

# Lífið

FÖSTUDAGUR  
4. SEPTEMBER 2015

Sigga Dögg  
kynfræðingur

LÍKAMSÍMYND  
OG KYNFERÐISLEG  
UPPLIFUN 4

Eva Laufey Kjara  
dagskrárgerðarkona

CHIA-GRAUTUR,  
KJÚKLINGASALAT  
OG OSTAKAKA 8

Tíska og trend  
í yfirhöfnum

SLÁR ERU  
ÓMISSANDI Í  
HAUST 10

Bergrún Íris Sævarsdóttir

**ÞAKKAR  
KONUM SEM  
RUDDU VEGINN**

FRÉTTABLAÐIÐ

visir.is/lifid

## Heilsuvísir

HVETJANDI  
TÓNAR

María Dalberg, leikkona og jógakennari, hlustar heldur betur á hressa tóna þegar hún fær útrás í ræktinni. Þessi lagalisti ætti að koma hverjum lesanda í gírinn til að koma sér í form. Njóta má lagalistans á Spotify-reikningi Heilsuvísis.

- **ROAD TRIPPING**  
RED HOT CHILI PEPPERS
- **HYPERBALLAD**  
BJÖRK
- **ATOMIC**  
BLONDIE
- **INTERGALACTIC**  
BEASTIE BOYS
- **PERSONAL JESUS**  
DEPECHE MODE
- **MALAIKA**  
RETRO STEFSON
- **PARÍS NORDURSINS**  
PRINS PÓLÓ
- **CROSSFADE**  
GUS GUS
- **RIVER**  
SNORRI HELGASON
- **FERDALOK**  
ÓDINN VALDIMARSSON



Maukaðu niður grænmetið í sósur og notaðu til að mynda með fisknum, í lasagna eða súpuna.

# MAMMA, ÉG BORÐA EKKI BLÓM

Hver kannast ekki við að reyna að neyða grænmeti ofan í barnið sitt sem situr með samanbitnar varir og harðneitar að opna munninn? Upp í munn skal grænmetið, sérstaklega með þessum ráðum.



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

Nú veit ég ekki hvernig þetta er á þínu heimili, kærri lesandi, en á flestum þeim heimilum sem ég umgengst og eru með börn á viss-um aldri þá er þetta alltaf sama sagan, þau borða ekki grænmetið sitt. Mikið óskaplega ertu heppið, foreldri gott, ef þetta er ekki baráttumál á þínu heimili og samviskubitið sefað eftir hverja kvöldmáltíð. Sonur vinkonu minnar súmmaði upp grænmetisát í augum barnsins í einni setningu þegar honum var rétt brokkólíbiti til átu núna um daginn: „Mamma, ég borða ekki blóm.“

Frá því að barnið fór að rannsaka heiminn hefur því verið bannað að borða blóm og gras úti í nátt-

úrunni, af hverju ætti það því að borða brokkólí sí svona?

Þegar börnin eru ung þá er hægt að plata ýmislegt ofan í þau með álitlegu yfirskini en þegar þau eru komin aðeins til vits og ára eru þau farin að hafa skoðun á því sem þau raða í sig og þá vandast málin. Auðveldast í heimi væri að gefast hreinlega upp og treysta því að þau borði grænmetið sitt í skól- anum eða þegar þú sérð ekki til en ætli það sé ekki afar ólíklegt og frekar óskhyggja en nokkuð annað. Við skulum nú líta á nokkrar hugmyndir sem gætu komið að góðum notum á þínu heimili.

## Haltu áfram að gabba

Já, plataðu börnin þín. Maukaðu niður grænmetið í sósur og notaðu til að mynda með fisknum, í lasagna eða súpuna. Persónulega

bæti ég alltaf linsubaunum í kjötbollurnar en það er líka til fullt af uppskriftum á alnetinu sem gefa þér frábærar hugmyndir um hvernig þú getur gabbað grænmeti ofan í börnin þín. Ein af mínum eftirlætis er Sneaky Mom og svo er hún Ebba okkar Guðmundsdóttir búin að ná snilldartökum á þessari grein.

## Þriggja bita reglan

Fáðu barnið allavega til þess að taka þrjá bita af grænmeti, það er betra en ekki neitt. Fyllist þau hreinlega viðbjóði gagnvart tilteknu grænmeti í sífellu, þá má bjóða þeim að taka að minnsta kosti einn bita.

## Eldið saman

Börnin læra það sem fyrir þeim

Mikið óskaplega ertu heppið, foreldri gott, ef þetta er ekki baráttumál á þínu heimili.

er haft. Fáðu þau með þér í eldamennskuna um leið og þau geta valdið sleif. Þannig kynnast þau matnum og hann verður þeim nærtækari.

## Valið er þitt

Skerðu niður nokkrar týpur af grænmeti og settu upp sem lítið hlaðborð í stað þess að blanda öllu saman í salatskál og hella olíu yfir. Börnin velja yfirleitt einfaldleikann og eru líklegri til að velja sér eitt grænmeti í stað blandaðs salats.



*Fallegt, fágæð og töff,*  
nýjar sendingar vikulega.

comma,  
Smáralind  
facebook.com/CommaIceland

## LÍFIÐ MÆLIR MEÐ TÓNLIST SEM HREYFIAFLI

Nú þegar haustar lofa margir sér því að koma líkama og sál í betra horf og því fylgir oft aukin hreyfing og betra mataræði. Til að koma sér vel af stað er gott að hafa góða tóna í eyrunum. Á Spotify-reikningi Heilsuvísis má finna heilan helling af velvöldum lögum frá skemmtilegum og hressum konum líkt og Björt Ólafsdóttur alþingismanni, Evu Laufeyju Kjaran dagskrárgerðarkonu, Hildi Eir prest, Helgu Lilju fatahönnuði, Ósk Gunnarsdóttur útvarpskonu og Hildi Sverrisdóttur, borgarfulltrúa og lögfræðingi, svo einhverjar séu nefndar.



**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 **Anton Brink**

Fylgstu með á facebook-Lindex Iceland  
#lindexiceland



**LINDEX**

## Heilsuvisir

## HVAÐ ÞARF KONA RAUNVERULEGA?

Í hverri einustu viku, á hverjum einasta degi, verður á vegi mínum kona, hvort sem hún er nán mér eða ekki, eða jafnvel bara spegilmyndin mín. Konur eru alls staðar, það er staðreynd. Það er líka önnur staðreynd að unaður kvenna í kynlífi er skammarlega takmarkaður. Við erum svo feitar, ljótar, óeðlilegar og stundum bara ógeðslegar. Kannastu við þetta? Hvernig eigum við að geta notið unadur af líkama okkar ef okkur býður svona við honum? Nú eða ef heimurinn og hugsanirnar ætla með okkur í endalausa hringavitleysu. Það er alveg sama hversu oft ég kenni á snípinn og útbýti sleipiefnum, ef við vinnum ekki með kynvitund kvenna í stærra samhengi þá gerist afskaplega takmarkað því það er heilinn sem stýrir snípnum. Ég fór að spá hvað væri hægt að gera og mér dattu nokkrir hlutir í hug.

## Er þetta þvottavélin?

Við þurfum að byrja á því að fara inn á við þegar við ætlum að njóta. Við þurfum að vera meira en fellingar, misstórir barmar, bólur, útferð, grá hár, broddar og appelsínuhúð. Við þurfum að geta gleymt um hverfinu og aðskilið okkur frá því. Það þýðir líka að við þurfum að hætta að hlusta eftir pípinu í þvottavélinni, símanum, þurrkaranum, reykskynjaranum og uppþvottavélinni. Við þurfum að loka eyrunum. Mér datt eitt í hug í þessu samhengi. Ætli við ættum auðveldara með að loka ef við værum með heyrnartól þar sem kynþokkafull og valdeflandi rödd hrósaði okkur og jafnvel leiddi okkur áfram í smá hugleiðslu? Þetta er pottþétt þess virði að prófa, þó ekki nema væri í næstu sjálfsfróun (ekki láta mig byrja á að röfla yfir því, þú veist að þú hefur gott af henni, óháð aldri). Ef orðin trufla þig, kannski eru þá eyrnatappar svarið fyrir þig.

## Ertu stellingarlöt?

Ég las nýverið í stelpublaði að þær sem lægju á bakinu væru stellingarlatar. Mig langaði að öskra af öllum lífs og sálar kröftum. Hefurðu ekki annars heyrt um að liggja bara eins og skata? Samfarir eru ekki hannaðar fyrir unað þíkunnar, þær eru hannaðar fyrir getnað. Kynlíf, og samfarir, snúa að því að tengja saman einstaklingana sem það stunda, ekki einn að rúnka sér á öðrum. Þetta á að vera sameiginleg gleðistund. Þar kemur hin sígilda trúboðastelling sér vel. Það er hægt að horfast í augu, kyssast, dást hvort að öðru, strjúka, rífa í hár, klóra í bak og bossa og finna fyrir líkamslykt og þunga elskhugans. Hvað er meira sexí en einmitt það? Svo er líka skítkalt á þessu landi og þarna er hægt að hafa sængina yfir ykkur svo enginn þarf að fá gæsa húð eða detta úr stuði vegna dragsúgs.

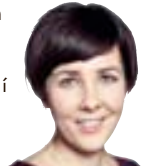
Það að fleygja konu á hvolf og ætla þrykkja inn tekur ekki tillit til hugsana um eigið óryggi gagnvart líkamanum, þarf arinnar fyrir nándina og lyktina af svitanum og holdinu. Þetta er virkjun á þessum frumkrafti, ekki neita okkur um hann því þetta er dæmd stelling sem leiðinleg og óspennandi. Svo er líka svo auðvelt fyrir okkur að renna hendi niður og strjúka snípinn.

## Lausnin er fundin!

Eða kannski ekki. Eins og svo oft er þetta að bera kennsl á eigin hugsanir, langanir og geta tjáð þær við elskhugann sinn. En prófaðu. Fikraðu þig áfram í að finna hvað hentar þér og ykkar kynlífi. Leyfðu þér að njóta og umfram allt gerður kröfu um unað.

## 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



Við þurfum að loka eyrunum til að njóta kynlífs, hættum að hlusta á umhverfisljóðin og neikvæðar innri raddir.

## ÉG HEF ENGAN TÍMA AFLÖGU!



Nanna Árnadóttir  
Íþróttaræðingur

Margir kvarta undan því að hafa ekki tíma til þess að hreyfa sig. Það er bara einfaldlega of mikið að gera. Vekjaraklukkan er nú þegar stillt á 06.00 til þess að allir séu komnir út úr húsi og mættir í vinnu og skóla kl. 08.00. Eftir það tekur vinnudagurinn við og svo skutlið í fótboltann, tónlistarskólann og búðaferðin að því loknu. Það þarf að hjálpa börnunum að gera heimavinnuna, elda matinn, þvo þvottinn og ganga frá. Þegar allir eru svo loksins sofnaðir er bara klukkutími þangað til þú þarft að vera komin upp í rúm svo þú vaknir nógu hress fyrir næsta dag og hann viltu nýta í ró og næði. Hvernig í ósköpunum áttu að koma hreyfingu fyrir?

## Notaðu hádegisþið

Það fá flestir, ef ekki allir, að minnsta kosti 30 mínútna hádegisþið. 30 mínútur eru nú ekki langur tími en það er ótrúlegt hversu miklu er hægt að koma fyrir á þeim tíma. Taktu með þér hollt og gott nesti í stað þess að fara í mótuneytið og eyða öllu hléinu þar. Borðuðu nestið þitt og farðu síðan í 20 mínútna göngutúr eða gerðu æfingar á vinnustaðnum. Ég get næstum því lofað þér því að þú átt eftir að koma

orkumeiri til baka í vinnuna heldur en eftir kjötbollurnar í mötuneytinu.

## Talaðu við vinnuveitandann

Sumir vinnuveitendur eru farnir að taka upp á því að leyfa starfsfólki sínu að nýta hádegisþið, jafnvel sjálfan vinnutímann til þess að hreyfa sig. Athugaðu hvernig málunum er háttáð hjá þínu fyrirtæki og sjáðu hvort það sé ekki smuga fyrir ör-litla hreyfingu, jafnvel hreyfingu á vinnustaðnum sem allir geta tekið þátt í. Það bæði eflir hópinn og styrkir starfsmennina.

## Gerðu æfingarnar heima

Það eru allar líkur á því að það sé eitthvað á hverjum degi sem þú getur sleppt að gera heima hjá þér. Það gerist ekkert ef það er ekki búíð um rúmið á hverjum degi eða ef sandurinn sem barnið ákvað að taka með sér heim í báðum skónum úr leikskólanum er ekki ryksugaður alveg strax. Hins vegar gæti heilsunni hrakað verulega ef þú hreyfir þig ekki. Prófaðu að gefa þér 20-30 mínútur heima fyrir og gera æfingar. Þær þurfa ekki að vera flóknar og þú þarft ekkert að eiga til að gera hinar ýmsu æfingar. Ef þér detta engar æfingar í hug, athugaðu þá hvort þú getir ekki fengið æfingaáætlun hjá þjálf-

„Það gerist ekkert ef það er ekki búíð um rúmið á hverjum degi eða ef sandurinn sem barnið ákvað að taka með sér heim í báðum skónum úr leikskólanum er ekki ryksugaður alveg strax.“

ara sem þú getur gert heima hjá þér.

## Fjölskyldan með í fjörið

Það er langskemmtilegast að hafa einhvern með sér þegar maður er að hreyfa sig og varla hægt að finna betri æfingafélaga en fjölskylduna. Ákveðið að fara í göngutúr eftir kvöldmat þrisvar sinnum í viku. Krakkarnir eiga eftir að koma þreyttir og glaðir heim og tilbúnir í svefn og þú átt ennþá þinn privat tíma inni.

Hvað sem þú gerir, passaðu þig bara að það sé eitthvað. Ekki gera ekki neitt. Þá gæti komið að því að þú getir ekki lengur gert þá hluti sem þú elskar að gera.

## Heilsu torgið

## Blómavali Skútuvogi

## ÓKEYPIS FYRIRLESTUR

MÍÐVIKUDAGINN 9. SEPTEMBER KL. 17:00 - 18:30

Benedikta fjallar um lækningarmátt líkamans. Fróðlegt og skemmtilegt

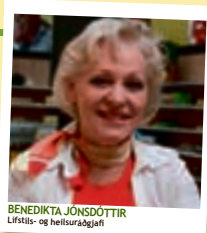
DR. Gunnar Rafn Jónsson skurðlæknir fjallar um:

## Mind over Medicine:

- máttur hugans til þess að halda jafnvægi á líkama og sál, halda sér frískum, bæta líðan og lækna mein
- placebo og nocebo
- mikilvægi trúar, vonar og kærleika
- tenging skammtafræði, yfirgenaerfræði og vitundarinnar í heilðraenum lækningum

Skráning á namskeid@husa.is eða í síma 525 3000.

TRYGGÐU ÞÉR SÆTI MEÐ SKRÁNINGU  
TAKMARKAÐ SÆTAFRAMBOÐ.  
ALLIR VELKOMNIR



BENEDIKTA JÓNSDÓTTIR  
LÍFSTÍL- og heilsuráðgjafi



DR. GUNNAR RAFN  
Skurðlæknir



ENDALAUST TAL OG  
10 GB Á 3.990 KR.\*

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

\*Gildir fyrir áskrifendur í tilboðspökkum 365

365

1817  
365.is

# PANTENE

nýtt

SANNAÐUR ÁRANGUR.  
HEILBRIGÐARA  
*har*

*með hverjum þvotti\**



\*sjampó + hárnæring vs sjampó án hárnæringar



# VELUR BÓK FRAM YFIR SÍMANN

Bergrún Íris Sævarsdóttir er myndskreytir, skáld og rithöfundur sem hvetur fólk til að kaupa bækur eftir íslenska rithöfunda og velja bókina fram yfir símann og spjaldtölvuna.

**Sigga Dögg**  
blaðamaður  
siggadogg@365.is

**B**ergrún Íris Sævarsdóttir er myndskreytir og rithöfundur. Hún hefur samið og myndskreytt tvær fallegar barnabækur með undirtón sem hvert barn getur tekið til sín og túlkað á sinn hátt. Hún er hógvær en ákveðin og það er þessi ákveðni, framreidd með blíðu og brosi, sem getur komið mikilvægum skilaboðum til þeirra sem allra minnst mega sín; barnanna. Á yfirborðinu fjalla bækurnar um veðurfar og árstíðir, vind og sumar, en margt má lesa á milli línanna og í teikningarnar. „Mér finnst myndirnar geta sagt enn dýpri sögu en orðin og því skipta teikningarnar svo miklu máli, ég vil að börn geti tengt bæði við söguna og mynd-

irnar og túlkað út frá sínum eigin heimi. Það er það sem opnar samræðurnar. Eins er mikilvægt að foreldrar séu góð fyrirmynd þegar kemur að lestri barna,“ segir Bergrún sem berst fyrir íslenskum barnabókmenntum.

„Að skrifa og myndskreyta barnabækur á okkar litla landi, á þessu litla markaðssvæði, er ekki eitthvað sem borgar reikningana og þess vegna vil ég ekki vita vegna umræðunnar um læsi. „Læsi er margs konar, ekki bara að geta lesið „Ási sá sól“ heldur að geta skilið texta og lagt í hann merkingu. Það er líka til menningarlæsi og tilfinningalæsi. Þannig að þegar við tölum um læsi þá erum við að tala um margt og við þurfum að vera sterkar fyrirmyndir þegar kemur að lestri, við fulloröna fólk að þurfa að velja bókina fram yfir símann eða spjaldtölvuna og gefa þær í gjafir. Ég gerist sjálf sek um að grípa allt of oft í snjallsímann þessa fáu klukkutíma sem ég fæ með fjölskyldunni yfir daginn. Ég ákvað því að fara í átak og taka alltaf upp bók í staðinn fyrir símann,“ segir Bergrún Íris.

enn erfiðari en íslensku bækurnar standa þetta af sér. Ég hef trú á þeim.“ Bækur eru ástríða hennar í lífinu, bæði sem starf, áhugamál og uppeldisaðferð.

## Leggðu frá þér símann

Í ágústmánuði blés Bergrún Íris til lestrarátaks innan heimila landsins. Þetta gerir hún af mörgum ástæðum, ekki síst vegna umræðunnar um læsi. „Læsi er margs konar, ekki bara að geta lesið „Ási sá sól“ heldur að geta skilið texta og lagt í hann merkingu. Það er líka til menningarlæsi og tilfinningalæsi. Þannig að þegar við tölum um læsi þá erum við að tala um margt og við þurfum að vera sterkar fyrirmyndir þegar kemur að lestri, við fulloröna fólk að þurfa að velja bókina fram yfir símann eða spjaldtölvuna og gefa þær í gjafir. Ég gerist sjálf sek um að grípa allt of oft í snjallsímann þessa fáu klukkutíma sem ég fæ með fjölskyldunni yfir daginn. Ég ákvað því að fara í átak og taka alltaf upp bók í staðinn fyrir símann,“ segir Bergrún Íris.

Ákalli hennar um lestrarátak hefur verið vel tekið á Facebook en markmiðið er að fólk taki sér mánaðaráttak til að breyta venjum og minnka tækninotkun. Á síðunni deilir fólk gjarnan ábendingum um uppáhaldsbækurnar sínar, ræðir læsi og deilir áhugaverðum greinum.

## Okkar eigin Ósló

Bergrún Íris býr á fallegu heimili í Hafnarfirði með manni sínum, Andra Ómarssyni, tómstunda- og félagsmálafræðingi, og saman eiga þau tvo drengi, Darra Frey, sex ára, og Hrannar Þór, rúmlega sjö mánaða. Ástin hæfði þau Bergrúnu og Andra á unga aldri en það var á ungmennamóti

„Ef gróði væri hvatinn væri ég löngu búin að gefa drauminn upp á bátinn. Það að halda úti fjölbreyttri bókaútgáfu á íslensku er magnað afrek og mikið hark...“

í Ósló þar sem Bergrún tók eftir sætum strák og varð skotin.

„Þetta var svo fyndið að við skyldum hittast þarna því ég var nýbúin að sverja af mér karlmenn, nennti ekki svona strákastússi, og svo erum við þarna og ég sé Andra og hann bara var svo sætur og skemmtilegur og þannig var það bara,“ segir Bergrún með glampa í augum. „Þrettán árum seinna erum við hér en ég benti honum á í byrjun sambandsins að mér fyndist ekki taka því að byrja með honum nema við yrðum saman í allavega eitt ár, ekkert minna dugði, og hann bara jáknaði því,“ segir Bergrún og skellir upp úr.

## Viltu vera vinur minn?

Nýjasta bók Bergrúnar ber hinn einlæga titil „Viltu vera vinur minn?“ er væntanleg fyrir jólin og segir frá einmana kanínu í vinaléit. „Sagan varð til þegar ég sótti sumarskóla í barnabókagerð í Cambridge. Kanínan mín hefur svo beðið spök ofan í skúffu eftir rétta tækifærinu og rétta útgefandanum. Ég er virkilega ánægð með útkomuna en sumar bækur eru eins og ostar eða vín, þær þurfa að gerjast og þroskast með höfundinum áður en tímabært er

að bera þær á borð fyrir aðra. Mér þykir ofsalega vænt um söguna, og kanínuna mína, og vona og veit að litlir lesendur geta lært heilmikið af vinaléit kanínunnar.

Ég þarf að fá ákveðna fjarlægð frá þessari sögu áður en ég get byrjað á þeirri næstu. Kannski verður næsta bók min fyrir eldri lesendur. Ætli ég sé ekki alltaf að skrifa fyrir frumburðinn og bækurnar fylgja líklega þroska hans og aldri. Nú er hann að byrja í grunnskóla og farinn að lesa langar og flóknar sögur, mamman verður að halda í við áhugasvið hans og lestrarþorsta.“

## Fjallkonan kallar

Hún segist ekki vera ljóðskáld, eða vill ekki láta titla sig það en sagan segir annað. „Ég hef oft sett saman einhver kvæði og smá stúfa hér og þar en skáld, æ ég veit ekki. Ég fer að geta gengist við því að vera rithöfundur, svona rétt svo, en skáld, ég lét það vera.“

Þrátt fyrir þessa hógværd þá samdi Bergrún áhrifamikil ljóð um íslensku fjallkonuna, Á annarri öld, sem var lesið af 100 konum í þjóðbúningum við hátíðarhöld á sjálfan 17. júní í Hafnarfirði. „Þetta kom til út af 100 ára kosningarétti kvenna og þarna hafði #freethenipple verið í gangi og öll opnunarinn með kynferðisofbeldi og það rann upp fyrir mér að þó margt hafi áunnist og beri að þakka þeim sem ruddu veginn fyrir það að þá eigum við enn þó nokkuð í land,“ segir Bergrún sem neitar ekki að hafa klökknað þegar hún sá konur í fullum skrúða lesa ljóðið hennar. Hvort sem hún vill láta titla sig það eða ekki þá má bæta „ljóðskáld“ á metorðalistann hennar.

Okkar kona er með margt á teikniborðinu og vissara að fylgjast vel með henni í framtíðinni og muna næst þegar þú ætlar að teygja þig eftir símanum að teygja þig frekar eftir bók eftir íslenskan rithöfund.

Glæsilegar  
haustyfirhafnir  
komnar!

B/A/S/L/E/R



**Parisar**  
TÍZKAN

Skipholti 29b ☎ . 551 0770

Sjáið myndirnar á facebook.com/Parisartizkan

## MYNDAALBÚMIÐ



Hér má sjá syni Bergrúnar, Darra og Hrannar, saman; Bergrúnu ásamt foreldrum sínum á 17. júní og smá skjáskot af væntanlegri bók hennar, Viltu vera vinur minn?

## Haustfagnaður!

Við tökum fagnandi á móti haustinu og bjóðum nýja verslun Júniform velkomna í verslun okkar Kraum, hús íslenskrar hönnunar.

**15% afsláttur**  
Veitingar,  
kynningar og fjör

Laugardaginn  
Kl. 13-17

Verið velkomin!



Kraum - Hús íslenskrar hönnunar  
Aðalstræti 10, 101 Reykjavík

Kraum  
Icelandic design

## Á annarri öld

*Dú gekkst um þessar götur  
á annarri öld*

*vannst baki brotnu langt fram á kvöld  
saumaðir, skúraðir, stagaðir í,  
fæddir og klæddir og fékkst aldrei fri.*

*Yfir þvottinum bograðir  
buguð og sveitt,*

*hendurnar lúnar og augun svo þreytt.*

*Fjórtán fæddust börnin  
og fimm þeirra jörðuð,*

*leið þín var sorg og sárindum vörðuð.*

*En börnin voru klædd, snyrt og strokin  
og alltaf stóðstu keik og aldrei hokin  
hárið greitt upp og pilsíð sett í pressu,*

*ekki mátti mæt' of seint í  
vikulega messu,*

*og þar sastu þögul og hlustaðir á  
karl tala um karla, heilaga þrjá.*

*Og engu betri voru bækurnar heima  
því aðeins þær afrek karlanna geyma  
og sjaldan var kvennanna skrifuð saga*

*þær sátu hvork' á þingi né  
lærðu til laga,*

*og höfðu ekki atkvæði til þess að ráða  
hvaða þingmenn þær vildu  
hvetja til dáða.*

*Og engin mátti kona setja sitt mark  
á þingið, þó ekki skorti þær kjark.*

*Þú sást ekki fyrir hvað verða vildi,  
það þurft' ekki til þess sverð og skildi  
og ekki krafðist það stórra fórna  
að stíga fram og landinu stjórna,  
því enn voru börnin strokin og klædd  
þó mamma fær' á fundi og  
þjóðmálin rædd,*

*og enginn þessum konum réttinn gaf  
þær tók'ann með valdi, valdinu af.*

*Dú gekkst um þessar götur  
á annarri öld*

*nú viljum við jafnrétti,  
virðingu og völd.*



**HYPE** kr. 35.990

**MINIMAL** kr. 9.980

**TIMELESS LEDURSÓFI - 206 CM** kr. 334.200

**FRÁ** kr. 4.900  
**FRÁBÆRT ÚRVAL AF ÞÚÐUM**

**AMI** kr. 19.900

**CALVIN TUNGUSÓFI 269X153 cm** kr. 227.400

**FLINGA** 16.700 / 9.800

**PITCH** kr. 35.500

# LÍNAN

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



**ÞESSI GÖMLU GÓÐU  
Á EINUM STAÐ**

**BESTA TÓNLISTIN FRÁ 1960 - 1985**

**GULL  
BYLGJAN**

## Matarvísir



Kjúklingasalat með heimagerðri hvítlaukssósu og hvítlauksbrauðteningum er kjörinn kvöldverður fyrir alla fjölskylduna.

## EVA LAUFHEY REDDAR MATSEÐLI DAGSINS OG ÞAÐ Í SNATRI

Í öðrum þætti af Matargleði lagði Eva áherslu á einfalda og fljótlega rétti án þess að það kæmi niður á gæðum matarins. Morgunverður í flýti, chia-grautur í krukku, sesarsalat með brauðteningum og hvítlaukssósu, Nutella-ostakaka með heslihnetubotni sem fær alla til að brosa.



### Chia grautur

1 dl chia-fræ  
2 dl möndlumjöl  
½ dl kókosmjöl  
1 dl frosin bláber  
Ferskir ávextir t.d. jarðarber, bláber og banani  
Hellið chia-fræjum, kókosmjöli og möndlumjól í skál og blandið saman. Bætið bláberjum saman við, helst frosnum og blandið. Hellið grautnum í krukku eða skál og geymið í ísskápnum yfir nótt. Skreytið grautinn gjarnan með ferskum ávöxtur.

### Sesarsalat

#### Hvítlaukssósa

1 dós sýrður rjómi  
1 tsk. dýjon-sinnep  
2-3 tsk. majónes  
1 tsk. hvítvinsedik  
1 tsk. sitrónusafi  
Salt og pipar  
2 hvítlauksrif  
50-60 g nýrifinn parmesanostur  
Maukið allt saman með töfrasprota eða í matvinnsluvél. Geymið í kæli áður en þið berið fram með salatinu.

#### Salatið

3 kjúklingabringur, skornar í teninga Ólífúolia  
Salt og pipar  
Kjúklingakrydd  
100 g beikon  
Kál, magn eftir smekk (helst roma-in-salat)  
1 agúrka  
10 kirsuberjatómatar  
Skerið kjúklingabringurnar í bita og steikið upp úr olíu, kryddið til með salti, pipar og kjúklingakryddi. Steikið beikonið á annarri pönnu eða steikið í ofni. Saxið kálið smátt og dreifið á fat. Skerið agúrkuna, tómatana og beikonið í litla bita og dreifið yfir kálið. Því næst bætið þið kjúklingabitungum og brauðteningum.



Nutella ostakaka með heslihnetubotni, muldum hesilhnetum, jarðarberjum og rjóma



Chia-grautnum má kippa með sér og nota þá ávexti sem eru við höndina.

unum yfir salatið. Í lokin rífið þið duglega af parmesanosti yfir allt salatið og ekki spara ostinn!

#### Hvítlauksbrauðteningar

Hvítt brauð  
1 dl ólífuolia  
Salt og pipar  
2 hvítlauksrif  
Blandið saman ólífuolíu, pressuðum hvítlauk, salti og pipar í skál. Skerið brauðið í teninga og veltið þeim upp úr hvítlauksolíunni. Leggið brauðteningana á pappírsklædda ofnplötu og bakið við 180°C í nokkrar mínútur eða þar til þeir eru gullinbrúnir og stökkir.

#### Nutella-ostakaka með heslihnetubotni

#### Botn

250 g Digestive-kekkökur  
150 g smjör, við stofuhita

#### 100 g heslihnetur 2 msk. Nutella

Maukið kekkökurnar í matvinnsluvél. Bætið smjörinu, heslihnetum og Nutella saman við og maukið. Skiptið kekköndunni niður í nokkrar skálar eða í eitt stórt form. Setjið inn í kæli á meðan fyllingin er útbúin.

#### Fylling

500 g rjómaostur, við stofuhita  
2 msk. flórsykur  
1 krukka Nutella  
1 tsk. vanilludropar  
3 dl þeyttur rjómi  
Þeytið saman rjómaost, flórsykur, Nutella og vanilludropa. Þegar blandan er tilbúin bætið þið þeyttum rjóma saman við með sleif. Hellið ostablöndunni í skálarnar og setjið smávegis af rjóma, ristaðar heslihnetur og fersk jarðarber yfir.



# HERRA HAFNARFJÖRÐUR

Reykjavíkurvegi 66 - S. 611 8800

Addaðu okkur og "screenshottaðu" sértílbóð



[herrahfj](#)

Jakkaföt ♦ Skyrtur ♦ Bindi ♦ Peysur ♦ Bolir ♦ Úlpur ♦ Buxur ♦ Margt fleira

Smart slá úr smíðju Chloé með loðkraga.



„Trend sem við ættum flestar að geta tekið þátt í þar sem þær eru fáanlegar á öllum verðbilum í fataverslunum landsins.“

### Vila

5.990 kr., væntanleg



### Farmers market

18.700 kr.



### Lindex

7.995 kr.



## TIGNARLEGT TREND FYRIR HAUSTIÐ



**HÁRLITUR SEM ENDIST LENGUR**  
ENDINGABETRI, LÍFLEGRI OG FALLEGRI HÁRLITUR



Íslenskar leiðbeiningar

WELLA

**KOLESTON**

Ertu búin að finna þér slá fyrir haustið? Burberry byrjaði og fleiri tískuhús fylgdu fast á eftir. Chloé, Sonia Rykiel, Phillip Lim og Acne eru dæmi um hönnuði sem taka þátt í þessu tignarlega trendi. Flík sem var svo áberandi á tískupöllum hátískuhúsanna fyrir haustið. Jákvæði punkturinn er sá að það ættu allir að geta fundið eina við sitt hæfi.

Nú er sá tími ársins sem við Íslendingar tökum vel á móti. Haustið er mætt með allri sinni fegurð og jafnframt rútínu og reglu. Haustinu fylgir líka skemmtilegasti tíminn í búðunum með nýjum girnilegum flíkum sem henta okkar veðurfari vel.

Hljójar yfirhafnir verða staðalbúnaður í klæðaburði og því fögnum við þegar hátískan sýnir mismunandi kosti og fjölbreytileika. Í ár verða ekki einungis ullarkápur og treflar sem taka á móti okkur heldur er úrvalið mikið af slám sem hægt er að nota á marga vegu. Trend sem við ættum flestar að geta tekið þátt í þar sem þær eru fáanlegar á öllum verðbilum í fataverslunum landsins. Byrjum á að leita í skápunum að gömlum slám sem legið gætu í felum, þær gætu vel leynst framarlega því þetta er flík sem kemur reglulega fram á sjónarsviðið. Ef við finnum eina slíka erum við með verðmætasta gripinn í höndunum en ef leitinn ber ekki árangur þá eru hér hugmyndir úr nokkrum íslenskum verslunum.

Slána er hægt að nota á margvíslegan hátt. Yfir léttari jakka, undir þyngri kápu og auðvitað eina og sér – það sem hentar hverju sinni. Þeir sem vilja setja punkt yfir i-ð bera hlýjan og fallegan feld fyrir fínni tilefni. Gledilegt tignarlegt haust!

Elisabet Gunnars trendnet.is



**Sonia Rykiel sláin er úr rúskinni með loðkraga**

„Slána er hægt að nota á margvíslegan hátt. Yfir léttari jakka, undir þyngri kápu og auðvitað eina og sér – það sem hentar hverju sinni.“

# LED LENSER



# SEO

## höfuðljósinn

SEO línan er ný og spennandi höfuðljósálína frá LED Lenser. Hönnun þeirra er frískleg og hugvitsamleg og þau eru afar létt og þægileg í notkun. Lýsing og rafhlöðuending er framúrskarandi.

SEO3



- 90 lumens
- Stillanlegur halli
- Drægni: 40 metrar
- Aðeins 96 grömm
- 3 AAA rafhlöður
- Vatnsvarið
- Rafhlaða endist allt að 10 klst.
- 3 hvít LED ljós og eitt rautt LED ljós sem hentar vel til að halda nætursjón.

SEO5



- 180 lumens
- Stillanlegur halli
- Stillanlegur fókus
- Drægni: 130 metrar
- Aðeins 105 grömm
- 3 AAA rafhlöður
- Vatnsvarið
- Rafhlaða endist allt að 7 klst.
- 1 hvítt kraftmikið LED ljós og eitt rautt LED ljós sem hentar vel til að halda nætursjón.

SEO7R



- 220 lumens
- Stillanlegur halli
- Stillanlegur fókus
- Drægni: 130 metrar
- Aðeins 105 grömm
- Vatnsvarið
- Lithium hleðslurafhlöður fylgja
- Rafhlaða endist allt að 5 klst.
- 1 hvítt kraftmikið LED ljós og eitt rautt LED ljós sem hentar vel til að halda nætursjón.

#### LED LENSER SÖLUAÐILAR:

Ísleifur Jónsson ehf.  
Draghálsi 14-16  
Reykjavík  
S: 412 1200

Straumrás  
Furuvöllum 3  
600 Akureyri  
Sími: 461 2288

Vélsmiðjan Þristur  
Sindragötu 8  
Ísafirði  
Sími 456 4750

Iðnaðarlausnir ehf.  
Skemmuvegi 6  
Kópavogi  
S: 577 2233



VÉLAR & VERKFÆRI

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

**SMÁFORRIT**



**Kindara**

**Tíðahringurinn tæknivæddur**

Ef þú ert óviss um hvenær blæðingar eiga að hefjast eða langar að læra betur inn á tíðahringinn, mögulega til að stýra getnaði, þá er þetta smáforrit fyrir þig. Hér getur þú fylgst með líkamshitanum þínum, blæðingum, útfærð og samförum og þannig haldið betur utan um eigin tíðahring. Smáforritið er hægt að

**Instagram**



**#prague**

**Ertu á leið í ferðalag?**

Með nýrri uppfærslu á Instagram er nú hægt að leita eftir löndum og borgum og því getur þú látið þig dreyma um fjarlæg lönd nú eða undirbúið ferðina sem er fyrir höndum með því að sjá hvaða myndum notendur síðunnar eru að deila. Það er hægt að setja inn # og svo hvaða borg og land sem er og þá færðu upplifunina beint í æð.

**Pinterest**



**/etsy**

**Krúttleg vefbúð**

Etsy er snilldarsíða þar sem hægt er að nálgast alla hluti milli himins og jarðar. Það sem gerir þessa verslun frábrugðna öðrum verslunum er að hér selur fólk handgerða hluti upp úr eigin hugmyndum. Því er hægt að finna einstaka vöru sem hefur falllegt handbragð og þú kaupir svo til beint af viðkomandi. Nú er bara að vafra um alla flokkana og finna sér einhverja fallega gersemi.

**HEIMASÍÐAN** NÚ SKAL NEMA SNILLDARRÁÐ FYRIR HEIMILIÐ

[instructables.com](http://instructables.com)

Lærðu á allar lífsins kúnstir

Langar þig að gera hálsmen úr notuðum trélitum? Eða kannski kerti úr vaxlitum? Hvernig væri að smíða kofa úti í garði heima? Eða kannski bara hvernig eigi að borða með þrjónum? Hér má finna svörin við lífsins helstu spurningum og aðgengilegar leiðbeiningar um hvernig megi leysa auðveldustu, og flóknustu, verkefni heima fyrir. Ímyndunaraflinu eru ekki settar neinar hömlur hér og nú er bara að láta ljós sitt skína og dúlla sér í alls kyns heimaverkefnum og handgerðum gjöfum.



**ÞVOTTAEFNI | HREINLÆTISVÖRUR | HÚDVÖRUR | ANDLITSLÍNA | BARNAVÖRUR**

# VIÐKVÆM HÚÐ? PRÓFAÐU ALLA LÍNUNA...

...fyrir heimilið, fjölskylduna og þig.  
Neutral er sérstaklega þróað fyrir viðkvæma húð og inniheldur engin ilmefni, litarefni eða paraben – þannig hjálpar Neutral þér að vernda húð allra í fjölskyldunni.

*Skoðaðu allar Neutral vörurnar í næstu verslun eða kíktu á [Neutral.is](http://Neutral.is)*

ÞRÓAÐ Í SAMVINNU VIÐ DÖNSKU  
ASTMA- OG OFNÆMISSAMTÖKIN

# Neutral®