

# Lífið

FÖSTUDAGUR

25. SEPTEMBER 2015

Sigga Dögg Arnardóttir

kynfræðingur

**ÓLIK KYN-  
LÖNGUN OFT  
ÁGREININGSEFNI 4**

Eva Laufey Kjaran

Matarvísir

**AMERÍSKIR  
DAGAR Í  
ELDHÚSINU 8**

Elisabet Gunnarsdóttir

Tíska og trend

**RAUDAR VARIR  
ALLT ÁRIÐ UM  
KRING 10**

*Sigríður Klingenberg*

**ÞAÐ ER  
BANNAD  
AÐ DÆMA**

FRÉTTABLAÐIÐ

visir.is/lifid

LÁTTU ÞÉR  
LÍÐA VEL

Eyrún Eggertsdóttir er frumkvöðull og hugmyndsmiður dúkkunnar Lúllu sem hjálpar börnum að sofa. Hér deilir hún lögum sem láta henni líða vel svo nú er mál að halla sér aftur og njóta eyrnakonfekts.

● **NIGHT BY NIGHT**  
CHROMEO

● **AMADOU OG MARIAM**  
SABALI

● **SOMEBODY TO LOVE ME**  
MARK RONSON OG BOY GEROGE

● **TRAUSTR VINUR**  
BLIKANDI STJÖRNUR

● **CHAN CHAN**  
BUENA VISTA SOCIAL CLUB

● **Á FLUG**  
VALDIMAR

● **GIRL FROM IPANEMA**  
GETZ/GILBERTO

● **ALLELUJA**  
FAIRGROUND ATTRACTION

● **ONE LOVE**  
BOB MARLEY

● **HEYR HIMNASMIÐUR**  
BJÖLLUKÓR VALGERÐAR

ERTU MEÐ HUGMYND SEM  
KEMUR ÞÉR Á KORTIÐ?

Hugarkort er frábær leið til þess að halda utan um og þróa góðar hugmyndir sem þú færð, hvort sem þær eru til eigin nota eða í samvinnu við aðra. Kortin tengja saman ólíka vinkla hugmynda.



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

Hefurðu lent í því að fá frábæra hugmynd sem þú annaðhvort gleymir eða nær ekki flugi vegna þess einfaldlega að hún er ekki nægilega útpæld? Sjálf fæ ég fullt af slíkum hugmyndum, sumar fara í framkvæmd og aðrar ætla ég svo að geyma til betri tíma. Þegar tíminn er svo kominn þar sem rétt umhverfi hefur myndast fyrir hugmyndina, þá er ég búin að gleyma henni eða komin með hugann eitthvert annað. Töluvert

margar góðar hugmyndir fara nefnilega í vaskinn sem annars gætu nýst þér eða umhverfi þínu vel. Ég hef stundum notað svokallað hugarkort til þess að halda utan um hugmyndir mínar og finnst það frábær leið til þess að „brainstorma“. Hugarkort eru einmitt til þess gerð en einnig til margs annars nýtt. Áður fyrr átti ég það til að teikna upp mín eigin hugarkort en núna er öldin önnur og tæknin búin að útbúa fyrir okkur einfaldari leiðir í tölvunni sem og símanum. Hugarkort mætti segja að væri myndræn uppsetning á hugmynd eða verkefni, þá er hugmyndin skrifuð í miðjuna og út frá henni

koma greinar, eins og frá tré eða taugakerfi. Greinarnar geta verið eins margar og þú vilt, ein gæti verið um framtíð hugmyndarinnar og markmið, þar undir gætirðu sett nokkrar greinar sem geyma tímaramma. Önnur grein gæti verið innblástur og undir henni gætu verið grein-

Töluvert margar góðar hugmyndir fara nefnilega í vaskinn sem annars gætu nýst þér eða umhverfi þínu vel.

ar sem geyma innblástur í formi tengla frá heimasíðum eða orð sem minna þig á eitthvað sem hvetur þig áfram. Sú þriðja gæti verið í formi lausna, ef verkefnið þarfnast þess, þá gætirðu verið með undirgreinar sem hver og ein geymir hugmynd að lausn. Það er hreint og beint hollt og gott að búa til litríkt hugarkort og hjálpar það til við að koma hugmynd eða verkefni á hærra stig. Rannsóknir sýna líka að gerð hugarkorta styrkir einbeitingu og hugarfar gagnvart verkefnum. Ég hvet þig því til þess, kæri lesandi, að kynna þér málið og prófa þig áfram.

## Haust- dagar!

Glæsilegar haustvörur komnar.

Valdar vörur á einungis 3 verðum.  
5.000- kr,  
10.000- kr og  
15.000- kr.

Parisar

TÍZKAN

Skipholti 29b • S. 551 0770

Sjáðu myndirnar á facebook.com/Parisartizkan

## LÍFIÐ MÆLIR MEÐ

# ÞJÁLFUN SAMSKIPTA

Samskipti geta oft leitt til misskilnings, góð samskipti krefjast virkrar hlustunar og þjálfunar. Erfið samtöl eiga sér stað á degi hverjum, bæði í vinnu og einkalífi, til að finna lausn sem sýnir báðum einstaklingunum, sem koma að deilum, virðingu þá gæti verið gott að nýta sér hjálp. Bókin Erfið samskipti aðstoðar fólk við að finna lausnir í erfiðum samtölum, hér eru ráð til að gefa þér hugrekki til að bera upp erfið erindi og finna þeim farsælan endi sem þú getur verið sáttur við.

**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**  
Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** siljaa@frettabladid.is • Forsíðumynd **Anton Brink** Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is Fatnaður Siggú: Anna og Lovísa, kjólar og konfekt. Hár: Hemmi í Modus

**KVIKMYNDAVEISLA** SUNDBÍÓ **MEISTARAR** SLOW WEST  
**BARNAHÁTÍÐ** **KVENNAFÓKUS** DÁLEIÐSLA **MATARVEISLA**  
**TÓNLEIKAR** **LUNDI** **DRÓNAR** VÆNDI **UNGLINGAR** BOSTON  
ZIMBABVE **VERÐLAUNAMYNDIR** **VESTFIRÐIR** MÚMÍNÁLFAR  
MEXÍKÓ **ÓFÆRÐ** BERLÍNARMÚRINN **DAVID CRONENBERG**  
**STELPUR FILMA** DANMÖRK **THE FLY** **WOODY ALLEN**  
MIÐNÆTURSTURLUN **HUMARSÚPA** **UPPISTAND** BANDARÍKIN  
KAPPAKSTUR **MEISTARASTYKKI** **PALESTÍNA** BYLTING **ROKK**  
**KÓSÓVÓ** MÆÐGUR **SAMKYNHNEIGÐ** SIRKUS **TALE OF TALES**  
**VÉLBYSSUR** PERRAR **MARLON BRANDO** **MATUR** TALÍBANAR  
CHARLIE HEBDO **VON TROTТА** **SÖNGFUGLAR** NÁTTÚRUVERNÐ  
**KANADA** **KÚREKAR** FRAKKLAND JAPAN **SALMA HAYEK**  
**INNFLYTJENDUR** KÍNA **EYÐIMÖRKIN** RIDDARI **UPPLIFUN**

# RIFF

ALÞJÓÐLEG KVIKMYNDAHÁTÍÐ Í REYKJAVÍK  
24.09.2015 – 04.10.2015

Miðasala í Tjarnarbíói.  
Allar upplýsingar á [www.riff.is](http://www.riff.is)



## Heilsuvísir

## SKIPTIR HREYFING BARNNA OKKAR MÁLI?

**Nanna Árnadóttir**  
Íþróttfræðingur

**F**rá því að börnin okkar fæðast eru flestir foreldrar mjög uppteknir af þeim hreyfiproska sem börnin þeirra ná. Við biðum öll eftir því að þau snúi sér í fyrsta skipti, byrji að skríða, sitja, ganga, hlaupa o.s.frv.

Ég hef það á tilfinningunni að eftir það fari áhuginn á hreyfiproskanum oft að dvína örlítið. Ég get í rauninni ekki sagt til um það hvort þetta eigi við um sjálfa mig þar sem barnið mitt er aðeins rúmlega tveggja ára og enn þá að taka miklum framförum í hreyfiproska, eins og að hoppa, klifra, hlaupa hraðar og fleira og alltaf finnst mér jafn skemmtilegt og merkilegt að sjá framfarirnar. Ég vildi gjarnan að ég hefði rangt fyrir mér með þetta en eitthvað segir mér að flestir hætti svolítið að pæla í hreyfiproskanum á ákveðnu stigi og það eru nokkrir þættir sem ég ætla að nota mér þar til rökstuðnings.



Hreyfing barna frá fyrsta degi skiptir máli.

## Útivera barna minnkað?

Börn nú til dags sjást mun minna úti að leika sér heldur en t.d. þegar ég var lítil og það er nú ekkert svo langt síðan þá (nei 20 ár er ekki langur tími). Ég minnst þess að finnast fátt skemmtilegra en að fara út að leika með öllum krökkunum í hverfinu, hvort sem það var að fara í eina krónu, vinkvink í pottinn, fótbolta, löngu og bófa leik eða bara snúsnú. Nú er ég ekki bara að tala um að þessir leikir hafi átt sér stað á sumrin heldur vorum við úti allan ársins hring, í snjókomu, roki og rigningu og trúið mér, það var eiginlega alltaf rok (ég er af Seltjarnarnesi). Þetta stoppaði okkur þó ekki í að finna leik við hæfi og við urðum fúl þegar við þurftum að koma inn. Nú held ég að með tilkomu allrar þeirra tækni sem við

höfum í dag að börn sjái einfaldlega ekki tilgang í því að fara út að leika sér og mögulega verða svolítið kalt í leiðinni þegar þau geta bara verið heima í tölvunni að leika sér. Þau þurfa ekki einu sinni að vera í sama húsi, heldur geta þau talað saman á netinu. Vissulega getur hellingur af lærdómi átt sér stað í gegnum slíka leiki í tölvunum en að mínu mati þurfum við foreldrar að lágmarka tölvunotkun barna og senda þau út að leika sér, því þeim finnst það alltaf gaman um leið og þau finna upp á einhverju að gera.

## Íþróttatímum fækkað

Frá því að ég var í skóla hefur íþróttatímum í skólunum fækkað. Ég heyrir ítrekað talað um það

að fækka eigi þeim enn frekar og leggja eigi meiri áherslu á stærðfræði og lestur því það sé uppistaða í öllu námi. Ég ætla ekkert að vefengja það en staðreyndin er einnig sú að börn þurfa á hreyfingu að halda á hverjum einasta degi. Rannsóknir hafa sýnt fram á það að þau börn sem hreyfa sig reglulega og nægilega mikið á hverjum degi eiga auðveldara með að læra og muna.

Það er einnig staðreynd að þau börn sem hreyfa sig mikið í æsku eru líklegri til að hreyfa sig sem fullorðið fólk og þar með vera heilbrigðari einstaklingar. Þar sem ekki öll börn gera það er það að mínu mati skólans að tryggja það að börnin og unglingarnir fái þá hreyfingu sem þau þurfa á skólaganginum.

## Lífsstílsjúkdómum fjölga

Það er enginn vafi á því að lífsstíls tengdum sjúkdómum fjölga ört í nútímasamfélagi og mikið er um að reynt sé að laga skaðann eftir á, þó að það takist því miður ekki alltaf. Við þurfum að vera fyrri til að grípa í rassinn.

Við þurfum að byrja á því að kenna börnunum hversu mikils virði heilbrigður líkami er, hvað það skiptir miklu máli að velja hollan mat, að hreyfa sig og hafa gaman af því og halda því áfram alla tíð með því að finna hreyfingu og mataræði við hæfi.

Það erum við, þjóðin, sem þurfum að laga þetta, foreldrar, skólafyrirvöld, íþróttfræðingar, íþróttakennarar og heilbrigðisyfirvöld og við þurfum að byrja ekki seinna en núna.

„Rannsóknir hafa sýnt fram á það að þau börn sem hreyfa sig reglulega og nægilega mikið á hverjum degi eiga auðveldara með að læra og muna.“

## JAFNVÆGI Í KYNLÖNGUN TVEGGJA EINSTAKLINGA

**SPURNING** Ég og kærastinn minn erum búin að vera saman í nokkur ár. Hann langar að stunda kynlíf oft en mig. En kynlíflöngun mín sveiflast svolítið. Ég er búin að útskýra eftir minni bestu getu að þetta sé eðlilegt af minni hálfu, að einstaklingar séu mismunandi og sumir vilja yfirhöfuð ekki stunda kynlíf. Getuðu útskýrt þetta, að sumir vilja stunda kynlíf oft en aðrir, og aðrir í færri skipti eða aldrei, og að það sé alveg fullkomlega eðlilegt?

**SVAR** Eitt algengasta ágreiningsefni para þegar kemur að kynlífi er tíðni.

Kynlöngun er háð mörgum breytum eins og líðan, hormónum, álagi, streitu, gæðum sambands og dagsformi og líkt og með andlega líðan þá sveiflast hún. Það geta komið tímabil þar sem kynlöngun dettur alveg niður og hjá sumum einstaklingum er hún aldrei raunverulega til staðar á þann hátt að viðkomandi langi að stunda kynlíf með annarri manneskju. Það má nefnilega alveg ekki langa í kynlíf.

Mig grunar samt að skilgreiningin á kynlífi há mörgum gagnkynhneigðum þörum sem ein-skorða kynlíf við samfarir lims í leggöng í stað þess að líta á kynlíf frekar út frá kelerí, eða það sem

oft kallast forleikur. Kynlíf í sambandi hefur það hlutverk að rækta nánd og draga þar nær hvort öðru. Því getur fylgt kynferðisleg ánægja og fullnæging sem svo styrkir enn þessa nánd. Ut frá umræðu um kynlíf, sem svo er styrkt með handriti margra klámmynda, þá er eins og öll kynferðisleg snerting verði að enda með samförum. Aðeins þá sé hinu sanna markmiði náð.

Ég held að ef við förum að tala um kynlíf á annan hátt og nálgast það út frá fleiri þáttum en bara samförum lims í leggöng þá slaknar á kröfum um kynlíf og ósamræmi í kynlöngun. Það gæti því verið gagnlegt að fá skilgreiningu hjá kærastanum hvað kynlíf sé raunverulega fyrir honum. Er það langur sleikur uppi í rúmi? Er það smá strokur yfir kynfærin? Eða jafnvel bara smá kynferðislegt tal hvort við annað? Þarf kynlíf alltaf að enda í fullnægingu og þá fyrir bara hann eða ykkur bæði?

Þegar pressunni af kynferðislegri frammistöðu og væntingum er létt og skilgreiningin gerð fjölbreyttari þá verður auðveldara og aðgengilegra að rækta nándina. Hjá flestum er það markmið kynlífsins að eiga nána stund með makanum, ekki eingöngu að fá útrás fyrir gremju og fullnægingu. Það er vel hægt að ná því markmiði á skömm-

Kynlöngun er háð mörgum breytum eins og líðan, hormónum, álagi, streitu, gæðum sambands og dagsformi og líkt og með andlega líðan þá sveiflast hún.

um tíma í sjálfsfróun með sleipi-efni.

Það er mikilvægt fyrir ykkar samband að finna lendingu sem þið bæði eruð sátt við í þessu máli því þegar kynlíf verður að vandamáli þá verður það oft að stóru vandamáli innan sambandsins. Það fer svo að hafa áhrif á samskipti ykkar og gæti farið að grafa undan ykkur. Talið saman og stillið saman strengi ykkar svo bæði séu ánægð.

## 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



## Ítalskar og frábærar.

Við fáum einungis góðar athugasemdir um þessar buxur frá viðskiptavinum okkar.

Verð 11.900 kr.  
Stærð S - 3XL (34 - 46/48)

- háar í mittið
- stretch
- þröngt snið, skálmar beinar niður.

4 litir: svart, grátt, dökkbrúnt, munstrað.

Opið virka daga kl. 11-18  
Opið laugardaga kl. 11-15

**black pepper**  
FASHION

Laugavegi 178 | Sími 555 1516

Klíkið á myndir og verð á Facebook

# Nýr Íslandsatlas!

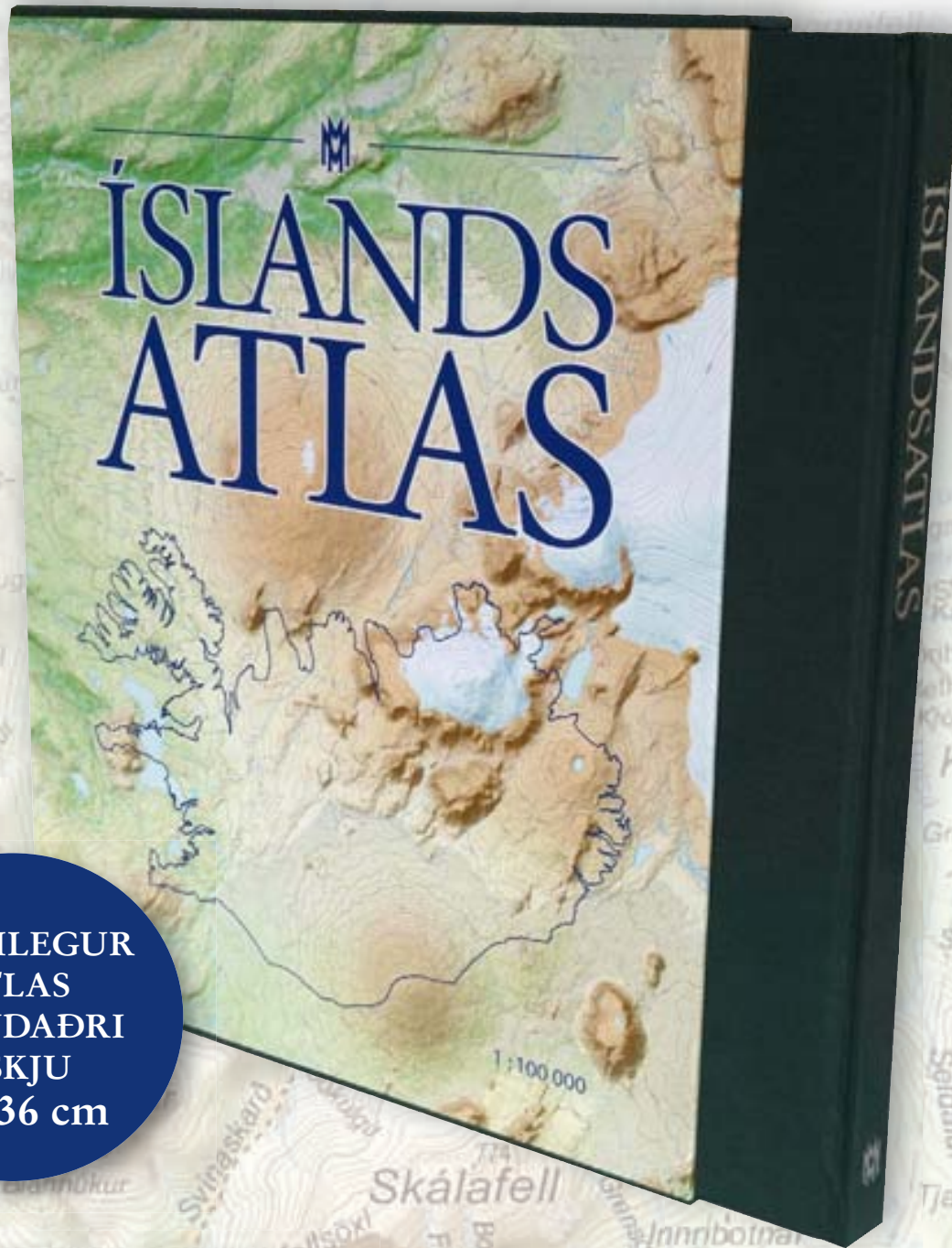
ÍSLANDSATLAS Máls og menningar er nú loksins fáanlegur á ný eftir að hafa verið uppseldur í meira en fimm ár. Nýja útgáfan er gerbreytt, með endurskoðuðum kortum og fleiri örnefnum. Jöklar landsins hafa tekið umtalsverðum breytingum og eru útlínur þeirra og upplýsingar um sprungið yfirborð sóttar í nýjustu gervitunglagögn.

**Tilboðsverð:**  
**19.990 kr.**

Fullt verð: 24.990 kr.

GLÆSILEGUR  
ATLAS  
Í VANDAÐRI  
ÖSKJU  
46 x 36 cm

Tilboðið gildir til og með 1. október.



132 stórbrotin kort · 44.000 örnefni  
Inngangskaflar um íslenska náttúru

Opið alla daga  
til kl. 22.00

facebook.com  
/malogmenning



BÓKABÚÐ  
MÁLS & MENNINGAR  
LAUGAVEGI 18



# ÞAÐ AÐ VERA LEIÐINLEGUR ER EINA DAUÐASYNDIN



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

Sigríður Klingenberg er flestum kunn fyrir litríka framkomu og hæfileika á ýmsum sviðum sem tengjast mannlegum samskiptum. Hún hefur skrifað bækur og haldið fyrirlestra þar sem rauði þráðurinn er að breiða út þann boðskap að elska lífið og náungann. Margir þekkja einnig til spádómsgáfu Siggu og á hún sér fastan aðdáendahóp sem bíður í ofvæni eftir mánaðarlegri stjörnusþá á

Vísi og í Fréttablaðinu þar sem hún leggur áherslu á að lesendur geri það besta úr því sem þeir lesa, nýti sér jákvæða orku sem fylgir spánunum sem einkennast fyrst og fremst af gleði, krafti og uppbyggilegri orku.

## Ég stóð upp aftur

Sjálf er hún fædd og uppalin á Snæfellsnesi við lítinn íbúð og einföld húsakynni. „Við áttum ekki mikinn pening, fjölskyldan, en þó vanhagaði okkur ekki um neitt, húsið var óskaplega einfalt og ég man eftir kolaeldavélinni, útikamrinum, olíulömpunum

og gamla símanum þar sem hægt var að hlera alla í sveitinni. Snæfellsnesið er soddan rokrassgat, ég elska samt rokið, það feykir vandamálunum í burtu.“

Sigga var glaðlynt barn og hamingjusöm í sveitinni sinni, þegar hún var ellefu ára flutti hún svo til Hafnarfjarðar. „Ég átti góðan tíma í Hafnarfirðinum en þegar ég var átján ára varð ég mjög þunglynd út af ástarsorg og reyndi að fyrirfara mér með stórum skammti af pillum en ég var svo heppin að ég fannst og var send með sjúkrahúsi á spítala þar sem var dælt upp úr mér viðbjóðnum.“

Mér hélt áfram að líða illa eftir þessa tilraun en það breyttist allt þegar kona, sem var tengd mér, gaf mér Dale Carnegie-bækurnar Lífsgleði njóttu og Vinsældir og áhrif, þetta breytti lífi mínu til frambúðar, þessar bækur kenndu mér allt!! Í bókunum var aðallega að finna sögur um fólk sem hafði misst allt en staðið upp á ný.

Konan sem gaf mér þessar bækur heitir Erla Sigurðardóttir og ég skírði dóttur mína eftir þessum lífgjafa mínum. Í gegn um bækurnar lærði ég að standa upp aftur og skilja við erfiðleika mína. Ég lærði að það er ég sem ber ábyrgð á mínu lífi og get breytt því til betri vegar. Í kjölfarið ákvað ég að mitt verk í þessu lífi væri að gleðja aðra og snerta hjörtu þeirra með fögrum og uppbyggilegum orðum,“ segir Sigga.

Líkt og áhrifavaldur hennar, Dale Carnegie, hefur Sigga skrifað tvær bækur um ekki óskyld málefni; önnur heitir Orð eru álög og hin Töfraðu fram lífið. Báðar hafa bækurnar náð metsölu og eru mikið lesnar enn þann dag í dag.

Fyrir um tveimur árum komst Sigga að því hver hennar raunveru-

legi faðir væri en hann kom óvænt inn í líf hennar eftir ósk um annars konar kynni. „Stuttu áður en að pabbi kom inn í líf mitt hafði ég beðið veröldina um að senda mér mann sem elskaði mig skilyrðislaust og tveimur mánuðum seinna kom í ljós að ég var rangfeðruð og ég fékk nýjan pabba. Veröldin sendi mér nákvæmilega það sem ég bað um en þar sem hún hefur ekki tilfinningar gagnvart því sem þú biður um þá sendi hún mér það

„Við þurfum öll að hafa smá af þessum hugsunarhætti að leiðarljósi, við gerum ekki neitt ef við hugsum hvað myndi þessi eða hinn segja ef ég gerði þetta og endum svo á því að gera ekki neitt “

sem ég var að hugsa, mann sem elskar mig skilyrðislaust. Þetta var kannski ekki alveg það sem ég var að hugsa en án efa enginn sem gæti elskað mig eins skilyrðislaust og hann,“ segir Sigga og hlær sínum innilega hlátri.

## Orð eru álög

Aðspurð hvenær hún hafi fundið fyrir því að hún sæi lengra en nef hennar næði segir Sigga að við vitum öll lengra en nef okkar nær en við verðum að trúá því. „Ég trúi á hugboðin mín en það er einmitt

það sem ég vil segja við þig, lesandi góður, að bara við það að trúá þá færðu meiri skynjun. Þetta er eins og með börn, þau trúna en loka svo fyrir það eftir því sem þau eldast. Svona skynjun eru í rauninni bara hugboð frá veröldinni og öllum þeim sem byggja hana, lífandi eða látnir. Við erum öll með þessa skynjun en ef við trúum ekki á hana þá gerist ekki neitt. Áran okkar breytir um lit á nokkurra mínútna fresti, útgeislun okkar endurspeglar líðan okkar, þegar þú færð vondar fréttir verður áran þín grá, þú ert glaður og þá koma sterkir litir. Þetta er svipað og ef þú verður ofsahræddur þá færðu eins og örskotssting í solar plexus. Hversu einstakt er það að frumurnar okkar sýna okkur kraftaverk á hverju degi?“

Sigga hefur sterkar skoðanir á slúðri og neikvæðu orðavali í garð náungans. „Slúður breytist eftir því sem það fer víðar, fólk heyrir oft ekki allt það sem við það er sagt eða man það ekki og breytir því frásögnum eftir minni. Ég man eftir einni sögu sem ég nota stundum sem dæmi. Þannig var mál með vexti að ég var spurð að því í sjónvarpsviðtali hvort ég væri ekki bara skritin. Ég sagði að það væri hárrétt og það eina sem ég virkilega óttaðist væri að vera normal. Ég var síðan að segja þessa sögu á stórum kvenfélagsfundum, og sumar heyrðu ekki nægilega vel, ég frétti það síðar að sú saga færi eins og eldur um sinu að ég óttaðist mest að ég væri norn,“ segir Sigga og hlær sínum smitandi hlátri.

„Fólk verður að stoppa kjaftasögur í fæðingu, hvert og eitt okkar ber ábyrgð á því sem við segjum. Við verðum til að mynda að líta á fyrirtækið sem við



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



FRÉTTAHLAÐIÐ/ANTON BRINK

vinnu hjá sem eina stóra fjölskyldu og styðja hvert annað í stað þess að baktala samstarfsfólk, á þann hátt ná allir árangri.“

### Sálin þarf fyrirmyndir

Sigga á sér margar fyrirmyndir í lífinu sem hafa haft mikil áhrif að móta karakter hennar. „Þegar ég var tvítug voru fyrirmyndir mínar Bryndís Schram og snillingurinn Auður Haralds, skemmtileg blanda. Louise Hay, rithöfundur og predikari, hefur breytt lífi mínu á hverjum degi, hún er mín helsta fyrirmynd í dag. Louise var 45 ára þegar hún byrjaði að kenna fólki hvernig það næði árangri í lífinu, hún smitaði mig með lífskoðunum sínum. Ég hvet lesendur til að kynna sér hana vilji þeir fá sterka hvatningu í líf sitt. Við þurfum að minna okkur á hvernig við ætlum að lifa betra lífi, við þurfum að gera það oft á dag. Þú þarft að finna hamingjuna sjálfur. Það erum við sem sköpum líf okkar, hugsanir skapa heiminn og við sköpum hugsanir. Við lítum oft yfir farinn veg um þrútt og svekkjum okkur yfir því að þetta og hitt sé ekki búið að gerast en í raun erum við bara enn þá börn. Sjálf er ég er til að mynda bara fimmtíu og fimm ára barn,“ segir Sigga kímín á svip. „Ég er það í alvörunni, mér finnst börn svo góðar fyrirmyndir, þau eru svo einlæg og yndisleg. Svo er líka Joan Rivers mér mikil fyrirmynd en henni var nokk sama um það sem öðrum fannst um það sem hún var að gera hverju sinni. Hún sagði meðal annars að hún vildi ánafna Tupperware líkama sinn þegar hún félli frá, hversu skemmtilegt er það? Við þurfum öll að hafa smá af

þessum hugsunarhætti að leiðarljósi, við gerum ekki neitt ef við hugsum hvað myndi þessi eða hinn segja ef ég gerði þetta og endum svo á því að gera ekki neitt. Það er í eðli mannsins að hvort sem þú gerir vel eða illa þá mun verða talað illa um þig, það eina sem þú þarft að gera er að lesa ekki

### orð eru álög

*Orðin eru máttur þau tilveruna magna blessa skaltu frekar en bölvu öllu og ragna blíðan hafðu málróm ef börnin í þér heyra hvíslaðu einhverju fallettu orði í þeirra eyra alúð skaltu setja í orð sem frá þér fara þó einhver sé með ólund skaltu með kærleikanum svara orðin skapa bækur og bækur skapa mennt ef enginn væru orðin þá væri ekkert kennt*

kommentin um verkin þín, biðja vini þína um að segja þér ekki hvernig sé verið að tala um þig eða hver sé að því, nema það séu falleg orð. Mottóid mitt er að það er bannað að dæma og líka ef þú hefur ekkert gott að segja þá skaltu bara þegja,“ segir Sigga og er mikið niðri fyrir.

### Viðlesnar stjörnuspar

Stjörnuspar Siggú eru vinsælt og

víðlesið efni enda margir sem biða spenntir eftir nýrri stjörnuspar um hver mánaðamót. Við spána notast Sigga við talnaspeki meðal annars en tengir sig einnig við aðila sem eru í hverju stjörnumerki fyrir sig: „Það er nokkurs konar miðlun og ég nota þau skilaboð í spánni. Þetta eru svo sem engin geimvísindi, þú getur fundið allt á alnetinu og ég skrifa þetta bara í einföldu máli. Ég hringi í Höllu Himintungl, vinkonu mína og stjörnuspeking, ef ég er í veseni. Hún gefur mér góð ráð. Fólk sem er í sömu stjörnumerkjum er oft að ganga í gegnum svipaða hluti, ég sé tengingar á milli. Stjörnusparín mín er fyrst og fremst til þess að fólk nýti sér þá jákvæðu orku og hvatningu sem henni fylgir.“

Sigga segist finna það á götum úti að fólk lesi um sitt stjörnumerki og hafi skoðanir á því sem hún skrifi. „Nautunum mínum mislík- aði og þau skildu ekki alveg dæmisöguna sem var í síðustu spá og mér var mjög brugðið. Ég bið Nautin opinberlega afsökunar á þessu en þessi dæmisaga þar sem fólk er beðið um að líta til baka yfir farinn veg hefur mikil áhrif á mig. Sjálf er ég er Naut og svo heppin að vera rísandi Tvíburi að auki, þess vegna er alltaf svo skemmtileg hjá mér,“ segir Sigga og er brosandí sem fyrr.

Litlar hendur eru farnar að banka á hurðina hjá Siggú og ljóst að skóladeginum er lokið á þessum fallega degi á Álftanesinu. Börnin í hverfinu laðast að okkar konu enda ekki skrítið því hver vill ekki vera í kringum gleðigjafa sem gæðir allt lífi og kærleik í kringum sig?

**STJÖRNUSPÁ SIGGÚ KLING** fyrir októbermánuð má finna á síðu 36

### MYNDAALBÚMIÐ



Sigga ásamt ömmu Sesseljú



Systurnar saman á góðri stund í sveitinni á Snæfellsnesi



Sigga ásamt dóttur sinni Sigrúnu Erlu.

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



PRÓFAÐU NÝTT

**FAIRY**  
PLATINUM



## Matarvísir

## ÓMÓTSTÆÐILEGIR AMERÍSKIR RÉTTIR



**E**va Laufey er mjög hrifin af amerískri matargerð og var sú matargerð innblástur í síðasta þætti af Matargleði Evu. Stökkir kjúklingabitar með kartöflubátum, hunangssósu og fersku grænmeti. Mac n Cheese í öllu sínu veldi og síðast en ekki síst ljúffengt pæ fyllt með þykkri karamellusósu, bönunum og rjóma.

**Kjúklingabitar í kornflexmulningi**

með hunangssósu

**Kartöflubátar**

7-8 kartöflur, fremur stórar

1 rauðlaukur

4 hvítlausrif

salt og pipar

ólífuolía

Skerið kartöflurnar í fjóra bita. Skerið rauðlaukinn í sneiðar og pressað hvítlausrifin. Blandið öllu saman í skál með ólífuolíu og kryddið til með salti og pipar. Leggið í eldfast mót og bakið við 200°C í 40-45 mínútur. Mér finnst best að steikja kartöflurnar á pönnu í smá stund áður en ég læt þær í eldfast mót og inn í ofn.

**Marinering**

1 dós sýrður rjómi

2 tsk. hunangs Dijon-sinnep

½ tsk. hvítlauksduft

salt og pipar

4 kjúklingabringur

5 bollar kornfleks (1 bolli = 2 dl)

2 tsk. hvítlauksduft

2 tsk. fersk steinselja

1 tsk. timían

Salt og pipar

1 msk. ólífuolía

Skerið kjúklingabringurnar eða kjúklingakjötið í álíka stóra bita. Skolið kjötið og þerrið mjög vel. Hitið ofninn í 200°C. Blandið sýrða rjómanum, hunangssinnepi, hvítlauksdufti, salti og pipar saman í skál. Setjið kjúklingabitana út í marineringuna og leyfið þeim að marinerast í nokkrar mínútur (því lengur því betri verður kjúklingurinn). Setjið kornflex, hvítlauksduft, steinselju, timían, salt, pipar og ólífuolíu í matvinnsluvél. Veltið kjúklingabitanum upp úr kornflexinu og þekið hvern bita mjög vel. Leggið bitana á pappírsklædda ofnplötu og bakið við 200°C í 25-30 mínútur. Þegar eldunartíminn er hálfnaður snúðið þið bitunum við og dreifið smá olíu yfir þá. Berið fram með hunangssósu, kartöflubátum og fersku grænmeti, t.d. agúrku og gulrótum.



Gómsætir kjúklingabitar í kornflexmulningi með hunangssósu.

**Hunangssósa**

1 dós sýrður rjómi

1-2 msk. majónes

2-3 msk. Dijon-sinnep með hunangi

Salt og nýmalaður pipar

1 hvítlausrif

Blandið öllum hráefnum vel saman í skál eða, sem betra er, í matvinnsluvél.

**Ljúffengt karamellupæ**

250 g Digestive-kekkökur

150 g smjör

2 tsk. sykur

50 g súkkulaði

Fylling:

2 krukkur dulce de leche

2 bananar

200 ml rjómi

1 tsk. vanillussykur

50 g súkkulaði

Setjið kex, smjör, sykur og súkkulaði í matvinnsluvél. Hellið blöndunni í hringlaga form, helst lausbotna, og þrýstið ke-

blöndunni í formið og upp með hliðum á forminu. Kælið botninn í hálf tíma áður en þið setjið fyllinguna í hann. Fyllið botninn með karamellunni, skerið banana í sneiðar og raðið þeim yfir karamelluna. Þeytið rjóma með smá vanillussyki og dreifið yfir þæðið. Saxið dökkt súkkulaði og sáldrið yfir. Kælið þæðið mjög vel áður en þið berið það fram.



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



Íslenskar leiðbeiningar

WELLA

KOLESTON



Ómótstæðilegar makkarónur með osti

**Makkarónur með osti**

250 g makkarónupasta

1 msk. ólífuolía

150 g beikon, smátt skorið

300 g sveppir

1 rauð paprika

1 msk. smátt söxuð steinselja

1 msk. smátt saxað timían

2 msk. smjör

1 laukur, sneiddur

500 ml matreiðslurjómi

200 ml grænmetissoð (soðið vatn + einn grænmetisteningur)

100 g rifinn Parmesan-ostur

100 g rifinn Cheddar-ostur

1 msk. smátt söxuð steinselja

Salt og pipar

Hitið ofninn í 180°C. Sjóðið makkarónupasta samkvæmt leiðbeiningum á pakkanum. Hellið vatninu af og setjið pastað í eldfast mót. Hitið olíu á pönnu og steikið beikonið í nokkrar mínútur, bætið sveppum og papriku út á pönnu og steikið. Kryddið

með salti og pipar. Saxið niður ferskar kryddjurtir og dreifið yfir. Blandið beikonblöndunni saman við makkarónupastað. Hitið smjör á pönnu, sneiðið niður einn lauk og steikið upp úr smjörinu í nokkrar mínútur við vægan hita eða þar til laukurinn verður mjúkur í gegn. Hellið matreiðslurjómanum og grænmetissoðinu saman við og leyfið sósunni að malla í nokkrar mínútur. Rifið niður Parmesan-ost og Cheddar, setjið út í sósuna og leyfið ostinum að bráðna í rólegheitum. Kryddið til með salti og pipar. Hellið sósunni yfir pastað og blandið saman með skeið. Rifið niður nóg af osti, t.d. Mozzarella og Cheddar, og dreifið yfir formið. Bakið við 180°C í 30 mínútur eða þar til osturinn er gullbrúnn. Saxið ferska steinselju og dreifið yfir réttinn í lokin áður en þið berið hann fram.



# - HÚSGÖGN OG FYLGIHLUTIR FYRIR HEIMILIÐ -



FINN SKENKUR 170 cm kr. 138.700



LINES PÚÐI kr. 7.900



SMILE 217 cm / EASY CARE ÁKLÆÐI kr. 202.100



FRÁBÆRT ÚRVAL AF PÚÐUM



PITCH STÓLL kr. 35.500



MINIMAL KLUKKA kr. 9.980

2 SAMAN Í SETTI



YUMI BORD kr. 28.400



HYPE STÓLL kr. 35.990

EASY CARE ÁKLÆÐI



AVIGNON HORNTUNGUSÓFI 258x203 cm kr.320.000



KLAPPSTÓLL kr. 5.990



FINN BORDSTOFUBORD 90X150/195 cm kr. 115.700



BORD 80 CM kr. 32.400  
BORD 60 CM kr. 22.100



FINN TV SKENKUR 150 cm kr. 79.800 / 120 cm kr. 68.300



STRIPE POKI kr. 3.200



GINA STÓLL kr. 19.700

## SVEFNSÓFAR SEM HENTA JAFNT FYRIR HEIMILI OG GISTIHÚS

- SKOÐAÐU ÚRVALIÐ OG MYNDBÖND AF SÓFUNUM INN Á HEIMASÍÐU OKKAR -



CUBED

GÓÐ SPRINGDÝNA - RÚMFATAGEYMSLA  
SVEFNBREIDD 140X200 - LITUR: GRÁYRJÓTTUR  
KR. 159.900



RECAST

GÓÐ SPRINGDÝNA - RÚMFATAGEYMSLA  
SVEFNBREIDD 140X200 - LITUR: GRÁR  
KR. 129.900



UNFURL

GÓÐ SPRINGDÝNA  
SVEFNBREIDD 120X200 -LITIR: GULUR / GRÁR  
KR. 109.900

# LÍNAN

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



# RAUÐAR VARIR NÆSTA SUMAR... OG NÚNA?

**Elisabet Gunnars**  
trendnet.is

Þessa dagana standa yfir skemmtilegustu vikur ársins fyrir tískuáhugafólk. New York Fashion Week er ein af stærstu tískuvikunum og undirrituð fylgdist spennu með úr fjarska þegar næsta sumar var kynnt vestanhafs.

Þegar við höfum séð hvað koma skal er oft erfitt að biða fram á vor

eftir að fá að taka þátt í því sem heillar hverju sinni. Hár og förðun eru þó atriði sem við þurfum ekki endilega að biða með, það er í góðu lagi að stela þar nokkrum punktum til að tileinka sér strax. Eða hvað?

Við höfum verið mötuð með nude-vörum inn í haustið og þær halda áfram út veturinn og jafnvel fram á næsta sumar. Með hækkanandi sól eigum við þó von á breytingum miðað við það sem fyrir-sætur tiskupallanna sýndu okkur. Rauðar varir skal það vera, en þó með réttu handbragði. Hönnuðir

voru samdóma um að sterkur litur rauðu varanna eigi að njóta sín á móti ferskri náttúrulegri förðun. Glóandi heilbrigð húð á móti æpandi vörum og augnfarða í lágmarki.

Þetta er förðun sem undirrituð kann að meta, einfaldleikinn ofar öðru. Náttúruleg fegurð á að fá að njóta sín með smá skrauti og þar getur rauður varalitur einmitt gert kraftaverk.

Við megum því fara að hlakka til næsta sumars... eða taka trendið upp núna.



Morphosis hárlínan frá Framesi:

## Þykkara og sterkara hár

- Gæðahárvörur með mjög öflugri virkni

Morphosis Densifying-línan frá Framesi er fyrir viðkvæmt og fínt hár. Hún örvar hárvöxt, virkjar blóðrásina, stuðlar að þykkara hári og styrkir hársökkina og hástráin. Hún inniheldur stofnfrumur úr eplum sem hefur verið sýnt fram á að stuðla að endurnýjun og fresta merkjum öldrunar í húð og hár.



**MORPHOSIS**  
HAIR TREATMENT LINE

Eingöngu selt á hárgreiðslustofnum



**framesi**  
www.framesi.it

# VITAMIN WELL UPGRADE



facebook



SwedishFood

Það þarf ekki að leita langt yfir skammt til að finna góðar uppskriftir að girnilegum mat. Sænskar kræsingar þekkja margir líkt og kjötbollur, eplaköku og laxinn en frændur okkar luma á töluvert fleiri uppskriftum sem ættu að koma skemmtilega á óvart og henta íslenskum bragðlaukum vel. Nú er máli að vippa í sænska hamborgara og skola þeim niður með ylliblómasafa.

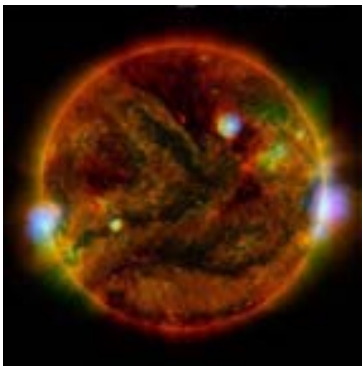
Pinterest



iheartnaptime

Þegar hausta tekur og laufin fara að falla af trjánum og hitastigið lækkar þá getur verið gott að dúlla sér inni við. Hvort sem það er handverk við eldavélina eða saumaskapinn, eða jafnvel að snúa húsinu á hvolf með því að færa til sófa og borð. Þetta er tími þar sem gaman er að nostra við matargerð og fegra heimilið. Ef þig langar bara að slappa af þá má hafa gaman af því að dást að myndarskap og hugmyndaflugi annarra og næla sér í hugmyndir til að vinna úr þegar veturinn leggst að.

Instagram



/nasagoddard

Hérna geturðu séð dásamlegar myndir héðan og þaðan úr himingimnum í boði Geimferðastofnunar Bandaríkjanna, betur þekkt undir nafninu NASA. Margar myndirnar eru hreint út sagt listaverk og gaman að sjá heiminn frá allt öðru sjónarhorni en við gerum dagsdaglega. Á síðunni er hægt að fylgjast með ferðalagi Goddard-geimskipsins sem ferðast um himinhvolfið.

HEIMASÍÐAN FÉLAGI SEM VÍSAR ÞÉR VEGINN

Ert þú á leið í ferðalag til framandi staðar?

lonelyplanet.com

Þegar þú ferðast til framandi staðar þá getur verið erfitt að átta sig á hvaða veitingastaðir eru góðir, hvaða söfn eru þess virði að sjá og jafnvel hvað borgin býður upp á sem er ögn sérstakt og utan alfaraleiðar. Þá er gott að eiga góðan ferðafélag eins og Lonely

Planet þar sem upplýsingarnar eru allar á einum stað og þú uppgötv- ar hluti sem þér hefði ekki dottið í hug að kanna. Lonely Planet hefur löngum verið leiðandi í ferðar- ráðum fyrir ferðalanga af öllum stærðum og gerðum.

Einna þekktastar eru ferðabækur þeirra en einnig er vefsíðan yfir- gripismikil og hægt að finna allar helstu upplýsingar um flest lönd í heiminum.



Verð  
26.980

Verð  
32.980

Verð  
25.980

Verð  
27.980

Verð  
29.980

Verð  
25.980

# hjá Grafnhildi

- Engjateigur 5
- Sími 581 2141
- [www.hjahrafnhildi.is](http://www.hjahrafnhildi.is)