

# Lífið

FÖSTUDAGUR  
16. OKTÓBER 2015

Nanna Árnadóttir  
einkabjálfi

**KONUR EIGA  
LÍKA AÐ LYFTA  
ÞUNGU 4**

Eva Laufey Kjarran  
sjónvarpskokkur

**TÖFRAR FRAM  
EINFALDA OG  
LJÚFFENGA RÉTTI 8**

Elísabet Gunnarsdóttir  
fer yfir tískuna

**ÞEMAD ER  
BLEIKT Á BLEIKA  
DEGINUM 10**

Rakel Björk  
Björnsdóttir

**RÍSANDI  
STJARNNA  
Á RAUÐA  
DREGLINUM**

FRÉTTABLAÐIÐ

› [visir.is/lifid](http://visir.is/lifid)

NOTALEGIR  
TÓNAR

Uglu Stefánía er baráttukona mikil fyrir réttindum hinseg- in fólks og transfólks. Hér deil- ir hún sínum uppáhaldslögum sem eru kjörin fyrir kertaljós og huggulegheit þegar kólna- tekur í veðri.

● TROLLABUNDIN  
EIVÖR● RÓ  
MAMMÚT● RAUDILÆKUR  
MAMMÚT● ROADS  
PORTISHEAD● I'LL DROWN  
SÓLEY● G.U.Y.  
LADY GAGA● THE CHANGE  
EVANESCENCE● LITHIUM  
EVANESCENCE● ANDROGYNOUS  
JOAN JETT, LAURA JANE  
GRACE & MILEY CYRUS● PART OF YOUR  
WORLD  
LITTLE MERMAID

## RISTILLINN Í SVIÐSLJÓSINU

Bleiki dagurinn er í dag. Hann er hápunktur fjáröflunarátaks Krabbameinsfélags Íslands.



**Friðrika Hjördís  
Geirsdóttir**

umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Í dag verður Bleiki dagurinn haldinn hátíðlegur á landinu en hann er hápunktur árvekni- og fjáröflunarátaks Krabbameins- félag Íslands. Tilgangurinn er að vekja athygli á krabbameini hjá konum. Í upphafi var mánuðurinn helgaður brjóstakrabbameini en undanfarin ár hefur Krabbameins- félagið beint athyglinni að öllum þeim krabbameinum sem greinast í konum. Í fyrra var einblínt á leg- hálskrabbamein og konur hvattar til þess að mæta í leghálskrabba- meinsleit.

## Skipuleg hópleit

Núna í ár er það krabbamein í ristli sem fær alla athyglina. „Ristilkrabbamein er eitt af þeim fáu krabbameinum sem hægt er að koma í veg fyrir með því að greina það á frumstigi,“ segir Lára G. Sigurðardóttir, lækni og fræðslustjóri Krabbameinsfélags- ins. „Undanfarna mánuði hefur Krabbameinsfélagið unnið að hug- myndum til að finna góðan farveg fyrir skipulega hópleit að ristil- krabbameini hér á landi. Dr. Sunna Guðlaugsdóttir meltingarlækni- ir hefur leitt þá vinnu í samstarfi við landlæknis og að beiðni vel- ferðarráðuneytis. Nýgengi ristil- krabbameins hefur aukist undan- farna áratugi en nú síðustu ár erum við farin að sjá lækun á tíðni þessa sjúkdóms. Það má lík- lega þakka þeirri staðreynd að hér fer fram óskipuleg skimun að ein- hverju leyti. Sem dæmi, þá niður- greiða nokkur stéttarfélög kostnað við leit að ristilkrabbameini fyrir sína félagsmenn,“ segir Lára.

## Einkennin lúmsk

Ristilkrabbamein er þriðja



Lára G. Sigurðardóttir er lækni og fræðslustjóri Krabbameinsfélagsins.

„Ristilkrabbamein er eitt af þeim fáu krabbameinum sem hægt er að koma í veg fyrir með því að greina það á frumstigi.“

algengasta dánarorsök af völd- um krabbameina á Íslandi en ár- lega greinast að meðaltali 135 einstaklingar og 52 látast úr sjúk- dómnum. Ætla má að um 2.000 Íslendingar séu nú þegar með

í sér ógreint ristilkrabbamein eða sepa sem munu þróast yfir í ristilkrabbamein á næstu 10-15 árum. Af þeim greinast um 600 með sjúkdóminn á lokastigi og um 800 munu deyja úr sjúkdóm- um. „Ristilkrabbamein er ein- kennalaust til að byrja með en eftir því sem það stækkar geta komið fram einkenni eins og blóð í hægðum, breytingar á hægða- venjum, til dæmis niðurgang- ur sem varir vikum saman. Kvíð- verkir eða krampi sem hætt- ir ekki auk blóðleysis, þreytu og þrekleysis,“ segir Lára. Þessi ein- kenni geta verið af völdum ein- hvers annars en krabbameins en rétt er að leita álits læknis.

## Slaufan er samfélag

Átakinu var hleypt af stokkunum fyrir 15 árum með sölu á bleiku slaufunni og hefur vaxið og dafn- að með hverju árinu. Núna í ár var það gullsmiðurinn Erling Jó- hannesson sem hannaði slaufuna en hann lýsir henni sem litlu sam- félagi sem stendur með þér þegar á hjátar og er hann þar að tala um Krabbameinsfélagið.

Bleika slaufan er seld fyrstu tvær vikurnar í október en hægt er að kaupa slaufur fyrri ára á vefsíðunni bleikaslaufan.is. Einn- ig er hægt að styrkja átakið og gerast velunnari.

25% - afsláttur af öllum  
vörum á opnunartilboði -



**Herra**  
hafnarfjörður

Reykjavíkurvegi 66 - Sími: 611 - 8800



**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**  
Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ  
HEILSUSAMLEGUM  
KERTUM

Nú þegar myrkrið færir yfir þá kveikja margir á kertum innan- dyra og gera huggulegt heima hjá sér. Nýleg dönsk rannsókn leiddi í ljós að hefðbundin kerti menga mjög mikið og voru sum dönsk heimili svo sótug og meng- uð að það mátti líkja þeim við fjölfarna umferðargötu. Því skipt- ir það máli að velja kerti af kost- gæfni og eru kerti sem eru gerð úr náttúrulegum efnum líkt og tólga eða vaxi frá býflugum bæði betri fyrir umhverfið og heilsuna.

# THE AUTUMN HITLIST

Smáralind - Kringlan - Glerártorg



6

Buxur,  
**5995,-**

# LIND & X

# ÉG NÆ HONUM EKKI UPP!

Margir ungir menn þjást af frammistöðukvíða í bólinu. Risvandamál og fullnægingartímasetning veldur miklu hugarangri.

Nýlega kom ungur maður upp að mér og sagði mér frá risvandamálum sínum. Honum leið mjög illa yfir þessu og hugsaði mikið um þetta. Hann hafði orðið sér úti um lyf sem svipar til Viagra en var hræddur um aukaverkanir við inntöku þess. Eftir að við höfðum spjallað saman í góðar þrjár mínútur þá komumst við að þeirri niðurstöðu að hann þyrfti ekki lyf heldur væri málið andlegs eðlis og tilfinningalegt. Um leið og bólfélaginn leggst í rúmið hefjast kvíðatengdar hugsanir um hvort typpið muni bregðast viðkomandi eða ekki. Þetta er klassískur kvíði og þar sem heili stjórnar líkama þá hjálpar það engum að festast í slíkum vítahring.

Þetta er ekki fyrsti ungi maðurinn sem kemur til mín með þetta vandamál og mig grunar ekki heldur sá síðasti. Það er nefnilega bullandi frammistöðukvíði hjá ungum typpum. Kynlífshandritið segir að allt standi og falli með stinngu limsins og ef stinnging næst ekki, fær maður þá endurgreiddan aðgangseyrinn?

## Fullnæging, með eða án lims

Risvandamál og fullnægingartímasetning veldur miklu hugarangri og menn segjast reyna að sefa bólfélagann sem á móti reynir að hughreysta viðkomandi og stinga upp á öðrum athöfnum, öðrum gælum, öðrum leiðum til að vera innilegur. Það bregst þó ekki að typpið er í kvíðakasti, hundleitt, ófullnægt og í fýlu. Það hjálpar engum í bólinu ef annan bólfélagann langar að kasta sér í gólfíð og öskra af þirringi. Þú ert með hendur og þær skal nota.

## Breytum handritinu!

Svo er það hinn endinn á gagnkynhneigða samfaramunstrinu. Ungar stelpur kvarta oft undan sviða og óþægindum við samfarir við typpi. Þær reyna og reyna en allt kemur fyrir ekki, þetta er allt svo sárt. Ein stelpa bað mig um að skrifa

Risvandamál geta verið andlegs eðlis og ekki þarf alltaf á lyfjum að halda.

„Það bregst ekki að typpið er í kvíðakasti, hundleitt, ófullnægt og í fýlu.“

pistil og biðla til drengja að vera duglegri í sleik og ekki líta á það sem hluta af forleik heldur sem nauðsynlegan hluta af öllu ferlinu, leiðin til að tengjast og halda stuðinu gangandi.

Þegar ég fæ þessar spurningar frá fólki og hlusta á þeirra upplifanir, hugsanir og reynslu þá fer rödd að garga hástöfum í höfðinu á mér: „Taktu samfarir útúr jöfnunni!“ Allur þessi kvíði, sársauki, sjálfsásökun, feikaðar fullnægingar og leiðindi eru út frá handriti sem gengur ekki upp. Lífið er ekki klámmynd þar sem markmiðið er fimmtán stellingar á fimmtán mínútum. Lífið er tenging,

nánd, innileiki, skemmtun, hlátur, sleikur, sviti, líkamslykt, stökur og augnsamband. Það er aðeins ein leið til að gera unað að órjúfalegum hluta af kynlífi og það er að breyta samfarahandritinu.

## Vertu með mér

Það endar ekki allt, eða byrjar, með samförum. Það veit stór hluti mannkyns sem stundar kynlíf sem brýtur í bága við inn-út taktinn. Við þurfum að hægja á okkur. Fara meira í sleik. Gæla hvort við annað. Tala saman. Horfa hvort á annað. Njóta samverunnar og innileikans. Fíflast og prófa sig áfram.

Þegar þú snýrð dömu upp að vegg til að þrykkja í „doggie“ þá fer þetta allt. Nú er tími til endurskoðunar og lærdóms. Við krefjumst unaðar úr kynlífi en til þess að það náist þá þarf ansi mikið að breytast og fyrsta skrefið er að setja samfarir á pásu.

## 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



## 5 ÁSTÆÐUR ÞESS AÐ KONUR ÆTTU AÐ LYFTA LÓÐUM

Nanna Árnadóttir  
íþróttarfræðingur

Konur er sífellt að sækja í sig veðrið þegar kemur að lyftingum. Við sjáum ekki lengur bara stóra og stæðilega karlmenn í hnébeygju-rekkanum og bekkpressunni. Nei, kvenþjóðin er sístækkandi hópur í lyftingunum og margar konur farnar að lyfta þungum lóðum, eitthvað sem sást yfirleitt ekki fyrir nokkrum árum. Við eigum heimsmeistarara kvenna í bekkpressu! Ég held að ástæða hugarfarsbreytingarinnar sé sú að konur eru farnar að átta sig á því að það þarf ekki þung til þess að lyfta yfir 100 kílóum frá gólfinu og þú munt ekki líta út eins og Hulk og fá skeggrót þó að þú lyftir. Síðan hvenær hefur það líka þurft? Jafnréttið er í lyftingasalnum.

Í tilefni þess að ég er búin að skrifa greinar hjá Vísi í eitt ár og að konur eru geggjáðar ætla ég að birta hér aftur fyrstu greinina sem ég skrifaði í Heilsuvísi, 5 ástæður þess að konur ættu að lyfta lóðum og það ekki seinna en í dag.

Konur missa um það bil 5 prósent af vöðvamassa á hverjum 10 árum eftir 35 ára aldurinn ef þær gera ekkert í því. Þegar vöðvamassinn minnkar hægst á grunnbrennslunni sem verður til þess að við finnum.

Við styrktarþjálfun brotna vöðvar niður og byggja sig aftur upp –



verða sterkari en áður, 1-2 dögum eftir æfinguna. Til þess þarf líkaminn meiri orku sem verður til þess að brennsla eykst og líkaminn heldur áfram að brenna löngu eftir að æfingunni lýkur. Eftir því sem lóðin þyngjast, því sterkari verða vöðvarnir og því meiri brennsla.

Líkaminn verður stinnari og þú færð línur sem þú munt ekki sjá með endalausum þolæfingum. Ekki hafa áhyggjur af því að vöðvarnir verði of stórir og að þú munir líta karlmannlega út. Ástæðan fyrir því að karlmenn fá stóra vöðva er testósterónmagn í líkamanum. Konur eru ekki með nægilega mikið af testósteróni til þess að byggja upp svo stóra vöðva.

Ef við byggjum ekki upp vöðva-

massa og viðhöldum honum eftir því sem við eldumst eiga daglegar athafnir eftir að verða erfiðar í framtíðinni. Langar þig ekki að geta komist áreynslulaust fram úr rúminu þegar þú verður sjötug? Leikið við barnabörnin og haft næga orku til þess að ferðast og lifað lífinu? Taktu þá upp lóðin!

Síðast en ekki síst, þá er gaman að lyfta lóðum og ná árangri. Byrjaðu hægt og gerðu æfingar þar sem notast er við eigin líkamsþyngd eins og armbeygjur, dýfur á bekk, hnébeygjur og planka. Náðu grunnhreyfingunum í öllum þessu helstu æfingum og byrjaðu svo hægt og rólega að bæta við þyngdum og hafðu gaman af því að fylgjast með árangrinum. Hann verður ótrúlegur!

## Heilsu torgið

Blómavali Skútuvogi

### ÓKEYPIS FYRIRLESTUR

FIMMTUDAGINN 22. OKTÓBER KL. 17:00 - 18:30

Benedikta fjallar um: mikilvægustu bæstefnin, sjálfbærni og að kunna að bjarga sér.



BENEDIKTA JÓNSDÓTTIR  
Lífis- og heilbrigðisráðgjafi

Matthildur Þorlákssdóttir heilpraktiker/náttúrulegkær fjallar um: streitu og álag á líkamann og náttúrulegar meðferðir.



MATTHILDUR ÞORLÁKSSDÓTTIR  
heilpraktiker/náttúrulegkær

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

Frábær tilboð á meðan fyrirlestri stendur

TRYGGÐU ÞÉR SÆTI MEÐ SKRÁNINGU  
TAKMARKAÐ SÆTAFRAMBOD.  
ALLIR VELKOMNIR

blómaval

STÖÐ 3  
+ENDALAUST TAL  
+1 GB Í GSM  
**1.990 kr.**  
til 1. nóvember\*

3

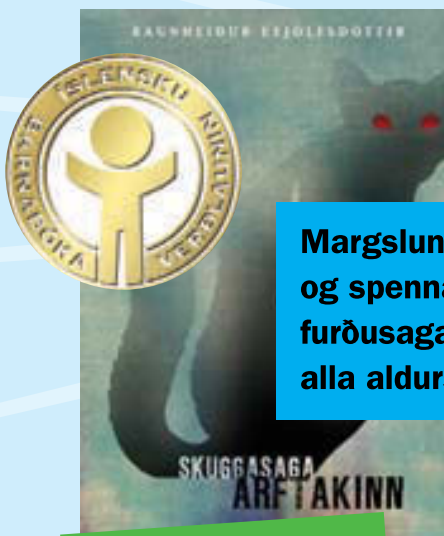
FÁÐU STÖÐ 3  
Á BETRA VERÐI  
Í HAUST

Fáðu þér áskrift í síma 1817 eða á [365.is](http://365.is)

365

\*Gildir fyrir eina áskrift. Viðskiptavinir sem taka þessu tilboði fyrir 1. nóvember halda þessum kjörum í eitt ár.

# Lestrarhestar athugið!



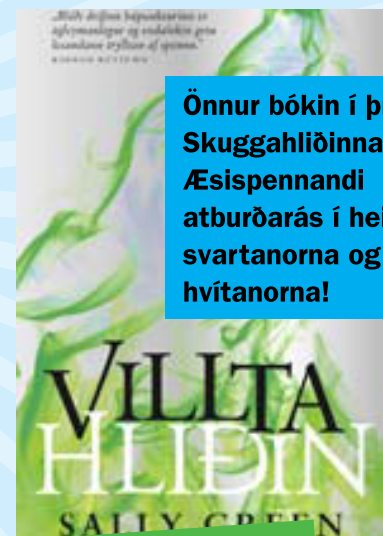
Margslungin  
og spennandi  
furðusaga fyrir  
alla aldurshópa

Verð: 3.999 kr.  
Verð áður: 4.799 kr



Kristján og afi  
hans snúa aftur  
í ótrúlegum  
ævintýrum

Verð: 3.999 kr.  
Verð áður: 4.799 kr.



Önnur bókin í þrileik  
Skuggahliðinnar.  
Æsispennandi  
atburðarás í heimi  
svartanorna og  
hvítanorna!

Verð: 2.999 kr.  
Verð áður: 3.690 kr.



„Uppáhalds barnabókin  
mín, fullorðinsbókin  
mín, ljóðabókin mín og  
kennslubókin mín.“  
Saga Garðarsdóttir

Verð: 3.499 kr.  
Verð áður: 3.990 kr.



Hrífandi ævintýri  
sem sækir efnivið  
í þjóðararfinn og  
hrollvekjur

Verð: 3.999 kr.  
Verð áður: 4.799 kr.



Hörkutryllir sem  
ógerlegt er að  
leggja frá sér

Verð: 3.999 kr.  
Verð áður: 4.799 kr.

Tilboðið gildir til og með 20. október



BÓKABÚÐ  
MÁLS & MENNINGAR  
LAUGAVEGI 18

Opið alla daga  
til kl. 22.00

facebook.com  
/malogmenning

# ÉG HRÆÐIST EKKI EIGIN NEKT Á HVÍTA TJALDINU

**RAKEL BJÖRK BJÖRNSDÓTTIR** hefur náð langt þrátt fyrir ungan aldur. Hún fer yfir stuttan en viðburðaríkan feril, segir bransasögur og ætlar að sækja um í leikarann í haust.



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

Það er erfitt að hrífast ekki af orkunni og fjörinu sem fylgir Rákeld Björk Björnsdóttur leik-konu. Það er ekki nóg með að af henni drjúpi fegurð og glöðværð heldur er hún einnig með smitandi bros og eftir örfá andartök er líkt og blaða-

maður hafi drukkið úr æsku-brunninum og fundið fyrri ljóma. Þannig er Rákeld Björk. Hún er leikkona og söngkona sem hefur lengi stefnt á að sigra heiminn.

Hún er nýútskrifuð úr Menntaskólanum í Reykjavík en hefur þó afrekað að leika í stórra bíómynd og gengið rauða dregilinn. „Ég hef alltaf haft áhuga á leiklist og söng og hef sóst eftir því frá því að ég var mjög ung að leika,“ segir Rákeld sem hóf form-

lega feril sinn í Sönglist í Borgar-leikhúsinu. „Ég byrjaði þar þegar ég var níu ára og var þar í sex ár. Það var þá sem ég uppgötvaði að þetta var eitthvað sem ég vildi gera, bæði að leika og syngja.“ Það hefur hún svo sannarlega gert. Rákeld hefur bæði verið með í ýmsum sýningum á vegum Borgarbarna, Herranætur hjá Menntaskólanum í Reykjavík, Götuleikhússins á vegum Reykjavíkurborgar og auðvitað bíómyndunum Falskur fugl og Þrestir.

## Tilboðið sem aldrei barst

Rákeld segist lengi hafa heillast af leikhúsi og að hennar reynsla sé að mestu komin þaðan. „Upphafið að kvikmyndaferlinum var prufa sem ég fór í fyrir bíómyndina Falskur fugl og eftir það þá vissi ég að ég vildi prófa mig áfram í bíómyndum en áður hafði leikhúsið heillað mig meira,“ segir Rákeld um nýjan farveg leiklistarinnar. „Þetta er svo spennandi heimur og margir möguleikar og mig langar að fikra mig áfram þar. Það eru einhverjir töfrar sem fylgja því að skapa eitthvað saman og horfa síðan á og njóta afraктurstursins saman. Það er alveg sérstök tilfinning,“ segir Rákeld.

„Það er rosa mikill munur á að leika á sviði og í kvikmyndum. Maður þarf að minnka allt og tóna sig niður, allar hreyfingar eru fíngerðari, það verður meiri leikur í augnaráði frekar en stórum handahreyfingum því nálægðin er miklu meiri. Það var mikil áskorun fyrir mig, að taka þetta allt niður. Það er mikill munur á leiklistartækninni og alls ekki sjálfgefið að maður sé góður bæði á sviði og í kvik-

myndaleik. Ég var svo heppin að fá mikla og góða leikstjórn í því að ná þessari nálægð og minnka hreyfingarnar svo það myndi skila sér betur á stóra tjaldinu.“

Það er mikilvægt fyrir unga leikara að koma sér sjálfir á framfæri og sækja þegar þær gefast. „Það var haft samband við mig og mér boðið í prufu og mér fannst það bara ganga vel þó reyndar hafi leikstjóranum þótt ég aðeins of gömul, en svo heyrði ég ekki neitt í fleiri mánuði og var alveg búin að gefa upp alla von og eiginlega bara gleyma þessu. Þegar síminn hringdi hálfu ári seinna, í miðjum stúdentsprófum í MR, þá kveikti ég ekki á því strax hver þessi Rúnar var sem var að hringja,“ segir Rákeld og skelli-hlær. Næst tóku við æfingar og máttun við mótleikara hennar. „Þetta gekk allt bara ótrúlega vel fyrir sig. Ég var alls ekki viðbúin þessu en þegar hlutverkið stóð til boða þá auðvitað þáði ég það. Þetta var mjög skemmtilegt en krefjandi verkefni og fengum við góðan undirbúning áður en tökurnar hófust en svo gerast töfrarnir bara á „settinu“.

## Parf alltaf að sýna brjóst?

Bíómyndin Þrestir, í leikstjórn Rúnar Rúnarssonar, var frumsýnd um síðustu helgi hér á landi. Rákeld leikur eitt af aðalhlutverkunum, sérstaklega ein sena sem fól í sér að ég sýndi brjóstin en ég verð að segja að ég hræðist ekki nektina ef hún hefur tilgang fyrir söguþráðinn. Ég vil ekki bara sýna brjóst til að sýna brjóst en ef það þjónar tilgangi og á sér

sterka tengingu við söguna þá finnst mér það allt í lagi og það var í raun alls ekki það sem var erfiðast við þessa tilteknu senu. Það voru miklar tilfinningar í senunni og hún áttakanleg og það var það sem var erfitt frekar en nektin en Rúnar passaði vel upp á okkur leikarana og það voru fáir á setti,“ svarar Rákeld þegar hún er innt eftir því hvort hún taki afstöðu með eða á móti nekt í bíómyndum. „Við Atli, mótleikari minn, erum orðin góðir vinir og auðvitað er frábært að leika með Ingvari E. sem er ein af mínum fyrirmyndum í leiklistinni, svo það var vel passað upp á mig,“ segir Rákeld um mótleikara sína.

Þrestir hefur vakið töluverða athygli, bæði hérlendis og erlendis. Myndin hefur hlotið tilnefningar til ýmissa verðlauna erlendis auk þess að vinna Gullnu skelina á kvikmyndahátíðinni í San Sebastian sem besta myndin. „Það var rosa sérstakt að fara á hátíðina og svolítið brjálað, eins og Justin Bieber væri mættur eða eitthvað álíka, en ég þurfti að setja mig í karakter og vera svolítið eins og Hollywood-stjarna og vera dama. Svo var vodafone gott að koma aftur heim til Danmerkur og fá að vera bara stelpan sem er klaufi og gerir mistök,“ segir Rákeld um upplifunina af rauða dreglinum og athygli fjölmiðla.

## Gömul sál í ungum líkama

Þrátt fyrir ungan aldur á Rákeld ekki erfitt með að tengja sig tilfinningalega inn í hlutverkin. „Ég veit að ég er ung en ég hef ýmsa lífsreynslu að baki sem ég get sótt í til að ná tilfinningum sem þurfa að koma fram fyrir

**IDA**

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

„Það er mikill munur á leiklistartækninni og alls ekki sjálfgefið að maður sé góður bæði á sviði og í kvikmyndaleik.“

„Svo heyrði ég ekki neitt í fleiri mánuði og var alveg búin að gefa upp alla von.“

„Það var rosa sérstakt að fara á hátíðina og svolítið brjáláð, eins og Justin Bieber væri mættur.“

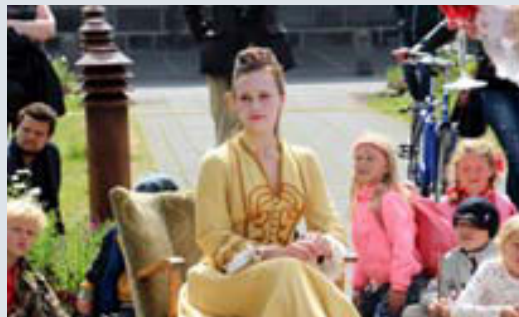
MYND/STEFÁN

tiltekið hlutverk og það er mikilvægt að geta það.“ Rakel sækir líka innblástur í tónlist og tekur sem dæmi sína uppáhaldstónlistarmenn. „Ég er mjög hrifin af Phil Collins, pabbi spilaði hann mikið þegar ég var lítil og hann er í sérstöku uppáhaldi hjá mér. Þá lít ég einnig mjög upp til Ragnheiðar Gröndal, hún er svo fjölhæf og ég dáist að því hvernig hún leikur sér með röddina og er óhrædd við að prófa nýja hluti, og svo auðvitað Michael Jackson.“

Um þessar mundir býr Rakel í Kaupmannahöfn þar sem hún er í námi í söngtækni og raddbeitingu í Complete Vocal Institute. „Mig langar að syngja meira og jafnvel semja mína eigin tónlist. Röddin er ótrúlegt hljódfæri og í þessu námi þá læri ég hvernig ég get beitt henni til að mynda nánast hvaða hljóð sem er á heilbrigðan hátt.“ Rakel hefur sungið bæði á sviði og svo í ýmsum veislum og athöfnum og sér fyrir sér að gera það hluta af sínum ferli. Það liggur því beinlínis við að spyrja dómuna hvort hún hafi ekki hug á að sameina þetta tvennt og vera í söngleikjum. „Ég er hrifin af ýmsum söngleikjum en draumahlutverkið væri í Spamalot, einhverju sem blandar saman húmor og söng.“

Leiklist á hug Rakelar og einnig hjarta því kærasti hennar, Árni Beinteinn, er í leiklistarnámi við Listaháskóla Íslands og stefnir Rakel á að sækja um þar næsta haust. Það má með sanni segja að hér sé á ferðinni upprennandi stórleikkona sem stendur með sér og verður spennandi að fylgjast með henni á stóra tjaldinu í framtíðinni.

## MYNDAALBÚMIÐ



Í hlutverki. Með góðum vinum úr bransanum. Útskrifaðist úr MR í vor, á myndinni ásamt kærastanum.



# KLASSÍSKT JÓLAHLAÐBORD Á BORG RESTAURANT

JÓLAHLAÐBORDIN OKKAR HEFJAST ÞANN 20. NÓVEMBER.  
BOÐIÐ VERÐUR UPP Á HLAÐBORD MEÐ KLASSÍSKU SNIÐI ÞAR SEM  
STURLA BIRGISSON OG ANÍTA ÖSP INGÓLFSDÓTTIR FARA Á KOSTUM.

HELGARBRUNCH: 4.900 KR.

KVÖLDHLAÐBORD:

MÁNUDAGA TIL FIMMTUDAGA: 8.900 KR.  
FÖSTUDAGA, LAUGARDAGA OG SUNNUDAGA: 9.900 KR.

GETUM TEKIÐ VIÐ ALLT AÐ 200 MANNA HÓPUM.

BOÐAPANTANIR Í SÍMA 578-2020  
OG Á INFO@BORGRESTAURANT.IS



**BORG RESTAURANT**

PÓSTHÚSSTRÆTI 11 - 101 REYKJAVÍK  
SÍMI: 578-2020 - INFO@BORGRESTAURANT.IS

WWW.BORGRESTAURANT.IS



# ALLT SEM ER BLEIKT BLEIKT FINNST MÉR VERA FALLEGT



**Elisabet Gunnars**  
trendnet.is

Október er mánuður Bleiku slaufunnar, fjáröflunarátaks Krabbameinsfélags Íslands gegn krabbameinum hjá konum. Af því tilefni eru landsmenn allir hvattir til að dag til að sýna samstöðu í baráttunni. Í dag, 16. október, er sá dagur runninn upp.

Þegar kemur að því að taka höndum saman um mikilvæg mál efni þá kunnum við Íslendingar að standa saman sterkari sem aldrei fyrr. Í dag verður engin undantekning á slíku. Leggjumst öll á eitt og klæðumst bleiku, hvort sem það er dregið fram úr skápnunum eða fundið á slám verslananna. Það þarf ekki að vera mikið, lítil fylgihlutur dugir til en aðalmálið

er að taka þátt. Liturinn er til í það mörgum útfærslum að allir ættu að geta borið hann vel.

Í tilefni bleika mánaðarins hafa margar verslanir brugðið á það ráð að gefa hluta söluágóða til styrktar málefnum – nú er síðasti séns að gera þar bleik kaup og taka þannig þátt í deginum. Stelið stílnum hér að ofan þar sem sýndar eru nokkrar smekklegar hugmyndir.

Allt sem er bleikt bleikt finnst mér vera fallegt ... og enn fallegra þegar málstaðurinn er svo góður.



## VETRARTÍSKAN ER KOMIN

comma,

Smáralind

facebook.com/Commalceland

Gotta



Topshop



Zara



Zara



Vila



Warehouse



Virknin 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 hárstráin. Hún inniheldur stofnfrumur úr eplum sem hefur verið sýnt fram á að stuðla að endurnýjun og fresta merkjum öldrunar í húð og hári.

Dreifingaraðili Hár og Smink

## MORPHOSIS

HAIR  
TREATMENT  
LINE

Eingöngu selt á hárgreiðslustofnum



 framesi  
www.framesi.it

# KJÖTBOLLUR OG KANILSNÚÐAR

Í síðasta þætti af Matargleði sótti Eva innblástur í sænska matargerð. Hún eldaði meðal annars ekta sænskar kjötbollur með með brauðraspi og brúnni gómsætri sósu. Einnig bjó hún til ómótstæðilega sænska kanilsnúða sem auðvelt er að baka.



## Sænskar kjötbollur

Smjör eða ólífúolía  
1 stór laukur  
2 msk. smátt söxuð steinselja  
500 g svinahakk  
500 g nautahakk  
3 msk. sýrður rjómi  
1 egg  
3-4 msk. brauðrasp  
salt og nýmalaður pipar

Hitið smjör eða ólífúolíu á pönnu, steikið laukinn í smá stund eða þar til hann fer að mýkjast. Saxið niður steinselju og bætið út á pönnuna. Blandið öllum hráefnum saman í skál og mótið litlar bollur úr hakkblöndunni. Steikið bollurnar á pönnu, snúið reglulega og leggið í eldfast mót. Klárið að elda bollurnar í ofni við 180°C í 10-15 mínútur. Berið bollurnar fram með kartöflum, brúnni sósu, góðri sultu og súrum agúrkum.

## Brauðrasp

4 brauðsneiðar  
ólífúolía  
salt og pipar

Hitið ofninn í 200°C. Leggið brauðsneiðarnar á pappírsklædda ofnplötu og sáldrið ólífúolíu yfir brauðið, kryddið til með salti og pipar. Bakið í ofni við 200°C í nokkrar mínútur eða þar til brauðið er orðið stökkt og gullinbrúnt.

Setjið brauðið í matvinnsluvél og maukið þar til það verður að finu brauðraspi.

## Brún og gómsæt sósa

300 ml rjómi eða matreiðslurjómi  
1 dl kjúklingasoð  
3 msk. sýrður rjómi  
1 tsk. góð berjasulta  
salt og pipar  
1 msk. smátt söxuð steinselja  
sósubykkjari, magn eftir smekk

Blandið öllum hráefnum saman í pott og náðið upp suðu. Leyfið sósunni að malla í nokkrar mínútur. Kryddið til með salti og pipar. Gott er að saxa niður



Sænskar kjötbollur að hætti Evi Laufeyjar.

# Femarelle®

Náttúruleg lausn við áhrifum tíðahvarfa

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



„Léttara skap og betri svefn“  
-Bryndís Guðmundsóttir

„Allt annað líf og betri svefn“  
-Soffía Káradóttir

„Femarelle bjargaði líðan minni“  
-Valgerður Kummer Erlingsdóttir

„Laus við verkjalyfin - þvílíkur munur“  
-Kolbrún Jóhannsdóttir

ferska steinselju og sáldra yfir sósunu rétt í lokin.

## Sænskir kanilsnúðar

2 ¾ dl volgt vatn  
2 ½ tsk. þurrger  
650-750 g hveiti  
4 msk. sykur  
½ tsk. salt  
2 tsk. kardimommuft  
1 ¾ dl mjólk, volg  
75 g smjör, við stofuhita (verður að vera mjög mjúkt)

## Fylling

100 g smjör  
50 g púðursykur  
2 tsk. kanill  
2 msk. sykur  
1 tsk. kardimommuft

## Ofan á

1 egg  
perlusykur

1. Fyrsta skrefið er að vekja þurrgerið í volgu vatni með 1 msk. af sykri eða hunangi.

2. Blandið þessum hráefnum saman í skál og leggið viskastykki yfir skálina. Þetta ferli tekur um 5-7 mínútur. Blandið öllu saman í skál, eins og stendur hér að ofan þá gæti verið

að þið þurfið að nota meira en minna af hveiti. Best er að setja 650 grömm og síðan bætið þið meira hveiti smám saman við. Ég hnoða deigið í hrærivélinni í 5-6 mínútur en auðvitað getið þið notað hendurnar.

3. Setjið viskastykki eða plastfilmu yfir skálina og leyfið deiginu að hefast í 30-40 mínútur.

4. Á meðan deigið er að hefast er gott að útbúa fyllinguna. Bræðið smjör í potti og bætið púðursykri, kanil, kardimommufti og sykri saman við og hrærið stöðugt þar til fyllingin þykknar.

5. Þegar deigið er búið að hefast þá er það flatt út á borðfleti og það er alltaf gott að sáldra smá hveiti á borðflötinn áður því að þá festist deigið ekki við borðið.

6. Fletjið deigið út og smyrjið fyllingunni á deigið, rúllið deiginu upp og skerðið í jafn stóra bita. Leggið snúðana á pappírsklædda ofnplötu. Pískið eitt egg og penslið yfir snúðana, sáldrið einnig smá perlusykri yfir og bakið við 180°C í 10-12 mínútur.



Girnilegir kanilsnúðar.



hjá  
**Hrafnhildi**

Engjateigi 5 // 581 2141 // [hjahrafnhildi.is](http://hjahrafnhildi.is)

facebook



Umhverfið að leiðarljósi

/Vakandi

Það er mikilvægt að huga að umhverfisvernd og skoða sitt eigið nærumhverfi, hvernig megi endurvinna, minnka úrgang og umbúðir og almennt draga úr neyslu. Hópurinn sem stendur á bak við Vakandi er að hluta til úr leikhópnum Vesturportí og er það markmið hans að vekja athygli á umhverfisvernd og meðvitaðri neyslu. Flott framtak sem allir verða að taka þátt í.

Instagram



Hlæðu að þér

/satiregram

Hegðun hins klassíska Instagram-notanda sett upp í textaform. Magnað og merkilega myndið hvað það er mikil hjarðhegðun á samfélagsmiðlunum. Er ekki um að gera að hafa húmor fyrir því? Kannstu kannski við einhvern af þessum gjörningum?

Pinterest



Matur og ferðalög

/thedailymeal

Vantar þig ábendingar um góðan veitingastað erlendis eða jafnvel bara hvað sé heitasta matreiðslubókin um þessar mundir? Það drjúpa uppskriftirnar af síðunni ásamt almennum skemmtilegum upplýsingum um mat. Ef þú hefur gaman af því að grúska þá er þessi síða fyrir þig.

HEIMASÍÐAN ÁTT ÞÚ FLÍK ÚR LÍFRÆNNI BÓMULL?

Efnið í fötunum skiptir máli

[cottonedon.org](http://cottonedon.org)

Fataiðnaðurinn mengar gífurlega og er bómullariðnaðurinn þar alls engin undantekning. Við ræktun á hefðbundinni bómull eru alls kyns eitrefni notuð auk þess sem fólk vinnur við bág kjör við að sníða flíkur fyrir vestrænar fataverslanir. Lífræn

bómull er betri fyrir umhverfið þar sem skaðleg eitrefni eru ekki notuð við ræktun hennar, bómullarfræin eru ekki erfðabreytt og ræktendum og starfsmönnum eru tryggð betri vinnuskilyrði. Þá er ræktun lífrænnar bómullar ekki jafn vatnsfref og hefðbundinnar bómullar. Það er mikilvægt að velja rétt, sérstaklega út frá sjónarmiðum umhverfis og mannúðar.



Laugarnar í Reykjavík



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](http://www.itr.is)