

Lífið

FÖSTUDAGUR
14. ÁGÚST 2015

Nanna Árnadóttir
Íþróttfræðingur
**GETUR VERIÐ
HÆTTULEGT AÐ
ÆFA OF MIKIÐ? 4**

Matarvísir
Kökur og sætabrauð
**ÓMÓTSTÆÐI-
LÉG ÍSTERTA SEM
SLÆR Í GEGN 4**

Tíska og trend
í fatnaði
**KJÓLLINN SEM
KLÆDIR ALLAR
KONUR VEL 10**

Anna Birta Lionaraki

LÍKAMINN DEYR EN SÁLIN HELDUR ÁFRAM



FRÉTTABLAÐIÐ

> visir.is/lifid

Heilsuvísir



BAKAÐ MEÐ ALLT Í BOTNI

Lilja Katrín er hugmyndarík-ur bakari með ótakmarkað myndunarafl þegar kemur að sætindum og kræsingum. Þegar hún dúllar sér við hræri-vélina eða bíður þolinmóð við ofninn þá dillar hún sér við eftirfarandi tóna:

- **BOHEMIAN RHAPSODY**
QUEEN
- **NEW YORK (EMPIRE STATE OF MIND)**
ALICIA KEYS
- **99 PROBLEMS**
JAY Z
- **WE ARE NEVER EVER GETTING BACK TOGETHER**
TAYLOR SWIFT
- **RUN THE WORLD (GIRLS)**
BEYONCÉ
- **JACK SPARROW**
LONELY ISLAND
- **BED OF ROSES**
BON JOVI
- **MAYBE I'M AMAZED**
PAUL MCCARTNEY
- **LOVE THE WAY YOU LIE**
RIHANNA & EMINEM
- **RUMOUR HAS IT**
ADELE



ÞAÐ ER Í LAGI **AÐ VERA LEIÐUR**

Friðrika Hjördís Geirsdóttir
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Í síðustu viku skrifaði ég pistil um þá sem velja að vera jákvæðir og hvernig þeir sem ekki eru húrrandi gláðir alla daga vikunnar geta vanið sig á það. Bara svo að það sé nú upp á borðinu og á hreinu þá er það fullkomlega eðlilegt að vakna leiður af engri ástæðu. Stundum er maður bara leiður, kannski kom eitthvað upp á í lífinu eða kannski bara líður þér svona í dag. Manninum er nauðsynlegt að líða stundum illa. Fyrir þá sem eru sífellt gláðir og jákvæðir getur leiði og depurð hreinlega verið kærkom-

in tilbreyting. Þeir sem komnir eru á fullorðinsaldurinn og farnir að sigla um lífsins sjó vita það vel að lífið er ekki alltaf dans á rósum, það þurfa ekki allir dagar að vera skemmtilegir. Það er þó alltaf hægt að gera daginn örlítið skemmtilegri, ekki satt. Hérna koma örstutt og lítil ráð sem þú getur notað strax í dag.

- Hægðu örlítið á þér og horfðu í kringum þig, njóttu þess að finna rigninguna detta létt á axlir þínar.
- Finndu lyktina og hlustaðu á hljóðin. Við gleymum því oft í dagsins önn að staldra við og njóta.

- Æfðu þig, hlauptu, syntu, lyftu. Líkamsrækt gerir kraftaverk fyrir líkama og sál.
- Hugsðu um garðinn þinn eða fáðu þér göngutúr úti í náttúrunni, hún hefur græðandi áhrif á hug og hjarta.
- Reyndu að fara út fyrir þægindahringinn, gerðu eitthvað sem þér finnst vanalega óþægilegt. Hafðu samt í huga að hafa það innan síðsamlegra marka.
- Brostu, hlæðu og hrósaðu náunganum.
- Leggðu frá þér símann og fartölvuna í smástund. Lestu frekar bók eða gerðu eitthvað uppbyggilegra.
- Taktu utan um fólkið þitt. Talaðu við ókunnuga, þú veist aldrei hverjum þú gætir kynnst. Allir hafa einhverja sögu að segja.
- Tónlist hefur ótrúlegan lækningarmátt, hlustaðu á tónlist sem kemur þér í gott skap.
- Vertu þakklát/ur og mundu að þakka fyrir þig á hverju kvöldi þegar þú leggst á koddann.

Haustið nálgast, nýtt, spennandi og afslappað

comma

Smáralind
facebook.com/Commalceland

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ SKYGGNI-LÝSINGU

Anna Birta er forsíðudama Lífsins þessa vikuna en hún er kynngimagnaður miðill. Hún mun verða með opinn skyggnilýsingarfund í Tjarnarbíói í kvöld, föstudagskvöld, kl. 20.30. Á fundinum mun Anna Birta setja sig í samband við handanheima og miðla skilaboðum frá látnum vinum og ættingjum til núlifandi í salnum. Anna Birta hefur áður haldið slíka opna fundi í Tjarnarbíói sem voru vel sóttir. Allir eru velkomnir og er aðgangseyrir 2.500 krónur.

marimekko

MINNA PARIKKA

LOKIAN
FOOTWEAR

aarikka

iittala

VIÐ ERUM FINNSKA BÚÐIN!

Opnum 14. ágúst í Kringlunni

Bíógangur, 3. hæð.



Kringlan, s. 787 7744
Laugavegur 27, s. 778 7744
info@finnskabudin.is
#finnskabudin

ÆFIRÐU OF MIKIÐ?

Svo virðist sem margir trúir því að því meira sem þeir æfi, því betri árangur náist. Margir sem byrja á stífu æfingaprógrammi falla í þá gryfju að æfa allt of mikið í þeirri von að árangurinn komi fyrir. En hvað er rétt eða rangt í þessum efnum?

Að sjálfsögðu þarf líkaminn að vinna fyrir árangri og fara út fyrir þægindarammann til þess að bæta sig. Það er fullkomlega eðlilegt að vera þreyttur eftir góða æfingu. Ef við gerum aldrei neitt sem okkur finnst erfitt þá uppskerum við ekki eins og við sáum, líkaminn venst ákveðnu átaki ef það er gert of oft og við hætum að ná árangri. En þurfum við að æfa alla daga vikunnar af mikilli ákefð og í langan tíma til þess að eitthvað gerist?

Svarið er einfaldlega nei!

Þegar við hreyfum okkur og tökum vel á því brotna vöðvarnir niður við átakið. Til þess að vöðvarnir nái að byggja sig aftur upp þurfa þeir hvíld, því í hvíldinni gerist sú vinna sem við erum að leita eftir, þ.e. vöðvarnir bæta sig. Hafið þið einhvern tíma fundið fyrir bætingum á sjálfri æfingunni, að þið séuð þá strax orðin sterkari en þegar æfingin byrjaði og þið getið lyft meira eða hlaupið lengra? Ég er nokkuð viss um að svarið sé nei og þvert á móti, þá sé líkaminn þreyttur og geti í rauninni minna en í byrjun æfingarinnar. Af hverju er það? Jú, því vöðvarnir brotna niður. Á næstu æfingum á eftir er hins vegar hægt að finna fyrir árangri þar sem vöðvarnir hafa fengið tíma og rúm til þess að byggja sig upp.

Ef líkaminn fær ekki þessa hvíld sem hann þarf til þess að byggja sig upp þá halda vöðvarnir áfram að brotna niður og lítil sem engin uppbygging á sér stað. Þegar þetta gerist geta æfingarnar farið að hafa þveröfug áhrif við það sem þeim var upprunalega ætlað að gera. Einkenni ofþjálfunar og ónógrar hvíldar geta verið eftirfarandi:

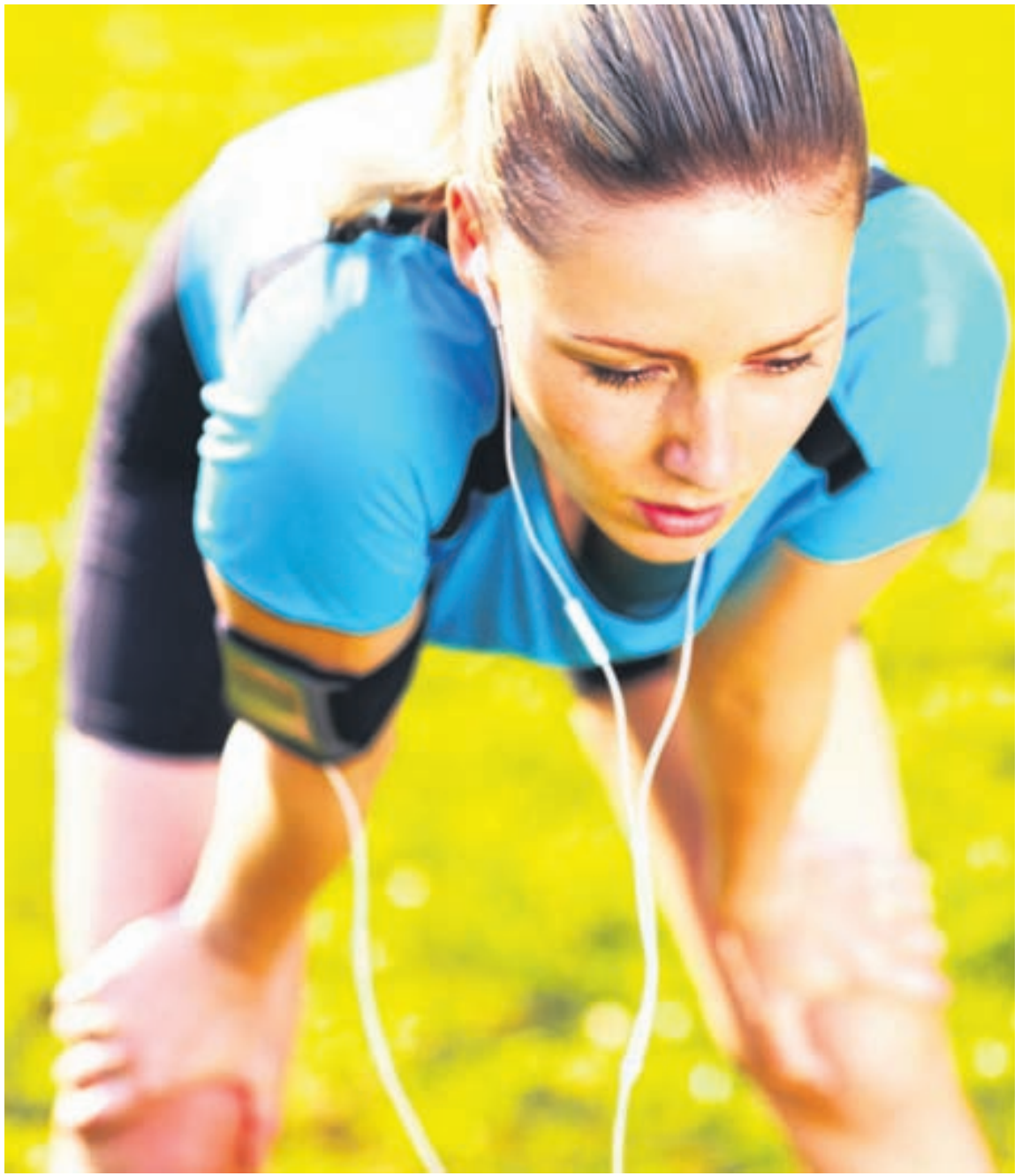
Þó svo að það sé hvíldardagur þýðir það ekki endilega að þið þurfið að sitja uppi í sófa allan daginn.

- Minnkuð matarlyst
- Erfiðleikar með svefn
- Vöðvapreyta og stífleiki í vöðvum
- Breytingar á skapgerð, þirringur og stress geta komið fram
- Minnkuð líkamleg geta og lítill áhugi á æfingunni
- Sýnilegur líkamlegur árangur minnkar eða hættir alveg

En hvernig og hversu oft á maður þá að æfa?

Mín ráð til ykkar eru þau að hafa alltaf að minnsta kosti einn hvíldardag í viku. Leyfið líkamanum að hvíla sig almennilega. Þó svo að það sé hvíldardagur þýðir það ekki endilega að þið þurfið að sitja uppi í sófa allan daginn ef þið viljið hreyfa ykkur. Farið í göngutúr, takið nokkrar ferðir í sundinu og ef þið eruð von mjög miklum átökum, takið þá létt og stutt skokk. Hafið auðveldari viku í öllum æfingaprógrömmum, t.d. á fjögurra vikna fresti, og minnkið þá þyngdir og ákefð.

Haldið æfingadagbók og skrifið niður allar þær æfingar sem þið takið, hvað þið gerðuð, hversu mikið, og hvernig ykkur leið eftir á. Það hjálpar ykkur að finna út ykkar takmörk. Byrjið hægt og rólega og bætið einnig hægt og rólega við ákefðina. Ef þið viljið ná árangri til frambúðar þarf þetta að vera langtíma verkefni sem þið vinnið með bros á vör og líkama sem er tilbúinn að taka á því.



SKIPTIR FORHÚÐIN MÁLI?

? Ég er með þrönga forhúð og ég var að velja því fyrir mér hvort það væri hægt að gera eitthvað í því og þá hvað? Annað sem ég velti fyrir mér í því samhengi er hvort þetta sé hugsanlega kostur því þá endist ég lengur í samförum?

SVAR Forhúðin á typpinu er hönnuð til að vernda kónginn. Fremsti hluti typpisins, oft nefndur kóngurinn, er taugaendarríkt svæði og því telja margir að sé forhúðin fjarlægð, líkt og við umskurð, þá minnki næmi kónsins því stöðugur núningur verður við nærfatnað. Ef forhúðin er þröng getur það valdið vandræðum í tengslum við kynlíf; hvort sem er sjálfsfróun, munnmök eða samfarir, á þann hátt að sársaukafullt getur verið að forhúðin dragist aftur. Ef það er sársaukafullt, eða gengur erfiðlega að draga forhúðina fram yfir kónginn eða aftur þá getur það skapað ýmis vandkvæði önnur en bara sársauka. Það getur verið erfitt að þrifa almennilega þá skán sem safnast saman undir forhúðinni og þarf að skola reglulega í burtu. Ef uppsöfnun verður mikil getur því fylgt fýla og jafnvel sýking sem getur svo grasserað. Það er því mikilvægt að hægt sé að draga forhúðina aftur fyrir kónginn. Gott að hafa bak við eyrað að

ekki þarf að skola með sápu heldur er vatn nóg.

Ef það gengur ekki hjá þér þá mæli ég með því að þú pantir þér tíma á Húð og kyn á Landspítalanum eða hjá þvagfæralækni. Þar getur þú fengið ráðgjöf og leiðbeiningar um hvernig megi teygja á forhúðinni. Í sumum tilfellum er krem og teygjuæfingar nóg en í öðrum þarf að framkvæma umskurð. Það er því mikilvægt að hitta lækni sem getur metið málið.

Hvað varðar endingu í kynlífi þá er gott að tala við bólfélagann og athuga hvað viðkomandi þyki um endingu þína í kynlífi. Það að endast lengur þarf ekki að þýða að kynlífið sé betra. Ef þú vilt endast lengur í kynlífi þá er annað ferli sem gott er að huga að líkt og að stýra hugsunum, lengja forleik og gera reglulega hlé á þinni örvin, frekar en að sleppa því að hirða um forhúðina.

Oftar en ekki kemur vandamálið með þrönga forhúð upp þegar drengir vaxa úr grasi, áður en þeir komast á kynþroska, þegar erfitt og sársaukafullt verður að fá holdris og eða draga aftur forhúðina til að pissa eða þrifa sig almennilega. Þetta er fremur algengt vandamál svo það er ekkert til að skammast sín fyrir. Nú er því um að gera að panta tíma hjá lækni því eins og með flest allt í lífinu; ekki gera ekki neitt. Gangi þér vel.



„Ef það er sársaukafullt, eða gengur erfiðlega að draga forhúðina fram yfir kónginn eða aftur þá getur það skapað ýmis vandkvæði önnur en bara sársauka“

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



**Síðustu dagar útsölnunnar –
enn meiri verðlækkun**

Stærðir 38-58

Verulunin Belladonna

belladonna

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • www.belladonna.is

**ENDALAUST TAL OG
10 GB Á 3.990 KR.***

Færðu farsímann yfir til 365 og fáðu frábært sjónvarpsefni á fáránlega góðu verði.

365

1817
365.is

*Gildir fyrir áskrifendur í tilboðspökkum 365

ALLT FYRIR SKÓLANN

GILDIR TIL 15. SEPTEMBER 2015



TRULY®
Vasareiknivél
Einfaldur vasareiknir með
helstu reikniáðgerðum

950 -



SKRIVMEN
Stíla- eða reikningsbók
A4 með gormi

699 -



Límstifti
8, 15 eða 36 g

Veró frá
120 -



Vinsælasta
strokleðrið
á Íslandi!

199 -



DURABLE
Plastmappa
A4 með glærri forsíðu

120 -

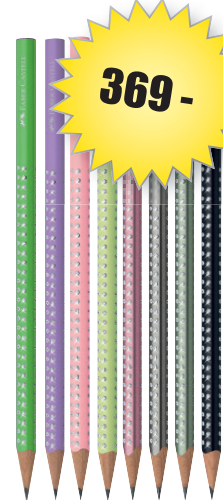


Teygjumappa
Til í fjölmörgum litum

429 -



Reglustika
15 eða 30 sm. Sveigjanleg



369 -

FABER-CASTELL
Blýantur
Með Grip Sparkle



Yddarar
Tvöfaldir með góðu gripi



199 -

Maped
Skæri
Byrjendaskæri. 12 sm



Sirkill
170 mm



Birt með fyrirvara um prentvillur og vöruframboð

15% afsláttur
af skólatöskum

Opið til
22:00
öll kvöld



BÓKABÚÐ
MÁLS & MENNINGAR
LAUGAVEGI 18



ÉG HEITI ANNA BIRTA **OG ER MIÐILL**



IÐA-bókakaffi Vesturgata 2a 101 Rvk.
opið til 22 alla daga.



Friðrika Hjördis Geirsdóttir
umsjónarkona Lifsins | rikka@365.is

Ég var ekki sátt við að vera skyggn í fyrstu, þetta er skrítn upp- lifun. Það er skrítið að heyra og finna hluti sem meirihlutinn upplifir ekki. Það er fullkomlega eðlilegt að trúa ekki á þetta og ég ber alveg virðingu fyrir þeim sem gera það ekki, þetta er ekki veruleiki fyrir þeim," segir miðillinn Anna Birta Lionaraki.

Starfsheitið umdeilt

Skyggnigáfan hélt sig til hlés þegar Anna Birta varð ólétt af dóttur sinni og hélt hún jafn- vel um tíma að hún væri horfin fyrir fullt og allt. „Ég fann á vissan hátt mikla hvíld á þess- um tíma og velti því í rauninni ekkert meira fyrir mér. Daginn sem dóttir mín varð svo tíu daga gömul heyrði ég háan hurðar- skell, þá vissi ég að þetta væri

allt komið aftur," segir hún og bætir við að á tímamarki hafi þetta farið að trufla hana. „Ég leitaði til yndislegrar konu sem heitir Bjó og er þjóðþekktur miðill. Ég bað hana um að loka fyrir mig en hún sagði mér að jafnvel þó að hún gerði það þá myndi það samt sem áður snúa aftur. Hún bauðst þess í stað til að leiðbeina mér sem ég og þáði.“ Eftir því sem tíminn leið hætti hún að streitast á móti og varð auðmjúk gagnvart þessu hlutverki sem henni var fært. „Ég þurfti bara að sleppa tökum og treysta því sem ég heyri vitandi að þetta er ekki frá mér sem persónu heldur almættinu. Mér fór þá að finnast gaman í vinnunni minni og hjarta mitt fylltist af auðmýkt. Það er ótrú- leg tilfinning að hjálpa fólki að sleppa sektarkenndinni sem það hefur geymt ómeðvitað innra með sér eftir að hafa orðið fyrir kynferðisofbeldi, að hjálpa fólki sem hefur þjást af fæðingar- depurð og að sjá móður sem hefur misst barnið sitt tengjast því í gegnum filmuna út af setn-

„Þarna var ég 25 ára og var verulega brugðið því þetta var mjög serstök upplifun og staðfesting á þeim upplýsingum sem ég var að fá.“

ingu eða aðstæðum sem aðeins þau vissu um. Það er það sem fær mig til þess að vinna sem miðill þrátt fyrir að starfsheiti mitt sé umdeilt.“

Skyggnigáfa líkt og vöðvi

Aðspurð hvernig þessar upplýs- ingar komi til hennar segir hún að best sé að lýsa því þannig að þetta sé eins og hugsanir sem hún eigi ekki sjálf heldur komi í gegnum hana. „Ég get bara sagt frá minni reynslu, ég sem mann-

„Ég þurfti bara að sleppa tökunum og treysta því sem ég heyri vitandi að þetta er ekki frá mér sem persónu heldur almættinu.“

bókina og sett í hægri skúffuna í kommóðu í svefnherbergi þeirra hjóna. Hann biður hana að fara í borgina Drama, þar sem heimili hans var, finna bókina og minnast hans. Síðan segir hann að það séu þrjú hundruð evrur á bankareikningi frá bankanum Agrotiki Trapesa, sem henni séu ætlaðar, í skrifborðsskúffunni. Ég man að ég hugsaði, ætli ég sé að búa til, ég hafði ekki heyrt um þennan banka. Svo fer hann og ég verð aftur venjulegur gestur í samkomunni. Ég hugsaði ekkert meira um þetta en svo hringir dóttir hans þremur

vikum seinna, þá stödd í borginni Drama, hafði fundið bókina á sínum stað og í skrifborðinu hans var bankabók frá Agrotiki Trapesa með þrjú hundruð evrum í sæðlum. Þarna var ég 25 ára og var verulega brugðið því þetta var mjög serstök upplifun og staðfesting á þeim upplýsingum sem ég var að fá. Þetta var í fyrsta sinn sem ég tók þessar upplýsingar alvarlega og fór að treysta að þetta hefði ekkert að gera með mig og ég væri að miðla upplýsingum sem hefðu tilgang.“

Vit mín fyllast af vatni

Miðillinn Anna Birta verður með skyggnilýsingu í Tjarnarbíói í kvöld en þar fá þeir sem koma tækifæri til þess að skyggast inn í handanheima og jafnvel fá fréttir af fólkinu sínu sem er farið hinum megin við þessa þunnu filmu sem aðskilur heimana tvo. „Þegar ég tappa inn í þessa orku birtist mér filma, örþunn plastfilma, og bak við hana er það sem ég kalla handanheim. Ég sé þau sem farin eru í þoku, ég finn lykt og heyri tónlist. Ef einhver kemur til mín sem hefur verið í neyslu eða í áfengi finn ég lykt af því efni. Ef einhver hefur

farið úr hjartaáfalli þá verður mér snögglega illt í hjartanu og hjá þeim sem hafa druknað finn ég fyrir andnað og mér finnst vit mín fyllast af vatni. Ég finn í líkamanum hvernig þau báru sig.“ segir hún. „Ég stend á sviði og tengi mig og síðan heyri ég í fólkinu sem vill koma með skilaboð. Háværasta handanheimsfólkið nær athygli minni og svo heldur það áfram, ég man mun betur eftir þeim framliðnu heldur en þeim lifandi.“ segir hún og bætir við að fólk eigi ekki að trúa neinu sem hún segi heldur einungis að taka til sín það sem þeim finnst snerta við þeim.

eskja, sem persóna er ákveðinn filter sem tengir sig inn á æðri mátt. Þessi æðri máttur finnst mér vera hrein uppspretta Guðs. Mér hefur aftur á móti verið sýnt að Guð er ekki bara andlit kirkjunnar eða trúarbragða, Guð er ekki persóna hvorki í konu eða mannsmynd. Guð fyrir mér er auðlind sem ég sé eins og pixl og öll trúarbrögð tala um sama guðinn. Trúarbrögð eru einfaldlega upplifun manna á þessari orku sem er lituð af menningu, samfélögunum og persónuleika þeirra sem komast í tæri við þessa uppsprettu. Trúarbrögð verða að sögu af gildum sem geta bæði hjálpað okkur en líka gert okkur erfitt fyrir. Sú orka sem ég kalla Guð og ég vinn í gegnum er kærleikur og vill auðvelda fólki lífið og veita fólki upplýsingar um hvernig það getur bætt líf sitt og náð þeim þroska sem hver og ein sál hefur einsett sér á þessari jörð.“ Önnu Birtu hefur verið sýnt frá handanheimum að hver og ein manneskja er búin að ákveða þær aðstæður og þroska sem hún vill fara í gegnum í þessari jarðvist. „Aðstæður sem manneskjan er búin að velja sér birtast mér í kringum hana eins og öppin í snjallsíma. Hlutverk miðilsins er eins og vasaljós og við fáum að sjá öpp af áföllum sem eru búin en óunnin og við skínum á þau. Við gerum manneskjuna meðvitaða um að þetta sé eitthvað sem þarf að vinna í, manneskjan ræður því svo sjálf hvað hún gerir við þessa vitneskju. Ég fæ að sjá framtíðarmöguleika eins og kvikmynd og síðan ræður manneskjan hvort hún samþykkir það eða ekki. Ég virðist vera með hæfileika til að lesa líkama, allir líkamar eru með líkamsminni sem geyma upplýsingar um áföll og atburði. Mér finnst gott að líkja þessu við steinvölu sem fellur í vatn og gárurnar sem myndast í kring, líkaminn sendi frá sér ekki ólíkar gárur og það eru þær sem ég les í.“ segir hún og bætir við að þegar hún fer í flæði þá komi upp úr henni orð og upplýsingar sem hún á ekki sjálf. „Maður má ekki tala um það sem gerist í tímanum enda er fullur trúnaður og þegar fólk fer er þetta allt tekið frá mér því að þetta eru ekki mínar upplýsingar. En þakklætið sem ég hef fengið frá fólki er það sem gefur mér. Skyggnieiginleikinn er eins og vöðvi, því meira sem ég skyggni því meira fæ ég að sjá.“

Maðurinn frá Drama

„Ég má til með að deila einni sögu af því hvernig ég fór að sjá til að veita innsýn í þennan súrrealíska veruleika minn. Ég var ásamt frænku minni í Grikklandi og við erum í yndislegri íbúð í Akropolis-hverfinu að heimsækja vinkonur hennar þegar ég fer að heyra í manni. Hann segir mér að hann sé ný-dáinn og verði að koma skilaboðum til dóttur sinnar. Ég fer í ákveðinn trans og fer að segja það sem ég heyri. Vinkona hennar brestur í grát og segist vita að þetta sé faðir hennar. Hann segist hafa verið að lesa ljóðabók frá Sefereis þegar hann dó og að mamma hennar hafi tekið



Velkomin í okkar hóp!

Stelpur
Konur

Stadurinn - Ræktin

Velliðan sem byggist á uppbyggingu og árangri

Við höfum um áráraðir boðið konum á öllum aldri fjölbreytta og heilsuefandi líkamsrækt sem byggir upp og viðheldur hreysti og velliðan. Æfingakerfi okkar miðast við að koma jafnt til móts við ólíkar þarfir og getustig þannig að bæði byrjendur og lengra komnir fái framúrskarandi þjónustu.



Opna kerfið

1-2-3 Þjálfunarkerfi JSB

Við bjóðum röð af fjölbreyttum og krefjandi 25 mínútna tímum sem henta jafnt byrjendum sem lengra komnum. Unnið er út frá eigin getustigi og tekið vel á því. Hægt er að taka einn eða fleiri tíma í einu. Hver tími er sniðinn til að mæta þörfum þeirra sem eru í kapphlaupi við klukkuna.

Vertu þinn eigin styrktaraðili!

Bjóðum hagstæð kort sem ná yfir styttri tímabil, stuðla að betri mætingu og ákveðnari markmiðum.
15 vikur = 45.000 - 10 vikur = 30.000 - 5 vikur 15.000
Besta verðið - 16 vikur á 39.900 kr.

Nú er haustkortið komið í sölu - Gildir til 30. desember!

Verð: 39.900 kr. - Tilboðið stendur til 7. september! Sjá nánar á jsb.is

Öll námskeið hefjast 31. ágúst

Innritun í fullum gangi í síma 581 3730 og á jsb.is

LÍKAMSRÆKT JSB

leggur línurnar

ÚTSALA

10 - 40% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VÖRUM

20%
AFSLÁTTUR



ÁÐUR 199.800
NÚ 159.840



20% AFSL.
AF ÖLLUM
PÖÐUM



ÁÐUR 17.700
NÚ 14.160



ÁÐUR 93.800
NÚ 75.000



ÁÐUR 151.300
NÚ 113.475



ÁÐUR 179.800
NÚ 134.850

25%
AFSLÁTTUR

ÁÐUR 206.800
NÚ 155.000



30%
AFSLÁTTUR



ÁÐUR 22.500
NÚ 15.750



ÁÐUR 142.800
NÚ 99.960



ÁÐUR 16.900
NÚ 11.830

LÍNAN

BÆJARLIND 16 - KÓPAVOGUR - SÍMI 553 7100 - WWW.LINAN.IS
OPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 11 - 18 LAUGARDAGA 11 - 16

HEIMAGERÐIR JARÐARBERJAKLEINU- HRINGIR Á LA BLAKA

Rétt upp hönd sem er ekki búin að sjá grein um eða hugsa um kleinuhringi undanfarna daga og jafnvel sökkva tönnum í einn gómsætan.

Sannkallað kleinuhringjaæði hefur gripið landann en þó keyptir hringir geti verið góðir, þá eru heimagerðir enn betri. Lilja Katrín bakari á vefsíðunni blaka.is deilir hér með lesendum uppskrift sinni að jarðarberjakleinuhringjum. Nú er málið að láta hendur standa fram úr ermum, skella á sig svuntunni og baka sína eigin lúxuskleinuhringi.

Kleinuhringir

1 ¼ bolli Kornax-hveiti
½ tsk. matarsóði
1 tsk. lyftiduft
½ tsk. salt
60 g smjör
½ bolli sykurl
1 stórt egg
½ bolli mjólk
1 tsk. vanilludropar
5 stór jarðarber

Glassúr

¼ bolli rjómi
1 tsk. síróp
60g 56% súkkulaði

Kleinuhringir

Hitið ofinn í 180°C og smyrjið kleinuhringjamótin vel.

Blandið hveiti, matarsóða, lyftidufti og salti vel saman í skál og setjið til hliðar.



Lúxuskleinuhringir að hætti Lilju Katrínar

Blandið smjöri og sykri vel saman. Bætið egginu við og hrærið vel. Því næst er vanilludropunum blandað saman við.

Skiptist á að blanda þurrefnum og mjólk saman við smjörlönduna þar til allt er vel blandað saman.

Saxið jarðarberin smátt og blandið þeim varlega saman við.

Setjið deigið í mótin. Mér finnst best að setja deigið í lítið plastpoka, klippa eitt hornið af og

sprauta deiginu í formin til að það sullist ekki allt út um allt. Bakið í 10 til 12 mínútur.

Glassúr

Hitið rjóma og síróp yfir meðalháum hita þar til blandan fer að sjóða. Leyfið henni að sjóða í 2 mínútur og takið þá af hellunni.

Setjið súkkulaðið ofan í og leyfið þessu að standa í 5 mínútur.

Þeytið allt vel saman og skreytið kleinuhringina.

ÍSTERTA SEM SIGRAR ALLAR AÐRAR KÖKUR

Eitt sinn voru ístertur það allra heitasta í íslensku samfélagi og á hverju veisluborði á eftir öðru. Nú er komin upp splunkuný kynslóð af þeim.

Thelma er tveggja barna móðir sem hefur gaman af bakstri og deilir uppskriftum af kræsingum sínum á vefsíðunni freistingar-thelmu.blogspot.com. Nýlega setti hún saman þessa sælgætis-ístertu og segir Thelma um hana: „Ég býð alltaf upp á heimatilbúinn ís á jólam, áramótum og páskum. Það er bara eitt-hvað svo hátíðlegt við heimatilbúinn ís og ég geri hann yfirleitt aldrei við nein önnur tækifæri. Mér finnst gaman að prófa nýjan ís í hvert skipti og auðvelt er að leika sér með það sem maður blandar saman við ísblönduna. Þessi ís vakti mikla lukku hér hjá fjölskyldunni og sérstaklega hjá yngri kynslóðinni. Það er ekki nauðsynlegt að skreyta hann með ísformum en það gerir hann alveg einstaklega skemmtilegan.“ Þessi ætti að slá í gegn í hvaða boði sem er, hvort sem er hjá ungum eða öldnum.



Thelma Þorbergsdóttir

Thelma er tveggja barna móðir sem hefur gaman af bakstri og deilir uppskriftum af kræsingum sínum á vefsíðunni freistingar-thelmu.blogspot.com. Nýlega setti hún saman þessa sælgætis-ístertu og segir Thelma um hana: „Ég býð alltaf upp á heimatilbúinn ís á jólam, áramótum og páskum. Það er bara eitt-hvað svo hátíðlegt við heimatilbúinn ís og ég geri hann yfirleitt aldrei við nein önnur tækifæri. Mér finnst gaman að prófa nýjan ís í hvert skipti og auðvelt er að leika sér með það sem maður blandar saman við ísblönduna. Þessi ís vakti mikla lukku hér hjá fjölskyldunni og sérstaklega hjá yngri kynslóðinni. Það er ekki nauðsynlegt að skreyta hann með ísformum en það gerir hann alveg einstaklega skemmtilegan.“ Þessi ætti að slá í gegn í hvaða boði sem er, hvort sem er hjá ungum eða öldnum.

Sælgætis Nóa

6 egg
6 msk. sykurl



Ískakan vekur alltaf mikla lukku í fjölskylduboðum Thelmu

120 g púðursykurl
4 tsk. vanilludropar
150 g tromp
100 g dökkt konsum-súkkulaði
150 g lakkrisukurl
7 dl rjómi

Skraut

100 g súkkulaðiþerlur
4-5 stk. ísform
2 ½ dl rjómi

Þeytið eggjarauður og sykurl saman þar til blandan verður ljós og létt. Blandið púðursykri varlega saman við með sleif. Þeytið rjómann og blandið honum saman við með sleif þar til allt hefur blandast vel saman.

Grófsaxið súkkulaði og tromp og blandið því saman við ísblönduna ásamt lakkrisukurlinu. Blandið því næst vanilludropunum saman við. Þeir sem vilja geta þeytt eggjahvítur og blandað saman við ísinn svo það verði meira úr honum eða geymt þær til annarra nota. Hellið ísblöndunni í hringlaga kökuform og frystið í a.m.k. 5 klukkustundir. Takið ísinn úr kökuforminu og setjið á disk. Skerið ísformin í tvennt og raðið þeim í kringum ískökuna. Þeytið rjóma og sprautið honum ofan í hvert ísform fyrir sig. Skreytið með súkkulaðiþerlum. Ísinn geymist í frysti í allt að þrjú mánuði.



ÞESSI GÖMLU GÓÐU
Á EINUM STAÐ

BESTA TÓNUSTIN FRÁ 1960 - 1985

GULL
BYLGJAN

Vorum að fá
nýja sendingu af
síðum og stuttum
úlpum!

Verð aðeins
12.990,-

Stærðir
36-56

SKÓLADAGAR! ZIKZAK

- Nýjar vörur og FRÁBÆR tilboð

T Í S K U H Ú S



DROTTNING TÍSKUHEIMSINS

Diane Von Furstenberg er hönnuðurinn á bak við einn vinsælasta kjóls í heiminum undanfarna áratugi, bundna kjólsins. Þessi kjóll virðist fara öllum konum vel sama af hvaða útgáfu þær eru. Svo eru þeir líka svo afskaplega litríkir oft og fagrir.



Glæsigyðjan Diane Von Furstenberg í öllu sínu veldi

Fatahönnuðurinn Diane Von Furstenberg er einn vinsælasti hönnuður heims enda skal engan undra þar sem fatnaðurinn hennar er bæði fallegur og þægilegur. Hún er hvað þekktust fyrir bundnu kjólana sína sem fást í öllum síddum og skreyttir fögrum munstrum. Þessir kjólar fara flestöllum konum ljómandi vel og mætti hver kona vera sátt við að eiga einn slíkan inni í skáp. Diane er bandarísk að uppruna en fædd í Belgíu, hún giftist prinsin-

um Egon Furstenberg og tók upp eftirnafn hans sem hún hefur borið síðan þrátt fyrir að hafa skilið fyrir tæplega fjórutíu og fimm árum. Frúin er að detta á áttæðisaldurinn, þótt hún líti ekki út fyrir það, og hefur sjaldan verið vinsælli.



Haustr 2015

Blússa 12.900 kr.-
Peysa 12.900 kr.-
Boyfriend buxur 13.900 kr.-
 S-M-L Litir:
 beige, blár, kaki, svartur, grár



Aðeins það besta er nógu gott fyrir börnin



Mynd: Systkinin
Ída María og Davíð
Goði með Lindberg-
glæraugun sín.

Barnagleraugun frá **LINDBERG**
hafa verið verðlaunuð um
heim allan og eru okkar stolt!
3 ára ábyrgð



SILMO
Award
France



iF Award
Germany



Red Dot
Award
Germany



Good
Design
Award
USA



Good
Design
Award
Japan

Er barnið með það besta?



KEFLAVÍKURFLUGVÖLLUR

Optical Studio

SMÁRALIND • LEIFSSTÖÐ • KEFLAVÍK

Pinterest



Smartheit alla leið
styledotcom

Tímaritið og vefveldið Style er alltaf með það heitasta í tískunni hverju sinni og fyrir það fólk sem hefur gaman af því að flagga nýjustu tískubylgjum þá getur verið gott að fylgjast með því sem gerist á hinum fjölmörgu borðum sem hér er að finna. Hvort sem það er stíll stjarnanna eða nýjustu línur í herra- eða kventísku þá er það allt að finna hér svo nú er bara að setja saman draumafataskápinn sinn og skapa sér smart rafrænan stíl.

facebook



Skipuleggðu heimilið
/OrganizedHomeCom

Nú er tíminn til að fara í gegnum skápana og tína til flíkur og dót sem hefur staðið óhreyft í lengri tíma og annaðhvort setja í endurvinnsluna, gefa vinum og vandamönnum eða bara koma í verð á samfélagsmiðlum. Hér á þessari síðu má finna fjölda ráða sem nýtast í hagnýtum rekstri á heimili, hvort sem það er við að koma á eða viðhalda skipulagi á heimilinu eða jafnvel bara nýta afganga betur. Ómissandi ráð fyrir hvert heimili.

Instagram



Hamingjan er hér
Happster

Á þessu Instagrammi er að finna fjöldann allan af hvetjandi og jákvæðum setningum sem gott er að hafa í handraðanum þegar á mótí blæs. Setningarnar eru bæði frá þekktum aðilum sem og eins konar málshættir um hamingjuna og betra andlegt lífferni. Það er um að gera að elta þennan aðgang og fá jákvæðan innblástur í lífið á hverjum degi.

HEIMASÍÐAN BRAGÐBÆTTU MATSEÐILINN MEÐ BRESKUM ÁHRIFUM

Bretar og betri matseld
www.bbcgoodfood.com

Bretar luma á alls kyns kræsingum sem kunna að virðast framandi hér á landi en passa svo sannarlega vel inn í kalda vætuíð og þarf ekki annað en að nefna kjötbökur í því samhengi. Bretar skella flestu hráefni í kökudeig og baka, hvort sem það er eftirréttur eða aðalréttur. Nú er

því mál að reyna fyrir sér í eldhúsinu og baka böku, jafnvel eina tegund fyrir hvern dag vikunnar á meðan þú þróar tæknina áfram. Ef þig vantar ráðgjöf varðandi græjur í eldhúsið þá má einnig finna góða rýni á öll helstu eldhústækini, þörf eða óþörf. Kíktu á þessa síðu næst þegar þig vantar hugmynd að einhverju nýju til að elda.



Femarelle®

Náttúruleg lausn við áhrifum tíðahvarfa

*Staðfest með rannsóknum sl. 14 ára -
vinnur á einkennum tíðahvarfa kvenna.
Inniheldur staðlað tofu extract, ekki erfðabreytt (GMO frítt)
Náttúruleg lausn fyrir konur án hormóna.*



„Léttara skap og betri svefn“

-Bryndís Guðmundsóttir

„Allt annað líf og betri svefn“

-Soffía Káradóttir

„Femarelle bjargaði líðan minni“

-Valgerður Kummer Erlingsdóttir

„Laus við verkjalyfin - þvílíkur munur“

-Kolbrún Jóhannsdóttir