

Lífið

FÖSTUDAGUR
2. OKTÓBER 2015

Lukka Pálsdóttir
sjúkráðgjafi
**HUGUM AÐ FRAM-
TÍÐ KOMANDI
KYNSLÓÐA 2**

Ásdis Herborg
sálfræðingur
**REIDI GETUR
STYRKT SJÁLFS-
TRAUSTIÐ 4**

Tíska og trend
í skartgripum
**STÓRIR
EYRNALOKKAR
Í VETUR 10**



Aðalheiður Sigurðardóttir

**BARNIÐ
MITT ER EKKI
ÓKURTEIST**

FRÉTTABLAÐIÐ

› visir.is/lifid

NÚ SKAL SYNGJA MEÐ



FORELDRAR OG YFIRVÖLD FÁ FALLEINKUNN

Lukka Pálsdóttir, sjúkrajálfari og eigandi heilsuveitingastaðarins Happs, verður með fyrirlestur í Hörpunni á sunnudaginn um mikilvægi góðs mataræðis barna og unglinga.



Friðrika Hjördís Geirsdóttir
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Hjördís Birna Hjartardóttir lögfræðingur er þekkt fyrir vaskleg skrif um jafnrétti og feminisma en hér deilir hún sínum uppáhaldslögum sem ættu að koma öllum í gott stuð og til að þenja raddböndin hátt og snjallt.

- **HAPPY**
PHARREL WILLIAMS
- **BITCH BETTER HAVE MY MONEY**
RIHANNA
- **ELASTIC HEART**
SIA
- **IN DA CLUB**
50 CENT
- **ROYALS**
LORDE
- **ROAR**
KATY PERRY
- **YFIRGEFINN**
VALDIMAR
- **THAT THING**
LAUREN HILL
- **TAKE ME TO CHURCH**
HOZIER
- **TRY AGAIN**
AALIYAH

Sýningin Heilsa og lífsstíll verður haldin um komandi helgi í Hörpunni. Á sýningunni munu yfir fjöru-tíu fyrirtæki, sem tengjast öll með einhverjum hætti heilsusamlegum lífsstíl, kynna vörur sínar og þjónustu. Samhliða sýningunni verða haldnir fyrirlestrar um heilsutengd málefni þar sem allir ættu að finna eitt-hvað við sitt hæfi. Einn af fyrirlesurum er Lukka Pálsdóttir, sjúkrajálfari og eigandi heilsuveitingastaðarins Happs. Fyrirlestur Lukku nefnist Heilsusamlegur matur til framtíðar, hvað erum við að bjóða börnunum okkar í matinn? Hann fjallar um mikilvægi þess að búa vel að börnunum okkar og sjá til þess að fæðingarrétti þeirra um að fá næringarríka fæðu sé fylgt eftir.

250 krónur á barn

Sjálf brennur Lukka fyrir málefningunni og segist verða sorgmædd yfir því hversu illa sé staðið að því að sjá fyrir næringarþörf barna í leik- og grunnskólum landsins. „Fjárveiting Reykjavíkurborgar til hráefniskostnaðar skólamáltíða dugur hvergi nærri til að standa undir gæðahræfni í máltíðir barnanna. Til þess að gera betur grein fyrir stöðunni þá má sem dæmi nefna að leikskólabarn fær að meðaltali þrjár máltíðir á dag sem ættu að uppfylla þarfir þess. Hráfniskostnaður sem eyrna-

merktur er þessum máltíðum var árið 2014 að meðaltali tvö hundruð og fimmtíu krónur. Það sér það hver sem í rýnir að þessi upphæð dugur engan veginn fyrir næringarríkri máltíð,“ segir Lukka. Hún segir jafnframt að það sé mikið undir foreldrum komið að þrýsta á breytingar á þessu sviði og bæta um betur. „Skóla-yfirvöld og þeir sem stýra fjárveitingum inn í þennan málaflokk eru að falla á prófinu og það sama mætti segja um okkur foreldrana, það erum við sem þurfum að þrýsta á yfirvöld og rýna til gagns en ekki treysta í blindni. Ísland er velmegunarríki en samt virðumst við ekki geta séð börnunum okkar fyrir lágmarksnæringarþörf í skólum og leikskólum landsins.“

Afleiðingar eru sýnilegar

Nýlegar rannsóknir hafa sýnt fram á það að næringargildi máltíða er víða undir ráðleggingum landlæknisembættisins um hæfilegan dagskammt og daglegri orkuþörf, sem börn á leik- og grunnskólaaldri þurfa fyrir vinnudaginn sinn, er ekki mætt. „Í dag erum við strax farin að sjá afleiðingar slæms mataræðis barna og unglinga í formi erfiðra fylgifyfiskvaða svo sem offitu og lífsstílstengdra sjúkdóma. Má þar nefna sem dæmi áunna sykursýki en þar erum við að sjá dæmi um börn niður í tólf ára aldur sem greinast með sjúkdóminn og má beintengja hann við næringarsnauð mataræði,“ segir Lukka. Áður fyrr var slíka sjúkdóma einungis að finna



Lukka Pálsdóttir verður með fyrirlestur í Hörpunni um helgina.

„Má þar nefna sem dæmi áunna sykursýki en þar erum við að sjá dæmi um börn niður í tólf ára aldur sem greinast með sjúkdóminn“

hjá öldruðum en nú greinast þeir hjá þeim sem eru að fara út í lífið. Á fyrirlestrinum fer Lukka yfir það sem betur má fara varðandi mataræði barna okkar, hvernig við getum staðið saman og breytt til batnaðar því lengi býi að fyrstu gerð. „Við verðum að huga að framtíð komandi kynslóða og vera meðvituð um það sem börnin okkar nærast á, þetta er jú framtíðin og að henni þurfum við að hlúa.“ Fyrirlestur Lukku verður næstkomandi sunnudag klukkan 15 í Hörpu og eru áhugasamir hvattir til að mæta.

Finndu þinn eigin fatastíl



Smart haustvörur
Netverslun á tiskuhus.is

My Style
tiskuhús

Stærðir 38-52



mystyle



Bæjarlind 1-3
201 Kópavogur
s: 571-5464

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ



SÝNINGUNNI HEILSA OG LÍFSSTÍLL

Nú um helgina verður haldin sýningin Heilsa og lífsstíll í Hörpu. Fjöldmörg fyrirtæki á sviði heilsu munu kynna vörur sínar auk þess sem hægt verður að hlýða á erindi frá fjölda þjóðþekktra frum-

kvöðla á sviði heilsu og lífsstíls. Lögð verður áhersla á ræktun andans, andlega líðan auk líkamlegrar hreyfingar. Á meðal þess sem fjallað verður um verður mikilvægi rétts skóbúnaðar, hvort megrun sé

fitandi, lífsklukkan, svefn og svefnleysi, hugarfarar og heilsa, og raki og mygla. Heildardagskrá má nálgast á Facebook-síðunni heilsa-oglífsstíll2015. Allir eru velkomnir og er aðgangur ókeypis.

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 **Stefán Karlsson** stefank@365.is
Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is

OPTICAL STUDIO

FRÍHÖFN LEIFSSTÖÐ

Allt að
50%
ódyrari
en sambærileg
vara á megin-
landi Evrópu*

* Lindberg-umgjörð m/ Hoya Progressive glerjum, 1.6 Index.

KAUPAUKI

Með öllum margskiptum glerjum* fylgir
annað par FRÍTT með í sama styrkleika.

Tilvalið sem sógleraugu
eða aukagleraugu.



*Margskipt gler á við Varilux,
Multifocal, Progressive og tvískipt gler.



KEFLAVÍKURFLUGVÖLLUR

Optical Studio

FRÍHÖFN LEIFSSTÖÐ

ÁBYRGÐAR- OG ÞJÓNUSTUÆÐILAR:

OPTICAL STUDIO SMÁRALIND OG OPTICAL STUDIO KEFLAVÍK

UPPLIFIR ÞÚ OFT REIÐI?



Ásdís Herborg Ólafsdóttir
heilsustodin@heilsustodin.is

Ástralíu heyrði ég í fyrsta skipti orðið „road rage“ ég veit ekki hvort það er til eitt-hvert eitt orð yfir það á íslensku. Þetta átti við þegar einhver varð svo brjálæðislega reiður út í annan bílstjóra í umferðinni að hann réðst á hann, annaðhvort á staðnum eða elti hann þangað til hann stoppaði og lúbarði hann. Mig minnir meira að segja að einhver hafi verið drepinn.

Maður þarf nú samt ekki að fara alla leið til Ástralíu til að finna svona eyðileggjandi reiði. Hún er yfirleitt hluti af öllu ofbeldi, bæði andlegu og líkamlegu. Á mörgum heimilum hér á landi er tiplað á tánum til að vekja ekki reiði hans eða hennar sem beitir ofbeldi.

Það er þessi skuggahlið reiðinnar sem veldur því að margir eiga mjög erfitt með að höndla það þegar þeir finna fyrir reiði hjá sjálfum sér. Margir eru hræddir við að leyfa sér að finna fyrir reiðinni og bæla hana niður.

Fólk sem er alið upp við að það sé neikvætt að sýna reiði gerir líka oft allt til að kæfa reiðitilfinninguna í fæðingu af hræðslu við hvað gæti gerst ef það sleppir henni lausri.

Þá er gott að vita að þó að reiði sé sterk tilfinning þá þarf hún alls ekki að vera tjáð með þvílíku offorsi. Hún á sér margar hliðar og getur líka verið uppbyggjandi allt eftir aðstæðum.

Að tjá reiði:

Reiðin lætur oftast bæra á sér þegar við upplifum óréttlæti. Hún vaknar þegar okkur finnst

eitthvað gert á okkar hlut, okkur mismunað, misboðið eða okkur finnst við lítillækkuð.

Það er hægt að tjá reiði á margan annan hátt en með andlegu og líkamlegu ofbeldi. Hana er t.d. hægt að tjá með orðum, hljóðum, hreyfingum eða látbragði. Listamenn finna henni oft farveg í verkum sínum. Aðrir taka hana út í ræktinni.

Að láta í ljós reiði getur verið mjög hollt þegar það á við, það getur styrkt sjálfstraustið og eflt tilfinninguna af að standa með sjálfum sér. Það getur verið mjög góð tilfinning að láta það skýrt og skorinort í ljós þegar manni er misboðið.

Reiði sem ekki er tjáð á beinan hátt kemur samt oft út og þá oft á annaðhvort klaufalegan eða óþægilegan hátt. Oftar en ekki bitnar niðurbæld reiði á þeim sem síst skyldi. Fjölskyldufaðirinn getur hafa orðið fyrir einhverju óréttlæti í vinnunni, bælt niður reiðina og svo látið hana bitna á fjölskyldunni þegar hann kemur heim.

Niðurbæld reiði getur líka beinst inn á við og er stundum álitin ein af ástæðum þunglyndis.

Að höndla reiði:

Börn sem sýna reiði fá oft skammir fyrir og er sagt að þau megi ekki vera svona reið. Það ætti frekar að vera hluti af uppeldinu að hjálpa þeim að tjá reiði á þann hátt að hlustað sé á þau og tekið mark á þeim. Hjálpa þeim að orða reiðina.

Fullorðið fólk þarf líka stundum hjálp við að höndla tilfinningar og þá er gott að vita að það er hægt að nota reiðina sem átta-vita. Hún er merki um að hlutirnir eru ekki eins og manni finnst að þeir eigi að vera. Oftast er það alveg augljóst hvað



Það er þessi skuggahlið reiðinnar sem veldur því að margir eiga mjög erfitt með að höndla það þegar þeir finna fyrir reiði hjá sjálfum sér. Margir eru hræddir við að leyfa sér að finna fyrir reiðinni og bæla hana niður.

gerir mann reiðan. Það er samt ekki alltaf að maður gerir sér grein fyrir ástæðum reiðinnar, sérstaklega ef það er reiði sem hefur byggst upp smám saman yfir langan tíma.

Fyrsta skrefið í að höndla reiði er að gera sér grein fyrir af hverju hún stafar.

Þegar þú finnur fyrir henni þá er gott að hugsa sig um og reyna að finna út úr því af hverju þú reiðist núna.

Næst er að skilgreina hvort þú getur gert eitthvað við því.

Ertu í aðstöðu til að breyta einhverju til hins betra?

Síðan er að velja hvernig þú bregst við.

Með því að bregðast ekki strax við en gefa þér tómt til að

fhuga reiðina og ná valdi á henni, getur þú valið hvort þú tjáir hana eða ekki. Það er ekki alltaf sniðugt að sýna augljósa reiði.

Getur þú breytt aðstæðum til hins betra með að tjá reiðina? Hjálpar það að tala, að setja orð á tilfinningar og gefa skilaboðin til réttra aðila?

Maður getur ekki ávallt leyft sér að sýna reiði, t.d. er það ekki alltaf sniðugt að sýna þeim sem maður er að kljást við reiðina. Það getur verið að þú hafir of miklu að tapa á því.

Þó maður geti ekki tjáð reiðina beint hjálpar það alltaf að gera sér grein fyrir af hverju hún stafar og reyna að finna henni farveg sem hvorki skaðar mann sjálfan eða aðra.

Flottar vetrarúlpur, fyrir flottar konur



Verslunin Belladonna



belladonna

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

HVAÐ GERIR KYNFRÆÐINGUR Á DAGINN?

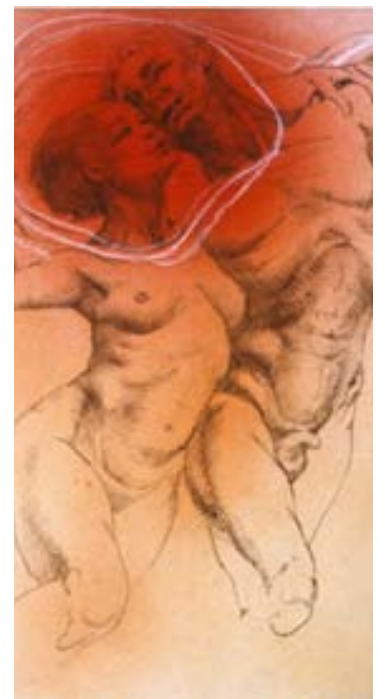
Ég fæ þessa spurningu að lágmarki einu sinni í viku. Kynfræðingar gera alls konar, eins og ég hef nokkrum sinnum skrifað um. Sumir sinna ráðgjöf, aðrir sinna fræðslu og enn aðrir rannsaka. Starf kynfræðings er því oft á tíðum fjölbreytt og háð verkefningu sem liggur fyrir hverju sinni. Stundum er gaman og stundum ekki, rétt eins og í hverri annarri vinnu. Ég hef oft verið spurð að því hvort ég hafi í meistaranáminu setið og horft á klámmyndir og flett klámbliðum en svoleiðis var það nú bara í einum tíma. Í nafni vísindanna, réttast að taka það fram.

Í dag á Hótel Natura hefst samnorræn ráðstefna kynfræðinga, og verður hún alla helgina, og þá er gaman í vinnunni. Við erum fá sem vinnum á sviði kynfræðinnar á Íslandi og því er það eins og að detta ofan í risavaxinn konfektikassa að fá erlenda sérfræðinga úr ólíkum heimshornum til að ræða það ferskasta í kynfræði og kynlífi. Fyrirlesararnir koma frá Norðurlöndunum, Suður-Afríku, Bandaríkjunum, Bretlandi, Finnlandi, Eistlandi og Íslandi. Erindin munu meðal annars fjalla um kynlíf og krabbamein; hóp kynlíf; fullnægingu kvenna;

rafrænt framhjáald; HIV-lyf; femínisma og kynvitund; kynfræðslu; rístrufanir; ótímabært sádlát; kynlífsmeðferð og hvar mörkin liggja á milli erótíkú og kláms í list.

Þá er auðvitað ekki hægt að tala um svona ráðstefnu nema að minnast á aðalyrirlesarann, Betty Dodson, sem hefur einsett sér að frelsa fullnægingu kvenna. Það gerir hún með vaskri og opinskárru umfjöllun um kynlíf, unað, sjálfsfróun og fullnægingu. Hún gerir meira en að tala því hún heldur sjálfsfróunarnámskeiði fyrir konur og kennir þeim á líkama sinn og hvernig megi njóta hans. Hana má spyrja spjörnum úr (ekki bókstaflega) á ráðstefnunni á laugardaginn.

Á ráðstefnunni mun einnig vera til sýnis handgert píkuskart og spil sem er hannað til að tala um kynlíf við börn á yngsta grunnskólástiginu. Það verður af nógu að taka og er ráðstefnan opin öllum sem hafa áhuga en aðgangseyri verður hægt að greiða við innganginn. Ef þú hefur áhuga á kynfræði og langar að kynna þér það fag frekar þá er þessi helgi ómissandi lærdómstækifæri fyrir þig. Hlakka til að sjá þig!



VILTU SPYRJA UM KYNLÍF?

Ef þú hefur spurningu um kynlíf þá getur þú sent Siggú Dögg póst og spurningin þín gæti birst í Fréttablaðinu.

sigg@siggdogg.is





hjá Grafnhildi

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



MYND/STEFÁN

ÉG ER STOLT EINHVERFUMAMMA



Sigga Dögg
blaðamaður
siggadogg@365.is

Aðalheiður Sigurðardóttir er frumkvöðull og hennar ástríða er að upplýsa samfélagið um blæbrigði fjölbreytileikans. „Ég er stolt einhverfumamma og finnst mikilvægt að vera opin um það því þetta er enn tabú á margan hátt,“ segir Aðalheiður um upp-

lifun sína af því að ganga í gegnum sorg og sigra með Malínu dóttur sinni sem er á einhverfurófinu. Aðalheiður leggur áherslu á að öll erum við einstök og hefur það orðið að nokkurs konar þema í lífi hennar og starfi, að samfélagið þróa með sér aukinn skilning og viðurkenningu. „Það er ákveðið áfall að fá greiningu og maður veltir fyrir sér framhaldinu. Eftir að hafa lagst yfir fjölmargar bækur og fræðslu á netinu þá varð mér ljóst að við glímum enn

við ýmsar staðalmyndir um einhverfu og ég hafði mikinn áhuga á að taka til máls,“ segir Aðalheiður um aðdraganda síns nýja lífsverkefnis, að fræða almenning um einhverfu og ADHD, út frá einstaklingsbundinni nálgun.

Er barnið svona ókurteist?

Á tímum þar sem umburðarlyndi og manneskjuleg nálgun gagnvart einstaklingum eykst þá skapast rými fyrir fræðslu um mál-efni sem gjarnan er þagað um eða reynt að líta fram hjá. Aðalheiður hefur helgað sig því verkefni að hvetja fólk til þess að fagna fjölbreytileika og leggja þar áherslu á einhverfurófið og ADHD. „Mig langaði að búa til verkfæri sem

auðveldað gæti fólki að útskýra sínar ósýnilegu áskoranir, og er það fólkið sem kannski hagar sér stundum undarlega á okkar mælikvarða, sem oft er litið hornauga og jafnvel álitid skrítið eða illa upp alið,“ segir Aðalheiður og ranghvolfir augum enda ekki í fyrsta sinn sem hún hefur heyrt þau orð falla. „Ég velti oft sjálf fyrir mér af hverju barnið mitt var svona ókurteist, hvað ég væri að gera rangt,“ segir Aðalheiður um ábyrgðina sem foreldrar upplifa ef barnið beygir viðteknar reglur samfélagsins um hegðun og háttarni. „Hún var ekki ókurteis heldur bregst hún bara öðruvísi við aðstæðum því hún upplifir þær á annan hátt. En af því að fólk sér það ekki með berum augum

verður það til þess að fólk tekur ekki tillit og er stundum of fljótt að dæma.“

Aðalheiði grunaði fljótlega að eitthvað væri öðruvísi með Malínu. „Ég vissi ekki hvað það var en vissi bara að það var eitthvað,“ segir Aðalheiður og bætir við að þegar endurtekin hegðun fór að gera vart við sig þá kveikti hún á möguleikanum að Malín gæti verið á einhverfurófi. „Þegar ég fór að leita mér upplýsinga þá fékk ég upp staðalmyndina, Rainman eða drenginn sem vill ekki augnsamband eða snertingu, en það átti engan veginn við Malínu. Þegar við svo fórum í bráðabirgðamat þá kom heldur ekkert út úr því,“ segir Aðalheiður.

Hvernig biður maður um launahækkun?



Hvernig slítur maður löngu sambandi?

Hvernig biðst maður afsökunar?

VERÜLD



„Eftir að hafa lagst yfir fjölmargar bækur og fræðslu á netinu þá varð mér ljóst að við glímum enn við ýmsar staðalmyndir um einhverfu og ég hafði mikinn áhuga á að taka til máls.“

Taktu tillit til mín

Það var svo þegar Aðalheiður las bók um Asperger-heilkenni að kviknaði á perunni. „Þar fann ég barnið mitt, nú hafði ég kafað nógu djúpt en ég hafði ekki áttað mig á því áður hversu stórt og mikið einhverfurófi var.“ Eftir formlega greiningu fór Aðalheiður á fullt í að afla sér þekkingar á einhverfurófinu til þess að skilja betur heim dóttur sinnar og eftir að hafa eytt miklum tíma í að miðla þeirri þekkingu til annarra í kring ákvað hún að taka málin í eigin hendur og skrifaði bók um Malínu sem hún síðan dreifði til nánna ættingja, vina og kennara. „Ég vildi útskýra hvernig hún upplifir heiminn með markvissum og jákvæðum hætti svo fólk skildi hana betur og tæki tillit til hennar,“ segir Aðalheiður. Hún vinnur náið með skólastjórnendum, samnemendum Malínar og foreldrum þeirra svo allir séu á sömu blaðsíðunni. „Krakkararnir sýna henni mikinn stuðning og virðingu og aðstoða hana þegar hún þarf á því að halda og henni er alltaf boðið með,“ segir Aðalheiður sem einnig hafði lagt ríka áherslu á að fræða foreldrana. „Það verður svo mikilvægt að tala um hlutina, til að skilja þá betur, og það er mín vegferð, að vera opin og bara segja frá því að þetta er ekki hættulegt, skammtarlegt eða ljótt, þetta getur verið erfitt en þetta er partur af mannlífinu, þetta er sjálfsagt,“ segir Aðalheiður af ákveðni.

Þó að bókin um Malínu hafi fyrst og fremst verið hugsuð fyrir nánasta umhverfi Malínar þá vatt hún fljótt upp á sig og Aðalheiður fann mikilvægi þess að fleiri gætu búið til á einfaldan hátt svona persónulegar bækur. „Þetta er búið að vera bráðum tveggja ára ferli að undirbúa og vinna vefinn egeruník.is og á bak við hann er stórt teymi ráðgjafa sem lesið hafa yfir allt innihald til þess að gera hann að því faglega og góða verkfæri sem hann er í dag.“ Í stuttu máli virkar vefsíðan þannig að þegar búa á til persónulega bók eru fyrst valdar nokkrar skilgreiningar sem eiga við um þann sem bókin er um og þá birtast fyrirfram skrifuð textabrot sem útskýra þær ósýnilegu áskoranir sem einstaklingur með ADHD eða á einhverfurófi gæti hugsanlega glímt við. Síðan eru þau textabrot valin í bókina sem best eiga við þann sem bókin er um. Valin er hönnun og bókin skreytt með myndum úr eigin safni. Að lokum er hægt að velja um að fá bókina á rafrænu formi eða útprentaða.

Vefsíðan var opnuð með viðhöfn þann 23. september síðastliðinn og af því tilefni var frumflutt nýtt lag sem tileinkað er þessu verkefni. „Ég setti mig í samband við Ingó Veðurguð til þess að biðja hann um að semja fyrir mig stefbút til þess að nota fyrir vídeógerð, en hann tók málið alla leið og samdi þetta frábæra lag sem heitir I am unique og við erum ákaflega stolt af.“ Heyra má lagið á Facebook-síðu Ég er unik

Norsk rólegheit

Aðalheiður er gift Gunnari Frey Gunnarssyni og býr ásamt börnunum tveimur, Malínu, 11 ára, og Tómasi, 4 ára, í Noregi. Fjölskyldan flutti til Noregs eftir efnahagsáfallið hér á landi þar sem Gunnari var boðið spennandi starf í bænum Ski, og þá varð ekki aftur snúið. „Það er vodafone gott að búa í Noregi, hér er allt mjög fjölskylduvænt og bara rólegt einhvern veginn, enginn asi og fjölskyldan er sett í fyrsta sæti,“ segir Aðalheiður, sem neitar því þó ekki að hugurinn leiti stundum heim. „Hér hefur samfélagið og skólinn stutt vel við okkur og mig langar ekki til að hrófla mikið við því, sérstaklega út af Malínu en annars er framtíðin óráðin,“ segir Aðalheiður að lokum en það er klárt mál að við eigum eftir að heyra meira um hennar hagi og störf í framtíðinni.

MYNDAALBÚMIÐ



Malín og Tómas, Aðalheiður ásamt foreldrum sínum og bræðrum. Á brúðkaupsdegi þeirra Gunnars Freys

SJÁLFSTRAUST FELST Í HEILBRIGÐRI OG FALLEGRI HÚÐ

NÝTT! Intensive Skin Serum Lína

20% AFSLÁTTUR

af öllum* Bobbi Brown
vörum í Lyf & Heilsu
Kringlunni frá föstudegi til
sunnudags.

*afslátturinn gildir ekki af Greige línunni



Foundation

Corrector

Concealer

Framleiddar með einstaklega virk innihaldsefni sem gera húðina frísklegri, bjartari og meira endurnærða. Þessi létti serumfarði, ásamt hyljurum, gefa húðinni lýtalausa og náttúrulega ásýnd. Einstaklega breitt úrval litatóna svo allir geta fundið lit við hæfi.

BOBBI BROWN

bobbibrown.com

SUNNUDAGSLÚXUS



Í síðasta þætti af Matargleði útbjó Eva Laufey dýrindis morgunverð sem á vel við um helgar þegar við viljum gera vel við okkur, ekta French Toast með jarðarberjum og sírópi. Sunnudagslambalærið er á sínum stað með öllu tilheyrandi og þá ber hæst að nefna heimagerða Bernaise-sósu sem bragð er að.

French Toast

4 stórar brauðsneiðar
4 egg
2 dl rjómi
2 msk. appelsínusafi
Rifinn appelsínubörkur, um það bil matskeið
½ tsk. kanill
1 tsk. vanilluextrakt eða -dropar
Smá skvetta af hlýnsírópi eða ein teskeið sykur

Skerið brauðið niður í þykkar sneiðar. Pískið egg og rjóma léttilega saman. Bætið appelsínusafa, kanil, vanillu og sírópi út í og hrærið vel. Hellið blöndunni yfir brauðsneið-

arnar og snúið þeim einu sinni við. Leyfið brauðinu að liggja í eggjablöndunni í 2-3 mínútur. Hitið smjör á pönnu og steikið á hvorri hlið í nokkrar mínútur eða þar til eggin eru elduð. Gætið þess að hafa ekki of háan hita á pönnunni. Berið brauðin fram með ávöxtum og hlýnsírópi.

Hvítlauskamb með Bernaise-sósu og Hasselback-kartöflum

1 lambalæri, beinlaust
100 g smjör
Handfylli steinselja
Handfylli rósmarín
4 hvítlausrif
1 msk. ólífuoía
Salt og nýmalaður pipar
2 selleristíkar
Nokkrar gulrætur
1 stór laukur

Hitið ofninn í 200°C. Setjið smjör, steinselju, rósmarín, hvítlausrif, ólífuoíu, salt og pipar í matvinnsluvél og maukið. Nuddið lærinu upp úr hvítlauskambinu og kryddið til með salti og pipar. Skerið grænmetið í bita og leggið í eldfast mót, setjið lambalærið yfir grænmetið. Eldið lærið í 50-60 mínútur, það fer eftir því hversu stórt lærið er. Á meðan lærið er í

ofninum undirbúið þið meðlætið. Látið lærið standa í 15-20 mínútur áður en þið skerið það. Berið fram með Hasselback-kartöflum og ekta Bernaise-sósu.

Hasselback-kartöflur

4 stórar kartöflur
50 g smjör
2 msk. ólífuoía
Maldonsalt og pipar
Fersk steinselja

Þessar kartöflur eru klassískt meðlæti með kjöti, rekja má þessar kartöflur til Svíþjóðar. Þær eru bæði svakalega góðar og einfaldar.

Hitið ofninn í 220°C. Skolið kartöflurnar og skerið svo raufar í þær með stuttu millibili. Skerið djúpt niður en passið að kartaflan detti ekki í sundur. Smjör og olía eru brædd í potti. Raðið kartöflunum í ofnskúffu og hellið bræddu blöndunni yfir. Snúið kartöflunum nokkrum sinnum og veltið þeim þannig vel upp úr feitinni. Stráðið Maldonsalti og pipar yfir kartöflurnar. Setjið í ofn og bakið í 55-60 mínútur. Mér finnst dásemd að skera niður ferska steinselju og sáldra yfir kartöflurnar þegar þær eru komnar út úr ofninum.



Bernaise-sósa

5 eggjarauður
250 g smjör, skorið í teninga
1 msk. Bernaise Essence
2-3 tsk. fáfnisgras, smátt saxað
Salt og nýmalaður pipar
Bernaise Essence
1 dl hvítvínседik
10 svört piparkorn
2 tsk. fáfnisgras
3 skallottulaukar, smátt saxaðir

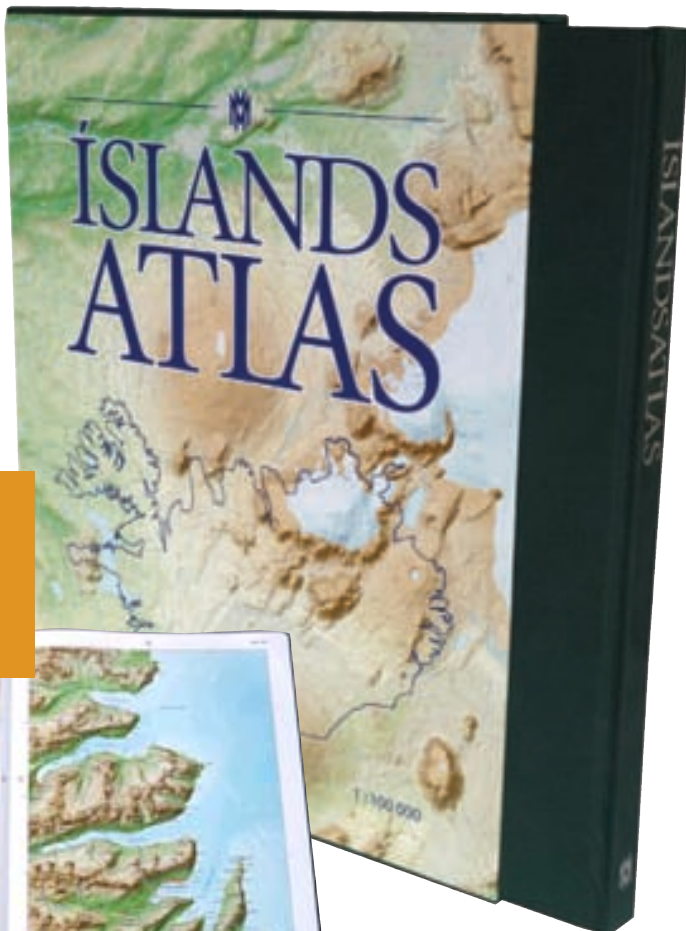
Útbúið Bernaise Essence, setjið hvítvínседik, skallottulauk, fáfnisgras og svört piparkorn

í pott og sjóðið saman þar til 1 msk. af vökva er eftir. Sigtuð vökvann og geymið til hliðar. Þeytið eggjarauður yfir vatnsbaði og bætið smjörinu smám saman við, þetta er smá handavinna en er vel þess virði. Ef skálin er of heit takið þið hana af vatnsbaðinu og kælið, en haldið alltaf áfram að hræra. Það er mjög mikilvægt að skálin sé ekki of heit, annars eldast eggjarauðurnar. Bragðbætið með Bernaise Essence, salti og pipar. Gott er saxa niður ferskt fáfnisgras og sáldra yfir sósuna rétt í lokin.



Nýr Íslandsatlas!

Loksins
fáanlegur á
ný eftir að
hafa verið
uppseldur
í meira en
fimm ár!



Tilboðsverð:
19.990 kr.

Fullt verð: 24.990 kr.



Tilboðið gildir til og með 5. október.

Opið alla daga
til kl. 22.00

facebook.com
/malogmenning



BÓKABÚÐ
MÁLS & MENNINGAR
LAUGAVEGI 18



SÝNINGIN

HEILSA & LÍFSSTÍLL

Í HÖRPU 2.-4. OKT. 2015

40 fyrirtæki taka þátt

Fullt af **TILBOÐUM** og skemmtilegum uppákomum

BREIKDANS frá **Kramhúsinu**
á laugardag kl. 16:30

Íþróttarálfurinn mætir á sunnudag kl. 15

Lyfja býður upp á húðgreiningu Bioeffect og ESSIE naglalökkun

World Class býður tilboð á mánaðarkortum, Zumba, Yoga og Blas FX.

Adidas verður með frábær tilboð í gangi og kynnir nýjustu boost hlaupaskóna sína.

Rebook Fitness kynnir KrakkaZumba og DanceFitness.



Í KALDALÓN FER FRAM
FJÖLDI FYRIRLESTRA Í UMSJÁ
FÉLAGS LYÐHEILSUFRÆÐINGA

AÐGANGUR
ÓKEYPIS

Opnunartími:

- föstudag 14 - 18
- Laugardag 10 - 18
- Sunnudag 10 - 17

SAMSTARFSADILAR:



#HEILSAOGLIFSSTILL

www.heilsaoglifsstill.is



Vista Expo



ÁBERANDI EYRNALOKKAR



Elísabet Gunnars
trendnet.is

Hann er stór, áberandi og fyrst og fremst fallegur fylgihluturinn sem fullkomnar lúkkið þessa dagana. Stórir eyrnalokkar voru sýnilegir síðasta vetur í Parísarborg en Céline endurtók svo leikinn í haust. Þeir sem sjást á mynd til hliðar dattu beint inn á óskalista undirritaðrar. Margir hönnuðir hafa fylgt í kjölfarið og sýnt okkur það sama fyrir veturinn.

Balmain, Givenchy, Miu Miu, Tibi og Isabel Marant eru sam mála Céline um að tímabilið bjóði upp á eyrnalokka í stórum stærðum.



Við þurfum ekki endilega að leita í hátískuna til að taka þátt í þessu. Það má vel gera góð kaup á mun hagstæðara verði í íslenskum verslunum. Ef lokkarnir eru mjög stórir er hægt að vera enn hagsýnni og fjárfesta tvær saman í einu pari. Það kemur nefnilega vel út að bera aðeins einn lokk og í leiðinni fylgjum við straumum hátískunnar.

Fylgihluturinn er kjörinn til að hressa upp á látlausan klæðnað og getur verið ódýr lausn til að finna nýtt lúkk inn í helgina.

Nú er bara að heimsækja búðirnar og finna þann sem fellur í kramið!

Trendið er skemmtilegt að því leyttinu til að hver og ein kona getur leikið það eftir eins og henni hentar. Allar útfærslur eru leyfilegar.

Í vetur virðist það ekki skipta öllu máli um hvaða glingur ræðir – allt er aðeins stærra. Tökum þessu fagnandi en gleymum þó ekki að allt er gott í hófi og auðvelt er að ofgera. Meðfylgjandi myndir sýna stíliserunguna beint af tískupöllumum.

MYNDIR/WETRANSFER



Vandað sjónvarpsefni og fjarskipti á frábæru verði

FÁRÁNLEGA FLOTTUR PAKKI

365

365.is
Sími 1817

Með Skemmtipakkanum fylgja sex sjónvarpsstöðvar. Spennandi íslenskir og erlendir þættir, kvikmyndir og vandað talsett barnaefti. Að auki fá áskrifendur internet, heimasíma, Stöð 2 Marabon og aðild að Vild.*



Með því að greiða 1.990 kr. aukalega færðu endalaust tal og 1 GB í GSM.

FÁÐU ÞÉR
ÁSKRIFT
á 365.is

SKEMMTIPAKKINN



9.290 kr.
Aðeins 310 kr. á dag



*20 GB í interneti og 100 mín. í heimasíma á 0 kr. Greitt er 9,7 kr. upphafsgjald þegar hringt er úr heimasíma. Nánari upplýsingar á 365.is

**AFMÆLISVEISLA
VIÐ ERUM 29 ÁRA**

29%

**AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM VÖRUM
UM HELGINA**



Instagram



/idafrosk

Ída Skivenes er litríkur listamaður frá Noregi. Hún fékk innblástur við lestur matreiðslubóka og fór að búa til kómísk listaverk úr mat. Myndirnar hafa farið eins og eldur í sinu um allan heim og er listin orðin aðalvinna Ídu. Það væri nú skemmtilegt að fá nokkrar af hugmyndum Ídu lánaðar og bjóða börnunum upp á nýstárlega matseld.

facebook



Hollusta og heilbrigði

Það að tileinka sér heilbrigðan lífsstíl felst oftar en ekki í breyttu og bættu mataræði. Á þessari síðu má finna alls kyns sniðugar ábendingar um hvaða heilsufarslegi ávinningur er af ákveðnu grænmeti eða matvöru. Einnig er fjallað um líkamann og hvernig megi lesa í merki hans um hreysti. Umfjöllunin er aðgengileg og síðan ómissandi fyrir þá sem vilja lifa í heilbrigðum líkama.

Pinterest



Kræsingar á kræsingar ofan

Það verður seint hægt að verða leiður á því að skoða girnilegan mat og uppskriftir og hér má virkilega gleyma sér. Það er sama hvaða lífsstíl þú aðhyllist eða hvaða matur er í uppáhaldi, hér geta allir fundið eitthvað við sitt hæfi. Það þarf ekki að vera hugmyndaburrð í eldhúsinu með þessari síðu.

VEFSÍÐAN SMART MEÐ TÖSKU Í TÍSKU

Taskan skapar heildarmyndina

purseblog.com

Sumir safna skóm en aðrir safna töskum og oftar en ekki fer þetta tvennt skemmtilega saman. Töskur eru af ýmsum stærðum og gerðum og leggja háfískuhúsin mikla vinnu í framleiðslu og hönnun töskunnar. Góð taska getur verið fjárfesting til framtíðar því gjarnan eru ákveðnar töskur aðeins framleiddar í takmarkaðan tíma og í ákveðnu upplagi. Hér má sjá hvað er heitast í fískunni þegar kemur að töskum og hvaða hönnuðum ber að fylgjast með.



Tímalaus máltíð

ORA Heimilismatur lætur tímenn og hjartað ráða för því réttirnir eru tilbúnir á aðeins örfáum mínútum. Ljúffengir, hollir og fjölbreyttir réttir fyrir alla fjölskylduna.

Ding og maturinn er tilbúinn.

Ferskir taktar í tilbúnum réttum