

Lífið

FÖSTUDAGUR
27. MARS 2015

Nanna Árnadóttir
íþróttifræðingur
**LÍKAMSVIRÐING
OG MASSAÐAR
KONUR 4**

Matargleði
Eva Laufeyjar
**LAMB, MEDLÆTI
OG PAVLOVA
Í DESSERT 8**

Það heitasta á
samfélagsmiðlunum
**FEMÍNISMI,
TÍSKA OG
KRÆSINGAR 12**

Sóley Elíasdóttir

**ÞURFUM AÐ
HUGA AÐ
KOMANDI
KYNSLÓÐUM**

FRÉTTABLAÐIÐ

► visir.is/lifid

PÁSKA-
HRISTINGUR

Nú styttest heldur betur í páskana og það er varla til betri leið til að eyða helginni en að hlusta á góða tónlist og gera heimilið páskalegt.

Nú skal mála egg, setja túlipana í vatn, setja gulan dúk á borð og raða súkkulaðieggjum um alla íbúð, allt á meðan þú dillar þér við þessa sykursætu tóna.

- **IT STARTED WITH A KISS** HOT CHOCOLATE
- **SUGAR, SUGAR** THE ARCHIES
- **CHOCOLATE** SNOW PATROL
- **CHOCOLATE FACTORY** R. KELLY
- **EASTER** PATTI SMITH
- **SWEET LIKE CHOCOLATE** SHARON WOOLF
- **PRETTY LITTLE BUNNY** VYBZ KARTEL
- **EGG MAN** BEASTIE BOYS
- **SUGAR** MAROON 5
- **BROWN SUGAR** D'ANGELO

HALDIÐ UPP Á HAMINGJUNA

Hvernig skilgreinir þú þína hamingju? Hvað er það sem eykur hamingju þína? eru það huglægir eða veraldlegir hlutir eða upplifanir? Staldrðu við og veltu fyrir þér í hverju þín hamingja felist.



Friðrika Hjördís Geirsdóttir

umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Undanfarin tvö ár hafa alþjóðasamtökin Sameinuðu þjóðirnar haldið hátiðlega upp á dag hamingjunnar þann 20. mars. Markmiðið með deginum er að vekja fólk til umhugsunar um hamingjuna, hvort sem hún kemur í stórum eða litlum pökkum. Leit-in að hamingjunni er eilífðarverkefni og rauði þráðurinn í lífi margra. Oft á tíðum erum við þó svo upptekin af því að verða hamingjusöm í framtíðinni að það gleymist að vera hamingjusöm hér og nú og þakklát fyrir það sem við höfum núna.

Það sem gerir okkur mannfólkið svo áhugavert er hversu ólík við erum og þar af leiðandi skilgreinum við lífsins langanir á eins ólíkan hátt og við erum mörg. Hamingjuna er hægt að skilgreina út frá veraldlegum upplifunum og hlutum en einnig huglægri hamingju. Sjálfsgagt er það eins og með allt annað í lífinu að jafnvægi á milli þessara tveggja póla er ákjósanlegast en hver og einn verður að meta það út frá sinni persónulegu skilgreiningu. Rannsóknir hafa þó sýnt að það eru ákveðnar athafnir og upplifanir sem gera okkur hamingjusamari en aðrar. Við skulum rýna örstutt í þá punkta sem sannað er að eigi sinn þátt í að gera mannfólkið hamingjusamt.

Þakklæti

Þetta litla orð þakklæti hefur ansi mögnuð áhrif og ekki bara á okkur sjálf og eigin hamingju heldur á aðra í kringum okkur. Þeir sem eru þakklátir eiga í betri samskiptum og gera þar af leiðandi aðra í kring hamingjusamari. Þakklæti hefur svoköll-



Það er skemmtilegra að fara dansandi í gegnum lífið með gleði og jákvæðni að leiðarljósi.

MYND/GETTY

uð dómínó-áhrif út í þjóðfélagið og skilar sér margfalt til baka. Vendum þig á að skrifa niður í lok dags eitthvað þrennt sem átti sér stað fyrr um daginn og þú getur verið þakklát fyrir.

Umkringdu þig

Góðir vinir eru gulls ígildi. Þeir sem eru duglegir að styrkja vinaböndin eru hamingjusamari, punktur. Að fá að taka þátt í lífi vinar í sorg og gleði er verðmætt og því mikilvægt að rækta venskap eins mikið og tækifæri gefst. Umkringdu þig skemmtilegu og jákvæðu fólki í vinnunni. Gleði er smitandi.

Jákvæðni

Er glasið hálfþómt eða hálffullt? Þeir sem venja sig á að hugsa jákvætt eru hamingjusamir. Lífið mun alltaf senda þér verkefni og þá er það undir þér komið hvernig þú tekst á við þau.

Litlu hlutirnir

Stundum eru það litlu hlutirnir og dagsdaglegar athafnir sem gera okkur hamingjusöm. Göngutúr, lestur, líkamsæfingar, reglulegur svefn eða jafnvel að skoða gömul myndaalbúm. Gerðu meira af því sem er gefandi og þér finnst skemmtilegt.

„Góðir vinir eru gulls ígildi. Þeir sem eru duglegir að styrkja vinaböndin eru hamingjusamari, punktur.“

MASTERLINE
Professional Beauty

FRIZZ CONTROL

Áhrifarík og nærandi formúla sem gefur þurru og grófu hári raka.

Hemur úfið hár og mýkir. Inniheldur Sericin sem myndar rakagefandi filmu til uppbyggingar.

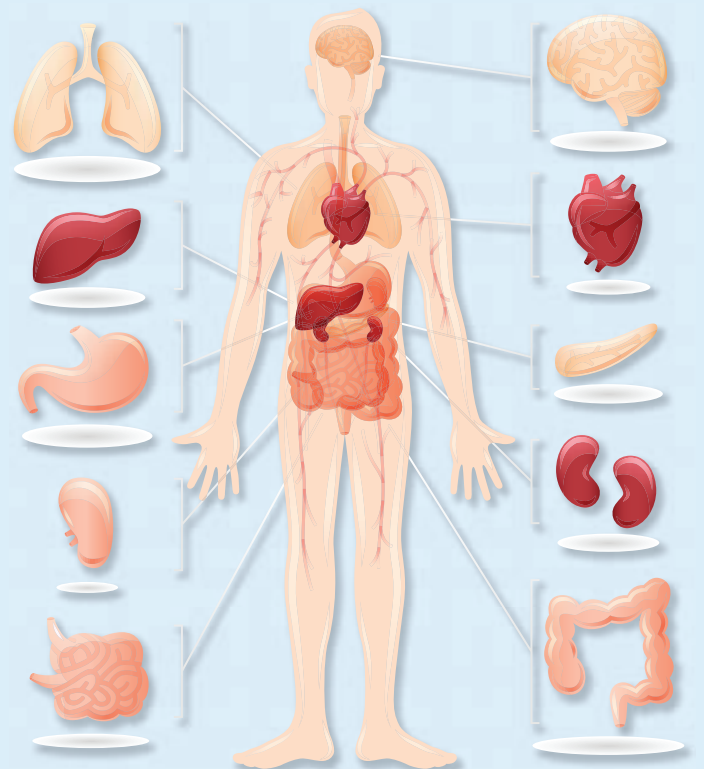
LÍFIÐ MÆLIR MEÐ

Mikilvægt er að gera upp hug sinn um það hvort þú viljir gefa líffæri þín eftir andlát. Líffæragjöf getur bjargað mannlífi og bætt lífsgæði viðkomandi. Líffæragjöf felst í því að líffæri (hjarta, lungu, lifur, nýru, bris, þarmar) eru fjarlægð úr látinni manneskju og síðan grædd í sjúklinga með alvarlega bilun í þessum líffærum.

Á vefsvæði Embættis landlæknis getur þú tjáð vilja þinn til líffæragjafar. Ef þú skiptir um skoðun getur þú alltaf breytt vali þínu. Valið stendur á milli þess að gefa öll líffæri þín eða velja ákveðin líffæri sem má gefa. Ígræðslur líffæra úr látnum líffæragjöfum fara fram á Sahlgrenska-háskólasjúkrahúsinu í Gautaborg. Líffæri sem gefin eru hérlendis eru flutt þangað og eru þau hluti af líffærabanka norrænu ígræðslusamtakanna ScandiTransplant.

Á heimasíðu landlæknis, www.landlaeknir.is, má nálgast myndband þar sem læknar og aðrir fagaðilar útskýra hvernig líffæragjöf gengur fyrir sig og aðstandendur líffæragjafa og líffæraþega greina frá reynslu sinni.

Taktu afstöðu til líffæragjafar á vefsíðunni donor.landlaeknir.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 **Kristín Þorsteinsdóttir** erlabjorg@365.is • Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is

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

Casa dolce casa®

Hjartalog

GLÆSILEGAR

FLÍSAR

FYRIR FAGURKERA

Birgisson

„EKKI VERÐA ÖF MÖSSUÐ“



Nanna Árnadóttir
Íþróttfræðingur

Undanfarið hefur umræðan um líkamsvirðingu verið áberandi. Fólk virðist að einhverju leyti vera byrjað að taka eftir útlitsdýrkuninni í samfélaginu og ákveðið að reyna að standa gegn henni. Margar greinar hafa verið skrifaðar þar sem einstaklingar eru hvattir til þess að elska sjálfan sig, elska sína eigin líkamsgerð og að gefa skít í það að reyna að passa inn í þessu ákveðnu samfélagsstaðla um það hvað fegurð sé. Að mínu mati er þetta frábær þróun þó svo að vissulega sé enn mjög langt í land. Enn eru að berast fregnir af því að aldrei hafi fleiri unglingar verið jafn óánægðir með líkama sinn og að fólk á öllum aldri sé að deyta úr hræðilegum átröskunarsjúkdómum. Hvað getum við gert? Jú, við verðum einfaldlega að læra að bera virðingu fyrir okkar eigin líkama ef við ætlum einhvern tíma að geta borið virðingu fyrir líkama annarra.

Body shaming eða líkamsskömm er hugtak sem ég myndi vilja útrýma en það þýðir að gert sé lítið úr líkama annarra. Það líður varla sá dagur að ég heyri ekki að þessi þurfi nú að fara í megrun, að hin sé alltof mjög eða að ístran á hinum megi nú aðeins minnka. Um daginn fékk ég alveg upp í kok af þessari árátta fólks að þurfa að setja út á líkamsgerð annarra þegar skjólstæðingur minn sagði mér að kona hefði komið upp að sér og sagt henni að hún þyrfti nú að passa sig að verða ekki of mössuð, þar sem hún væri að fara að byrja í nýju starfi þar sem ákveðnir fegurðarstaðlar hafi verið ríkjandi í lang-

an tíma og það að vera massaður þætti ekki fallett þar. Í fyrsta lagi, HA???. Síðan hvenær má maður ekki vera massaður? Í öðru lagi, af hverju hefur þessari tilteknu konu fundist henni bera skylda til þess að labba upp að henni og segja henni að það þyki ekki fallett að vera of massaður? Í þriðja lagi, hver ákveður að það sé ekki fallett að vera of massaður? Og í fjórða lagi, hvað er það eiginlega að vera of massaður?

Þessi skjólstæðingur minn er heilbrigðið uppmálað. Hún er sterk, hún hleypur hratt, hún borðar hollan og næringarríkan mat og finnst alltaf gaman að koma á æfingu. Hún er gullfalleg og stórglæsileg og væri það þó svo að hún væri meira mössuð, grennri eða með meiri fitu utan á sér. Hún er gullfalleg og stórglæsileg af því að hún er einstök, eins og ALLIR aðrir einstaklingar. Hún tók þessari „vinsamlegu“ ábendingu frá þessari tilteknu konu sem betur fer á góðan hátt, sagði við mig að við værum nú að gera eitthvað rétt fyrst hún væri að verða „of mössuð“. Ef hún væri hins vegar með aðeins veikari sjálfsmynd hefði þessi „vinsamlega“ ábending getað farið mjög illa í hana. Það eru svona athugasemdir frá einstaklingum og fjölmiðlum sem gera það að verkum að við verðum óánægð með líkama okkar og förum oft á tíðum ótrúlegar og stórhættulegar leiðir til þess að reyna að passa inn í þetta staðlaða form sem allir þurfa að vera í.

Ég mun ekki hætta að skrifa greinar tengdar líkamsmynd fyrr en ég sé að vandamálinu hefur verið útrymt. Fyrr en ég sé vitundarvakningu hjá fólki varðandi það að engir tveir séu eins, að allir séu fallegir á sinn hátt og að það komi okkur bara EKKERT við hvernig aðrir líta út.



Hvert og eitt brjóst á sér sögu og getur hún verið í senn rómantísk, dramatísk og pólitísk.

BRJÓSTIN MÍN OG BRJÓSTIN ÞÍN?



Sigga Dögg
kynfræðingur
siggaddogg@365.is

Geirvörtur sprengja internetið. Þessar fögru ávölu. Eða eru þær allar fagrar? Eiga geirvörtur að vera stórar eða standa út í loftið eða hárlausar?

Þegar ég var tíu ára hljóp ég um strendur Flórída ber að ofan. Allt í einu kom fullorðinn maður askvaðandi til mín, kallaði á mömmu og bað hana vinsamlegast að hylja mig, þetta særði blygðunarkennd og væri beinlínis ólöglegt. Það var varla hægt að kalla þetta brjóst sem ég var með. Geirvörturarnar rétt farnar að springa út og alls ekkert kynferðislegt við þær, allavega ekki í mínum huga. Ég horfði á hverja skólasystur mína á fætur annarri springa út eins og blóm að vori en ég, nei, geirvörturarnar stækkuðu en það var ekki mikið meira til að gleðjast yfir. Ég gerði heidarlega tilraun til að troða mér í Wonderbra en það var ekkert til að lyfta upp og þrýsta saman. Dæ. Þegar brjóstin fóru loks að taka á sig smá mynd um þrettán ára aldur þá fagnaði ég eins og enginn

væri morgundagurinn. Loksins, loksins, komið fagnandi. Óskaplega var það skammvinn gleði. Mér fannst þau frekar ómerkileg og gat ómögulega ímyndað mér að einhverju þætti þau kynferðislega spennandi. Ég var fljót að skauta fram hjá kelerí brjóstanna þegar fálmandi hendur fóru um líkamann, þetta voru bara brjóst og það voru aðrir staðir sem kölluðu frekar á athygli. Ég nenni ekki að vera í brjóstahaldara (og nenni því reyndar ekki enn) og fannst bara allt í lagi þó einstaka geirvarta sæist í gegnum fötin og að brjóstin hoppuðu til og frá þegar ég labbaði. Mér finnst enn þá ákveðið frelsi í því. En svo man ég eftir öllum hinum sem þykir þetta óþægilegt. Sem stóra á geirvörtur sem kíkja í gegnum bolinn eða peysuna. Þetta þykir ögrandi. Svo við gleymum því ekki að brjóst eiga að líta út á ákveðinn hátt því annað er ekki sexi og ekki kvenlegt og það má engin kona falla í þá gryfju. Annars vill enginn gaur sofa hjá henni. Það er auðvitað dauðadómur í sjálfu sér. Mín brjóst eru til fyrir þig. Svo þú getir horft á þau, nuðað þau, snert þau og ef þú hefur séð klám,

„Ég nenni ekki að vera í brjóstahaldara (og nenni því reyndar ekki enn) og fannst bara allt í lagi þó einstaka geirvarta sæist í gegnum fötin...“

reynt að troða þér á milli þeirra. Föt eru hönnuð þannig að brjóst þurfa að liggja á ákveðinn hátt svo flíkin njóti sín. Sjaldan hefur jafn mikil pólitík verið í kringum brjóst og einmitt núna. Það er næstum því regluverk um það hvernig þau eiga að vera. Síndu smá en ekki of mikið. Passaðu að lyfta þeim upp svo þau lafi ekki. Það gleymist að brjóstin breytast rétt eins og konan sem ber þau. Stundum eru þau sexi, stundum fæðustöð, stundum örvunarstaður, stundum bara þreytt en alltaf pólitísk á meðan þú starir á þau og finnur að þau pota í þig og þínar hugmyndir um konur.

Heilsuréttir fjölskyldunnar



Gulbrótarbuff

VATN ER UNDIRSTAÐA LÍFS

Manneskja þrífst ekki án vökva enda erum við að stórum hluta til vökvi. Hér eru nokkrar áhugaverðar staðreyndir um vatn:

- Vatn tapast við öndun, við svita og við þvaglát og með hægðum.
- Meðalmanneskja er með um 40 lítra af vatni í líkamanum.
- Ef svengd gerir vart við sig eða skyndileg löngun í súkkulaði, drekktu þá vatn.
- Kaffi hefur vatnslosandi áhrif svo það er gott að drekka vatn á milli kaffibolla.
- Lágmarksvatnsþörf er hálfur lítri á dag, til að losna við úrgangsefni úr líkamanum.
- Þvag getur verið allt að lítri af vökva á dag.
- Meðalvatnsþörf er um tveir lítrar á dag, en það á við allan vökva, einnig þann sem er í mat.
- Ef þú svitnar mikið (vegna áreynslu eða hita) þá eykst vatnsþörfin en þú tapar líka salti svo gott getur verið að fá sér íþróttadrykk eða safa.
- Vatn þarf ekki að þamba heldur er gott að fá sér reglulega sopa yfir daginn.
- Ef þvagið er mjög gult þá getur það verið merki um vökvaskort, þvag á helst að vera frekar litlaust (nema ef þú tókst inn B-vítamín því það litar þvagið heiðgult).
- Ofdrykkja á hreinu vatni getur verið varasöm og jafnvel hættuleg og þá er verið að tala um tíu til tuttugu lítra á dag.
- Ef þig þyrstir, fáiðu þér sopa!





Grín og glens!



Lækjargata 2a og Vesturgata 2a 101 Reykjavík

LÍFRÆNN LÍFSSTÍLL BREIÐIST HRATT ÚT

Sóley Elíasdóttir, er kjarnakona sem byggir á gildum forfeðra sinna og er umhugað um heilsu lands og þjóðar.

FRÉTTABLAÐID/ERNIR

Friðrika Hjördís Geirsdóttir
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Sóley Elíasdóttir venti kvæði sínu í kross fyrir rétt um átta árum, þegar hún sagði skilið við leiklistina og sneri sér að því að framleiða lífrænar húðsnyrtivörur undir eigin nafni. Fyrirtækið sem byrjaði í eldhúsinu á hlýlegu heimili fjölskyldunnar í Hafnarfirði er nú orðið að alvöru fyrirtæki sem framleiðir hátt í þrjátíu vörulíði sem seldir eru út um allan heim. „Ég byrjaði nú bara heima hjá mér að sjóða saman jurtir í einum potti og svo stækkaði alltaf potturinn eftir því sem eftirspurnin varð meiri, þá urðu pottarnir fleiri þar til að heimilið var orðið undirlagt og þá var kominn tími til að gera þetta í alvöru,“ segir Sóley.

Kosmósið er að vinna í því

Sóley hreifst ung af því að koma fram á sviði og hélt til náms í leiklist til Bretlands aðeins átján ára gömul. „Mig langaði upphaflega að vera ballerína en ég var ekkert ofboðslega góð í ballett en á þeim tíma stefndi ég ekkert endilega á leiklistina. Svo fór ég í Kramhúsið og lenti þá inni í svona leiklistarhringið, hætti í menntaskóla og fór út í nám.“ Sóley fékk mörg frábær og eftirminnileg hlutverk bæði í Þjóðleikhúsinu, Borgarleikhúsinu sem og í Sódómu Reykjavík, en svo kom að tímamótum sem kölluðu á breytingar. „Eftir að hafa unnið í fimmtán ár sem leikkona þá kom að þeim tímamarki að ég fór að hugsa til framtíðar. Ég sá það ekki fyrir mér að eldast í starfinu, mig langaði ekki að vera gömul leikkona. Þessi bransi er mjög skemmtilegur en þú ert alltaf að berjast um hlutverk og að auki ertu að vinna á ókristilegum tímum, öll kvöld og helgar. Það er erfiður vinnutími, sérstaklega þegar þú átt fullt hús af börnum sem þarf að sinna.“

Sóley og Hilmar Jónsson, eiginmaður hennar, eiga saman fjögur börn á aldrinum tíu til tuttugu og fjögurra. „Já, ég á fjögur börn og það með sama manningu,“ segir Sóley og hlær enda fyrrnefnt fjölskyldumynstur orðið sjaldgæfara en hið samsetta. Á sínum tíma unnu þau Sóley og Hilmar bæði í leikhúsinu og því oft á tíðum erfitt að halda utan um fjölskyldulífið eins og gefur að skilja. „Við erum svo heppin að eiga hana móður mína að sem er okkur fjölskyldunni algjör klettur. Pabbi hefur líka verið okkur innan handar og þannig hefur þetta á einhvern hátt gengið upp. Hilmar hætti svo að mestu að leika fyrir tæpum tuttugu árum og sneri sér næstum alfarið að leikstjórn og rekstri Hafnarfjarðarleikhússins. Þannig höfum við bara náð að púsla þessu öllu saman.“

Það er sagt að leiklist sé ástríða og ástríðu er ekki hægt að afmá á einu augnabliki, Sóley hefur því ekki alveg sagt skilið við leiklistina og örlar á því að það leynist lítill draumur um hlutverk á sviði hjá okkar konu. „Já, ég finn hjá mér þörf fyrir að taka að mér svo sem eitt lítið hlutverk, bara svona til gamans. Ég setti mér það meira að segja sem áramótaheit og kosmósið er að vinna í því,“ segir hún dularfull og kímín á svip.

Fjársjóður forfeðranna

Húðsnyrtivörurnar sem Sóley framleiðir eru unnar út frá aldagömlum íslenskum uppskriftum að smyrslum sem varðveist höfðu í fórum fjölskyldunnar. „Ég get talið upp fjöldann allan af forferðum mínum sem notuðu íslenskar jurtir í ýmiss konar smyrsl og krem með góðum árangri. Uppskriftirnar gengu á milli ættliða þar til einn forfaðir

minn tók sig til og skrifaði hver sem hefur svo varðveist í fjölskyldunni. Samsetningar í kremunum mínum og smyrslum eru byggðar á jurtafræðni í þessum uppskriftum sem og nýjum sem ég hef þróað með mér.“

Sóley segir að í rauninni, þegar öllu sé á botninn hvolft, sé matreiðsla og það að búa til krem og smyrsl alls ekkert ólíkt. „Ég hef mikla tilfinningu fyrir matargerð og í rauninni er þessi framleiðsla ekkert ólík því að búa til eitthvað út frá hollustu og heilbrigði. Mér finnst ég ótrúlega lánsöm að fá að vera í þessu verkefni og fæ tækifæri til að blómstra á kreatívan hátt. Ég er kannski ekki besta rekstrarmannskjan en hef unun af því að hanna og búa til.“

Sóley stendur sjálf í ströngu ásamt góðu fólki að tína jurtir af lífrænt vottuðu landi sem hún hefur aðgang að, en einnig kaupir hún jurtir af bændum sem rækta undir lífrænni vottun. „Ég vinn svo svokölluð extrókt upp úr jurtunum sem svo eru notuð sem virku efnin í kremgrunnana. Ég nota einungis efni sem eru lífrænt vottuð og náttúruleg,“ segir Sóley og bætir við að það endurspeglir mynd fyrirtækisins sem sé að vera umhverfisvænt og fara vel með jörðina og manneskjuna.

Sóley hefur sterkar skoðanir á því sem við látum ofan í okkur og á. „Þú ert það sem þú borðar og því hlýtur það að skipta máli hvaðan matvara kemur og hvernig hún er meðhöndluð. Það sama á við um húðvörur því að húðin er stærsta líffæri líkamans og það sem við setjum á hana fer inn í blóðrásina og þar af leiðandi um allan líkamann.“ Nýlega setti Sóley á markað nýja andlitslínu sem dregur úr öldrunareinkennum. „Í þessum vörum notum við aðrar olfur og sjávarþang sem þekkt er fyrir að halda raka betur í húðinni, ekki ósvipað og hyaluroníc-sýra sem er að tröllrifa öllum snyrtivörumarkaðnum þessa dagana.“

Fram undan er svo frekari þróun sem Sóley liggur yfir og aukin útrás á erlendum markaði en vörurnar er nú þegar að finna víða í Noregi sem og annars staðar í heiminum. „Eftirsóknin eftir lífrænum matvörum og snyrtivörum hefur aukist gríðarlega mikið. Samkvæmt nýjustu spám þá virðist það líta þannig út að vítamínmarkaðurinn komi til með að minnka og lífræn matvara og snyrtivara haldi áfram að stækka, enda er það sem þú setur í þig og á grunnurinn að heilbrigðu lífverni.“

Hugsum til framtíðar

Okkar kona reynir sem hún getur að lifa þeim lífsstíl sem endurspeglar vörurnar og þessa dagana er hún í kundalini-jógakennaranámi. „Ég nota jóga mikið og er kannski aðallega að læra kennarann fyrir mig sjálfa en hver veit hvert það leiðir. Ég reyni líka að stunda útivist eins mikið og ég get en ég næ að endurnýja orkuna mína í gegnum náttúruna,“ segir Sóley og bætir svo hlæjandi við að hún sé sem betur fer ekki heillög og að það komi nú reglulega fyrir að hún detti ofan í nammiskálina og fái sér rauðvínsdreitil við góð tækifæri. „Maður þarf ekkert að vera leiðinlegur þó að maður hugi að heilsunni og umhverfinu. Ég er ekki grænmetisæta og gæti aldrei hætt að borða kjöt.“

Þegar ég spyr Sóleyju að því hvað á henni brennur, þá kemur náttúruvernd fyrst upp í hugann. „Ég skil stundum ekki hvað stjórnmöld eru að hugsa þegar kemur að náttúruvernd og orkuvirkjun á landinu. Erum við í raun og veru ekki að förna meiru fyrir minna í þessu tilfelli? Það lítur oft þannig út að þeir sem stjórna séu bara að hugsa um kjörtímabilið sem þeir sitja en ættu frekar að vera að hugsa til næstu sjö kynslóða.“ Sóleyju verður skiljanlega heitt í hamsi



PROBUD.IS

Ný vefverslun með endingargóðu tækjunum sem fagmaðurinn notar









WWW.PROBUD.IS

„Þessi bransi er mjög skemmtilegur en þú ert alltaf að berjast um hlutverk og að auki ertu að vinna á ókristilegum tímum, öll kvöld og helgar.“

„... hlýtur það að skipta máli hvaðan matvara kemur og hvernig hún er meðhöndluð. Það sama á við um húðvörur...“

Þegar við förum út í þessa sálma og sýnilegt hvað henni þykir annt um móður jörð. „Mér finnst að við ættum að lífrænt votta landið okkar, það væri í rauninni auðvelt að mínu mati. Einnig finnst mér að við ættum að auka í kjölfarið matvælaframleiðslu og betri nýtingu á því sem við eigum. Við erum að selja okkur allt of ódýrt, þessi góða orka sem við framleiðum er á tombólúverði,“ segir Sóley að lokum. Það liggur í augum uppi við nánari kynni við okkar konu að þarna fer mikill kvenskörungur sem kallar ekki allt ömmu sína og hefur sterka sýn á framtíðina.

„Þeir sem stjórna séu bara að hugsa um kjörtímabilið sem þeir sitja en ættu frekar að vera að hugsa til næstu sjö kynslóða.“



Sóley hefur ferðast um Rússlandi meðal annars til að kynna vörurnar sínar, Sóley Organics, og að stunda hugleiðslu. Sóley á fjögur börn með Hilmari Jónssyni og segir hún leiklistina fara illa saman við fjölskyldulíf.

SVO KRÖFTUGT AÐ ÞAÐ FJARLÆGIR EINNIG FALDA FITU ÚR UPPÞVOTTAVÉLINNI ÞINNI!

PRÓFAÐU NÝTT
FAIRY
PLATINUM

TILNEFNING TIL VIRTRA VERÐLAUNA



Gunnar Karl Gíslason, yfirmatreiðslumeistari veitinga-hússins Dills, hlaut á dögunum tilnefningu fyrir bestu erlendu matreiðslubókina frá International Association of Culinary Professionals í Bandaríkjunum fyrir bókina North: The New Nordic Cuisine of Iceland. Bókina skrifaði Gunnar Karl ásamt vinkonu sinni og samstarfskonu, Jody Eddy. Það kom Gunnari Karli í opna skjöldu að vera tilnefndur til verðlaunanna. „Ég hafði ekki alveg áttað mig á því hversu virt verðlaunin eru en er að vonum þakklátur fyrir tilnefninguna,“ segir Gunnar Karl. Verðlaunin verða veitt næstkomandi sunnudag.

L'ORÉAL
PARIS



HÁRLITA RÁÐGJÖF

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

Föstudagur 27. mars Kl. 13-18 Lyfja Lág múla
Kl. 13-18 Hagkaup Garðabæ
Laugardagur 28. mars Kl. 13-18 Lyfjum & heilsu Kringlu
Kl. 13-18 Hagkaup Smáralind



Það er fátt hátíðlegra en að finna ilminn af góðum mat í ofninum og hópa saman fjölskylduna og njóta kræsinganna.

SUNNUDAGSPÁSKALAMB OG GÓMSÆT PAVLOVA

Eva Laufey er mörgum kunn úr matreiðsluþáttum sínum Matargleði á Stöð 2. Í síðasta þætti eldaði Eva Laufey girnilegt lambalæri með öllu tilheyrandi sem er tilvalið að nostra við um Páskana auk pavlovu í effirrétt.



Að elda mat í ofni er einföld matargerð, það er algjör óþarfi að standa yfir henni þó svo að hún taki stundum langan tíma.



Sunnudagspáskalam

1 lambalæri, rúmlega 3 kg
Salt og nýmalaður pipar
Lambakjötskrydd 1 msk., t.d. Bezt á lambið
Ólífúolía
3 stórir laukur, grófsaxaðir
1 heill hvítlaukur, skorinn í tvennt, þversum
2 fennikur (fennel), skornar í fernt
3 selleristíklar, grófsneiddir
5 gulrætur
1 rauð paprika
700 ml grænmetissoð
3 greinar tímían
2 greinar rósmarín
Handfylli fersk steinselja
Smjör

1. Hitið ofninn í 120°C.
2. Finnið til stóran steikarpott eða stórt eldfast mót.
3. Leggið lærið í steikarpottinn eða mótið, veltið upp úr ólífúolíu og saltið og piprið. Það er gott að nota lambakjötskrydd en það er smekksatriði.

4. Bætið grænmetinu í steikarpottinn/eldfasta mótið.
5. Hellið soði í pottinn. Lokið pottinum eða leggið álappír þétt yfir mótið.
6. Bakið lærið í miðjum ofni í sjö klukkustundir.
7. Þegar 30 mínútur eru eftir af eldunartímanum er lokið eða álappírinn tekinn af, finsöxuðum kryddjurtum og smjöri er bætt út í pottinn og hitinn í ofninum hækkadur í 200°C. Þá verður puran dökk og stökk.
8. Það er mikilvægt að leyfa kjötinu að hvíla í lágmark 20 mínútur áður en þið berið það fram.

Ljúffengt kartöflugratín

8 dl rjómi
1 laukur, skorinn í strimla
1 kjúklingateningur
1 msk. blandað krydd, t.d. Bezt á allt
Salt og pipar
Rifinn ostur

1. Kartöflurnar skolaðar vel og skornar í sneiðar, um 1 cm.
2. Laukur skorinn niður og steiktur upp úr smjöri í smá stund. Kartöflum, rjóma, kjúklingateningi og kryddi er blandað saman í pottinum.
3. Sjóðið við vægan hita í 10-15 mínútur, eða þar til kartöflurnar eru orðnar vel mjúkar.
4. Hellið þá kartöflublöndunni í eldfast mót, dreifið rifnum osti yfir og hitið í ofni við 200°C í um 20 mínútur eða þar til osturinn er bráðnaður og orðinn gullinbrúnn.

Sveppasósa með piparosti

Smjör
250 g sveppir, skornar í sneiðar
1-2 tsk. lambakjötskrydd, t.d. Bezt á lambið
½ l rjómi
½-1 piparostur, skorinn í smáa bita
½ kjúklingateningur

1. Bræðið smjör í potti. Látið sveppina malla við vægan hita í smjörinu í nokkrar mínútur. Kryddið til með lambakjötskryddi.

2. Hellið rjóma yfir og bætið piparosti saman við. Látið sjóða saman við vægan hita um stund. Hrærið í á meðan og passið að osturinn brenni ekki við.
3. Bætið teningi í pottinn og leyfið sósunni að malla í nokkrar mínútur.

Súkkulaði-Pavlova

„Pavlova er ástralskur marenabætur, kenndur við rússnesku ballerínuna Önnu Pavlovu.“

6 stórar eggjahvítur
3 dl sykur
3 msk. kakó
1 tsk. hvítvínседik

Hitið ofninn í 175°C.

1. Þeytið eggjahvíturarnar þar til þær byrja að mynda froðu og bætið þá sykrunum smátt og smátt saman við.
2. Þeytið áfram þar til blandan er orðin stífþeytt. Það á að vera hægt að halda skálinni á hvolfi án þess að marenseiggið renni úr henni.
3. Sigið kakó og bætið ediki saman við og blandið öllu vel saman.
4. Hellið marenablöndunni á pappírsklædda ofnplötu.
5. Bakið við 150°C í 90 mínútur. Botnarnir eiga að vera harðir og stökkir við kantana en seigir í miðjunni. Slökkið á ofninum en látið botnana vera áfram á effirhitnum í honum, best er að geyma botnana í ofninum yfir nótt en þeir þurfa að minnsta kosti að ná stofuhita áður en rjómandan fer ofan á og kakan skreytt með ferskum berjum.

Ofan á

500 ml rjómi
1 msk. sykur
500 g blönduð ber
3 msk. saxað súkkulaði

1. Léttþeytið rjóma og sykrunum.
2. Dreifið rjómandunni yfir marenbotninn og skreytið með ferskum berjum.
3. Sáltrið grófsöxuðu súkkulaði yfir kökuna í lokin.



TOPSHOP
KAREN MILLEN
DOROTHY PERKINS
WAREHOUSE
evans.

ÚTSÖLUMARKAÐUR

Á KORPUTORGI TIL 4.APRÍL

Allar vörur frá Warehouse,
Topshop, Dorothy Perkins
og Evans á **500-6000** kr.

KORPU **OUTLET**

ALLT AÐ **70% AFSLÁTTUR** Á
VÖRUM FRÁ KAREN MILLEN

SMÁKÖFLÓTT Í SUMAR

Það er eitthvað svo ótrúlega kvenlegt og krúttlegt að klæðast smáköflóttum fatnaði og minnir óneitanlega á kvikmyndastjörnur í Hollywood frá fimmta áratug síðustu aldar. Eins og með alla aðra tisku þá fer hún í hringi með smávægilegum breytingum hér og þar. Smáköflótt er sem sagt komið aftur af fullum krafti og verður meira viðeigandi eftir því sem sól hækkar á lofti og sumarfluglar fara að syngja.



AUGLÝSING: VISTOR KYNNIR

PRECOLD® – LAUSN GEGN KVEFI

PreCold-munnúði dregur úr líkum á kvefi og stytir tíma kvefeinkenna ef hann er notaður frá upphafi kvefeinkenna. PreCold inniheldur virk náttúruleg sjávarensím.

Hvað er PreCold?

„PreCold er munnúði sem notaður er gegn kvefi, til að draga úr einkennum kvefs og til að stytta tíma kvefeinkenna,” segir Guðný Traustadóttir, markaðstengill hjá Vistor hf. PreCold myndar verndandi filmu á slímhúðinni í kokinu. Filman sem inniheldur virk náttúruleg sjávarensím dregur úr getu veiranna til að bindast við slímhúðina í kokinu og fyrirbyggir þannig kvef. PreCold minnkar líkurnar á að smitast af kvefi og stytir tíma veikindanna ef það er notað frá upphafi kvefeinkenna.

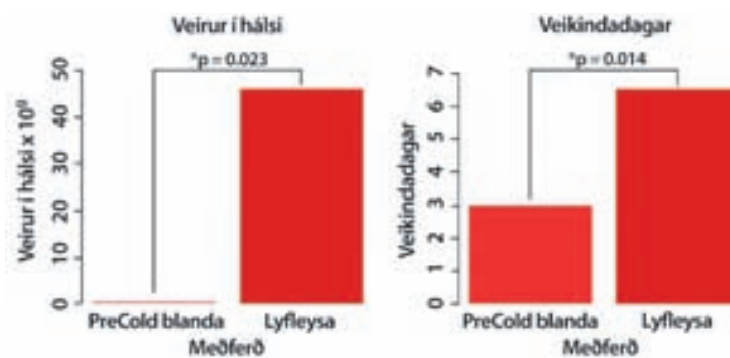
Hvernig á að nota PreCold?

Beinið stútnum að kokinu og úðið tvisvar

- Við kvefeinkennum: Notið PreCold á 2-3 tíma fresti, u.þ.b. sex sinnum á dag. Notið meðan kveftímabilið stendur yfir. Hafið samband við lækni ef kvefeinkenni vara lengur en í 10 daga.
- Fyrirbyggjandi við kvefi: Notið tvo údaskammta þrisvar sinnum á dag, þó ekki lengur en 30 daga í senn.
- Haldið meðferð áfram þar til einkennum eru horfin.

Fyrirbyggjandi notkun fyrir flugferðir

Að sögn Guðnýjar er hægt að



nota PreCold fyrirbyggjandi ef aukin hættu er á kvefsmíti, t.d. ef þú ert innan um fólk með kvef. Einnig bætir Guðný við að það sé mjög áhrifaríkt að nota PreCold þegar farið er í flug en margir kannast við að kvefast eða veikjast í flugi og að það sé fátt jafn ergilegt og að verða veikur þegar farið er í t.d. páskaferð til útlanda. Ef nota á PreCold fyrirbyggjandi er úðinn notaður þrisvar sinnum á dag.

PreCold munnúðinn:

- Hentar fullorðnum og börnum frá tveggja ára aldri
- Hefur staðbundna verkun í hálsi
- Er án sykurs og rotvarnarefna

Klínísk rannsókn

Í klínískri rannsókn á PreCold-

blöndunni sem var framkvæmd á Háskólasjúkrahúsínu í Lundi í Svíþjóð fækkaði veirum í koki um 99% og kvefdögum fækkaði að meðaltali um helming í samanburði við lyfleysu.

PreCold er CE-merkt vara skráð sem lækningatæki í flokki I. Zymetech, framleiðandi PreCold, er íslenskt líftæknifyrirtæki sem er leiðandi í heiminum í notkun sjávarensíma og sérhæfir sig í rannsóknum og þróun á vörum sem innihalda ensím, Penzyme®, úr Norður-Atlantshafsporski.

PreCold er íslenskt hugvit og íslensk framleiðsla.

PreCold fæst í öllum apótekum
www.precold.is
www.facebook.com/precold.is



Zymetech er íslenskt líftæknifyrirtæki sem er leiðandi í heiminum í notkun sjávarensíma

Lífið í hæstu hæðum

Fermingarleikur IKEA

Ef þú fermist á árinu
býðst þér að taka þátt í
fermingarleik IKEA og þú getur
unnið vörur fyrir allt að

100.000,-

Sjá nánar á
www.IKEA.is

BRUNKRISSLA
sængurverasett 2.650,-
B150xL200/B60xL50cm
Blátt/grænt
Einnig til í fleiri litum

26.950,-

SVÄRTA há rúmgrind
Duftlakkað stál. B97xL208, H186cm
Dýna: B90xL200cm. Silfurhlítt
Dýna og rúmföt seld sér

UPPBO gólfampi 6.250,-
H166cm. Svart

NORDRANA
hirsla 2.950,-
B30xH100cm
Grátt

3.950,-

VITTSJÖ fartölvuborð
B35xD55, H65cm.
Svarbrúnt/glært gler
Einnig til rautt

GURLI púðaver 790,-
B50xL50cm. Drappað
Innri púði seldur sér.
Einnig til í fleiri litum

Nýtt

NATTLJUS púðaver 990,-
B50xL50cm. Hvítt/svart
Innri púði seldur sér

37.900,-

KLIPPAN 2ja sæta sófi
B180xD88, H66cm. Sæti: H43cm. Svart
Einnig til í fleiri litum

GURLI teppi 2.390,-
B120xL180cm. Túrki
Einnig til í fleiri litum

HENRIKA púðaver 1.250,-
B50xL50cm. Túrki
Innri púði seldur sér
Einnig til í fleiri litum

BOSNÄS skemill með hirsu 2.750,-
B36xL36, H36cm. Svart
Einnig til hvítt og gult



Verslun opin **11-21** alla daga - Veitingastaður opin 9:30-20:30 - www.IKEA.is



HLAÐVARP



Behind the Thread

Behind the Thread fjallar um málefni tískuiðnaðarins sem eru efst á baugi hverju sinni. Einnig er spjallað við fólk sem framleiðir fatnað og segir það frá þeirri hlið tískuiðnaðarins sem sjaldan er fjallað um.

Instagram



DeliciouslyElla

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

Ella Woodward er með ýmsar skemmtilegar uppskriftir að hollum mat og hvetur fólk til þess að lifa lífinu til fulls með gleði og kátínu í hjarta. Hér er sólskin í hverri mynd og því er heimsókn hingað góð leið til að bjóða vorið til sín.

facebook



Fit guys over 50

www.facebook.com/fitguysover50

Hér er samfélag karla sem eru fimmtugir og eldri og eru í frábæru formi. Þeir hvetja hver annan áfram og hér má bersýnilega sjá að það er hægt að komast í gott form á hvaða aldri sem er.

Pinterest



Match clothes

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

Ef þú ert í vafa um hvaða litir passa best saman þegar þú velur þér fót þá er þessi síða komin til að bjarga þér. Hér er litasamsetning fatnaðar sett saman við ólík munstur, efni og flíkur svo þú finnur hvaða litir passa vel saman.

HEIMASÍÐAN FEMINÍSKT SJÓNARHORN Á HVERSDAGSLEG MÁL

Everyday feminism

everydayfeminism.com

Femínismi er til umfjöllunar á þessar vefsíðu þar sem hversdagsleg málefni líðandi stundar eru krufin út frá femínísku sjónarhorni. Markmið síðunnar er að hvetja fólk til að berjast gegn mismun og fordómum vegna kyns, kynvitundar, kynhneigðar eða útlits. Hér má finna pistla um flest málefni og eru þau krufin á skemmtilegan og fræðandi hátt. Bættu þessari við í daglegan vefrúnt.



VOR TILBOÐ!
AF VÖLDUM VÖRUM Í CURVY * STÆRÐIR 42-56

 <p>TILBOÐSVERÐ 4.990 KR</p>	 <p>TILBOÐSVERÐ 5.990 KR</p>	 <p>TILBOÐSVERÐ 4.990 KR</p>
 <p>TILBOÐSVERÐ 4.990 KR</p>	 <p>TILBOÐSVERÐ 3.990 KR</p>	 <p>TILBOÐSVERÐ 3.990 KR</p>
 <p>TILBOÐSVERÐ 2.990 KR</p>	 <p>TILBOÐSVERÐ 2.990 KR</p>	

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