

Lífið

FÖSTUDAGUR
22. MAÍ 2015

Nanna Árnadóttir
Íþróttaræðingur

FÆÐINGARORLOF
NÝTT TIL HINS
ÝTRASTA 4

Eva Laufey
Matarvísir

KRÆSINGAR
ELDADAR Á
FRANSKA VÍSU 8

Tiska og trend
í augabrúnum

STJÖRNURNAR
HAFNA ÁHRIF Á
AUGABRÚNIR 10

Vilborg Arna Gissurardóttir

**BRÝTUR UPP
GAMALDAGS
STAÐALÍMYNDIR**

FRÉTTABLAÐIÐ

› visir.is/lifid



TÓNLIST SEM TÆTIR OG TRYLLIR

Heiða Dóra Jónsdóttir er söngkona sem hefur glatt landann með skemmtilegum söng sínum og hnyttum textum. Hér deilir hún með lesendum Lífsins þeim lögum sem koma henni í gott skap.

- **BYNNKUBLÚS**
BARA HEIÐA.
- **MIA**
HIDE YOUR KIDS.
- **FOR REASONS UNKNOWN**
THE KILLERS.
- **ALFOMEGA**
CAETANO VELOSO.
- **L-O-V-E**
NAT KING COLE.
- **SEA, SEX AND SUN**
SERGE GAINSBORG.
- **THE BAY**
METRONOMY.
- **THE SPELL**
LEAVES.
- **HOLD ME CLOSER TO YOUR HEART**
MOTION BOYS.
- **SON OF MAGNIFIED**
TROY VON BALTHAZAR.



Hún vann ekki í lottói, né kom einhver til hennar og færði henni tækifæri. Vilborg fann sinn fjársjóð, hamingju og styrk með því að breyta um hugarfar.

FULLUR BOLLI AF HAMINGJU

Lykillinn að lífshamingjunni er meðal annars að njóta stundarinnar sem er hér og nú og horfast í augu við verkefnin, sinna fjölskyldunni, vinunum og vinnunni og horfa björtum augum fram á veg.



Friðrika Hjördís Geirsdóttir
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Fullur bolli af hamingju

Ég fór að velta fyrir mér hamingjunni um daginn, hvað það þýddi að vera hamingjusamur. Eins og með margt annað segir reynslan mér að það sé ansi mismunandi hvað það er sem gerir fólk virkilega hamingjusamt. Mér finnst ágætt að hugsa um hamingjuna í bollum, einn bolli fyrir hvert svið í lífi þínu sem þarf að vera í jafnvægi svo að þú sért

hamingjusöm manneskja. Einn bolli er fyrir fjölskylduna sem heild, einn fyrir börnin og gefandi stundir með þeim, einn fyrir sambandið, einn fyrir vinina, einn fyrir vinnuna, einn fyrir sjálfið og svo framvegis. Þegar búið er að velja þá bolla sem fylla einhver skilyrði þá þarftu að ákveða hvort þeir eru hálffullir eða hálf tómir. Ætlaðu að vakna á hverjum degi og horfa á lífið björtum augum? Þitt er valið.

Áskorunin

Þá er komið að hamingjuáskor-

uninni en hún er sú að halda bollunum temmilega fullum. Tökum dæmi. Ef þú sinnir ekki sjálfum þér, hreyfir þig ekki eða hugsar lítið um sjálfið þá tæmist sá bolli. Sérst þú til að mynda of mikið með makanum þínum þá yfirfyllist sá bolli og sambandið gæti hreinlega orðið leiðigjarn og á meðan tæmast aðrir bollar eins og til dæmis vinabollinn. Hvenær hittirðu síðast góðan vin? Hittirðu kannski vini þína of mikið og gleymir vinnunni eða börnunum? Lífið snýst að miklu leyti um jafnvægi og að njóta stundarinnar sem er hér og nú.

Fjársjóðurinn ert þú

Í blaðinu er viðtal við Vilborgu Örnú. Ég heillaðist af henni þegar ég sat einu sinni fyrirlestur sem hún hélt. Hún var ein af þeim sem sneri blaðinu við. Hún var órugg í eigin skinni og óviss um framtíðina en fann sinn farveg og eftir það gekk allt betur. Hún vann ekki í lottói, né kom einhver til hennar og færði henni tækifæri. Vilborg fann sinn fjársjóð, hamingju og styrk með því að breyta um hugarfar og horfast í augu við verkefnin, sama hvort þau voru af góðum eða slæmum meiði.

allt að
70%
afsláttur

Fallegt, fágað og töff, allt fyrir Eurovision partýið

comma,
Smáralind
facebook.com/CommaIceland

LÍFIÐ MÆLIR MED SAÐSÖMU SNAKKI

Nú nálgast partíhelgi mikil, bæði er hvítasunnuhelgi og svo hið heilaga Eurovision. Þegar snakkað er fyrir framan sjónvarpið getur verið skynsamlegt að gæta jafnræðis í kræsingum og bjóða upp á grænmeti innan um steiktar kartöfluflogur. Ídyfur má gera hollari með því að blanda sjálfur saman sýrðum rjóma og kryddum og svo er hægt að skella hnetum og fræjum inn í ofn með hunangi og góðri kryddblöndu og úr verður eðal-snakk. Svo er gott að smella nokkrum ávöxtum út í hreint sóðavatn og njóta þess að þenja raddböndin og hrista skankana.

Lífið
www.visir.is/lifid

ÚTGAUFÉLAG 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** siljiaa@frettabladid.is • Forsíðumynd **Vilhelm Gunnarsson**



FLEIRI MYNDIR Á FACEBOOK!

hjá Grafhildi

 Vertu vinur okkar á Facebook

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

HREYFING Í FÆÐINGARORLOFINU

Flestar konur sem eignast börn eiga erfitt með að koma sér aftur af stað eftir fæðingu. Fæðingarorlofið getur þó nýst til góðs enda margt gott í boði fyrir nýbakaðar mæður og upplagt að hitta aðrar konur í svipaðri stöðu.



Nanna Árnadóttir
Íþróttaræðingur

Fæðingarorlof getur oft verið dásamlegt og líkja margir því við að svifa um á bleiku skýi. Maður er að kynnast nýjasta fjölskyldu-meðlimnum og ef þetta er fyrsta barn, að kynnast sjálfri sér sem móður eða föður í leiðinni. Það er fátt skemmtilegra og meira gefandi en að fylgjast með barninu sínu þroskast og dafna. Fæðingarorlofið getur þó líka oft verið, afsakið orðbragðið, drulluerfitt! Það eru því miður ekki allir sem eiga börn sem sofa bróðurpartinn úr deginum og liggja þess á milli á leikteppinu og hjala á meðan foreldrið maukar, þrífur og þvær þvottinn. Sum börn láta einfaldlega hafa miklu meira fyrir sér en önnur og því margir foreldrar sem njóta þess ekki að vera í fæðingarorlofi á sama hátt og aðrir, ég meina hverjum finnst gaman að komast ekki í sturtu, vera með gubb í klofinu, lekandi brjóst (þetta á vanalega bara við um mæðurnar), úfið hár og grátandi barn á öxlinni? Það er allavega mjög þreytandi til lengdar.

Ekki hætta að hreyfa þig

Fyrstu mánuðirnir af mínu fæðingarorlofi tóku verulega á. Barnið mitt nánast stanslaust í þrjá mánuði og það tók virkilega á taugararnar. Ég get alveg viðurkennt það hér að ég naut þess eiginlega ekki neitt á meðan á því stóð. Ég var varla viðræðuhæf á meðan á þessu stóð og var alltaf með hugann við það hvað gæti amað að barninu. Það voru þó nokkrir hlutir sem komu mér í gegnum þetta og hjálpuðu mér að halda andlegri heilsu og þeir voru að leggja mig á daginn með honum og að hreyfa mig á hverjum degi. Ég fór í mömmuleik-



„Fæðingarorlofið getur þó líka oft verið, afsakið orðbragðið, drulluerfitt! Það eru því miður ekki allir sem eiga börn sem sofa.“

fimi sem mér fannst æðislegt og þess á milli fór ég í göngutúra, oft langa göngutúra þar sem honum leið vel í vagninum og ég fékk smá hvíld frá grátinum á meðan. Ég er alveg handviss um að sú hreyfing sem ég stundaði hafi haft mjög mikið um það að segja að ég komst ágætlega í gegnum þetta tímabil.

Margt í boði

Þar sem það eru konurnar sem ganga með börnin er hreyfing

sérstaklega sköpuð fyrir nýbakaða foreldra yfirleitt eingöngu miðuð við móðurina. Það eru margir möguleikar í boði fyrir nýbakaðar mæður þegar kemur að hreyfingu en hægt er að fara í mömmuleikfimi, mömmujóga eða einfaldlega fara í ræktina ef maður hefur þóssun. Það er þó ekki á allra færi og því um að gera að nýta sér þann kost sem er algjörlega kostnaðarlaus, að fara í göngutúr. Þeir sem hafa ýtt á undan sér vagni heilu og

hálfu dagana vita að það tekur um það bil 20 kg að þyngd, ég gúglaði það. Börnin eru svo frá um 3-4 kg og upp í 10-15 kg á meðan við erum í fæðingarorlofi. Þarna erum við að tala um að ýta á undan okkur 25-30 kg á meðan við göngum. Ég tel það bara vera ansi góða hreyfingu. Ef göngutúrinn er síðan ekki nóg er ekkert mál að gera æfingar á meðan maður gengur, taka nokkur framstig, nokkrar hnébeygjur

við þriðja hvern ljósastaur eða leggjast aðeins í grasið og taka nokkrar armbeygjur. Sumum finnst það skrítíð, öðrum ekki. Sitt sýnist hverjum en kosturinn er til staðar.

Ég mæli eindregið með því fyrir alla foreldra í fæðingarorlofi að hreyfa sig á hverjum degi ef heilsan leyfir. Það þarf ekki að taka langan tíma eða að kosta mikið en ég hvet alla til að taka þennan tíma frá daglega. Það gæti bjargað geðheilsunni!



Flottir kjólar

Kjöll á 10.900 kr.
2 litir
Stærð 36 - 46



Kjöll á 9.900 kr.
Einn litur
Stærð 36 - 46

Opið virka daga kl. 11-18
Opið laugardaga kl. 11-16

black pepper
FASHION

Laugavegi 178 | Sími 555 1516

Klíkið á myndir og verð á Facebook

SAMFARIRNAR ERU SÁRSAUKAFULLAR

Þú Sæl, ég hef lengi verið að spá í einu og nú er ég í sambandi og það er virkilega farið að trufla mig. Ég kynnist strák og við erum nokkrum sinnum búin að reyna samfarir en það gengur aldrei, hann kemur honum ekki inn eða hann kemst bara smá inn og þegar hann hefur komið honum inn þá er það svo sárt að hann þarf að hætta og taka hann út. Ég hef aldrei getað notað túrtappa og mér finnst þetta mjög leiðinlegt, og bara vandræðalegt og óþægilegt, en ég veit ekki hvert ég á að snúa mér, vonandi getur þú aðstoðað mig.

SVAR Ótrúlegt en satt þá ert þú alls ekki sú ein í heiminum sem upplifir sársauka við samfarir og vandamál tengd innsetningu lims í leggöng. Það geta verið ýmsar ástæður fyrir þessum erfiðleikum, bæði af sálrænum toga og líkamlegum og er ekki ósennilegt að hvort tveggja spili inn í. Áður en ég fer og reyni að sjúkdómsgreina þig í pistli þá langar mig að benda þér á að heimsækja kvensjúkdómalækni sem getur metið þig og skoðað. Viðkomandi gæti í framhaldinu vísað þér á sjúkrahjálfa sem myndi kenna þér að slaka á og aðstoða við að reyna innsetningu. Einnig væri gott að tala við kynfræðing eða sálfræðing um til-

finningarnar og hugsanirnar sem tengjast kynlífi og líkamanum.

Allt kynlíf tengist heilanum og er máttur hugans mjög mikilvægur. Þú getur ímyndað þér að hugurinn sé umferðarljós og ef heilinn stillir á rautt þá stoppar allt í líkamanum. Um leið og hugur flögrar að streitugöngum hugsunum, eða jafnvel bara einhverju allt öðru en þér þykir kynferðislega æsandi þá getur öll gredda stöðvast.

Í því sambandi langar mig að spyrja þig hvort þú hafir stundað sjálfsfróun og hvort þú hafir sjálf getað sett fingur inn í leggöng. Margar konur glíma við sektarkennd og skömm í tengslum við sjálfsfróun. Það er erfitt að ætla að læra inn á líkamann og unað ef maður getur ekki, eða vill ekki, snerta sig sjálfa. Því skiptir máli hvernig þú upplifir kynlíf og þig sem kynveru og hvernig þér líður í kynlífi með annarri manneskju. Traust til bólfélaga getur skipt sköpum ef samfarir eiga að vera ánægjulegar.

Á meðan þú gengur í gegnum þetta ferli að komast að því hvað sé að og hvað sé hægt að gera, er gott að muna að kynlíf er meira en bara samfarir. Biddu strákinn um að sýna þér þolinmæði og stuðning og ef þú treystir þér til þá er hægt að kela, knúsa, sleikja, nudda



og strjúka, og það á mjög fullnægjandi hátt, allt án þess að innsetning í leggöng sé reynd. Þá er gott að muna að snipurinn er efst á þikunni og er innsetning hvorki handa né lims nauðsynleg fyrir fullnægingu.

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



TOM JONES

LIVE



8. júní

LAUGARDALSHÖLL

Miðasala á midi.is



Í SÖLU



MEÐ HEIMSMET Í BAKPOKANUM

VILBORG ARNA GISSURARDÓTTIR setti heimsmet þegar hún gekk ein fyrst kvenna á suðurpólinn. Annað heimsmet setti hún svo þegar hún gekk án leiðsögumanns og súrefnis upp á Cho Oyu, sjötta hæsta fjall í heimi. Vilborg er nýkomin heim frá Nepal þar sem hún upplifði hræðilegar náttúruhamfarir.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Friðrika Hjördis Geirsdóttir
umsjónarkona Lifsins | rikka@365.is

Vilborg Arna er alin upp í Reykjavík en var svo lán-söm að eyða stórum hluta æskunnar hjá ömmu sinni og afa á Vestfjörðum. „Ég man að þegar ég var litil langaði mig alltaf svo mikið til þess að eignast gönguskó og fara í fjallgöngur þrátt fyrir að enginn í fjölskyldunni stundaði úti-vist að neinu marki, þannig að ég var alls ekki alin upp á fjöllum eins og margir halda,“ segir Vil-

borg. Sem unglingur var Vilborg týnd, eins og hún segir sjálf, og segist ekki hafa fundið sig á þessari hefðbundnu leið sem flestir feta. „Ég var með brotna sjálfsmynd og fannst skóli ekki vera fyrir mig. Á þessum tíma var ég nokkrum sinnum rekin úr námi, hreinlega af því ég vildi ekki vera í skóla. Mér gekk vel að læra en hafði engan áhuga.“ Það fór þó ekki svo að Vilborg fyndi ekki sína leið að lokum en fjallganga á hæsta tind landsins breytti sýn hennar á lífið til frambúðar. „Þegar ég var tuttugu og tveggja ára þá gekk ég á Hvannadalshnúk og má segja að það hafi verið al-

gjör vendipunktur í lífi mínu. Það var í fyrsta skiptið sem ég vann einhvern persónulegan sigur í langan tíma. Mig langaði að vera eins og þessir strákar sem leiðbeindu okkur á toppinn. Þetta var dagurinn sem breytti lífinu.“ Í framhaldinu fór Vilborg í björgunarsveit og kláraði þar tveggja ára nám með þrýði. „Ég fann að þarna var ég komin á heimavöll, þetta lá allt vel fyrir mér og þetta var í fyrsta skipti sem ég kláraði eitthvað. Þarna var ég tuttugu og fimm ára og loksins komin á rétta braut að mínu mati.“ Þegar Vilborg uppgötvaði styrkinn til að klára þau verkefni sem hún tók að sér fann hún fyrir fitonskrafti og dreif sig í háskólanám. „Ég kláraði ferðamálafræði og tók svo MBA-nám í kjölfarið. Ég var bara komin með svo mikinn metnað á þessum tímamarki að ég lifði fyrir áskoranir,“ segir Vilborg og bætir við að allir geti eitthvað en það séu ekki allir sem vitu hvað þeir geti nema að prófa.“

Henti örygginu frá sér

Eftir námið fékk Vilborg draumavinnu hjá Kötlu jarðvangi sem er hluti af alþjóðlegu UNESCO-neti en innst inni vissi hún að hennar beið eitthvað stærra og meira. „Ég var svo til nýkomin í starfið þegar ég fann að ég hreinlega yrði að ganga á suðurpólinn. Fyrst um sinn þorði ég ekki að segja neinu frá þessum stóra draumi. Hugmyndin hafði komið til mín fyrir 10 árum í gegnum bókaletur eins og flestallar aðrar hugmyndir sem koma til mín. Bókin sem hafði áhrif á mig var um fyrstu íslensku pólfrana. Einn af þeim, Haraldur Örn, er mikill félagi minn og var hann sá fyrsti sem fékk vitneskju

„Þetta var draumur sem ég þurfti að láta rætast og ég henti öllu frá mér fyrir þetta, öruggu umhverfi og tekjum.“

um þetta stóra markmið mitt. Þar sem hann hafði sjálfur farið þessa leið sýndi hann mér mikinn skilning og gaf mér styrk til að halda áfram. Ég vissi að ef ég segði einhverjum, sem ég bæri mikla virðingu fyrir, frá áætlan minni yrði það mér hvatning því ég vissi að ef ég myndi ekki segja frá því þá væri svo auðvelt að hætta við.“ Vilborg ákvað að segja starfinu lausu sem hún var nýbúin að ráða sig í og tók hana tvo mánuði að fá. Hún fann í hjarta sér að þessa leið yrði hún að feta. „Þetta var draumur sem ég þurfti að láta rætast og ég henti frá mér öllu fyrir þetta, öruggu umhverfi og tekjum. Persónulega hafði ég ekki ráð á ferðinni og þurfti að sækja mér styrki en það var ákveðin áskoran þar sem ég féll ekki að þessari hefðbundnu staðalímynd. Þarna var komin lítill ljóshærð stelpa sem ætlaði að labba ein á pólinn, ég fékk oft mjög skondin viðbrögð,“ segir Vilborg og hlær. Með þrautseigju, ákveðni og sterkri framtíðarsýn tókst Vilborgu ætlunarverk sitt og safnaði nægilega miklu fé fyrir ferðinni.

Þegar Vilborg er spurð að því hvort það hafi ekki verið erfitt að ganga þessa tæpa tólf hundruð kílómetra ein síns liðs segir hún að undirbúningurinn hafi skipt höfuðmáli þegar kom að einver-

unni. „Ég bjó mér til heim og hugsjón sem ég fylgdi og var búin að undirbúa áður en ég lagði af stað. Auðvitað komu erfiðir tímar, á köflum var nístandi kuldi, tjaldstöngin brotnaði og ýmsir aðrir hlutir sem þurfti að bregðast hratt við. Varðandi einsemdina þá hef ég verið miklu meira einmana í aðstæðum innan um fólk heldur hlutir sem þurfti að bregðast hratt við. Varðandi einsemdina þá hef ég verið miklu meira einmana í aðstæðum innan um fólk heldur hlutir sem þurfti að bregðast hratt við.“ Vilborg lagði allt í sölnar fyrir þessa ferð og það síðasta sem var í boði var að gefast upp. „Ég var búin að leggja allt undir og vissi að ef ég hætti við þá myndi ekkert rætast í kjölfarið sem ég hafði stefnt á, það vill enginn hlusta á „wannabe“ pólfrara tala eða segja sögu sína.“ Vilborg kláraði pólfragöngu með sóma og varð fyrsti Íslendingurinn til þess að fara þessa leið einn og fyrsta konan í heiminum til þess að ljúka þessum áfanga.

Draumurinn um Everest

Vilborg er nýkomin heim úr erfiðri ferð frá Nepal. Þar ætlaði hún sér að reyna við hæsta fjall heims, Everest, í annað sinn en þurfti frá að hverfa vegna mikilla jarðskjálfta sem riðu yfir landið.

Í fyrra skiptið féll stórt snjóflóð í fjallinu sem olli töluverðu manntjóni, meðal annars voru það félagar Vilborgar sem fórust. „Ég vaknaði upp við snjóflóðið í tjaldinu mínu, það voru þrjár sérpar úr mínum hóp sem fórust. Þetta var allt hálf óraunverulegt og óhugnanlegt. Í kjölfar snjóflóðsins kom upp mikill pólitískur ágreiningur um hag sérrpa. Þetta fólk sem vinnur þarna hefur að litlu öðru að hverfa. Þeir eru ekki bara búin að missa féлага sína heldur einnig tekjur. Það er erfitt að horfa upp á þetta og geta ekkert gert í rauninni. Þetta var

Heilsuréttir fjölskyldunnar

Gulbrótarbuff

mjög átakanlegt tímabil og þurfti ég að leita mér áfallahjálpar þegar ég kom heim en fann það mjög sterkt að ég þurfti að snúa aftur um leið og fjallið opnaðist á ný," segir Vilborg.

Í ágúst sama ár sneri Vilborg til baka á sömu slóðir og nú til að reyna við fjallið Cho Oyu sem er 8.201 m hátt. „Markmiðið var fyrst og fremst að fara á bak aftur, hitta fólkið sem ég hafði kynnst og horfast í augu við þetta áfall sem ég hafði orðið fyrir. Ég vissi að ef ég drifi mig ekki af stað þá myndi ég aldrei láta verða af því að fara aftur á þessar slóðir.“ Vilborg fór á fjallið á eigin vegum, án leiðsögunna og súrefnis. Félagi hennar sem fór upphaflega með henni þurfti frá að hverfa vegna veikinda en Vilborg ákvað að reyna ein við fjallið. „Þessi ferð leiddi til míns stærsta sigurs og ég náði að toppa fjallið. Þegar ég kom heim komst ég að því að um leið og ég steig á toppinn á fjallinu setti ég heimsmet. Ég varð fyrsta konan og eina konan í heiminum sem hefur bæði gengið ein á pól og klifið 8.000 m tind ein. Bara það að horfast í augu við það sem maður stendur frammi fyrir veitir manni styrk og er að mínu viti góð leið til að leysa vandamálin sem fyrir liggja.“ Eftir þessa sigurgöngu varð Vilborg staðráðnari en áður í að reyna við Everest á ný.

Tilviljun ræður för

Undirbúningurinn undir ferðina gekk vonum framár. Vilborg hafði sjaldan verið eins tilbúin fyrir nokkurt verkefni eins og að klífa þetta hæsta fjall heims.

„Þessi ferð leiddi til míns stærsta sigurs og ég náði að toppa fjallið. Þegar ég kom heim komst ég að því að um leið og ég steig á toppinn á fjallinu setti ég heimsmet.“

„Ég var í banastuði og aðlagðist vel í fjallinu. Það var ekkert sem stóð í veginum fyrir því að allt myndi ganga upp eins best væri á kosið, en allt kom fyrir ekki.“ Þegar Vilborg og félagar hennar voru komin í fyrstu búðir, sem eru í sex þúsund metra hæð, gerðist hið óraunverulega að harður jarðskjálfti reið yfir svæðið og olli bæði miklum skemmdum og manntjóni. „Það eru margar tilviljanir sem ráða því að ég og aðrir erum á lífi í dag. Ef flestir þeir sem voru í fyrstu búðum hefðu verið í grunnbúðunum hefðu fleiri farist, það svæði fór mjög illa vegna mikilla flóða.“ Þegar Vilborg er spurð að því hvort hún sé ekki búin að fá nóg og ætli að leggja drauminn um að klífa Everest á hilluna svarar hún að það sé ómögulegt að ákveða það eins og er en enginn viti hvað framtíðin beri í skauti sér. Eitt er þó víst að Vilborg Arna er hvergi nærri hætt og hver veit nema hún bæti fleiri heimsmetum í bakpokann.

MYNDAALBÚMIÐ



Vilborg að lokinni suðurlásgöngu, ásamt Tómasi, sambýlismanni sínum. Vilborg með Everestfjall í baksýn.



HVAÐ FER MIKIL ORKA Í HEIMILISTÆKIN?

Prófaðu reiknivélina á www.on.is og sjáðu hvað blandarinn, kaffivélin 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 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. Við viljum nýta auðlindir af ábyrgð og nærgætni og bæta lífsgæðin í nútíð og framtíð.

VEISLA UPP Á FRANSKA VÍSU

Frönsk matargerð er með allra vinsælustu í heiminum enda ekki furða þar sem hver rétturinn á eftir öðrum er gómsætari. Eva Laufey eldaði sínar eftirlætis frönsku uppskriftir í þætti sínum Matargleði Evu sem sýndur er á fimmtudögum á Stöð 2.



Quiche Lorraine

Bökudeig

250 g hveiti
100 g smjör
salt á hnífsoðdi
75 ml kalt vatn

- 1 Blandið 250 g af hveiti saman við 100 g af smjöri og brjótið smjörið hægt og rólega saman við hveitið.
- 2 Bætið salti við og síðan köldu vatni og hnoðið saman í deig.
- 3 Pakkið deiginu inn í plastfilm og setjið í ísskáp í 30 mínútur.
- 4 Fletjið deigið svo út þannig að það sé stærra en bökuformið.
- 5 Leggið síðan deigið ofan í mótið og formið eftir því.
- 6 Gatið deigið með gaffli og bakið í 15–20 mínútur í 180°C.

Á meðan bökuskelin er í ofninum útbúið þið fyllinguna.

5 egg
430 g sýrður rjómi
1 laukur
200 g pancetta
pipar

- 1 Setjið fimm egg í skál og hrærið saman, bætið sýrðum rjóma saman við og kryddið til með pipar.
 - 2 Steikið lauk og pancettu á pönnu þar til pancettan er stökk.
 - 3 Setjið pancettu og lauk í bökubotninn í mótinu og hellið eggjablöndunni yfir.
 - 4 Bakið í ofni við 180°C í 30–35 mínútur.
- Það er gott að láta bökuna standa í 20 mínútur eða svo áður en hún er skorin í sneiðar því þá verður hún þéttari í sér. Berið bökuna fram með fersku salati og dressingu.

Einföld og ljúffeng salatdressing

2 dl ólífuolía
1 dl ferskur sitrónusafi
1 msk. dijon-sinnep
maldon-salt
pipar

Allt sett í krukku og hrist í smá stund, berið strax fram.



Gómsæt og einföld quiche Lorraine.

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



Franskar makkarónur með súkkulaðifyllingu.



Makkarónur

125 g möndlumjöl
125 g flórsykur
40 g eggjahvítur
matarlitur að eigin vali
40 g eggjahvítur
110 g sykur
2 msk. vatn

Sjóðið saman 110 g af sykri og 2 msk. af vatni þar til sírópið hefur náð 110°C hita. Notið kjóthita-mæli til þess að mæla hitastigið. Þeytið 40 g af eggjahvítum og bætið sírópinu út í og hrærið í hrærivél þar til marensinn hefur kólnað. Marensinn er klár þegar þið getið hvolfst skálinni án þess að hann hreyfist.

Sigtið möndlumjöl og flórsykur saman, með því að sigta það saman tryggjum við að mjólið verði eins fínt og best verður á kosið. Blandið 40 g af eggjahvítum út í og hrærið vel í eða þar til þetta verður að góðum möndlumassa. Makkarónur eru sérlega fallegar í öllum regnbogans litum og á þessu stigi bætið þið matarlit við deigið og blandið vel saman. Í lokin bætið þið marensblöndunni saman við í þremur skömmtum og hrærið vel saman með sleif. Hitið ofninn í 110°C. Setjið

makkarónudeigið í sprautupoka og sprautið 2–3 cm hnappa með jöfnu millibili á pappírsklædda ofnplötu. Skellið plötunni á borðið 2–3 sinnum, með því að gera það þá losum við um loftbólur sem myndast í deiginu. Kökurnar þurfa að standa í 15–25 mínútur við stofuhita eða þar til þær verða snertifurrar.

Bakið kökurnar í 10–12 mínútur. Ofnar eru auðvitað misjafnir og það er best að athuga með fremstu kökurnar fyrst, ef þær eru enn fastar við bökunarpappírinn þá þarf að baka þær örlítið lengur.

Kælið kökurnar áður en þið sprautið kremi á milli botnanna.

Súkkulaðifylling með sjávarsalti

50 ml rjómi
100 dókkt súkkulaði
2 msk. smjör
gróft salt

Hitið rjóma að suðu, takið pottinn af hitanum og bætið söxuðu súkkulaðinu og smjörinu út í rjómann. Leyfið súkkulaðinu að bráðna í rólegheitum og setjið smá salt í lokin. Setjið kremið í sprautupoka og kælið þar til það verður stíft. Sprautið á milli botnanna.

AUGLÝSING: ZIKZAK KYNNIR

ZIKZAK LÆKKAR VÖRUVERÐ

Í um hálf tveggja ára hefur ZikZak hannað sína eigin fatalínu sem slegið hefur í gegn meðal viðskiptavina. ZikZak-fatalínan nýtur mikilla vinsælda vegna góðra stærða, flottra sniða og frábærs verðs. Um helgina verður Eurovision-partí í versluninni þar sem öllu því nýjasta og flottasta úr ZikZak-línunni verður skartað ásamt flottum tilboðum.

„Þetta er klassískur og fallegur fatnaður sem hentar öllum konum í stærðum 36-56,“ segir Berglind Ásgeirsdóttir, annar eigandi ZikZak. „Viðskiptavinir okkar eru konur á öllum aldri, allt frá stúlkum upp í glæsikonur á áttæðisaldri. Við erum líka með allar stærðir og það veitir okkur sérstöðu því við bjóðum vörur í öllum stærðum á rosalega góðu verði, verði sem annars þekkist ekki hér í bænum.“

Berglind segir nýju línuna vera sniðna að þörfum íslenskra kvenna. „Við erum með allar grunnflíkur, pils, leggings, síða hlýraboli, boli, kjóla, peysur og fleira, á allt frá 1.990 til 5.990 krónur. Flíkur eru bæði einlitar og fallega mynstraðar, meðal annars með blóma-, sebra- og hlébarðamynstri. Viðskiptavinir okkar sækja einmitt mikið í munstraða kjóla núna.“

Tískan hefur síkað mikið undanfarið og ná bæði kjólar og peysur niður á kálfa. Við erum mikið með síð snið sem eru styttri að framan. Það er þægilegt og smart og konur finna fyrir því að þær séu í síðu. Við höfum fengið góð viðbrögð við nýju línunni, þá sérstaklega við þessum fallegu sniðum og frábæra verði,“ segir hún og brosir.

Stelpurnar í ZikZak hafa lengi verið þekktar fyrir frábæra þjónustulund, þeirra aðalsmerki hefur alltaf verið persónuleg þjónusta, góðar stærðir og frábært verð. „Á síðustu sex mánuðum höfum við náð að lækka vöruverð enn meira með tilkomu nýju ZikZak-línunnar ásamt ýmissi annari jákvæðri hagræðingu innan reksturs og viðskiptavina okkar fá að njóta góðs af því. Einn viðskiptavinur sagði einmitt við mig nýlega að það væri frábært að versla hjá okkur og ekki væri lengur þörf á að fara til útlanda, þar sem verðið hjá okkur væri sambærilegt við það sem gerðist úti.“

Um helgina verður mjög góð stemning í ZikZak vegna Eurovision-keppninnar. Það verður Eurovision-leikur í gangi þar sem konurnar geta skráð sig og átt möguleika á að vinna gjafabréf í versluninni. „Við ætlum að spila gömlu góðu Eurovision-löggin, ásamt því að bjóða upp á hrikalega góð tilboð og á pöllum fyrir utan verslunina verður allt það nýjasta úr ZikZak-línunni sýnt,“ segir Berglind hress.



Stelpurnar í ZikZak eru þekktar fyrir góða og persónulega þjónustu.



Mæðgurnar í ZikZak bjóða nú upp á eigin línu sem hefur slegið í gegn.

MYND/VILHELM



KJÓLL 5.990



KJÓLL 5.990



KJÓLL 4.990



KJÓLL 5.990.
Mynstraðir kjólar hafa verið vinsælir undanfarið.



1920-30

Í kringum 1920-30 þótti voða fint og fallegt að vera með þunnar og beinar augabrúnir sem náðu vel niður að kinnum. Kvikmyndastjarnan **Clara Bow** er gott dæmi um tískuna á þessum tíma.



1940

Veronika Lake var gyðja síns tíma í kringum 1940 og hafði hún þau áhrif að augabrúnirnar þykknuðu og andlitið varð mýkra og sakleysislegra að sjá.

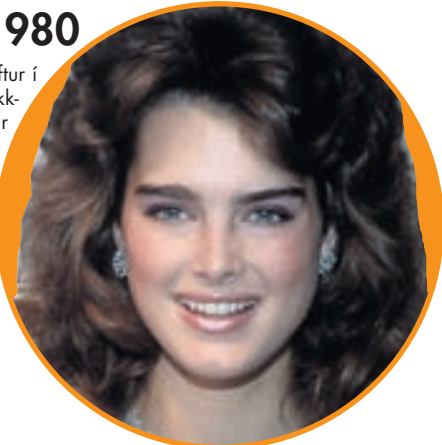


1960

Um 1960 og til 1970 þynntust augabrúnirnar örlítið aftur og varð línan beinni í gegn en ekki dregin upp eins og áður. **Sophia Loren** er ágætisdæmi um þessa tísku en eftir því sem árin liðu og hippatíminn tók við þynntust augabrúnirnar eins.

1980

Um 1980 kom það aftur í tísku að vera með þykkar augabrúnir, þá var alveg bannað að plökka. **Brooke Shields** er frábært dæmi um tískuna á þessu tímabili.



1990

Pamela Anderson var aðalskvísan í kringum 1990 og þótti þá afar heitt að vera með örfínar augabrúnir, nánast bara pennastrik. Þessi tíska gefur andlitið ekki mikinn svip eins og gefur að skilja og ekki allir sem bera þetta form.



2015

Í dag mætti segja að **Kim Kardashian** endurspegli augabrúnatískuna. Þær eru þykkar, vel mótaðar og þéttar.



AUGABRÚNIR Í GEGNUM ÁRATUGINA

Augabrúnir setja mikinn svip á andlitið og mikil fræði á bak við það hvernig þær eigi að vera. Í dag keppast flestir sem fylgja tískustraumum við að þykkja á sér augabrúnirnar en það hefur svo sannarlega ekki alltaf verið þannig. Undirrituð man eftir því að undir lok síðasta áratugar þótti nokkuð smart að vera með finlegar augabrúnir. Svona breytist tískan. Á myndunum sem hér fylgja sjáum við hvernig þekktar konur hafa haft áhrif á tískustrauma augabrúnanna í gegnum árin.

Lífrænt

Valið besta heilsuefnið



beauty shortlist AWARDS 2015

Best Health Supplement - Overall Wellbeing

www.thebeautyshortlist.com

Dagleg græn upplyfting. Heilnæmt fæði, hámarks upptaka og nýting á næringarefnum.

Spirulina, Chlorella & Barleygrass

- Hreinsar líkamann, bætir andadrátt og líkamslykt, fegrar og frískar húðina
- Bætir meltingu, gerir líkamann basískan, kemur á rétту pH gildi
- Yfir 100 lífræn næringarefni sem gefa orku, einbeitingu og velliðan

Lifestream framkvæmir þrefaldar næringarprófanir; við uppskeru, eftir framleiðslu og að lokum með vottun frá óháðri prófunarstofu.

120 hylki.

Fæst í apótekum, Hagkaup, Krónunni, Grænni heilsu, Heilsuhúsinu og Fjardarkaup.



hrein lífræn næring


1970

Þegar hippatíminn gekk í garð þynntust augabrúnirnar á ný og urðu bogadregnari. **Jane Fonda** var mikil fyrirmynd kvenna á þessum tíma og nýbúin að slá í gegn sem Barbarella.



1950

Um 1950 var það **Marilyn Monroe** sem stjórnaði straumnum með dökkum og þykkum augabrúnum sem skáru sig frá platinuljósa hárinu. Elizabeth Taylor skartaði einnig þessum þykku fallegu augabrúnum.



Ábendingahnaappinn má finna á www.barnaheill.is



AUÐVELDAR HREINSUN

ICEPHARMA KYNNIR Margir finna reglulega hjá sér þörf til að hreinsa líkamann. Inner Cleanse er fæðubótarefni sem er hannað til að aðstoða líkamann við hreinsun. Hreinsunin stuðlar að aukinni orku og vellíðan.

Eitrefni og mengun sem fylgja nútíma lífsstíl gera það að verkum að margir finna hjá sér þörf til að hreinsa líkamann. Sumir næringarfræðingar mæla með einstaka hreinsun til þess að losa líkamann við skaðleg aukaefni og stuðla þannig að aukinni orku og vellíðan.

Inner Cleanse er fæðubótarefni sem er hannað til að aðstoða líkamann við hreinsun en einnig til að útvega honum þau vítamín sem hann þarf nauðsynlega á að halda til þess að geta sinnt daglegum störfum.

Töflurnar innihalda meðal annars C- og D-vítamín sem eru öllum nauðsynleg, sérstaklega yfir vetrartímann. Þær innihalda líka kopar og járn sem hjálpar til við að viðhalda orku, sink og selen sem vernda frumurnar og B12 sem dregur úr þreytu. Í Inner Cleanse-töflunum er líka þykkni (e. extract) úr ætíþistli og greipi en ætíþistillinn er mjög næringarríkur og hefur góð áhrif á starfsemi lifrarinnar og greipið er vatnslosandi sem hjálpar til við hreinsun líkamans.



Inner Cleanse

15 daga hreinsunarkúr

- Inner Cleanse hjálpar líkamanum að losa sig við óæskileg aukaefni á náttúrulegan hátt. Þetta eru efni sem eiga það til að safnast upp í líkamanum og geta verið skaðleg.
- Töflurnar hafa góð áhrif á heilsuna og innihalda fæðubótarefni sem eru tilvalin til hreinsunar.
- Töflurnar innihalda C- og D-vítamín, kopar og járn til að viðhalda orku.
- Töflurnar innihalda zink og selen sem vernda frumurnar fyrir streitu.
- Mælt er með því að huga vel að mataræðinu meðan á hreinsun stendur og halda koffínneyslu, áfengisneyslu, sykurneyslu og neyslu á unninni matvöru í lágmarki.
- Nauðsynlegt er að drekka vel af vatni og borða 5-7 skammta af ávöxtum samhliða hreinsun.
- Dagskammtur: 2 töflur á dag með mat.
- Ekki er nauðsynlegt að taka fjölvítamín með.
- Sjá nánar á Vitamin.is / Facebook.
- Fæst í flestum apótekum.

BETRI EINBEITING OG MEIRI ORKA

HREINSAR OG NÆRIR Herdís Stefánsdóttir kom ánægjulega á óvart hversu vel Inner cleanse frá Vitabiotics virkaði á sig. Hún var fljót að gleyma kókinu sem hún annars drakk nokkuð af, magaummálið minnkaði og líðanin varð betri.

Þegar ég las fyrst um Inner Cleanse frá Vitabiotics vakti það strax athygli mína að hreinsunin er full af vítamínum. Þannig að maður er ekki bara að hreinsa kroppinn heldur líka að næra hann. Ég ákvað að prófa þennan kúr strax í byrjun árs og strax á fyrstu viku fann ég hvernig einbeitingin varð allt önnur og ég varð orkumeiri en nokkur tíman fyrir. Mér fannst líka kostur að þetta virkar vel með venjulegum hollum heimilismat svo maður getur borðað það sama og fjölskyldan. Mælt er með að hafa í huga sykurneyslu svo ég ætlaði að halda kókdrykkjunni í lágmarki en merkilegt nokk þá var ég fljót að gleyma kókinu og langar ekkert lengur í kók.

Mér leið líka svo vel á meðan ég tók töflunar svo ég var ánægð að heyra að maður mætti taka kúrinn í 28 daga en ekki bara 15 daga, svo ég ákvað að halda áfram enda leið mér stórkostlega og magaummálið fór minnkandi. Nú er bara að halda áfram að taka inn vítamín frá Vitabiotics sannfærð um að þau séu jafngóð og hreinsikúrinn þó ég sé strax farin að spá hvernig ætli ég megi taka inn næsta hreinsikúr.

NÁN-ARI UPPLÝSINGAR UM INNER CLEANSE FRÁ VITABIOTICS MÁ FINNA Á VITAMIN.IS OG FACEBOOK.



ÁNÆGD Herdís fór á Inner Cleanse hreinsikúrinn í 28 daga, tekur nú vítamín frá Vitabiotics en getur ekki beðið eftir að prófa annan hreinsikúr bráðlega.



STRAX ORKUMEIRI Björg fann mikinn mun á húðinni og fannst hún verða mun frísklegri. Hún losaði jafnframt við bólgu og varð ekki þrútin eftir mat. MYND/GVA

SYKURLÖNGUNIN HVARF STRAX

Björg Gilsdóttir hefur góða reynslu af fæðubótarefninu Inner Cleanse. Hún varð strax orkumeiri, losaði við allar bólgu í líkamanum og sykurlöngunin hvarf. Sykurlöngunin gerði ekkert vart við sig um hátíðarnar á síðasta ári.

Björg Gilsdóttir, starfsmaður hjá Aðalskoðun, prófaði Inner Cleanse-hreinsikúr í lok nóvember og sér ekki eftir því. „Ég fann mikinn mun um leið og ég hóf inntöku á Inner Cleanse. Ég varð strax orkumeiri, sykurlöngunin hvarf nánast frá fyrsta degi sem gerði þetta allt mun auðveldara,“ segir Björg, sem er fimm kílóum léttari í dag. Björg fann líka mikinn mun á húðinni. „Hún varð rosalega góð

og mér fannst ég mun frísklegri. Mér fannst ég losna við allar bólgu og varð ekki þrútin eftir neinn mat sem skýrist eflaust líka af því að ég var samhliða kúrnum að borða hreinni mat.“ Björgu finnst sykurlöngunin mun minni nú eftir að hún lauk við að taka töflunar. „Ég var líka alveg laus við sykurlöngun um jólin. Mér leið það vel að ég hlakka til að taka næsta skammt.“

Instagram



Smekklegi rithöfundurinn
www.instagram.com/annikavonholdt

Annika Von Holdt er einstaklega smekklegur danskur rithöfundur sem býr bæði í Danmörku og á eyju í Karíbahafi. Hún skrifar hryllingssögur sem er ekki það fyrsta sem manni dettur í hug þegar þessi fallegi og bjarti Instagram-aðgangur er skoðaður.

HLAÐVARP



Ferðalangurinn
<http://www.extrapackof-peanuts.com/>

Ferðalög geta orðið að ansi spennandi lífsstíl og hér má hlusta á hjón sem ferðast hafa víða deila ýmsum ómetanlegum ráðum auk þess að hvetja alla til að leggja land undir fót.

Pinterest



Prófaðu vegan
<https://www.pinterest.com/ecovegangal/>

Vegan-mataræði er þegar allri neyslu á dýrum og dýraafurðum er sleppt. Margir þeirra sem ákveða að verða vegan gera það heilsunnar vegna en einnig út frá umhverfissjónarmiði. Hér er urmull af auðveldum uppskriftum og þú færð innsýn í líf einnar vegan-konu.

HEIMASÍÐAN ELDUM MEÐ BÖRNUNUM OKKAR

Eldum saman.is er ný vefsíða sem Snædís Bergmann setti nýverið í loftið. Vefsíðan er hluti af lokaverkefni hennar í grunnskólakennslufræði í Háskóla Íslands og einbeittir hún sér á síðunni að því að setja fram einfaldar og skemmtilegar uppskriftir sem fjölskyldan getur mallað saman. „Það er ekki bara gaman og gefandi að elda með börnunum, heldur hafa rannsóknir líka sýnt að börn sem hjálpa til í eldhúsinu læra ótal margt og eru líklegri til að borða hollari fæðu,“ segir Snædís.



KOLAPORTIÐ

Einstök stemning í 25 ár



Opið
 laugardag og mánudag
 annan í hvítasunnu frá
 kl. 11 – 17.
Næg bílastæði í Hörpu