

# Lífið

FÖSTUDAGUR  
30. OKTÓBER 2015

---

Sigga Dögg Arnardóttir  
kynfræðingur

**ÞÚ ERT BARA  
KANAMELLA OG  
EKKERT ANNAD 2**

---

Elísabet Gunnarsdóttir

Trendnet  
**HLÝJAR OG VEL  
HEPPNADAR  
HAUSTKÁPUR 6**

---

Heimurinn í gegnum  
samfélagsmiðlana

**HROLLVEKJANDI  
HREKKJAVAKA  
OG HEIMILIÐ 8**

A portrait of Eygló Harðardóttir, a woman with long blonde hair, wearing a blue button-down shirt. She is looking off to the side with a thoughtful expression. The background is dark and out of focus.

EYGLÓ HARÐARDÓTTIR

„ÞAÐ VERÐA  
ALDREI ALLIR  
SÁTTIR VIÐ ÞAÐ  
SEM MAÐUR  
GERIR“

FRÉTTABLAÐIÐ

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



LÖG SEM SEGJA  
SEX

Anna Tara Andrésdóttir er þekkt fyrir vasklega framgöngu og söng í hljómsveitum Reykjavíkurdætur og Hljóm-sveitt auk þess að stýra útvarpsþættinum Kynlegir kvistir. Hér deilir hún sínum uppáhaldslögum. Lagalistiinn má finna á Spotify-reikningi Heilsuvísis.

➤ **YOGA** JANELLE MONÁE, JIDENNA

➤ **LSD** ASAP ROCKY

➤ **THE WEEKND** THE HILLS

➤ **THIS MUST BE THE PLACE** TALKING HEADS

➤ **TALK IS CHEAP** CHET FAKER

➤ **ÓGEDSLEG** REYKJAVIKURDÆTUR

➤ **SWEET JANE** COWBOY JUNKIES

➤ **FINE CORINTHIAN LEATHER** CHARLIE HUNTER

➤ **TEARING** HIMBRIMI

➤ **NEW YORK** ANGEL HAZE

## KANAMELLA, KANAMELLA!

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

Ófsalega varð ég glöð í hjartanu að sjá að það yrðu aukasýningar á heimildarmynd Ölmú Ómarsdóttur, Stúlkurnar á Kleppjárnareykjum. Ég játa að þetta var frekar sætbeiskt því málefnið er átakanlegt en mikilvægt og nauðsynlegt að þessi hluti sögunnar gleymist ekki því enn er grunnt á hugmyndafræðinni sem rak áfram persónunjósnir og mannréttindabrot.

Við skruppum tvær vinkonurnar í bíó á blautu þriðjudagskvöldi og ríghéldum í popppokann og til að kæfa fúkyrði tróðum við í okkur. Það var eiginlega ekkert annað hægt. Það er auðvitað sláandi að hugsa til þess að amma manns, ekki langalanga-langamma, heldur amma, hafi verið uppi á tíma þar sem hennar beið frelsisvipting fyrir það eitt að horfa á hermann, hvað þá tala við eða afgreiða. Og guð forði henni frá því að fara í sleik við slíkan. Ekki nóg með líkamlega frelsisviptingu heldur beið þessara kvenna þungur drusludómur að lokinni afplánun. Þetta var nefnilega engin betrunarvist, þessi svokölluðu uppeldishæli, ekki frekar en fangelsi eru í dag. Þetta var afplánun, ekki meðferð. Ég verð svo reið að ég verð sár.

## Kaninn á vellinum

Ég ólst upp í Keflavík. Mamma vann á vellinum og máttum við fara þangað á hrekkjavökuna og stundum kíkjá á Wendy's. Það þótti frekar töff að vinna á vellinum, allavega meðal minna jafnaldrara, enda átti ég oft alls kyns amerískt krúðerí sem ekki var til á öðrum heimilum. Ég æfði körfubolta (ótrúlegt en satt) og fengum við stundum að fara og spila við stelpurnar á vellinum. Það þótti ævintýri líkast að fara inn um hliðið þar sem stóðu her-

menn gráir fyrir járnum og stíga inn í annan heim, amerískan bíómyndaheim. Við öfunduðum krakkana þar af að fá að lifa með allt sitt ameríska göss en einnig fara niður til Keflavíkur og fá það besta sem við gátum boðið upp á: ein Villapulsa með öllu.

Kanastrákarnir þóttu hins vegar allt annað en töff. Þeir voru í ljótum gallabuxum, með undarlega klippingu og virkuðu frekar barnalegir og kjánalegir. Það mátti helst ekki tala við þá neitt af viti því ef það gerðist þá gat klesst á þig stimpillinn. Það er ágætt að staldra við hér og minna á að þetta er það herrans ár 1996.

Auðvitað þurfti ég að sýna mig og sjá þegar það fréttist að hópur Kanastráka gengi Hafnargötuna. Ég hef löngum haft mikið dálæti á Bandaríkjunum, enda hálfalinn upp þar með tíðum fjölskylduferðum, og mig langaði að berja þessar verur augum og jafnvel sýna vinum mínum hversu sleip ég væri í ensku (það eina sem ég gat mögulega unnið mér til ávinnings sem annars íþróttavanhæfur unglingur).

## How are you doing?

Það tók ekki langan tíma að finna þá og þegar flestir fóru hinum megin yfir götuna til að forðast snertingu eða augnatillit þá vatt ég mér að þeim. Vinkonur mínar voru hálfvandráðalegar og fannst þetta mál allt hið asnalegasta. Ég var hins vegar komin með hálfu tána til fyrirheitna landsins. Það entist nú stutt. Við spjölluðum og hlógum og döðruðum eins mikið og þretán ára unglingar kunna að gera. Svo kom það. Nokkrir íslenskir strákar gengu fram hjá og gölluðu „kanamella, kanamella, þú ert bara kanamella“. Og þar með var það ævintýri úti. Ég komst að því að það er víst fátt verra en að vera kanamella. Þótt ég játi að ég hafi aldrei almennilega skilið merkinguna þá vissi ég að þetta taldist mér ekki til tekna.



„Vinkonur mínar voru hálfvandráðalegar og fannst þetta mál allt hið asnalegasta. Ég var hins vegar komin með hálfu tána til fyrirheitna landsins.“

## Hvítir Íslendingar

Spólum fram um tæp tuttugu ár. Ég tók ljósmyndir af kynfærum Íslendinga í fyrria, eins og oft hefur verið fjallað um. Á einni myndinni er svart typpi. Það

stendur í nánast hverjum einasta nemanda að ég geti sagt Íslendingar og þar sé dökkur maður. Það er stutt í „ástandið“ hjá okkur.

Við reynum að segja unglingsstúlkum hvernig þær eigi að klæða sig og haga sér og við erum sífellt að stjórna kynhegðun kvenna. Við óttumst að aðstoða flóttamenn því það er svo hættulegt fyrir samfélag okkar. Þetta fólk. Það er öðruvísi en við. Þessir útlendingar. Þessar konur. Ég held að fólk ætti að líta sér nær og reyna að stjórna meira af ást og samkennd en hatri og hræðslu. Allir tapa þegar ákvarðanir um líf fólks eru teknar út frá ótta og hatri, þótt það sé undir formerkjum þess að það sé þeim „fyrir bestu“. Hættum að láta söguna endurtaka sig.

## YFIRHAFNADAGAR

15% afsláttur af öllum yfirhöfnum ofl.

NÝ SENDING!  
AF VINSÆLU KULDASKÓNUM  
MEÐ MANNBRODDUNUM



FYRIR DÖMUR  
OG HERRA  
Verð: 24.000.-

OLANG



Parisar  
TÍZKAN

Skipholti 29b • S. 551 0770

Sjáið myndirnar á facebook.com/Parisartizkan

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ  
HEILSUEXPÓ

Á sunnudaginn, 1. nóvember, verður haldin heilsusýning sem mun fara fram í Loftsalnum, Hólshrauni 3 í Hafnarfirði. Öllum gestum sýningarinnar er boðið upp á hinar ýmsu mælingar, svo sem blóðsykursmælingu, blóðþrýstingsmælingu, blóðfitumælingu, lungnaþol, og BMI-mælingu, þeim að kostnaðarlausu. Einnig stendur þátttakendum til boða herðanudd í hvíldarbasnum, hreint íslenskt vatn og kennsla í einföldum leikfimisæfingum. Markmið sýningarinnar er að vekja fólk til umhugsunar um sína heilsu og veita því verkfæri og upplýsingar til að bæta hana. Nánari upplýsingar má nálgast á vefsíðunni heilsunamskeid.wordpress.com



Heilsuhaust Reykjavík  
Heilsuexpó 2015  
ókeypis ráðgjöf - mælingar - nudd

Sólskin Næring Loft Vatn Hvíld Sjúklinga Hreyfing Van

Lífið  
www.visir.is/lifid

ÚTGÁFUFLAG 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000

Umsjón **Friðrika Hjördís Geirsdóttir** rikka@365.is • Ábyrgðarmaður **Kristín Þorsteinsdóttir**  
Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** siljaa@frettabladid.is • Forsíðumynd **Anton Brink**  
Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is



Eygló Ósk Gústafsdóttir

Íþróttakona Reykjavíkur 2014

# VIRKAR fyrir mig

## Afrekalisti

Íþróttakona Reykjavíkur 2014  
Ólympíuleikar 2012, 20. sæti  
10. sæti á HM-25 2014  
7. og 8. sæti á EM-25 2013  
44 Íslandsmet í einstaklingsgreinum  
65 Íslandsmeistaratitlar



## Lífræn fæða

Ég stefni ótrauð á Ólympíuleikana 2016. Lifestream vörurnar henta mér best vegna þess að þær eru hrein lífræn fæðunæring. Næringarríkt fæði er mikilvægt. Með Lifestream fæðunæringu hef ég betra úthald og hreysti til að takast á við erfiðar æfingar og áskoranir.

Umboðsaðili: Celsus ehf  
Fæst í apótekum, heilsubúðum, Krónunni, Hagkaup og Nettó.

 **lifestream**  
náttúruleg uppspretta bætiefna





# UPPLIFANIR SITJA EFTIR, EKKI VERALDLEGIR MUNIR



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

Eygló Harðardóttir, félags- og húsnæðismálaráðherra, er flestum kunn fyrir vasklega framgöngu og boðun breyttra tíma í húsnæðismálum að ógleymsdu ákalli um aukna flóttamanna- aðstoð í hópnum „Kæra Eygló“. Þegar skyggst er á bak við tjöldin vakna spurningar um hver Eygló sé í raun og veru, hvað hefur mótað hana og hennar sýn í stjórnáttum og hvernig hún aðskilur þingheim frá heimilinu.

„Ég er eiginlega alltaf í vinnunni,“ segir Eygló kímín. „Mitt stóra verkefni í privatlífinu er að halda vinnunni til hliðar við heimilið en ég hef alltaf verið svona, það er ekki bara núna þetta starf, heldur er ég bara svona, í öllum störfum sem ég er í er ég af heilum hug enda finnst mér skemmtilegt í vinnunni.“

Á mörgum heimilum er pólitík rædd við matarborðið og er heimili Eyglóar þar engin undantekning. „Sem betur þá hefur eiginmaður minn einnig mjög gaman af pólitík svo við ræðum hana heima fyrir, annars væri örugglega ekki búandi með mér,“ segir Eygló. „Stjórnátt snúast um daglegt líf og hvernig við viljum hafa okkar samfélag og leikreglurnar í samfélaginu og við tölum um það við matarborðið en einnig hversdag barnanna,“ segir Eygló og verður hugsað aftur til sinnar eigin æsku. „Pólitík var alltaf rædd heima hjá mér og fólkið mitt hefur sterkar skoðanir á stjórnáttum þótt þau hafi ekki beint verið virk í formlegu starfi en þau höfðu alltaf miklar skoðanir á samfélagsmálum svo ég ólst upp við að hafa áhuga á því hvað gerist í fréttum, en ég sá samt aldrei fyrir mér að starfa sem þingmaður,“ segir Eygló sem fetaði sín fyrstu fótspor í stjórnáttum þegar henni var formlega boðið að taka þátt. „Ég hugsaði, af hverju ekki?“

Það er greinilegt að þessi spurning hefur verið örlagavald-

ur og Eygló komin á sína réttu hillu í lífinu. „Ég hafði ekki einu sinni velt fyrir mér starfskjörum þingmanns þegar ég byrjaði, ég las um þau í DV,“ segir Eygló og skellir upp úr. „Ef maður hefur áhuga á samfélaginu og ákveðna sýn á hvernig samfélagið á að vera og hugmyndir um hvernig megi gera það betra, þá er þetta besti vettvangurinn til þess,“ segir Eygló.

„Fjöldi fólks fór og skráði sig sem sjálfboðaliða hjá Rauða krossinum í kjölfar þessa ákalls og það fannst mér fallegt, þetta skiptir allt svo miklu máli, að hlúa vel að fólkinu sem við bjóðum hingað.“

## Ástríða í eldhúsinu

Eiginmaður Eyglóar heitir Sigurður E. Vilhelmsson og er kennari. Saman eiga þau tvær dætur, Hrafnhildi Ósk, 15 ára, og Snæfríði Unni, 9 ára. Það getur reynst mörgum erfitt að tvinna saman heimili og vinnu, sérstaklega þegar einstaklingur hefur brennandi ástríðu fyrir starfi sínu en þau Eygló og Sigurður reyna að rækta rómantíkina.

„Við spjöllum mikið saman og reynum þá að skapa notalegt umhverfi heima fyrir með kerta-ljósum og þess háttar en einnig höfum við mjög gaman af mat, bæði að elda og að fara út að borða.“ Eldhúsið er mikilvægt í heimilislífi þeirra enda samkomustaður fjölskyldunnar. „Við höfum alltaf unnið vel saman í eldhúsinu og eldum margt frá grunni, matseld er okkar áhugamál og við reynum að rækta það saman.“

Eygló segir þau jafnvíg í eldhúsinu þó hvort hafi sitt sérsvið. „Hann er meira í að baka brauð og búa til majónes og sér um kalkúninn um jólin en ég sé um meðlæti og að reyna að koma grænum baunum ofan í börnin þó það gangi kannski ekki alveg nógu vel, ég þarf bara að finna réttu baunauppskriftina,“ segir Eygló sem vikur ekki frá heilagleika ferskra grænna bauna sem hluta af hátíðarmáltíðinni, engar Ora-baunir á þessum bæ, enda segir Eygló þau hjón leggja mikið upp úr ferskleika hráefnis og að prófa nýjar uppskriftir.

## Ferðalangur í hjartanu

Eygló segir hjónin einnig hafa gaman af því að hvíla umræðurnar og horfa saman á sjónvarpið og gæti þáttavalið komið einhverjum á óvart. „Á kvöldin gerum við oft huggulegt og horfum gjarnan á sakamálaþætti eins og Law & Order eða Poirot eða jafnvel vísindaskáldskap eins og Star Trek,“ segir Eygló og brosir, enda grunar blaðamaður að þessi áhugi komi landsmönnum þó nokkuð á óvart.

Ferðalög eru einnig í miklum metum hjá fjölskyldunni og svífur hugurinn reglulega á vit ævintýrana. „Undanfarin ár höfum við farið í húsaskipti og það er mjög skemmtilegt, það gefur manni allt aðra innsýn í dvalarlandið, þótt það sé land sem þú taldir þig annars þekkja þökkalega vel, við upplifðum það í Danmörku þegar við vorum þar í tvær vikur og sama má segja um Írland,“ segir Eygló sem er töluvert hrifin af slíkum ferðalögum.

„Mig dreymir um að fara í heimsreisuna sem maðurinn minn fór í þegar hann var tvítugur, hann hefur ferðast víða og farið til landa sem eru á óskalistanum hjá mér svo við vinnum í því að ferðast saman, setja á okkur bakpokann og halda áfram að upplifa hluti og halda áfram að læra,“ segir Eygló, sem einnig leggur áherslu á að láta jákvæðni stýra sérhverjum degi.



**Full búð af flottum haustfatnaði,  
fyrir flottar konur.**

Netverslun á [fiskuhus.is](http://fiskuhus.is)

My  
Style  
Liskuhús

Stærðir 38-52

my style

Bæjarlind 1-3  
201 Kópavogur  
s: 571-5464



**Flott föt, fyrir flottar konur**

Stærðir 38-58

Verstunin Belladonna

belladonna

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • [www.belladonna.is](http://www.belladonna.is)



## Drifkrafturinn er jákvæðni

„Það er mikilvægt að halda í jákvæðnina, sérstaklega þegar umræðan er neikvæð, þá skiptir svo miklu máli að rækta jákvæðni og stýrast af henni og það geri ég með því að rækta tengslin við fjölskylduna. Stundum þarf bara að gefa sér smá tíma á morgnana til að setjast út á pall með tebolla og horfa yfir Hafnarfjörðinn, dást að hrauninu og bara reyna að vera í deginum í dag og hafa í huga að þó að fólk segi hluti eða geri hluti þá endurspeglir það þess eigin líðan en ekki endilega hvað maður sjálfur er að gera. Maður þarf að muna að hafa trú á því sem maður er að gera og vera viss um að það sé ekki hægt að gera betur en maður gerir, ég er að reyna gera mitt besta og meira er ekki hægt að gera,“ segir Eygló, sem einnig hefur gripið í hugleiðslu og jóga til að rækta innri líðan.

Þegar netákallið um aukna aðstoð við sýrlenska flóttamenn fór af stað á samfélagsmiðlunum undir yfirskriftinni „Kæra Eygló“ á Facebook þá hreyfði það við Eygló. „Ég var ótrúlega meyr og þakklát. Mér fannst svo frábært að fylgjast með þessu þróast og fólki að taka höndum saman til að aðstoða flóttamenn og bjóða velkomna í okkar samfélag. Ég man svo sem ekki fjölda smáskilaboða sem ég fékk né tölvupósta en mér þótti þetta mjög fallegt og einmitt sýna vel hvernig þjóð við Íslendingar erum,“ segir Eygló, sem einnig var þakklát fyrir eftirfylgni fólks við viljann til að aðstoða. „Fjöldi fólks fór og skráði sig sem sjálfboðaliða hjá Rauða krossinum í kjölfar þessa ákalls og það fannst mér fallegt, þetta skiptir allt svo miklu máli, að hlúa vel að fólkinu sem við bjóðum hingað.“

Eygló telur smæð Íslands og nálægðina við stjórnámamenn hafa kristallast í þessu samhengi. „Ég vil að fólk viti að það getur gerst vinur minn á Facebook og fólk getur komið á framfæri sínum athugasemdum og ég vil að fólk geti sent mér tölvupóst og ég held að það sé mjög mikilvægt að vera aðgengileg og heyra beint frá fólki, eins og í þessu tilviki. Það er einmitt kostur stjórnmalálífsins á Íslandi, þessi nálægð við stjórnámamenn, og það er hluti af því sem gerir okkar samfélag gott,“ segir Eygló.

## Minímalismi er framtíðin

Eygló hefur talað fyrir nýjum áherslum og breyttum tímum í bæði húsnæðismálum og dauðum hlutum sem fólk sankar að sér.

„Það hefur alltaf verið svo mikill hraði á samfélaginu, svo miklar kröfur. Ég fann þetta þegar ég kom úr námi úti í Svíþjóð, þá voru hlutir sem voru ekkert mál þar en stórmál hér og ég vona það sé það sem mín kynslóð hafi lært af Hruninu og geti skilað til komandi kynslóða að það eru ekki þessir dauðu hlutir sem skipta mestu máli í lífinu heldur eru það tengslin við fjölskylduna og upplifun, eins og það að fara bara í gönguferð eða gefa sér góðan tíma til að elda og borða, án þess að það sé dýrt,“ segir Eygló. „Þetta er ekki auðvelt, að breyta því sem maður hefur lært og alist upp við, en ég reyni að vera gagnrýnin á mitt heimili og dótið sem er þar og svo þarf ég líka að muna að vera ekki að bæta upp fyrir tapaðan tíma þegar ég er fjarri heimilinu í vinnuferð, að koma með eitthvert óþarfa dót eða fatnað heim, bara til að reyna bæta upp að ég hafi verið fjarri.“

Eygló boðar breyttar áherslur í bæði húsnæðismálum og lífnáðarháttum þjóðarinnar sem eru á pari við umræðuna erlendis og er það einlæg von blaðmanns að fleiri spenni eyrun, líti sér nær í umhverfi sínu og hefji tiltekt og breyti neyslunum sínum.

## MYNDAALBÚMIÐ



Eygló hittir oft merkisfólk í vinnu sinni en hér tekur hún í hönd Ban Ki-moon, aðalritara Sameinuðu þjóðanna, og svo bregður hún á leik í jólaþeysunni með forsætisráðherra, Sigmundi Davíð. Þá eru þau hjón, Eygló og Sigurður, iðin við bakstur eins og sjá má á þessum vatnsdeigsbollum eiginmannsins.

# HOLLARI KOSTUR Í SNAKKI

Gluten frítt • Allt náttúrulegt • Loft poppað



## HENTAR VEL Í ÁTAKINU

f POPCORNERSICELAND



# KLÆDDU ÞIG VEL

Síðustu helgi urðum við í höfuðborginni vör við fyrstu hvítu snjókornin og fögnuðum með því komu Vetrar konungs og fyrsta vetrardegi ársins 2015



Elisabet Gunnars  
trendnet.is

Nú er kominn tími til að færa þynnri haustflíkur aftur í fata-skápinn og taka fram það hlýjasta sem við eigum fyrir dimma daga sem fram undan eru. Kuldinn nálgast okkur hröðum skrefum og því mikilvægt að vera við því búinn.

Það er ekki sjálfgefið að við á klakanum getum leikið eftir trendin sem tískupallarnir sýna okkur. Oft eru þar flíkur sem henta ekki veðurfarinu sem við eigum að venjast. Heppnin virðist vera með okkur þetta árið því síðar kápur, pelsar, dúnúpur, stórir treflar og loð eru dæmi um vetrar-klæðnað sem hátískan tók fyrir. Náum

okkur í innblástur frá Chloé, The Row, Marni eða Fendi. Allt er leyfilegt miðað við mismunandi útfærslur hönnuða og á meðfylgjandi myndum getum við stolið stílnum beint af pöllunum. Yfirhafnir sjáum við í öllum litum, sniðum og efnum bæði frá tískuhúsunum sem og ódýrari keðjum sem fylgja fast í fótspor hátískunnar. Minnum okkur á að það er aldrei í tísku að vera illa klæddur.



FENDI



CHLOÉ



MARNI



THE ROW



## VETRARTÍSKAN ER KOMIN

comma,

Smáralind

[facebook.com/Commalceland](https://www.facebook.com/Commalceland)



SACAI





# **PONSJÓIN**

## **KOMINN**

**ÓTRÚLEGT ÚRVAL**  
**Verð aðeins 9.900 kr.**



**COSMO**  
Kringlunni



Instagram



/leesamantha  
Matarlistaverk

Þú munt aldrei líta brauðsneið og gúrku sömu augum aftur. Lee tekst með snilligáfu sinni og þolinmæði að búa til lítil listaverk úr samtíma-menningu barna úr matvælum. Það er varla að það sé þorandi að bragða á þessu en svona framsetning á mat gleður bæði hjarta, augu og bragðlaukana.

facebook



Heimilið og umhverfið

Hópurinn „Heimilið og umhverfið“ á Facebook er með það markmið að vekja athygli á hvernig hægt er að gera hversdaginn umhverfisvænni með ábendingum um vörur og verslanir sem hafa hlotið Svansvottun og eru því umhverfisvænni en aðrar sambærilegar vörur. Það þarf ekki að vera flókið að breyta neysluvenjum, sérstaklega þegar maður er hluti af svona hóp.

Pinterest



/GirlWhoAte/halloween/  
Hrekkjavökuhressing

Það vantar ekki ímyndunaraflið þegar kemur að skreytingum á kræsingum í þema hrekkjavökunnar. Hér má fá hugmyndir að því hvernig breyta má bollaköku í Frankenstein-skrímli, gera múmíutrufflur með hnetusmjöri, vampírukexsamlöku með sykurpúðum og sultu, og krúttlegt graskerssnakk. Nú er bara að bretta upp ermarnar, skella á sig svuntunni og láta ljós sitt skína í eldhúsinu.

HEIMASÍÐAN GHOULFRIDAY.COM

**Hrollvekjandi hrekkjavaka**  
Þessi síða er fyrir alvöru hrollvekjandi hrekkjavökuteiti þar sem hér má bæði finna leiðbeiningar að heimgærdú skrauti sem er allt annað en krúttlegt, sem og tillögur að skrímsum og draugum. Í hverju góðu hrekkjavökuteiti er um að gera að hafa einhverja leiki og hér eru tillögur að ýmsum slíkum en gott er að hafa í huga að þeir eru miðaðir við fullorðið fólk frekar en börn. Nú skal hrekkjavakan tekin upp á annað plan.



Tímalaus máltíð

ORA Heilismatur 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*