

Lífið

FÖSTUDAGUR
9. OKTÓBER 2015

Nanna Árnadóttir
**HVERNIG Á
AÐ BYRJA Í
LÍKAMSRÆKT? 4**

Eva Laufey Kjaran
**LJUFFENGIR
RÉTTIR Í SAUMA-
KLÚBBINN 8**

Handtaska haustsins
**MINNI TÖSKUR
KOMNAR Í
TISKU 10**

Tinna Hrafnadóttir

FANN KJARK TIL ÞESS AÐ FRAMKVÆMA



FRÉTTABLAÐIÐ

› visir.is/lifid

FÁÐU ÚTRÁS



Björk Eidsdóttir fjölmiðlakona með meiru hlustar á heldur betur hressandi lög þegar hún þarf að fá útrás. Þessir tónar fá þig til að hoppa, slamma, dansa, hlaupa og syngja hástöfum.

● **BRENUM ALLT**
ÚLFUR ÚLFUR

● **TARANTÚLUR**
ÚLFUR ÚLFUR

● **DU HAST**
RAMMSTEIN

● **SUGAR**
MAROON 5

● **TAKE ME TO CHURCH**
HOZIER

● **NARFI**
SKÁLMÖLD

● **LOVE THE WAY YOU LIE**
EMINEM OG RIHANNA

● **ENTER SANDMAN**
METALLICA

● **7/11**
BEYONCÉ

● **DRUNK IN LOVE**
BEYONCÉ

GLEÐI Í HVERSDEGINUM

Við verðum glaðari þegar við hlæjum, göngutúrar hressa og kæta og faðmlög minnka streitu-hormón í líkamanum. Það má ýmislegt gera án mikillar fyrirhafnar til þess að gera sér glaðan dag.



Friðrika Hjördís Geirsdóttir
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Sumir dagar eru erfiðari en aðrir, sérstaklega þeir dagar sem færa manni rok, rigningu og myrkur í morgunmat. Á þeim dögum er freistandi að draga sængina yfir höfuðið og halda áfram að sofa, fara svo framúr og velja það að vera í fýlu allan daginn.

Vísindamenn eru búnir að finna það út að gleðin fylgir genum frá forfeðrum okkar að hluta til en að hver og einn geti stjórnað líðan sinni með hugarfari og framkvæmdagleði. Aður en þú gefst upp á gleðinni og leyfir fýlunni að taka öll völd þá skaltu reyna þetta:

Gleðitónar

Góð gleðitónlist getur gert kraftaverk fyrir skapið. Einhvers staðar las ég það um daginn að lagið Don't Stop Me Now með Queen virkaði svona líka svaklega vel. Nú svo er það líka Don't Worry Be Happy með Bobby McFerrin og Wake Me Up Before You Go Go með Wham. Jafnvel þótt mörg gleðilög séu klisjuleg og klístruð þá virka þau til að koma manni í gott skap og þá er takmarkinu náð.

Gott gláp

Hlátur eykur dópamínið í heilanum og þar af leiðandi verðum við glaðari þegar við hlæjum. Það er fullt af myndbrotum, til að mynda á YouTube, sem eru bráðfyndin. Finndu gömul Fóstbræðrainnslög eða eitthvað frá hinu frábæra fólki í Saturday Night Live sem er búið að fá Bandaríkjamenn til að hlæja í hátt í þrjátíu ár.



„Það er mikilvægt að þakka fyrir það sem maður hefur.“

Góður göngutúr

Göngutúr er eitt af því allrabesta sem þú getur gert fyrir sálina, jafnvel þó að hann sé stuttur. Súrefni og fagurt umhverfi bætir súran svip. Það væri jafnvel enn betra ef þú gæfir þér tíma í útiskokk.

Gott knús

Vísindamenn eru búnir að sanna það að faðmlög lækka streitu-

hormón í líkamanum og hækka magn oxýtósíns um leið en það hefur meðal annars jákvæð áhrif á líðan. Nudd hefur sömu áhrif þannig að það er frábær hugmynd að panta sér tíma í nudd og njóta.

Þakklæti

Ég hef margt skrifað um þakklæti í pistlum mínum og þar fer

vísa sem svo sannarlega er aldræi of oft kveðin. Það er mikilvægt að þakka fyrir það sem maður hefur og góður vani að þakka fyrir eitthvað þrennt, þegar þú leggst á koddann á kvöldin, sem þú upplifðir þann daginn.

Þrátt fyrir að dagurinn hafi verið heldur tíðindalaus þá er alltaf eitthvað sem þú getur þakkað fyrir.



Virkin kemur úr náttúrunni



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 innheldur stofnfrumur úr eplum sem hefur verið sýnt fram á að stuðla að endurnýjun og fresta merkjum öldrunar í húð og hár.

Dreifingaraðili Hár og Smink.

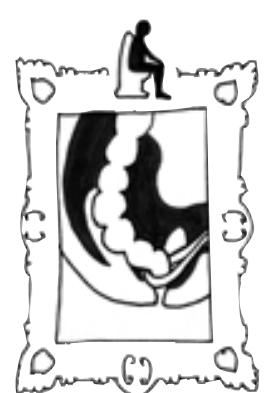
Eingöngu selt á hárgreiddustofnum

MORPHOSIS

HAIR
TREATMENT
LINE



LÍFIÐ MÆLIR MEÐ

AÐ SITJA RÉTT
Á SALERNINU

Þetta kann að hljóma ótrúlega en í nýútkominni bók, „Parmar með sjarma“, var gerð rannsókn á því hvernig fólk sat á salerninu og hversu langan tíma það tók að hafa hægðir. Í ljós kom að það að sitja á hækjum sér er hentugasta stellingin fyrir ristilinn til að tæma sig á sem skemmstum tíma. Þetta er ævagömul stelling sem enn er notuð víða um heim. Það má segja að það geti beinlínis verið skaðlegt fyrir líkamann (kvillar eins og ristilbólgu og gyllinæð eru ansi algengir) ef hann nær ekki að tæma sig vel og almennilega. Það gæti því verið nauðsynlegt að endurskoða hið hefðbundna vestræna salerni eða jafnvel að setjast á hækjur sér ofan á salerninu!



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** silja@frettabladid.is • Forsíðumynd **Vilhelm Gunnarsson**
Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is



BRJÁLAÐ KRINGLUKAST

Í COSMO

Full búð af nýrri vöru

20% afsláttur

af öllum vörum



Kringlunni

HVERNIG TALA ÉG UM KYNLÍF VIÐ BÖRNIN MÍN?

Sigga Dögg svarar spurningum tengdum kynlífi frá lesendum Lífsins. Að þessu sinni fjallar spurningin um hvernig eigi að ræða kynlíf við börn. Sú spurning brennur á margra vörum og mikilvægt er að rétt sé að allri fræðslu staðið.

Sæl, ég fylgist reglulega með greinunum þínum í blaðinu og mig langar til að spyrja þig hversu opinskátt og nákvæmt maður ætti að ræða við ung börn um kynlíf og hvernig maður ætti að svara spurningunni um það hvernig börnin verða til. Þetta var alltaf svo mikið tabú heima hjá mér þegar ég var krakki en ég vil alls ekki að það sé þannig í kringum krakkana mína í dag.

Svar: Þetta er spurning sem ég veit að brennur á ansi mörgum í dag. Foreldrar óttast að segja of mikið eða of lítið eða jafnvel bara að vera óviðeigandi á einn eða annan hátt. Sumir segjast ekki vilja eyðileggja sakleysi barnanna eða að það eigi ekki að ræða kynlíf við börn því börn eigi að fá að vera börn í friði og að kynlíf sé hluti af heimi hinna fullorðnu. Það er vissulega rétt að stíga þarf varlega til jarðar þegar rætt er um kynlíf en því fer fjarri að slík umræða svipti börn sakleysi eða hendi þeim inn í veröld sem þau eru ekki tilbúin í. Börn eru hluti af samfélaginu okkar og það er gífurlegur einstaklingsmunur, bæði á áhuga og forvitni, þegar kemur að málefnum líkamans og tilfinninga. Það er hægt að styðjast við ákveðið vinnulag þegar kemur að þessum málefnum og það er alls ekki flókið og eitthvað sem er á færi flestra. Um leið og þú stígur fram og svarar spurningum barnsins af heildarleika og einlægni þá brýtur þú mýtur og ræktar traustið í sambandi þínu við barnið.

Svona talar þú um kynlíf við barnið þitt: Byrjaðu á því að kanna þekkingu. Það er alltaf gott að byrja á því að kanna fyrri

„Barnið veit að þetta er viðkvæmt umræðuefni og því leitar það til þín.“

þekkingu og skilning á hugtakinu eða fyrirbærinu sem barnið spyr um. Oftar en ekki er skilningurinn ansi takmarkaður en barnið veit að þetta er viðkvæmt umræðuefni og því leitar það til þín. Því skaltu spyrja beint út: Veistu hvað þetta þýðir? Hvað heldur þú að það þýði?

Svaraðu af hreinskilni og einlægni. Börn eru mjög nös á að greina lygi eða áhugaleysi í svörum svo gefðu þér smá tíma til að veita barninu fulla athygli, ná augnsambandi og svara af rólegri yfirvegum og væntumþykju.

Leyfðu spurningum barnsins að stýra upplýsingunum. Með þessu á ég við að ef barn spyr þig hvernig börnin verða til þá er gott að fá á hreint hvað nákvæmlega barnið vill vita og svara aðeins því. Það er misjafnt eftir aldri og þroska barnsins en ekki fara í of mikla langloku.

Notaðu orð sem barnið skilur. Hér skiptir máli að nota ekki fullorðinsleg orð sem hafa enga þýðingu fyrir börn eða eru of gildislaðin líkt og sjálfsfróun. Barn veit hvað snerting er en ekki að snerting á kynfæri kallist sjálfsfróun og barn þarf ekki að þekkja það tungutak. Sama gildir um að elskast og annað í þeim



dúr. Einfaldar lýsingar virka oftast best.

Biddu barnið um að endursegja það sem þú sagðir því. Þá sérðu betur hver skilningur barnsins var á samræðunum og hvort þú þurfir að útskýra eitthvað betur.

Spurðu og hlustaðu. Það er alltaf gott að bjóða barninu upp á frekari spurningar og hlusta á frásögn þess og útskýringar. Ekki leggja því orð í munn um að eitthvað eigi að vera upplifun á ákveðinn hátt, líkt og snerting kynfæra. Það getur verið misjafnt hvort snertingin sé ánægjuleg eða ekki (líkt og ef barnið er með roða eða óþægindi og klórar sér vegna sviða) og því er gott að spyrja barn sem er forvitið um kynfæri sín og snertir það hvort því þyki sú snerting ánægjuleg ef umræðan snýst um það.

Það er gott að hafa í huga að þetta eru samræður um líkamann, tilfinningar og samfélagið og það þarf ekki að skammast sín fyrir að ræða það eða fela það. Börn eru hluti af samfélaginu okkar og þau eiga rétt á að fræðast um það. Flott hjá þér að vera til í að taka þátt í að styrkja samband þitt við börnin þín og vera sú sem þau leita til. Ef þú lendir í bobba þá getur þú kíkt í handbókina mína, Kjaftað um kynlíf, sem kom út fyrir ári. Gangi þér vel!

VILTU SPYRJA UM KYNLÍF?

Ef þú hefur spurningu um kynlíf þá getur þú sent Siggu Dögg póst og spurningin þín gæti birst í Fréttablaðinu. sigga@siggadogg.is



ERTU BYRJANDI Á LÍKAMSRÆKTARSTÖÐ?

Nanna Árnadóttir
Íþróttaræðingur

Líkamsræktarstöðvar geta verið óhugnanleg fyrirbæri. Þegar stigið er þangað inn í fyrsta sinn er það líkt og að stíga inn í frumskóg þar sem allir líta út eins og grísk goð og vita nákvæmlega hvað þeir eru að gera með tilheyrandi stunum og grettum. Málið er að allir eru byrjendur einhvern tíma og allir geta stundað líkamsrækt, hvort sem tilgangurinn er að bæta heilsuna, vöðvamassa eða keppa í íþrótt.

Opnir hóptímar

Þegar maður byrjar í líkamsrækt er gott að fá upplýsingar um hvað sé í boði og yfirleitt er um fjölmargt að velja. Það eru opnir hóptímar á flestum líkamsræktarstöðvum þar sem boðið er upp á fjölbreytta tíma eins og þrek- og þoltíma með dansívafi samanber Zumba, styrktartíma þar með lóðum og eigin líkamsþyngd, pilates, jóga, hjólatíma og margt fleira og eru þessir tímar ávallt kenndir undir leiðsögn.

Lokuð námskeið

Á lokuðum námskeiðum er meira aðhald og stuðningur en fæst með

því að fara í hóptímana. Hægt er að velja um fjöldann allan af námskeiðum og flestir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Það myndast oft skemmtileg stemning á svona námskeiðum þar sem sama fólk mætir og svitnar og tekur á því saman.

Tækjasalurinn

Tækjasalurinn er sá hluti líkamsræktarstöðvarinnar sem hræðir flesta. Mörgum finnst eins og allir séu að horfa á sig og fylgja með mistökum manns. Ég vinn á líkamsræktarstöð og ég get sagt ykkur það að það er enginn að pæla í því hvað þú ert að gera, nema þjálfarinn þinn ef þú hefur slíkan en það er það sem hann á að gera. Til að byrja með þá bjóða flestar líkamsræktarstöðvar upp á leiðsögn í tækjasalunum. Þá fer þjálfari með þér yfir hvernig tækin virka, hvar lóðin eru og hvernig þetta gengur fyrir sig og svo er oft boðið upp á æfingaáætlun. Ef þú vilt sérhæfari þjónustu og treystir þér ekki til þess að gera þetta án stuðnings þá er hægt að kaupa sér einkaþjálfara sem er með þér á æfingu og sér til þess að þú fái það mesta út úr tímanum, gerir allar æfingar rétt og nár markmiðum. Það er líka fullt af fólki sem getur þetta



upp á eigin spýtur og það er frábært. Hvort sem þú hefur áhuga á því að stunda styrktarþjálfun, lyfta lóðum, hlaupa, hjóla eða gera æfingar með eigin líkamsþyngd, þá er best að mæta bara og byrja. Það verður enginn sérfræðingur í fyrsta skipti, ekki í líkamsrækt frekar en í verkfræði.

Það sem mér finnst frábært við líkamsræktarstöðvar er að það myndast oft svo skemmtileg stemning. Maður eignast ræktarvini. Margir líkja líkamsræktarstöðvum við félagsmiðstöðvar sem er að mínu mati ekkert nema jákvætt ef maður nær að taka vel á því líka. Þetta þarf nefnilega líka að vera skemmtilegt!

Flottar leggings

Verð 9.900 kr.
Stærð 36 - 46



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

marimekko

MINNA PARIKKA

NOKIAN
FOOTWEAR

aarikka

iittala



Iittala Kastehelmi
krukkur
~~frá 4.290,-~~
frá 3.003,-

Completed
loftljós
~~frá 12.900,-~~
frá 9.030,-



Allar vörur á 30% afslætti á Kringlukasti

8. - 12.10.



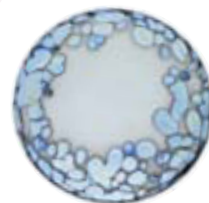
Eyrnalokkar
~~4.900,-~~
3.493,-



AlinaPiu
Sweetheart
peysa
~~38.900,-~~
27.230,-



Iittala Aarre
glersnagar
~~34.900,-~~
24.430,-



Hestur kjóll
~~38.900,-~~
27.230,-

Marimekko
bolur
~~16.900,-~~
11.830,-



Marimekko
barnabolur
~~6.290,-~~
4.403,-



Marimekko
buxur
~~28.900,-~~
20.230,-



Minna Parikka
Bunny Sneaks
~~39.980,-~~
27.986,-



FINNSKA BÚÐIN
Kringlan 4-7, s. 787 7744
Bíógangur, 3. hæð
info@finnskabudin.is
#finnskabudin



Marimekko
leðurveski
~~26.900,-~~
18.830,-

FINNSKA BÚÐIN
- Kringlunni -
Bíógangur, 3. hæð



SKAPAR SÉR TÆKIFÆRI



Friðrika Hjördis Geirsdóttir

umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Tinna Hrafnisdóttir er Reykavíkingur í húð og hár, alin upp í Vesturbænum og gekk í Menntaskólann við Hamrahlíð. Þegar kom að því að velja hvað stæði til næst eftir stúdentsprófin voru góð ráð dýr því Tinna hafði ekki hugmynd um hvað hún vildi verða. „Ég vissi ekkert hvað ég vildi gera en var þó handviss um að ég vildi mennta mig frekar.“

Að lokum ákvað Tinna að skrá sig í lögfræði en komst svo fljótlega að því að það ætti ekki við hana. „Ég skipti strax um áramótin yfir í almenna bókmenntafræði og þar var ég komin nær

því sem mig langaði að fást við í lífinu. Þar var verið að lesa leikrit og greina texta, ég fann að þarna lá einhver taug sem mig langaði til að virkja.“ Í Háskólanum var Tinna hvött til að koma og taka þátt í Stúdentaléikhúsinu. „Ég hafði ekki komið nálægt leiklist á mínum uppvaxtarárum, það var alltaf verið að spyrja mig hvort ég ætlaði ekki að verða leikkona eins og amma mín, Herdís Þorvaldsdóttir heitin. Við þessar spurningar og samamburð kom alltaf upp í mér unglíngamóttíró og ég ætlaði mér að gera eitthvað allt annað en að feta leiklistarbrautina. Eftir að ég tók svo þátt í Stúdentaléikhúsinu þá fann ég að þarna var ég komin í mitt rétta hlutverk.“

Tinna fann á þessum tímapunkti að hún gæti ekki verið lengur í þessari afneitun gagnvart

því sem henni var ætlað frá upphafi og sótti um í Leiklistarskóla Íslands. „Ég laumaðist eiginlega í inntökuprófin því ég sagði engum nema mömmu, bróður og bestu vinkonu. Ætli ég hafi ekki verið að verja mig fyrir þessum sem þóttust vita hvert leið mín myndi liggja,“ segir hún brosandí. Tinna komst inn í fyrstu tilraun og fann hvernig ástríðan og metnaðurinn gagnvart leiklistinni jókst samhliða því sem hún sleppti tókunum og tók á móti því sem koma skyldi.

Lífið eftir útskrift

Strax eftir útskrift úr leiklistarskólanum fékk Tinna nokkur hlutverk hjá sjálfstæðum leikhópum og muna margir eftir henni sem Tóta tannálfi úr barnaleikritinu Benedikt búálfrur. „Hann varð afskaplega vinsæll hjá krökkunum enda á tannálfrurinn sér tilvist utan leikritsins.“

Í kjölfarið tók hún svo þátt í Grease í samstarfi við Borgarleikhúsið og svo lék hún Pöllu peru í Ávaxtakörfunni. „Ég var þakklát fyrir að fá tækifæri strax eftir útskrift og naut þess að vinna með sjálfstæðum leikhópum. Það að komast að hjá Borgarleikhúsinu og Þjóðleikhúsinu reyndist þyngri róður en innst inni í hjartanu þóttist ég vita að komast til að skapa kæmu þegar tíminn væri réttur.“

Tinna var þó hvergi af baki dottin og þáði aðalhlutverk sem henni var boðið í kvikmyndinni Veðramót sem Guðný Halldórsdóttir leikstýrði. Stuttu síðar lék hún svo í sjónvarpsþáttaserfunni Hamrinum undir stjórn Reynis Lyngdal sem sýnd var í Ríkissjónvarpinu. Fyrir bæði þessi hlutverk var hún tilnefnd til Edduverðlauna.

Samhliða þessum hlutverkum hóf Tinna MBA-nám í Háskólanum í Reykjavík. „Það var virki-

lega fróðlegt og ólíkt öllu sem ég hafði áður gert. Þarna kynntist ég líka mörgu fólki með allt annan bakgrunn en ég sem mér fannst gott og lærdómsríkt, fólki sem ég lærði mikið af og var tilbúið að deila sinni reynslu.“

„Það komst nánast ekkert annað að. Ég sat svo dögum skipti við tölvuna og reyndi að finna leiðir sem mögulega gætu hjálpað.“

Mannlegt að vera hræddur

Tinna giftist Sveini Geirssyni fyrir rúmu ári en hann er leikari, nýlega útskrifaður úr Leiðsöguskóla Íslands og ansi lunkinn tónlistarmaður. Þau hjónin eiga gullfallega tvíbúrasyni sem nú eru á fjórða ári en þeir létu heldur betur bíða eftir sér á sínum tíma. „Á sama tíma og ég var að reyna að feta mig áfram í leikhúshheiminum vorum við hjónin að reyna að eignast barn en sú barátta stóð yfir í fimm ár. Þörfin fyrir að komast að í leikhúsunum fölnaði í samamburði við þörfina þegar það reyndist heldur ekki auðsótt tók það völdin.“

Læknarnir gátu aldrei gefið Tinnu útskýringu á ófrjósem-inni og stóðu þau frammi fyrir því að orsökina gæti í rauninni legið hvar sem er. „Ég prófaði nánast allt til að koma mér í lag, jóga, breytt mataræði, nálarstungur og vítamín. Það komst nánast ekkert annað að. Ég sat

svo dögum skipti við tölvuna og reyndi að finna leiðir sem mögulega gætu hjálpað,“ segir Tinna. „Ég hefði kosið að geta vitað hvert meinið væri svo hægt væri að ráðast á það en í mínu tilfelli var það á huldu, allt einhvern veginn kom til greina og gat verið að. Á þessu tímabili ef-aðist ég mikið. Það sem mig langaði í lífinu reyndist mér erfitt að sækja og ég upplifði sjálfa mig á einhvern hátt staðnaða eða jafnvel út undan.“

Eftir ítrekaðar tilraunir í glasa- og smásjárfrjóvgun kom loks að því að Tinna varð ólétt. „Læknirinn sagði mér að ég væri með það há óléttugildi að líklegt væri að ég gengi með tvíbura. Það er erfitt að lýsa með orðum þeirri gleði- og léttistilfinningu þegar svo loksins „já-ið“ kemur, hvað þá tvöfalt, eftir svona langan tíma. Við urðum svo spennit þorðum samt varla að trúa þessum gleðifrættum. Við keyptum örugglega um tíu óléttupróf, bara til að sjá staðfestinguna aftur og aftur, og öll voru þau með sömu niðurstöðu. Við urðum að fullvissa okkur um að þetta væri rétt og satt. Þetta var stórkostlegt og það besta sem gat komið fyrir okkur.“

Meðgangun gekk að óskum og í heiminn komu tveir fallegir drengir. „Eftir að þeir fæddust var sem eitthvað gerðist innra með mér, ég náði að sigraði á eigin takmörkunum. Ég fann að þungu fargi hafði verið af mér létt og fylltist áður óþekktri orku og framtaksvilja. Ég fann fyrir sterkri þörf fyrir að leikstýra og allt í einu kjarkinn til að gera hluti sem ég þorði engan veginn að gera áður og hugsaði sem svo að ég hefði hvort er engu að tapa ef allt færi á versta veg. Sjálfsmýndin væri ekki í húfi því álit annarra á mér og verkefnum mínum væri ekki það sem skipti mestu máli heldur ástríðan, að hrinda þeim í framkvæmd.

Heilsu torgið

Blómavali Skútuvoði

ÓKEYPIS FYRIRLESTUR

FIMMTUDAGINN 15. OKTÓBER KL. 17:00 - 18:30

Benedikta fjallar:

Hibýli fyrir heilsuna.

Hvar finnast hættulegu efnin.

Heiðar Jónsson fjallar um:

Það huglæga, norðveidar, sjálfstraust og daður.

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



BENEDIKTA JÓNSDÓTTIR
Lífis- og heilbrigðisráðgjafi



HEIÐAR JÓNSSON
Snyrtir, fyrirkjörari og flugljón m.m.

Frábær
tilboð á meðan
fyrirlestri
stendur

TRYGGDU PÉR SÆTI MEÐ SKRÁNINGU
TAKMARKAÐ SÆTAFRAMBOD.
ALLIR VELKOMNIR

blómaval

Og þora að vera það sem maður er. Óháður samþykki annarra. Gera það sem mann langar til að gera, gefast ekki upp, skapa sín eigin tækifæri. Ef verkefni mín ganga vel þá er það stórkostlegt en ef ekki þá er það líka í lagi, heimurinn ferst ekki. Ég læri þá bara af því, er að minnsta kosti að reyna, taka þátt, lifa því lífi sem mig langar að lifa.

Í dag er ég þakklát fyrir þessa afstöðu, þakklát fyrir þá reynslu að hafa sigrast á því sem ég óttadist mest, því þegar móðurhlutverkið var í höfn varð margt annað sem áður var erfitt og ógerlegt svo auðvelt og yfirstíganlegt. Það er samt mannlegt að vera hræddur við útkomuna, hræddur við að mistakast og við álit annarra. Við erum það öll, einhvern tímann. Aðalatriðið er bara að láta ekki stjórnast af því og vera trúr sjálfum sér.“

Leikstjórastóllinn

Tinna setti upp leikritið Útundan þar sem hún nýtti reynslu sína af ófrjósemi í leikstjórastólum.

„Leikritið fjallaði einmitt um þrjú pör sem eru að fást við ófrjósemi og það var svona mín leið sem listamaður að nýta mátt leikhússins til að opna umræðuna. Ég fann hvað þetta var þörf umræða þar sem barnleysi er oft og tíðum mikið feimnismál. Ég vildi setja upp þetta verk til að sýna fólki að það stæði ekki eitt í sinni baráttu.“

Eftir það lét Tinna ekkert stöðva sig og hélt áfram að leika og setja upp verk á eigin vegum og í samstarfi við aðra. Í síðustu viku frumsýndi Tinna verkið Lokaæfingu eftir Svövu Jakobsdóttur sem fjallar um eilífa leit mannsins að öryggi í heimi þar sem ekki er allt sem sýnist. Sagan segir frá hjónum sem ákveða að búa til neðanjarðarbyrgi undir heimili sínu sem þau geta leit að í þegar heimurinn ferst. Við þetta vakna ýmsar síðferðislegar spurningar og nálægð þeirra hvort við annað afhjúpar þau.

„Kaldhæðnin í þessu verki er svo sú að það sem þau eru að flýja mætir þeim aldrei sterkar en einmitt þarna niðri í byrginu,“ segir Tinna leyndardómsfull á svip. „Mér finnst margt í þessu leikverki eiga mikið erindi til okkar í dag, að minnsta kosti miðað við þá leið sem ég ákvað að fara að því. Ég stytta verkið töluvert og skilgreini aldrei hvaða alheimsvá það er sem hjónin eru að flýja. Þau eru bara að flýja heimsendi, í hvaða mynd sem hann er. Í dag er svo margt sem ógnar öryggi okkar. Heimsmyndin hefur breyst töluvert frá því að Svava skrifaði verkið en ákveðinir grunnþættir í tilveru okkar sem reyna á okkur sem manneskjur hafa ekkert breyst.“

Nýlega sendi Tinna frá sér stuttmyndina Helgu og eins og önnur verk sem Tinna sendir frá sér hefur myndin mikilvæg skilaboð að geyma. „Myndin er byggð á sögu konu sem ég þekki og fjallar í stórum dráttum um mikilvægi þess að hlusta. Einhvern tímann heyrði ég að ást væri hlustun og fyrir mér er það algjörlega rétt. Góð hlustun er svo mikilvæg í lífinu, í svo mörgum skilningi.“

Draumur Tinnu er að senda myndina á stuttmyndahátíðir erlendis og er hún um þessar mundir að vinna í þeim málum. „Ég hef trú á myndinni. Fyrir mér á hún erindi og sagan virðist snerta fólk.“

Þegar litið er á þau verk sem Tinna hefur sent frá sér má sjá rauðan þráð sem tengir þau öll saman, þau koma mikilvægum skilaboðum út í samfélagið og skapa þannig umræðu um mál efni sem skipta máli í mannlegum samskiptum. Blaðamaður hefur það á tilfinningunni að þessi orkumikla og eldklára kona sé rétt að byrja, því verður spennandi að fylgjast með verkum Tinnu Hrafnadóttur í framtíðinni.

MYNDAALBÚMIÐ



Fjölskyldulífið skiptir miklu máli í lífi Tinnu Hrafnadóttur.



Tímalaus máltíð

ORA Heimilismatur lætur tímann 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*

LJÚFFENGUR PLATTI SEM GLEÐUR

Ljúffeng gúlassúpa, heimabakað focaccia-brauð og antipasti-platti eru tilvaldir réttir þegar vinirnir koma í heimsókn.



Í síðasta þætti af Matargleði lagði Evi áherslu á rétti sem tilvalið er að bera fram í saumaklúbbnum eða þá þegar vinahópurinn hittist. Antipasti-platti með heimabökðu focaccia-brauði og ljúffeng gúlassúpa sem yljar á köldum dögum og hittir alltaf í mark. Forréttur eða smáréttur sem tilvalið er að bera fram þegar þið fáið gesti í mat, einfalt og fljótlegt að setja saman. Sitt lítið af hverju, eitthvað fyrir alla.

Antipasti-platti

Hráskinka
Þistilhjórtu
Ólífur, svartar og grænar
Pestó
Ofnbakaður camembert með pekanhnetum og hunangi
Primadonna eða annar góður ostur
Góð sulta, t.d. rifsberja með ostunum
Focaccia með hvítlauk og rós-maríni
Góð ólífuolía
Maldon-salt

Focaccia með hvítlauk og rós-maríni
900 g hveiti
2 msk. hunang
½ tsk. salt
100 g smjör
500 ml mjólk
4 tsk. þurrger
3–4 msk. ólífuolía
4 hvítlauksrif, smátt skorin
2 msk. rósmarín, smátt saxað

Hitið mjólkina í potti við vægan hita (mjólkina á að vera volg). Bætið þurrgeri og 2 msk. af hunangi út í mjólkina og látið standa í 4–5 mínútur.

Bræðið smjör við vægan hita. Blandið öllu saman og hnoðið deigið vel eða þar til það er slétt og sprungulaust. Þá er deigið látið hefast undir viskastykki þar til það hefur tvöfaldast að stærð eða í um það bil 50–60 mínútur. Því næst er ofnskúffa smurð með ólífuolíu, deigið sett í skúffuna og því þrýst jafnt út í alla kanta. Viskastykki lagt yfir og látið hefast í um það bil 30 mínútur til viðbótar.

Þegar brauðið hefur lyft sér er fingri stungið í brauðið og myndaðar holur á nokkrum stöðum. Því næst stingið þið hvítlauksrifjum í



Girnilegir réttir og fallega bornir fram.

deigið og sáldrið bæði ólífuolíu og söxuðu rósmaríni yfir deigið. Það er líka mjög gott að setja gróft sjávarsalt yfir í lokin.

Bakið brauðið við 200°C í 15–20 mínútur eða þar til brauðið er orðið gullinbrúnt. Berið fram með góðri ólífuolíu.

Bakaður camembert með pekanhnetum og hunangi

1 camembert
handfylli pekanhnetur
1–2 msk. hunang
Fersk bláber

Opnið umbúðirnar á ostinum, stingið nokkur göt í ostinn svo hann opnast betur. Setjið handfylli af hnetunum yfir og bakið við 180°C í nokkrar mínútur eða þar til osturinn byrjar að bráðna. Setjið 1–2 msk. af hunangi yfir í lokin og sáldrið ferskum bláberjum yfir.

Gúlassúpa

600–700 g nautagúllas
2 msk. ólífuolía
3 hvítlauksrif, marín
1 meðalstór laukur, smátt skorinn
2 rauðar paprikur, smátt skornar



2 gulrætur, smátt skornar
1 selleristöng, smátt skorin
1 msk. fersk söxuð steinselja
5 beikonsneiðar, smátt skornar
1 ½ l vatn
2–3 nautakraftsteningar
1 dós niðursoðnir tómatar
1 msk. tómátpúrpa
1 meðalstór rófa, skorin í litla bita
5–6 kartöflur, skrældar og niðurskornar
Salt og pipar, magn eftir smekk
1 tsk. kummin
1 tsk. paprikuduft

Hitið olíu við vægan hita í potti, mýkið hvítlauk og lauk í smá-stund. Bætið nautakjötinu, paprikum, gulrötum, sellerí, steinselju og beikoni saman við og brúnið í 5–7 mínútur.

Bætið vatninu og teningum saman við, hrærið vel í. Setjið tómátana, tómátpúrpu, rófu og kartöflur ofan í súpuna. Kryddið til með salti, pipar, paprikukryddi og kummin. Leyfið súpunnina að malla í 40–60 mín. við vægan hita.

Berið súpuna fram með brauði og ef til vill smá sýrðum rjóma.

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

NÝJASTA HAUSTTÍSKA Á KRINGLUKASTI

Það verður mikið um að vera í versluninni ZikZak í Kringlunni um helgina. Kringlukast stendur yfir og fjöldi góðra afslátta er í boði. Þá verður tískusýning á morgun þar sem Helga Braga, Brynja Valdís og fleiri skvísur sýna nýja haustlínu ZikZak.

„Við erum með fulla búð af nýjum og fallegum haustfatnaði. Auk þess vorum við að taka upp stórglæsilega sendingu af vetrarskóm frá hinu vinsæla merki JessiGirl. Margar konur hafa beðið eftir þessum skóm en þeir eru eftirsóknarverðir vegna þess að þeir eru á rosalega góðu verði, frá 5.990 til 11.990 króna,“ segir Berglind Ásgeirsdóttir, einn af eigendum ZikZak, og bætir við að starfsmenn verslunarinnar séu ákaflega glaðir þessa dagana með að mátunarklefum hefur verið fjölgað í versluninni. „Það hefur verið mjög mikið að gera hjá okkur undanfarið og það var leiðinlegt að sjá að viðskiptavinir okkar þyrftu að bíða til þess að komast í mátunarklefan. Nú höfum við bætt úr því,“ segir Berglind glöð.

ZikZak hefur í þrjú ár í röð fengið verðlaun fyrir framúrskarandi þjónustu meðal verslana í Kringlunni. „Við erum ákaflega stoltar af þessum verðlaunum, en það voru óháðir aðilar á vegum Kringlunnar sem voru fengnir í að meta þjónustuna,“ segir Berglind enn fremur. „Við leggjum mikla áherslu á að veita mjög góða þjónustu.“

Um helgina verður margt að gestast. „Við verðum með tískusýningu fyrir framan verslunina á morgun kl. 14 og plötusnúður hitar upp með góðri tónlist. Þar munum við sýna nýju haustlínu okkar, kjóla, spari-toppa, túníkur, jakka, úlpur og fleira áhugavert. Helga Braga, Brynja Valdís og fleiri skvísur sýna hausttískuna okkar sem er fyrir konur á öllum aldri í stærðum frá 36-56. Hingað eru allar konur velkomnar og skiptir stærð eða aldur ekki máli, við hjálpum þeim að finna réttu fötin, hvort sem það eru vinnuföt eða sparifatnaður. Við erum ekki bara þekktar fyrir góða þjónustu og gott úrval heldur einnig rosalega gott verð. Hér er hægt að fá kjóla frá 2.990 krónum. Við verðum með fullt af frábærum tilboðum í versluninni. Afsláttur verður 20-50% af völdum vörum,“ segir Berglind. Einnig verður í gangi happdrætti en nokkrar heppnar fá að launum dress úr nýju haustlínu okkar. Dregið verður á þriðjudag.



Skvísurnar í ZikZak bjóða frábæra þjónustu, Berglind Ásgeirsdóttir, Sigríður Ómarsdóttir, Guðný Sigurðardóttir og Ólöf Bjarnadóttir. MYND/VILHELM

ZikZak er með Facebook-síðu undir heitinu Tískuhús ZikZak en þar verður einnig í gangi leikur um helgina. „Við erum með mjög virka síðu á Facebook þar sem við setjum stöðugt inn nýjar myndir af vörunum okkar, viðskiptavinir okkar utan af landi eru mjög duglegir við að skoða það nýjasta og panta símléiðis, við munum einnig vera til þjónustu reiðubúna á Kringlukasti,“ segir Berglind og býður alla velkomna á Kringlukast um helgina.



Kjöll á tilboði **2.990 kr.**

Áður **5.990 kr.**



Mikið úrval af fallegum skóm á frábæru verði.



Skór **9.990 kr.**



Skór **11.990 kr.**



Kjöll **5.990 kr.**



Kjöll **7.990 kr.**



Túnika **4.990 kr.**



Kjöll **5.990 kr.**



Skór **8.990 kr.**



Andrea by Andrea



Calvin Klein í GK Reykjavík



Marni 2015



Louis Vuitton haust 2015



Vero Moda



Stella McCartney



PRÓFAÐU NÝTT KORNKEX FRÁ FRÓN MEÐ ÍSLENSKUM OSTI OG GRÆNMETI

Kornkex er einstaklega ljúffengt kex sem inniheldur blöndu af graskers-, sólblóma-, og sesamfræjum. Kornkex er trefjaríkt og er bakað úr 100% heilkornahveiti.



10,3 g TREFJAR







Frón kemur við sögu á hverjum degi... www.fronkex.is

HANDTASKA HAUSTSINS

Tími stærri handtaskna er liðinn. Minni töskur sem hanga á hendi eða nálægt öxl eru málið. Elísabet Gunnars rýnir í handtöskutískuna.



Elísabet Gunnars
trendnet.is

Töskur eru einn af mikilvægustu fylgihlutum kvenna, nánast alltaf með í för og geta gert mikið fyrir lúkkið. Í haust eru handtöskurnar að skreppa saman og eiga nú að hanga í hendi eða nálægt öxl samkvæmt tískuspekingum. Veski minnkar og böndin eru að stytta, ef þau eru til staðar yfirhöfuð.

Þetta er jákvæð breyting að því leyttinu til að það veitir meira öryggi í stórborgum gagnvart vasabjölfum. Að kona haldi á veski nær sér sýnir að hún sé í góðu jafnvægi og ekki að flýta sér of mikið í amstri dagsins. Hún er samt sem áður á ferðinni en virðist ekki þurfa jafn mikið meðferðis.

Margar kannast við að bæta stöðugt ofan í töskuna og vera með stútfulla tösku af hlutum sem við höfum enga þörf fyrir. Undirrituð þekkir slíkt af eigin raun. Minna er yfirleitt betra og með þessu trendi

lærum við kannski að skipuleggja betur hvað þarf og hvað má missa sín þegar við höldum út í daginn. Þó handtöskurnar í þessu sniði sýni meiri mýkt þá eru þær samt sem áður sá fylgihlutur sem gefur merkinguna „business“ sé hann notaður við réttu flíkurarnar.

Það má vel nota eldri töskur og stytta í þeim böndin með áberandi hnút á hliðinni, þannig náum við sams konar lúkki. Ef við viljum nýja og ferska, þá eru meðfylgjandi hugmyndir úr íslenskum verslunum.



Einvera

Laugarnar í Reykjavík

ÁRBÆJARLAUG

Bleikur október í laugunum



fyrir alla
fjölskylduna

í þínu
hverfi

Frá
morgni
til kvölds

Í október verða laugarnar í Reykjavík bleiklýstar í tilefni af herferð Krabbameinsfélagsins, Bleiku slaufunni. Styðjið baráttuna gegn krabbameini og hafið slaufuna ykkar sýnilega í október.

Sími: 411 5000 | www.itr.is

Instagram



/8lbpooch
Krúttþvolpur

Klee Van Schoonhoven heldur úti bráðfyndinni Instagram-síðu þar sem hún tekur myndir af chihuahua-hundinum sínum í alls kyns gervum. Hann er bæði settur í búninga og er blandað í fískuljósmyndir. Mjög fyndin og um leið óskaplega krúttleg síða.

facebook



/MOVMT
Umhverfisvænir skór

The peoples movement er bandarískt skómerki sem hanna umhverfisvæna skó og fatnað í samstarfi við stór fatamerki sem vinna að því markmiði að minnka plastnotkun í heiminum og hanna umhverfisvæna skó og aukahluti.

Pinterest



/taste_of_home
Heimilismatur

Hér spara þeir hvorki smjörið né ostinn og er þetta huggulegur mömmumatur sem knúsar mann og svæfir. Það er því um að gera að gleyma aðeins hitaeningum og aðhaldinu og leyfa sér munaðinn af saðsömum sæfndum með rjóma til hliðar.

VEFSÍÐAN HÉR MÁ LÆRA ALLT UNDIR SÓLINNI

Málinu reiddað upp á eigin spýtur

snapguide.com

Langar þig að dytta að heimilinu en færð verkvæða? Ertu með matarboð á næsta leiti en kannst ekki að gera góða kokteila eða ljúffengan pottrétt? Þessi síða lumar á öllum svörum með leiðbeiningum sem aðstoða þig við að leysa flókin verkefni á auðveldan og aðgengilega hátt. Hér eru sko ekki á ferðinni neinar sænskar húsgagnaleiðbeiningar og því getur þessi síða orðið sú sem veitir þér svörin við lífsins þrautum.



**GLÆSILEGAR DANSKAR
INNRETTINGAR
Í ÖLL HERBERGI HEIMILISINS**

FJÖLBREYTT ÚRVAL AF HURÐUM, FRAMHLIÐUM, KLÆÐNINGUM OG EININGUM, GEFA ÞÉR ENDALAUSA MÖGULEIKA Á AÐ SETJA SAMAN ÞITT EIGIÐ RÝMI.



Baðherbergi



Góðar hirslur



Innbyggðar uppþvottavélur



Pottaskápar



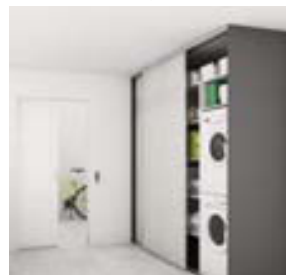
Allar útfærslur



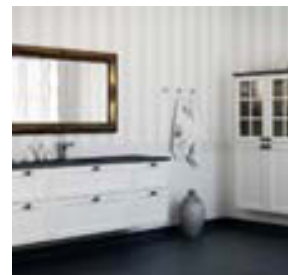
Fataskápar



Sérsmíði



Þvottahús



Úrvalið er hjá okkur

VIÐ HÖNNUM OG TEIKNUM FYRIR ÞIG

Komdu með eða sendu okkur málin af eldhúsinu, baðinu, þvottahúsinu, anddyrinu eða svefnherberginu - og við hönnum, teiknum og gerum þér hagstætt tilboð í glæsilega danska innréttingu í hæsta gæðaflokki og vönduð raftæki á vægu verði.

ÞITT ER VALIÐ

Þú velur að kaupa innréttinguna í ósamsettum einingum, eða lætur okkur um samsetninguna. Að sjálfsögðu önnumst við líka uppsetningu og endanlegan frágang fyrir þá sem þess óska – fullkomin þjónusta, eigið verkstæði.



Askalind 3 • 201 Kópavogur • Sími: 562 1500 • Mán. - föst. kl. 09-18 • Laugardaga kl. 11-15



friform.is