum af bakaðri smáköku í bráðið súkkulaði... ertu komin með vatn í munninn?

AUGLÝSING: ICECARE KYNNIR

FEMARELLE BJARGAÐI LÍÐAN MINNI

Femarelle er náttúruleg lausn fyrir konur á breytingaaldri. Femarelle er gert úr jurtaefnum og rannsóknir sýna að það slær á einkenni tíðahvarfa og hefur hjálpað mörgum konum að ná betri líðan.

Femarelle er gert úr jurtaefnum og rannsóknir sýna að það slær á einkenni tíðahvarfa og hefur hjálpað mörgum konum að ná betri líðan.

Femarelle hefur hjálpað mikið

Valgerður Kummer Erlingsdóttir hefur notað Femarelle í nokkurn tíma og finnur nú vel hve miklu máli það skipti fyrir hana að byrja að taka það.

„Ég var byrjuð að finna fyrir breytingum hjá mér, var farin að svitna mikið yfir daginn og var oft með skapsveiflur. Ég var ekki sátt við þessa líðan, ég fékk hormónatöflur hjá læknum en var aldrei róleg yfir að nota þær.

● Mér líður núna svo miklu betur en áður, og jafnvel betur en þegar ég var að nota hormónatöflurnar. Ég tek yfirleitt bara eitt hylki af Femarelle á dag, en stundum tvö þegar ég er í miklum hita á sumrin.

● Ég er svo ánægð að ég mæli með Femarelle við allar mínar vinur og ég veit að nokkrar eru að nota það líka. Femarelle hefur hjálpað mér alveg ótrúlega mikið og bjargað líðan minni.“



Femarelle hefur hjálpað Valgerði mikið en hún fann áður fyrir skapsveiflum og svitnaði mikið. MYND/GVA



Gerður var ánægð að uppgötva að hún fyndi svo mikinn mun á sér eftir að hún hóf að taka inn Femarelle.

Undrandi hvað það virkar vel

Gerður Guðjónsdóttir er betri af verkjum í liðamótum og meltingin hefur lagast eftir að hún fór að taka Femarelle.

● „Mér bauðst að prófa Femarelle fyrir tveimur mánuðum og ég ákvað að slá til. Ég hafði verið með verki í liðamótum og í vöðvum í töluverðan tíma, hélt ég væri

komin með liða- og vefjagigt. Einnig hafði ég verið slæm í meltingunni en ég var orðin mjög von því eftir mörg ár, þannig að það var ekki að angra mig sérstaklega.

● Eftir um það bil eina viku fann ég fljótlega mun á liðamótunum og var ekki lengur með verki. Þá fór ég að hugsa hvað ég hefði gert öðruvísi en áður, og þá rann upp

fyrir mér að það væri inntakan á Femarelle sem var eina breytingin hjá mér. Ég var mjög ánægð að uppgötva að ég fyndi svo fljótt mun á mér, og ákvað að halda áfram að taka það.

● Núna get ég setið lengi við og heklað og þrjánað, sem ég gat varla gert lengur. Ég á erfitt með að gleypa hylki, þess vegna tek ég innihaldið úr hylkjunum og blanda með matnum. Eftir um það bil mánuð fann ég líka mjög góða breytingu á meltingunni en þar sem ég hafði verið í mörg ár með slæma meltingu, þá kom þetta mér sérstaklega á óvart og er ég alveg undrandi og mjög glöð að Femarelle skuli virka svona vel á mig.“



FEMARELLE ER ÖRUGGUR KOSTUR FYRIR KONUR

- Vinnur á einkennum tíðahvarfa.
- Slær á óþægindi eins og hitakóf, höfuðverk, svefntruflanir, nætursvita, skapsveiflur, óþægindi í liðum og vöðvum.
- Þéttir beinin.
- Hefur ekki áhrif á móðurlíf eða brjóstavef.
- Náttúruleg vara, unnin úr soja og inniheldur tofu-extrakt og hörfræjauft.
- Inniheldur engin hormón eða ísóflavóníða.
- Staðfest með rannsóknum sem fram hafa farið síðustu þrettán ár.

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.

IceCare
Þín heilsa

BETRI AF BLÖÐRUBÓLGUNNI

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. Fjórðungur 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. 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, aukið stress, ýmsir sjúkdómar og aukin lyfjanotkun. 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 af þvagini.



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

● Trönuber hafa löngum verið þekkt fyrir að virka vel sem fyrirbyggjandi meðhöndlun gegn þvagfærasýkingum. Trönuber hindra að E. coli-bakterían

nái fóttfestu 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, vin-

veitta gerla og A-vítamín. Hlutverk A-vítamíns og vinveittu gerlanna er að hjálpa líkamanum að viðhalda eðlilegri bakteríuflóru í þörmum og einnig að viðhalda eðlilegri starfsemi í þvagrásarkerfinu.



HVÍT ER KLASSÍSK

Einföld hvít skyrtta getur verið margbreytileg og mætti í raun segja að hún væri kameljón fataskápsins. Hún á við allt árið um kring og er alltaf við-eigandi og falleg, nema kannski í jöklagöngum. Hvíta skyrtan er jafn falleg á konum, körlum og börnum. Hana er hægt að klæða niður með gallabuxum og grófri peysu eða klæða upp með smekklegum buxum eða pilsu og þá er hún orðin hin finasta flik. Á myndunum hér fyrir ofan sjáum við hvernig hvíta skyrtan er notuð á ólíkan hátt við mismunandi tilefni.

Áfram hvíta skyrtan!



Glæsilegur sparifatnaður fyrir fermingarnar!



Stærðir 36-52

hjá Grafhildi

- Engjateigur 5
- Sími 581 2141
- www.hjagrafnhildi.is



HVERSU OFT ÞARFTU AÐ ÞVO BURSTANN?

Hreint og fallegt hár er höfuðprýði og er fjöldinn allur af ráðleggingum til hvernig best sé að hugsa um það, allt frá því hversu oft eigi að þvo það og hvaða vörur eigi að nota eða forðast. Færri hugsa aftur á móti um hárburstann en til þess að halda hárinu heilbrigðu er nauðsynlegt að eiga góðan bursta sem hjálpar til við verkið. Hugsa þarf vel um burstann eins og aðra bursta sem við notum á líkamann eins og förðunarbusta því í hann safnast húðflögur, mótunarefni og ryk. En hversu oft ættirðu að þvo burstann? Miklu oftari en þig grunar og nennir. Sérfræðingar mæla með því að þú þvoir burstann einu sinni í mánuði.

Svona er best að þvo hárburstann

Taktu þau hár úr burstanum sem þú getur náð í. Fylltu baðvaskinn með volgu vatni og bættu nokkrum dropum af góðu sjampói út í. Hristu burstann fram og til baka í vatninu og taktu hann upp úr, alls ekki láta hann liggja í vatninu. Leggðu burstann á þurr handklæði með hárin niður og leyfðu honum að þorna í sólarhring.

20-50%

afsláttur af öllum vörum

NÝTT KORTATÍMABIL



Tunika
Litir:
svart - offwhite - coral
stærðir 38 - 48

Verð áður 12.900 kr.-
Nú aðeins 5.990 kr.-

Tunika
Litir:
svart - offwhite - coral
stærðir 38 - 44

Verð áður 12.900 kr.-
Nú aðeins 5.990 kr.-



COSMO

Kringlunni

Instagram



Lil Bub

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

Lil Bub er krúttlegur köttur sem leiðist ekki að sýna sig fyrir framan myndavélina. Það hefur sýnt sig að kettir gleðja sálina og verma hjartað, svo ef þig vantar smá hressingu yfir daginn þá er um að gera að kíkja á þennan krúttmola og finna hvernig hamingjan og gleðin breiðist út um líkamann.

facebook



Kickstarter

www.facebook.com/Kickstarter

Á hverjum einasta degi leita verk efni að fjármögnun og þar kemur Kickstarter að góðum notum. Þú getur tekið þátt í að fjármagna ævintýralega verkefni og jafnvel tryggt þér eintak ef viðkomandi verk fær fulla fjármögnun. Hér má finna margt sniðugt líkt og ljósmyndabók þar sem hneti er í aðalhlutverki og vél sem gerir pönnukök úr hvaða munstri sem er.

Pinterest



Joy Cho / Oh Joy!

www.pinterest.com/ohjoy/

Joy Cho er listrænn stjórnandi grafískrar hönnunarstofu og fagurkeri mikill. Pinterest-síðan hennar er með eindæmum litaglöð og inniheldur marga flokka sem auðvelt er að gleyma sér í. Þú getur rápað á milli fallegra ljósmynda, girnilegra kræsinga, frumlegra híbýla og hátískufatnaðar. Þessari ættir þú að fylgjast með því vorið byrjar hér.

HLAÐVARP



thebroadexperience.com

Hver þáttur er um 20 mínútna langur og fjallar um málefni er tengjast konum á vinnumarkaðnum. Farið er yfir mál líkt og leitina að fullkomnun, tísku, kynjamskrétti, launamun, streitu, einbeitingu í starfi og mikilvægi líkamstjáningar. Þættirnir hafa vakið verðskuldaða athygli víða um heim og eru eitthvað sem allir ættu að hlusta á.

HEIMASÍÐAN THE ABUNDANT MAMA

www.abundantmama.com

Hér er samfélag foreldra sem styðja hverjir aðra í sorgum og sigrum uppeldis. Þetta er verkefni sem buguð móðir ungra tvíbura byrjaði með til að hvetja aðra foreldra áfram og leyfa þeim að slaka á kröfum til sjálfra sín sem uppalenda og njóta þess að vera til og njóta þess að vera með börnunum sínum. Vefsíðan er með fjögurra vikna prógramm fyrir foreldra til að endurstilla sig með æfingum og verkefnum sem miða að því að gefa lífinu meiri fyllingu. Með því að huga að sjálfum sér verður viðkomandi betra og þolinmóðara foreldri og einstaklingur sem á auðveldara með að lifa í núinu og gefa af sér ást og umhyggju.



	  <p>Knud Holscher</p>	  <p>Ruko Holgaard</p>	  <p>P. Bisschop 1936</p>	  <p>Mies Van Der Rohe</p>
 <p>Frank O. Gehry</p>	 <p>Henning Larsen</p>	 <p>Do Arkitema</p>	  <p>Walter Gropius</p>	  <p>Friis & Moltke</p>
 <p>Zaha Hadid & Woody Yao</p>	 <p>Arne Jacobsen</p>	 <p>Re Arkitema</p>	 <p>Wihelm Wagenfeld</p>	 <p>Grata - C.F. Möller</p>
 <p>Norman Foster & Partners</p>	 <p>Jean Nouvel</p>	 <p>Mi Arkitema</p>	 <p>Ludwig Wittgenstein</p>	  <p>Komé - C.F. Möller</p>
 <p>Antonio Citterio</p>	 <p>SHL Design</p>	 <p>Santiago Calatrava</p>	 <p>Philippe Starck</p>	 <p>Jasper Morrison</p>

Snerta þig daglega

Þú snertir hurðarhúnana í kringum þig daglega og stundum oft á dag. Þess vegna skiptir áferð, ending og útlit öllu máli og mikilvægt að vanda valið. Hjá Vélum og verkfærum færðu einstaka hurðarhúna sem margir þekktustu arkitektar heims hafa hannað í gegnum tíðina.

VÉLAR & VERKFÆRI

SKÚTUVOGUR 1 C · 104 REYKJAVÍK · Sími: 550 8500 · FAX 5508510 · WWW.VV.IS