

Lífið

FÖSTUDAGUR
27. NÓVEMBER 2015

Margrét Pála Ólafsdóttir
Hjallastefnuhöfundur
**UPPELDISRÁÐ Í
NÝÚTKOMINNI
BÓK 2**

Steinunn Anna Sigur-
jónsdóttir sálfræðingur
**LAUSNIR VIÐ
VIÐHORFI OG
VANLÍÐAN 6**

Tíska og trend
fyrir hátíðarnar
**EINFALDLEIKI
RÆÐUR RÍKJUM Í
SPARIFÖTUM 14**



Birna Ásbjörnsdóttir
**GÓÐ HEILSA
BYRJAR Í
MELTINGAR-
VEGINUM**

FRÉTTABLAÐIÐ

› visir.is/lifid

NÍUNDI
ÁRATUGURINN
KALLAR

Ester Ósk Hilmarsdóttir er fagurkeri og ferðalangur og starfar sem hluti af ritstjórnarteymi Home Magazine sem er gefið út í Hong Kong. Hún er gefin fyrir fjölbreytta tónlist og deilir hér með lesendum uppáhaldssmellum sínum.

- GO
CHEMICAL BROTHERS
- ARPEGGIATOR
ENSÍMI
- ARMY OF ME
BJÖRK
- BULLET WITH
BUTTERFLY WINGS
SMASHING PUMPKINS
- CELEBRITY SKIN
HOLE
- THE PRETENDER
FOO FIGHTERS
- SPECIAL K
PLACEBO
- THE DOPE SHOW
MARILYN MANSON
- BIGMOUTH STRIKES
AGAIN THE SMITHS
- RAMBLE ON
LED ZEPPELIN
- CLOSE TO ME
THE CURE

TÍMANUM ER
ÚTHLUTAÐ AF
FULLKOMNU
JAFNRÉTTI

Nýlega kom út bókinn **Gleðilegt uppeldi – góðir foreldrar eftir Margréti Pálu Ólafsdóttur.**



Friðrika Hjördís Geirsdóttir
umsjónarkona Lífins | rikka@365.is

Margrét hefur að baki fjórutíu ára reynslu í uppeldis- og skólamállum og fannst henni því kjörið að koma þeirri reynslu fyrir í bókinni. „Mig langaði einfaldlega að hjálpa fjölskyldum og barnafólki með því að miðla einföldum uppeldisaðferðum og vekja til umhugsunar á eins aðgengilegan og áhugaverðan hátt og hægt væri. Eg hef verið í svo mikilli nálægð við fjölskyldur og tel mig víta hvað fólk er að kljást við í dag,“ segir Margrét og bætir við að nútímafjölskyldur eigi það sameiginlegt að berjast við tímaskort á hverjum degi. „Tíminn okkar er dýrmætur og mér finnst stundum eins og hann sé hið nýja gull á Vesturlöndum. Allir vilja eiga tíma okkar og við öll berjumst um tíma og athygli hvert annars.“

Bókin er einstaklega aðgengileg og segir Margrét hugmyndina að uppsetningunni sótta í matreiðslubækur. „Matreiðslubækur eru settar upp á einfaldan

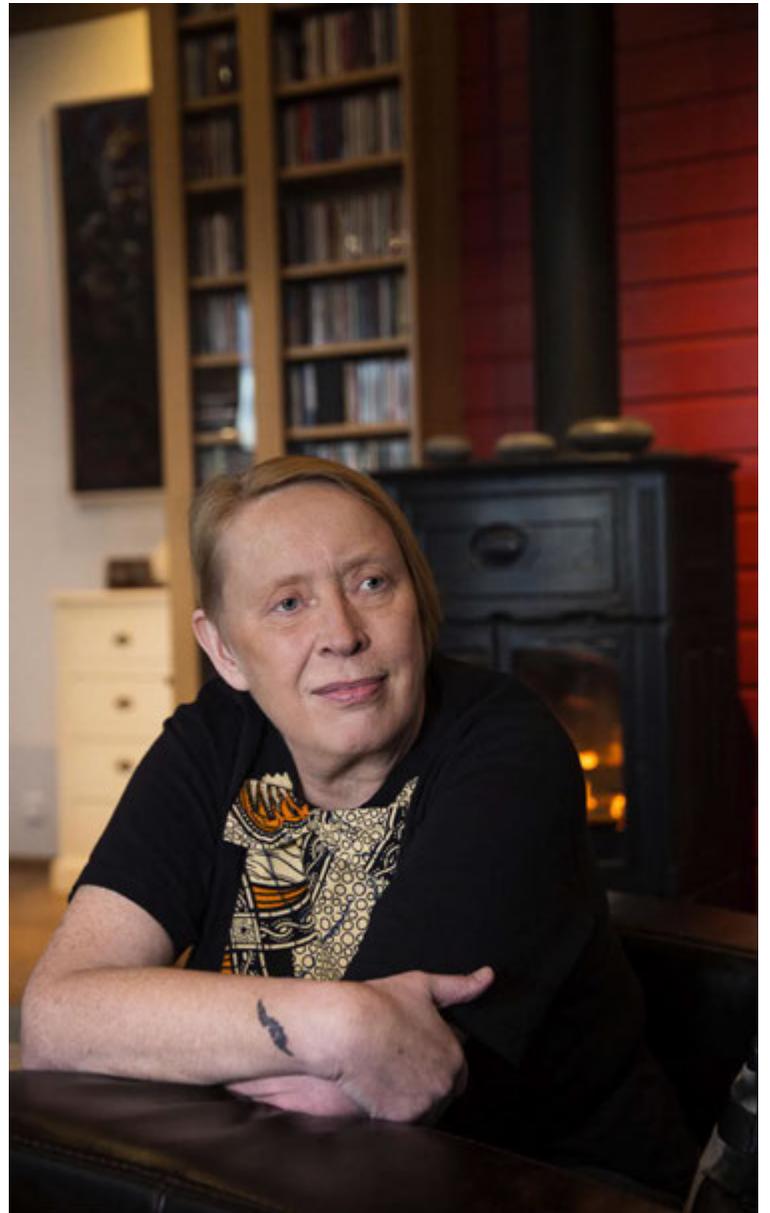
Tíminn okkar er dýrmætur og mér finnst stundum eins og hann sé hið nýja gull á Vesturlöndum. Allir vilja eiga tíma okkar og við öll berjumst um tíma og athygli hvert annars.

máta, þær kalla á mann og eru oft og tíðum myndrænar. Það er líka hægt að lesa eina og eina uppskrift í einu, loka aftur og grípa í þegar tími gefst,“ segir Margrét Pála.

Snarráð fyrir
umgengni og tiltekt

Takið saman leikföng, bækur og DVD-diska sem henta barninu ekki lengur. Fjarlægjið skrautmuni og aukadót sem taka pláss og andrými út úr herberginu. Fjarlægjið litlu fötin og ónotuðu fötin, bæði úr herberginu og úr útifataskáp.

Gefið, hendið eða seljið eftir aðstæðum eða pakið í lokaða og merkta kassa í geymslu.



Flokkið allt sem á að vera í herberginu og setjið í körfur og box sem er auðvelt að taka fram í leik. Flokkið fatnaðinn líka nákvæmlega.

Merkið dótakörfur með innihaldi sínu, mynd eða lettri og merkið hvar í hillu eða borði þær eiga að standa. Merkið líka utan á skúffum og skápum hvaða föt eru hvar, þ.e. þau föt sem eiga að vera aðgengileg fyrir barnið.

Setjið nokkra snaga í barnahæð í forstofuna og barnaherbergið og útskýrið hvað á að vera þar; skólataska, yfirhafnir, íþróttaföt eða föt sem má nota aftur daginn eftir.

Fylgið frágangi eftir af mikilli alvöru fyrstu dagana og gefið ykkur tíma til að verkstýra fremur en að vinna verkið fyrir barnið. Hvetjið þau áfram en nöldrið ekki því þið berið ábyrgð á verkstjórn, ekki barnið.



Engilberts hönnun
Fjarðarás 19

engilberts-honnun.is/honnun



LÍFIÐ MÆLIR MEÐ

LJÓÐABÓKINN
„MEÐ BRJÓSTIN ÚTI“

Hér er litla fallega foreldragjöfin komin! Ef það var einhvern tíma tími til að slá á léttu strengi yfir hinum oft og tíðum grátbroslega raunveruleika sem meðganga, fæðing, uppeldi og brjóstgjöf er þá er það núna með þessari ljóðabók Vilborgar Bjarkadóttur. Ljóðin ná fallega, og húmorslega, yfir óraunverulegar aðstæður þar sem hið litla líf setur allt á hliðina.

á hverju kvöldi dreymir
hann sama drauminn
fær sömu martröðina
brjóstið stingur hann af



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



Farmers Market
ICELAND

FIMM Á DAG, ALLA DAGA



Nanna Árnadóttir
Íþróttfræðingur

Hollusta ávaxta og grænmetis er hafin yfir allan vafa. Það fer enginn að segja okkur að þessi fæðutegund sé óholl því við vitum betur. Maður heyrir því oft fleygt fram að það sé meiri sykur í hinum ýmsu ávöxtum heldur en í gosglasi. Það má vel vera að einhverjir ávextir séu sætari en eitt gosglas, ég veit það í rauninni ekki, en ávextir eru náttúrulegir, vítamín- og trefjaríkir og stútfullir af góðri næringu, á sama tíma og þeir innihalda tiltölulega fáar hitaæiningar. Það veit ég og ég veit líka að gosglasið er það ekki. Lýðheilsustöð hvetur fólk til þess að borða fimm skammta af grænmeti og ávöxtum á dag en oftast er ekki finnst fólk þá bara erfitt. Hvernig getum við aukið neyslu okkar á grænmeti og ávöxtum?

Skrifaðu það innkaupalista

Hafðu það fyrir reglu að kaupa alltaf grænmeti og ávexti þegar þú ferð í búðina, þó svo að þig langi ekki í það akkúrat á þeirri stundu. Ef það er til heima, þá er það borðað. Ég veit að einhverjar búðir hafa líka tekið upp á því að leyfa börnum að fá sér einn ávöxt úr sérstakri körfu á meðan foreldrarnir versla. Þessi nýjung er að mínu mati alveg frábær og getur komið í veg fyrir að maður grípi með sér kanil-snúða og kókomjól til þess að róa krakkann á meðan lokið er við að versla.

Upp á borð í fallegri skál

Hafðu ávextina sýnilega. Ef þér finnst erfitt að muna eftir



því að fá þér ávexti þá ertu líklegri til þess að grípa þá með þér ef þeir eru uppi á borði þar sem þeir eru vel sýnilegir. Ekki skemmir fyrir að fylla fallega skál af fallegum ávöxtum, í mínum augum er það eins og fallegt málverk.

Prófaðu nýjar aðferðir

Ef þér finnst grænmeti vont hrátt, prófaðu þá að steikja það, baka eða grilla. Leyfðu hugmyndafluginu að fara á flug og skoðuðu matreiðslubækur og matreiðslublogg.

Það er ótrúlegt hvað það er hægt að gera mikið úr grænmeti án þess að þér finnst þú vera að borða hráa papriku. Ég geri það t.d. oft að skera niður það grænmeti sem ég á inni í ísskáp, t.d. tómata, papriku, lauk, sveppi, brokkólí, spínat o.fl. og steikja það á pönnu með eggjum. Mér finnst þetta allavega vera mjög góð máltíð og maðurinn minn sem borðaði ekki grænmeti fyrir nokkrum árum er alveg sammála. Ávextina er líka hægt að poppa upp, t.d. með hnetusmjöri. Epli og hnetusmjör er eitt af því

besta sem ég fæ og ég fæ mér það með kaffinu í staðinn fyrir vinarbrauðið. Klikkar ekki!

Hafðu það með öllum mat

Ef þú venur þig svo á að hafa grænmeti eða ávexti með öllum mat þá ertu fljót/ur að uppfylla kröfur Landlæknisembættisins um fimm á dag. Gott salat með steikinni, paprika og gúrka með fiskinum, soðnar gulrætur með kjötbollunum og melóna og vínber með kjúklingnum. Þetta, ásamt því að lauma með sér banana, epli, mandarín-

um, peru eða kíví með morgunmatnum, hádegismatnum og síðdegishressingunni, gerir gæfumuninn!

Hugmyndin að þessum pistli vaknaði eftir að hjúkrunarfræðingurinn Guðrún Magnúsdóttir fór af stað með átak á samfélagsmiðlum þar sem hún hvetur fólk til þess að birta myndir af sínum fimm á dag með myllumerkinu #fimmamín. Ég er búin að birta mína mynd og veit að ég mun birta fleiri. Ég hvet ykkur, kærur lesendur, til að gera það sama og hafa gaman af því. Njótið vel!



BLACK FRIDAY!
VALDAR VÖRUR Á TILBOÐI

comma,

Smáralind

facebook.com/Commalceland

SAMÞYKKI ER EKKI FLÓKIÐ, SEGÐU ÞAÐ MEÐ MÉR

Oj svo reipsleiktu þeir okkur, það er sko viðbjóður og ég lenti í því þrisvar sama ballið," sagði unglingsstúlka mér. Ég sagðist koma af fjöllum og þurfa betri skýringu. „Það er svona þegar gaur bara tekur mann og kyssir mann bara og stingur á sér tungunni upp í mann og slefar upp í mann, svo þarf maður að ýta honum frá sér.“ Þetta er ekki í boði.

„Einu sinni þegar ég var á bar þá tók gaur utan um þikuna á mér og hló. Sama kvöld hafði annar klipið í rassinn á mér og enn annar þótt rekast utan í brjóstin. Þetta var orðið frekar þreytandi en gaurinn hótaði að kæra mig fyrir líkamsárás þegar ég sló hann utan undir fyrir þikukáfið, hinu tók því ekki að svara eða bregðast sérstaklega við.“ Þetta er ekki í boði.

„Æ, þetta var eiginlega mér að kenna, við vorum að kyssast og hann var alltaf að suða og sagðist vera að tryllast úr greddu og fyrst við vorum byrjuð þá er alveg eins gott að klára, ekki vildi ég að hann myndi enda með blue balls.“ Þetta er ekki í boði.

Þín fullnæging er ekki á mína ábyrgð.

Þú berð ábyrgð á þér. Minn líkami er ekki til fyrir þig að snerta. Strjúktu eigin líkama eða biðu mig um leyfi. Talaðu við mig. Horfðu á mig.

Kæra fólk þessa samfélags, við þurfum að fara að tala um samskipti, tilfinningar, ást og kynlíf á alveg glænýjan hátt. Við þurfum að hætta að tala um samskipti kynjanna, við erum ekki ólíkar dýrategundir. Þú þarft ekki sérstakan mökunardans til að sýna rómantískan og/eða kynferðislegan áhuga á annarri mann-

eskju, þú þarft að kynnast viðkomandi. Með hausinn í lagi. Það sem aðskilur okkur frá dýrunum er tungumálið, notum það. Segðu það sem



þú meinar og meintu það sem þú segir. Talaðu við börnin þín, vini, maka, samstarfsfélaga, aldraða ættingja og fúlan frænda. Talaðu og talaðu og talaðu svo meira. Undirstaða samkenndar er samræður. Hvernig færðu samþykki? Jú, með samræðum!

Þetta þarf að vera hávært og í raun ærandi. „Er allt í lagi? Finnst þér þetta gott? Má ég halda áfram?“ Hin heilaga þrenning samþykkis. Hvort sem það er snerting, sleikur eða samfarir – TALAÐU.

Sem minnst mig á eitt, þið þarna frægu strákar, nenniði líka að tala og vera fyrirmyndir? Hvar er lagið hans Bubba eða Jóns Jónssonar eða Blaz Roca eða Högna eða ÚlfsÚlfs um samþykki, virðingu og samræður? Strákar, verið hluti af mikilvægri háværru breytingu sem á sér stað í samfélaginu. Sýniði stuðning, bæði í orði og á borði. Breyttu þinni hegðun, talaðu við drengi í kringum þig um sína hegðun og vertu fyrirmynd. Núverandi ástand er ekki í boði.

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



HÚSGÖGN OG
FYLGIHLUTIR
FYRIR HEIMILIÐ

ASTRID EIKARSKENKUR 180 cm kr. 211.400 / BIRGIT STÆKKANLEGT BORDSTOFUBORÐ 105X180/270 cm kr. 269.900 / GRACE BORDSTOFUSTÓLL kr. 19.900 / BAMBOO STIGI kr. 8.600



CALVIN 160X203 kr. 247.600 / **TILBOÐSVERÐ kr. 209.900**



MINIMAL KLUKKA kr. 9.980



FINN BORDSTOFUBORÐ 90X150/195 kr. 115.700



FINN STÓLL kr. 17.900



FINN SKENKUR 160 cm kr. 138.700



TURTLE STÓLL kr. 239.000



HYPE STÓLL kr. 35.990

SVEFNSÓFAR SEM HENTA JAFNT FYRIR HEIMILI OG GISTIHÚS
- SKOÐAÐU ÚRVALIÐ OG MYNDBÖND AF SÓFUNUM INN Á HEIMASÍÐU OKKAR -



RECAST

GÓÐ SPRINGDÝNA - RÚMFATAGEYMSLA
SVEFNBREIDD 140X200 - LITUR: GRÁR
kr. 129.900 / **TILBOÐSVERÐ kr. 116.910**



UNFURL DELUXE

GÓÐ SPRINGDÝNA
SVEFNBREIDD 120X200 - LITUR: LJÓSBLÁR
kr. 128.900 / **TILBOÐSVERÐ kr. 109.565**



RHOMB

GÓÐ SPRINGDÝNA - RÚMFATAGEYMSLA
SVEFNBREIDD 140X200 - LITUR: BRÚNYRJÓTTUR
kr. 139.900 / **TILBOÐSVERÐ kr. 118.915**

LÍNAN

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

VIÐHORF OG VANLÍÐAN



Steinunn Anna Sigurjónsdóttir
sálfræðingur hjá KMS

Bíddu!! Ertu ekki sálfræðingur? Þessari setningu er oft góðlátlega kastað fram þegar ég segist vera kvíðin eða döpur. Enda koma margir til mín til þess að losna við kvíða eða aðrar neikvæðar tilfinningar. Er óhamingjusamur sálfræðingur sem kvíðir tannlæknaheimsöknum og frestar því að fara í heimabankann kannski eins og feitur Herbalife-sali eða drykkju-sjúkur áfengisráðgjafi?

Það er eitthvað að mér

Ég held nú að flestir átti sig á því að sálfræðingar eru manneskjur eins og aðrir. En samt virðist umræðan í samfélaginu oft snúast um að vanlíðan sé óeðlilegt ástand og ég hitti marga sem hræðast neikvæðar tilfinningar. Þetta viðhorf okkar til neikvæðra tilfinninga er gagnlegt. Staðreyndin er sú að lífið er bara drulluerfitt! Það er öllum erfitt, börnum, unglungum og fullorðnum. Að sjálfsögðu viljum við öll að börnunum okkar líði sem best, en við viljum heldur ekki hlífa þeim svo mikið við vanlíðan að þau fríki út þegar þau verða fullorðin og lenda í raunverulegum atburðum sem vekja hjá þeim reiði, sorg, vanmátt, kvíða, depurð, einmanaleika, skömm o.s.frv.

Mun mikilvægara er að þau læri að greina vanlíðan og bregðast við henni á hjálplegan hátt. Einnig skiptir máli að læra að þola vanlíðan, án þess að baka sér meiri vandræði með eigin viðbrögðum, því svo líður hún hjá.

Ertu að segja að vanlíðan sé bara aumingjaskapur og að við séum búin að sjúkdómsvæða samfélagið?

Vó!!! Nei, við getum alls ekki fullyrt að allir þeir sem finni fyrir þunglyndi eða kvíða séu með nákvæmlega sama styrkleika á tilfinningum. Það er einnig gríðarlegur munur á bakgrunni og baklandi fólks sem auðvitað getur bæði hjálpað eða verið hindrun. En heilt á litið held ég að það sé mikilvægt fyrir okkur foreldra að tala um neikvæðar tilfinningar sem eðlilegan part af lífinu. Kannski ættum við að tala um erfiðar tilfinningar frekar en neikvæðar tilfinningar.

Sum börn og sumir fullorðnir eru hreinlega með stærri tilfinningar en aðrir, það þarf minna til að ræsa tilfinningakerfið og það er lengur að ná sér niður aftur. En öll eigum við það sameiginlegt að geta lært að þola tilfinningar okkar.

Dæmisaga

Stefán og Björg eru bæði 16 ára. Gefum okkur að það séu 100 dagar á ári þar sem þau vakna í vanlíðan, 100 dagar á ári þar sem þau vakna

Nokkara hugmyndir að langtímalausn á vanlíðan:

- Skrá mig í klúbb, leikfélagið og kórinn.
- Panta fund hjá námsráðgjafa.
- Sitja inni í matsal í frímínútum.
- Heyra í gömlu vinum.
- Fá ráð hjá námsráðgjafa, sálfræðingi, foreldri, systkini o.fl.
- Sætta sig við aukinn kvíða, vanlíðan og bakslög á meðan unnið er í langtímalausninni.
- Kannski ertu fallin í einhverjum áfanga eða nærð ekki þeim einkunnem sem þú vilt fá, en þá færð þú nýtt tækifæri á næstu önn.



í vellíðan og um 165 dagar á ári þar mitt á milli. Þau eru hins vegar með ólík viðhorf til þess hversu vel manni á að líða og hvernig beri að bregðast við vanlíðan.

Stefán telur að hann verði að vera vel stemmdur til að takast á við daginn. Honum finnst mikilvægt að geta verið 100% í starfi og leik. Honum finnst óeðlilegt að líða illa svona marga daga á ári og veltir því fyrir sér hvað sé eiginlega að honum. Hann vill ekki að vinir hans viti hvernig honum líður og sér ekki tilgang með því að fara út ef hann heldur að það verði ekki gaman eða hann verði lélegur félagskapur.

Björg hefur alltaf talið að vanlíðan væri eðlilegt ástand sem allir upplifa. Hún gerir ekki ráð fyrir að lífið eigi að vera sérstaklega auðvelt eða skemmtilegt. Hún lítur á góða frammistöðu sem 70-100% eftir efnun og aðstæðum. Henni finnst einnig í lagi að vera stundum lélegur félagskapur og meira máli skipta að mæta samt. Hún hefur almennt ekki áhyggjur af því að það sé óeðlilegt að líða illa.

Bæði Stefán og Björg eiga erfitt með að fóta sig í menntaskóla.

Þegar Stefán vaknar dapur er honum sama um allt og hann langar ekki fram úr rúminu. Hann sér fyrir sér að vera gagnslaus í vinnu eða skóla og lélegur félagskapur. Hann melder sig yfirleitt veikan eða skrópar í skólanum og liggur uppi í rúmi eða hangir í tölvunni þegar hann treystir sér ekki í skólann vegna vanlíðanar.

Afleiðingin af þessu er að Stefán lendir reglulega í kvíða-depurðarvítahring þar sem nokkrir dagar af skrópi vegna þreytu eða áhugaleysis búa til kvíða við að mæta kennurum, yfirmönnum og samstarfsfólki en þá vill hann enn síður mæta þar sem hann upplifir sig þá orðinn of kvíðinn til að fara í skóla eða vinnu.

Björg finnur fyrir sömu tilfinningum og Stefán á fyrsta ári í menntaskóla en hún heldur samt áfram að mæta í skólann og reynir að sinna náminu. Björg bregst við vanlíðan með tvenns konar hætti. Fyrstu viðbrögð hennar eru bara að leyfa sér að líða illa, ekki ofhuga það og halda sínu striki, þ.e. mæta í skóla eða vinnu, fara í

ræktina o.s.frv. Þrátt fyrir að líða illa. Reynslan kennir henni að tilfinningar koma og fara og stundum er nætursvefn allt sem þarf. Hún reynir ekki að stjórna tilfinningum eða losna við þær. Þegar þessi aðferð dugar ekki til reynir hún að hugsa um vandann með langtímalausn í huga.

Ólíkar lausnir á vanlíðan

Skammtímalausn er eitthvað sem við grípum til og slekkur sem fyrst á vanlíðan og framkallar jafnvel skammtíma vellíðan í staðinn.

Hér eru nokkur dæmi um skammtímalausnir:

- Áfengi og fíkniefni
- Sjónvarpsgláp
- Tölva og sími
- Ekki mæta í skóla eða vinnu
- Ekki svara tölvupósti eða í síma
- Hætta í tömstundum
- Sjálfsskaði
- Óhóflegur svefn
- Matur eða svelt

Skammtímalausnir auka vandann því þær fela ekki í sér að takast á við erfiðleika eða vanlíðan til lengri tíma litið.

Langtímalausn snýst um að greina vandann og finna varanlegar lausnir. Ef þú ert að glíma við kvíða eða depurðarvanda er næstum bókað mál að langtímalausnin felur í sér aukna vanlíðan áður en þér fer að líða betur.

- Gefðu tilfinningunni nafn.
- Reyndu að greina hugsanir eða merkingu á bak við hana.
- Finndu langtímalausn og settu hana í gang.
- Sættu þig við að langtímalausnin tekur tíma og að á meðan getur vanlíðan aukist.

Vanlíðan Bjargar í menntaskóla hefur að gera með það að hún er einmana og feimin. Af því að hún er feimin á hún fáa vini, af því hún á fáa vini er hún einmana og vegna þessa hvors tveggja skammtast hún sín fyrir sjálfa sig og upplifir sig skrítna og óáhugaverða. Hún óttast einnig að detta úr framhaldsskóla því henni finnst erfitt að mæta í skólann sökum kvíða og vanmáttar gagnvart náminu.

Langtímalausn Bjargar felur í sér að mæta áfram í skólann þrátt fyrir þessa vanlíðan vegna þess að það er erfitt að eignast fleiri vini innilokuð í herberginu eða ná tókum á náminu ef hún liggur sofandi heima. Til þess að líða vel á næsta ári þarf hún að stíga skref í átt að því að kynnaströkkunum og byrja að læra sem verða erfið til að byrja með.

Ef þú veist ekki hvaða tilfinningu þú ert að upplifa þá ertu líklegri til að bregðast við vanlíðan með skammtímalausn sem eykur á vandann til lengri tíma litið.

Stefán bregst við sömu vanlíðan og Björg er að upplifa með því að forðast allt sem eykur á vanlíðan, þ.e. skólann og krakkana. Í staðinn gerir hann frekar eitthvað sem slekkur á henni sem fyrst. Hann fer að mæta sjaldnar í skólann og er meira heima að hanga í tölvunni. Til að byrja með léttir þetta á kvíða en hægt og rólega fer vanlíðan hans aftur vaxandi þegar hann byrjar að missa tókin á náminu. Á næstu önn gerir hann aðra tilraun en fer fljótt í sama vítahring, þá fer að bætast við skömm gagnvart jafnórðrum og kennurum og hann gefst næstum strax upp á þriðju önn (á sama tíma og Björgu byrjar að líða betur).

Eru Stefán og Björg ennþá að glíma við sama tilfinningavanda tíu árum seinna?

Á 10 ára endurfundum mæta Stefán og Björg. Þau eiga bæði fjölskyldur en Stefán hefur verið að glíma við þunglyndi undanfarið tíu ár. Hann notar þunglyndis- og kvíðalyf að staðaldr og telur þau hafa hjálpað sér mikið. Hann hefur einnig verið að hitta sálfræðing sem hefur verið að kenna honum hugræna atferlismeðferð. Björgu líður almennt vel, hún er menntuð í því sem hana langaði til að læra og vinnur við það dagsdaglega. Hún á enn þá daga þar sem hún er lélegur vinnukraftur eða félagskapur en í 85% tilvika mætir hún samt í vinnu eða drífur sig út að hitta fólk frekar en að einangra sig heima þegar henni líður illa. Það merkilega er að það virðist ekki trufla neinn í kringum hana. Hún hefur upplifað vaxandi þakklæti og sátt við líf sitt undanfarið ár.

Telma Matt Fitubrensla.is

**VELDU RÉTT...
VELDU LÉTT**

Létt Enchilada 1.790kr

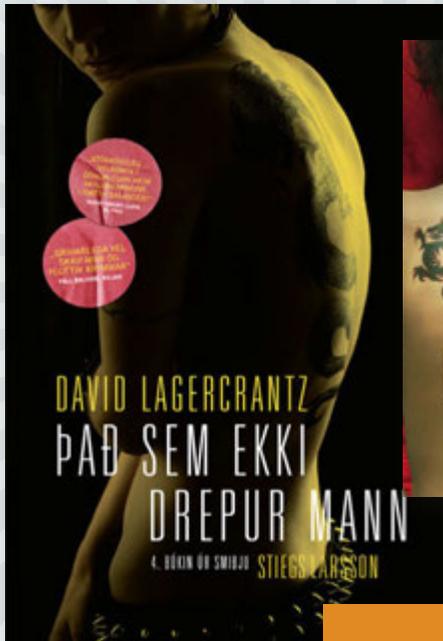
Culiacan
MEXICAN GRILL

Suðurlandsbraut 4
533 1033 culiacan.is

HEIMILIÐ | INDISKA

Kringlan / 588 2300

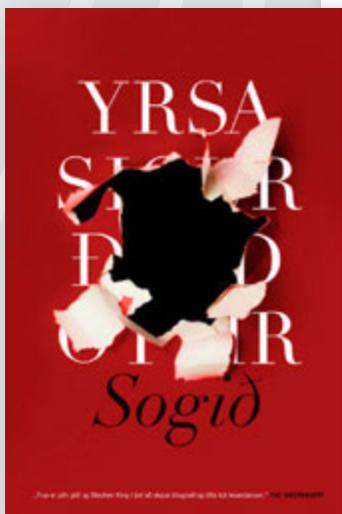
FÖSTUDAGUR til fjár!



5.999 kr



Fyrstu þrjár
bækurnar fylgja
frítt með hverju
eintaki af þeirri
fjórðu á meðan
birgðir endast!

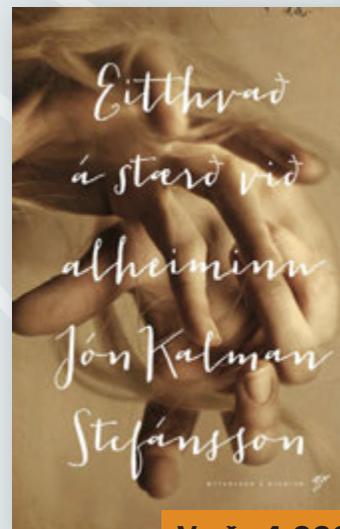


Verð: 4.999 kr.
Verð áður: 6.990 kr

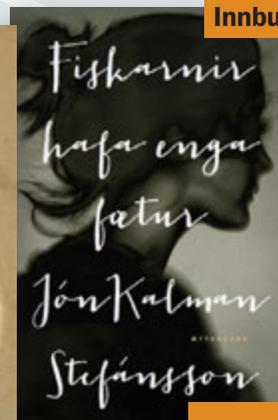


Innbundin

1.499 kr



Verð: 4.999 kr.
Verð áður: 6.990 kr.



Innbundin

1.499 kr

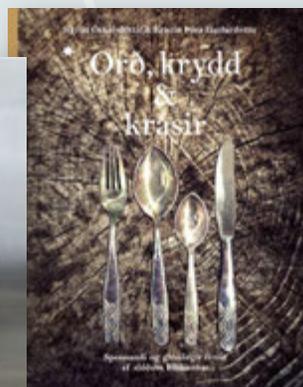


1.499 kr

999 kr



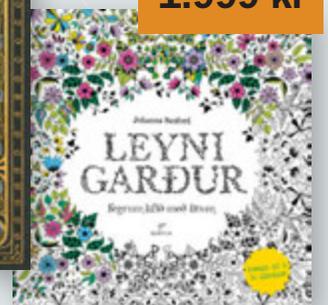
999 kr



1.999 kr



1.999 kr



Tilboðsverð gilda til og með 30. nóvember
eða á meðan birgðir endast.

Opið alla daga
til kl. 22.00

facebook.com
/malogmenning



BÓKABÚÐ
MÁLS & MENNINGAR
LAUGAVEGI 18



LÍFIÐ ER KEÐJUVERKUN

Friðrika Hjördís Geirsdóttir
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Birna Ásbjörnsdóttir hefur löngum trúað á lækningamátt líkamans og hneigðist í átt að náttúrulegum lausnum á unga aldri. Hún er fædd og uppalin á Seltjarnarnesinu en að menntaskóla loknum fluttist hún búferlum til Bretlands þar sem hún hóf nám í mannspeki, sem er eins konar heimspeki byggð á kenningum austurríska heimspékingsins Rudolfs Steiner.

Aðspurð hvað það hefði verið sem fékk unga konu til að velja

sér jafn óvenjulegt nám og mannspeki segir Birna að það hafi hreinlega verið djúpur áhugi á lífinu. „Mannspekin tengir allt saman, ein fruma í okkur speglar í rauninni alheiminn og það heillaði mig.“

Birna hélt áfram að feta sig áfram í heimspekinni og sótti síðar nám í mannspekilækningum en þar til hún bankaði upp á hafði námið einungis verið fyrir menntaða lækna. „Ég fékk að sækja námið vegna þeirrar menntunar sem ég hafði sótt mér áður á sviði náttúrulækninga. Námið í mannspekilækningum nýttist mér vel og dýpkaði um leið skilning minn á þeim þátt-

um sem þarf að taka tillit til við lækningar og skoða þannig samhengið í heild sinni,“ segir Birna. „Við erum of upptekin af því að sundurgreina allt í dag, en þannig töpum við samhengi hluta.“

Bretland hefur verið Birnu annað heimaland þar sem hún hefur sótt fjölmörg námskeið og lauk nýlega tveimur meistara-gráðum, annars vegar í gagnreyndri heilbrigðis- og læknisfræði og hins vegar í næringarlæknisfræði. Hér heima slær hjarta okkar konu í sveitinni á Sólheimum en þar sótti hún um starf fyrir um tuttugu árum og er þar enn. „Ég sótti um starf á Sólheimum þar sem starfsemi er byggð upp að hluta á fræðum Rudolfs Steiner og mannspeki, mér fannst þetta því kjörinn vettvangur fyrir mig. Eftir að ég var búin að vera þar í örfáa daga þá hitti ég Guðmund, tilvondandi eiginmann minn sem í dag er framkvæmdastjóri Sólheima.“ Fyrir þá sem ekki vita eða þekkja til Sólheima þá er það sjálfbært samfélag í Grímsnesi með öfuga blöndun sem þýðir að þar búa fatlaðir og ófatlaðir saman. Lífið þar gengur út á að þjónusta fatlaða með uppbyggjandi verkefnum, meðal annars í lífrænni ræktun og listmunaframleiðslu. „Þetta er mjög fallegt og gott samfélag.“

„Þarna skildi ég tilganginn“

Þau hjónin eiga tvö börn saman en Guðmundur átti dóttur frá fyrra sambandi. Þegar Birna varð ólétt að yngra barni þeirra hjóna ákváðu þau að fara ekki í skimun á meðgöngunni því þau vildu bjóða þann einstakling velkominn sem hefði ákveðið að koma til þeirra. „Meðgang-an gekk vonum framur en það eina sem ég vissi að væri að var

„Það er í rauninni áhugavert þegar ég hugsa til baka að stuttu fyrir fæðinguna þá skrifaði maðurinn minn grein sem birtist í fjölmiðlum um það hvað hann væri mikið á móti skimunum fyrir Downs-heilkenni á meðgöngu.“

það að ég ætti von á sitjandi fæðingu,“ segir Birna sem setti það ekki fyrir sig að eiga barnið á fæðingardeild þrátt fyrir að hafa óskað eftir því að eiga það heima eins og dótturina sex árum áður. „Fæðingin gekk að óskum en fljótlega eftir að sonur okkar kom í heiminn varð ljóst að hann var með Downs-heilkenni.“

Hjónin tóku barninu opnum örmum enda þekkja þau vel til einstaklinga með heilkennið og vinna náð með þeim alla daga ársins. „Ég hugsaði á þessum tíma að hann hefði tekið þá ákvörðun að velja okkur sem foreldra þar sem við búum á Sólheimum,“ segir Birna og hlær. „Hann vissi nákvæmlega hvað hann vildi. Hjá okkur hefur sonur okkar allt sem hann þarf og meira til. Það er í rauninni áhugavert þegar ég hugsa til baka að stuttu fyrir fæðinguna þá skrifaði maðurinn minn grein sem

birtist í fjölmiðlum um það hvað hann væri mikið á móti skimunum fyrir Downs-heilkenni á meðgöngu. Ég held að hann hafi í hjartanu vitað þetta sjálfur, að við myndum eignast barn með þetta heilkenni, og ég minnst þess að hann hafi gaukað því að mér á einhverjum tímamarki, það fór bara inn um annað og út um hitt.“

Fljótlega eftir að þau hjónin komu heim með gleðigjafann sinn af fæðingardeildinni kom í ljós að sonur þeirra var með hjartagalla og þurfti að bregðast skjótt við með stórrí adgerð sem framkvæmd var í Boston í Bandaríkjunum. „Þetta var stóra áfallið okkar, sérstaklega vegna þess að ég er náttúrukona sem hefur ekki gengist við lyfjum í gegnum ævina. Ég þurfti því bara að ná í stóran skammt af æðruleysi og upplifa það að fara til Boston og láta barnið í hendurnar á skurðlækni sem þurfti að gera opinn hjartaskurð á barninu mínu þar sem það flæddi á milli hjartahólfa. Sem betur fer náði hann sér fljótt eftir þetta allt saman og er alheilbrigður í dag. Þarna skildi ég einlæglega tilganginn með vestrænum lækningaaðferðum en það var eitthvað sem ég var ekkert allt of upptekin af að skilja áður.“

Í dag er sonur þeirra sæll og glaður með sitt, gengur í leikskóla í nágrenninu og fær stuðning sér til halds og trausts. „Hann er þvítíkt skemmtilegur og líflegur karakter. Hann er alltaf ánægður og sáttur við sitt, hvort sem það er að fara að pissa eða borða,“ segir Birna með blik í auga og bros á vör.

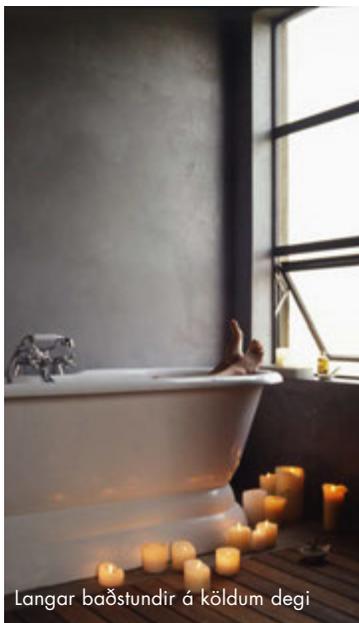
Parmaflóran er spennandi Birna hefur þá skoðun að heilla-



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



Kerti og kósíheit



Langar baðstundir á köldum degi



Hér má sjá fagurbláan vegg

KÓSÍHEITIN HEIMA

Ætli við landsmenn þurfum ekki að horfast í augu við það að veturinn er formlega hafinn og myrkríð tekið við. Við þessu er víst ekkert annað að gera en að fagna

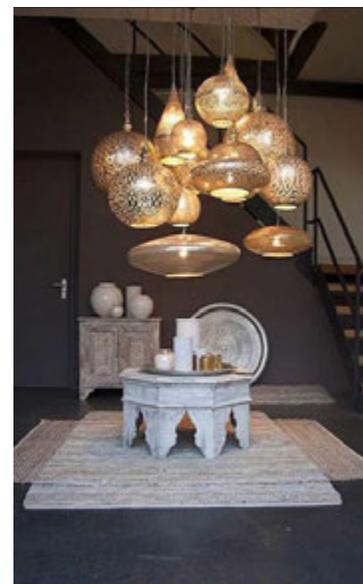
komandi tímum með kósíheitum heima við. Heimilið veturinn 2015 er dökkt og hlýlegt með skrautlegum skrautmunum t.d. púðum, litríkum mottum og fullt af kertum.



Fagur púði er ómissandi



Lugtir lýsa upp skammdegið



Marokkósk áhrif eru sterk í vetur

AUGLÝSING: OLÍS KYNNIR

VIÐ ERUM ÖLL ÓLÍK OG SÉRSTÖK

Það er enginn áfellsdómur að eignast barn með einhverfu, lífið breytist bara. Í dag, föstudag, renna 5 kr. af hverjum eldsneytislíttra sem keyptur er hjá stöðvum Olís og ÓB til Styrktarfélags barna með einhverfu. Allt söfnunarfé dagsins rennur óskert til samtakanna.

Í dag, föstudag, og næstu fjóra föstudaga munu fimm krónur af hverjum seldum eldsneytislíttra hjá Olís og ÓB renna til stuðnings nokkrum góðum málefnum. Verkefnið ber heitið Gefum & gleðjum og er Styrktarfélag barna með einhverfu fyrsta félagið sem nýtur góðs af því.

Það voru nokkrir foreldrar barna með einhverfu sem stofnuðu félagið árið 2013. Að sögn Rannveigar Tryggvadóttur, stjórnarmanns í félaginu, var ástæðan fyrst og fremst sú að hópurinn vildi nýta krafta sína til vitundarvakningar um málefni einhverfra barna og um leið að safna fyrir ýmsum málefnum þeim tengdum. „Við höfum meðal annars staðið fyrir vitundar- og söfnunaráttakinu Blár apríl. Nú síðast safnaðist nægt fé til að kaupa sérkennslugögn í alla skóla á landinu.“

Stórir sigrar unnist

Hún segir foreldrunum hafa þótt vanta sárlega aukna vitund um einhverfurófið því einhverfan getur birst á alls konar vegu. „Við vildum einnig slá á ákveðnar staðalmyndir um einhverfu. Við foreldrar höfum fengið ótrúlegustu spurningar, til dæmis hvort börnin okkar horfi í augun á okkur, hvort þau séu með einhverja sérferni og um leið hvort þessi sérferni sé komin fram en

þar er fólk að vísa til kvikmyndarinnar Rainman. Staðreyndin er hins vegar sú að það er alls ekki samasemmerki á milli einhverfu og slíkrar sérferni.“

Einhverfa er röskun í taugaþroska og því ekki sjúkdómur að sögn Rannveigar. Barn sem greint er á einhverfurófi hefur skerta færni til að taka þátt í félagslegum samskiptum, seinkaðan málþroska og sérkennilega eða árátukennda hegðun.

Börn með einhverfu þurfa því ýmsan stuðning að sögn Rannveigar. Sonur hennar fékk einhverfugreiningu tveggja ára gamall og síðan þá hafa unnist stórir sigrar. „Hann þurfti mikinn stuðning, sérstaklega þegar hann var lítill, því hann missti mikið niður mál og færni til að tala. Það þurfti í raun að toga hann til baka ef svo má að orði komast. Hann hefur náð ótrúlegum árangri fyrir tilstilli yndislegra leikskóla- og grunnskólakennara sem hafa ávallt mætt þörfum hans með hlýju, virðingu og þolinmæði. Ef ég fengi einhverju ráðið væri þetta fólk á forstjóra launum. Sonur minn er í dag sjö ára kátur strákur sem gengur í hverfisskólann og á sína vini. Það þarf því ekki að vera svo mikill áfellsdómur að eignast barn með einhverfu, lífið breytist bara. Í mínu tilfalli þá hefur hann gert mig að mun

betri manneskju. Ég er miklu umburðarlyndari og þolinmódari vegna hans.“

Hún segir miklu máli skipta fyrir drenginn sinn, og önnur fólk sýni umburðarlyndi og skilning á því að við erum öll ólík og sérstök. „Flestir einstaklingar með einhverfu þurfa daglega að eyða mikilli aukaorku og þolinmæði í ýms verkefni. Einhverf börn geta svo ótrúlega margt en þau þurfa bara smá aukastuðning.“

Allir að fylla bílinn!

Allt söfnunarfé rennur óskert til félagsins en í ár stendur til að vera með námskeið fyrir foreldra nýgreindra barna sem og félagsfærni námskeið fyrir börn með einhverfu. „Foreldrar standa oft uppi ansi ráðalausir þegar börnin fá greiningu á einhverfurófi og við vildum bjóða upp á fleiri námskeið fyrir foreldra í samvinnu við fagfólk. Þessi óvænti lífsstyrkur frá Ólís og ÓB var sannarlega gleðilegur og hvetjum við alla til að fylla bílinn í dag hjá þeim og láta gott af sér leiða í leiðinni. Einnig er hægt að leggja málefnið lið með frjálsum framlögum, inn á reikning 111-15-382809 (kt. 440413-2340). Nánari upplýsingar um félagið má finna á www.facebook.com/einhverfa.



„Það þarf því ekki að vera svo mikill áfellsdómur að eignast barn með einhverfu, lífið breytist bara,“ segir Rannveig Tryggvadóttir frá Styrktarfélagi barna með einhverfu, sem hér er með Benedikt Degi, sjö ára syni sínum.

AUGLÝSING: UPPLIFUN KYNNIR



EINSTÖK UPPLIFUN Í MIÐBORGinni

Blómabúðin Upplifun, bækur og blóm hefur verið starfrækt í anddyri Hörpu frá árinu 2013. Verslunin höfðar bæði til íslenskra fagurkera og erlendra ferðamanna, enda er lögð áhersla á notalegt andrúmsloft með ljúfri tónlist og blómaangan.

Vilhjálmur Guðjónsson, einn eigenda, segir að Upplifun sé eina blómaverzlunin í miðborginni. „Verslunin er árstíðabundin og núna erum við í jólaskepi,“ segir Vilhjálmur. „Við bjóðum mikið úrval af glæsilegri jólavöru, sem er allt okkar eigin innflutningur, allt frá litlum jólakúlum upp í stóra skrautmuni og inn á milli erum við með íslenska hönnun,“ segir hann.

Vilhjálmur segir að silfur, kopar og hvítt séu aðallitirnir fyrir þessi jól. Í Upplifun er fjölbreytt úrval af fallegu jólaskepi í þessum litum. „Það eru rómantísk jól í ár,“ segir hann. „Þegar línurnar voru gefnar fyrir jólín 2015 var rómantíkin allsráðandi. Yfirbragðið á að vera rómantískt, rólegt og yfirvegað.“

Í Upplifun fást fallegir adventukransar í rómantískum litum. Einnig er hægt að koma með skálar eða bakka og láta fagmennina skreyta. „Adventukransar hafa verið að breytast og fólk heldur ekki eins mikið í hefðir og áður fyrr. Sumir vilja meira að segja hafa átta, sextán eða allt upp í 24 kerti í skál eða á bakka. Mér sýnist jólahafðirnar vera mun óformlegri en tíðkaðist á árum áður,“ segir hann.

Fagmennirnir hjá Upplifun hafa nóg að gera í blómaverkefnum,

bæði fyrir viðburði í Hörpu og hjá öðrum fyrirtækjum. „Það hefur verið mikið að gera hjá okkur í alls konar blómaverkefnum s.s. brúðkaupum, útförum, ráðstefnum, veislum og núna að skreyta fyrir tæki fyrir jól,“ segir Vilhjálmur.

Upplifun er óvenjuleg að því leyti að þar fást bækur eftir íslenska höfunda á erlendum tungumálum. Vilhjálmur segir að Harpa sé áfangastaður hjá flestum ferðamönnum og vel sé tekið á móti þeim í Upplifun.

„Við leggjum áherslu á að það sé upplifun að koma til okkar. Það felst í tegund blóma sem við bjóðum, fallegri framsetningu á vöru, blómaangan og svo ljúfri tónlist. Við erum með úrval af ferskum, hefðbundnum og framandi blómum. Það er því alltaf notalegt að koma til okkar,“ segir Vilhjálmur en aðrir eigendur eru Árni Einarsson, Ómar Ellertsson og Guðmundur Þorvarðarson, tveir þeir síðastnefndu eru blómaskreytar.

Næg bílastæði eru í bílakjallara Hörpu og aðgengi mjög gott fyrir alla. Blómabúðin Upplifun, bækur og blóm er með heimasíðuna www.upplifun.com og er einnig á Facebook. www.facebook.com/UpplifunBelnspered Ópið alla daga frá kl. 10-20 og síminn er 561 2100.



Ómar Ellertsson í sannkölluðum blómaheimi.

HEFUR SYKUR EITTHVAÐ AÐ SEGJA?

Meltingarfærin eru meðal mikilvægari líffæra líkamans.



Birna Ásbjörnsdóttir
framkvæmdastýra Sólheima

Sú fæða sem við veljum okkur daglega hefur áhrif á örverur sem lifa í meltingarvegi okkar. Þessar örverur nærast og dafna á því fæði sem við látum ofan í okkur og val okkar á fæði ræður því hvaða örverur dafna best.

Sykur er unnin fæða

Með aukinni tækni í næringarvísindum, efnafræði ásamt vaxandi framleiðslugetu hafa framleiðsluáferðir sykurs þróast frá vinnslu einungis úr sykurrófum eða sykurreyr yfir í ódýrari og lélegri afurðir eins og kornsíróp (high-fructose corn syrup-HFCS) og „hitaeiningasnaudan“ gervisykur. Allur unninn eða viðbættur sykur skaffar aukaorku og er í raun óþarfur í fæði okkar, þar sem þessar afurðir færa okkur engin nauðsynleg næringarefni.

Hvaða flóru ertu að næra?

Við erum með örverur í meltingarveginum, frá munni og alla leið niður í ristil/endaparm. Ristillinn hefur að geyma hlutfallslega langflestar örverur og eru bacteroides, actinobacteria, firmicutes og proteobacteria fjölmennastar. Nýlega hefur tekist að

flokka þessar bakteríur enn frekar eftir efnaskiptagetu sem fer fram eftir háþróuðum þverlægu stigskipunum þessara baktería. Þannig hefur verið hægt að finna enn frekar hvert sérsvið þeirra er og njörva niður hvernig bakteríurnar hafa áhrif á efnaskipti okkar. Meðal annars ræður fjölbreytileiki þessara baktería hversu vel eða illa við meltum fæðuna og hvort hún síðan byggir okkur upp eða jafnvel skadar.

Það er einstaklingsbundið hvaða orku/hitaeiningar við erum að fá út úr fæðinu sem við neytum. Þarmaflóran ræður þar miklu en hefur einnig mikið um það að segja hversu heilir eða þéttir þarmaveggirnir eru. Heilbrigði þarmaveggja er mikilvægt þar sem þeir stýra því hvað fer út í líkamann. Ef þarmaveggir eru ekki nógu heilbrigðir, hleypa þeir meira af bólgumyndandi efnunum þar í gegn.

Þarmaflóra og óþol

Óþol og ofnæmi eru sífellt að aukast, bæði hjá börnum og fullorðnum. Sumir telja sig finna fyrir óþægindum af hveiti meðan aðrir finna að glúten gerir þeim ekki gott. Ástæðan getur einfaldlega verið sú að þarmaflóran hefur ekki nóg af þeim tilteknu örverum sem þarf til að brjóta niður og melta þessar afurðir. Ástæðurnar geta verið óteljandi margar, en ofneysla á sykri

er ein, þar sem sykur nærir t.d. sveppi og aðrar óæskilegar örverur.

Gervisæta umbreytist í orku

Rannsóknir hafa ekki sýnt fyllilega fram á hvað verður um gervisætu í meltingarveginum. Það er margt sem bendir til þess að bakteríur í þörmum, sér í lagi í ristlinum, gerji þessa afurð og búi þannig til orku úr gervisykrinum með framleiðslu á ákveðnum fitusýrum (SCFAs) sem síðan skaffa okkur orku. Það er ekki hægt að fullyrða að gervisæta innihaldi fáar sem engar hitaeiningar.

Sykur og bólgur í líkama

Rannsóknir sýna fram á að langvarandi bólgur geta leitt til langvinnra sjúkdóma. Sýnt hefur verið fram á tengsl bólgusjúkdóma í meltingarvegi og neyslu sykurs og annarra kolvetna. Rannsóknir sýna einnig fram á að langvarandi bólgur og siendurteknar sýkingar hafa skaðleg áhrif á upptöku og nýtingu á sykri.

Sýnt hefur verið fram á tengsl langvarandi bólguvandamála og krabbameina og/eða annarra langvinnra sjúkdóma. Röng samsetning á þarmaflóru getur valdið ofþyngd og langvarandi bólgum með tilheyrandi vandamálum, s.s. aukinni matarlyst og ótímabærri öldrun.



Sykur og taugakerfið

Neysla á sykri hefur verið rannsökuð í tengslum við hegðun. Sýnt hefur verið fram á breytta hegðun og jafnvel auknar líkur á geðrænum vandamálum. Til dæmis má nefna aukin streituvíðbrögð, ofvirknihegðun og einbeitingarskort.

Fæðan skiptir máli

Það er ekki nóg að telja hitaeiningar eða bara forðast sykur.

Skoða þarf hlutina í samhengi og að muna að engir tveir eru eins. Það er mikilvægt að reyna að byggja upp góða þarmaflóru með réttu mataræði. Það ætti að vera sem mest óunnið fæði og án allra aukaefna.

Það sem við látum ofan í okkur verður að þeim jarðvegi sem við erum að rækta í þörmunum okkar. Við ættum að velja því fyrir okkur hvað það er sem við viljum byggja upp og rækta innra með okkur þegar við veljum okkur mat á diskinn.

AUGLÝSING: MS KYNNIR



Nýju tegundirnar eiga það allar sameiginlegt að náttúrulegi sætugjafinn stevía er notaður að hluta í stað sykurs.

SYKURMINNA KEA SKYR MEÐ NÁTTÚRULEGA SÆTUGJAFANUM STEVÍU

Það sem af er þessu ári hafa tvær nýjar bragðtegundir bæst í KEA skyrfjölskylduna en hjá Mjólkursamsölunni hefur markvisst verið unnið að því að draga úr sykri í mjólkurvörum. Hér er kominn afrakstur þeirrar vinnu.

KEA skyr með kókos kom á markað í vor og nú í haustbyrjun bættist við KEA skyr með ananas og mangói. Nýjasta viðbótin er svo grænn skyrdrykkur sem er fylltur af grænum orkugjöfum.

„Þessar nýju tegundir eiga það allar sameiginlegt að náttúrulegi sætugjafinn stevía er notaður að hluta í stað sykurs en almennt er stevía notuð í mjólkurvörum til að draga úr sykri en ekki taka hann alveg út. Hægt er að ná sykrunum niður um 30-50% en ef lengra er farið fer lakkriseimurinn, sem er af stevíunni frá náttúrunnar hendi,

að gera vart við sig og það telst ekki æskilegt nema kannski ef um lakkrisblandaða vöru er að ræða,“ segir Björn S. Gunnarsson, vöruþróunarstjóri MS.

Viðtökurnar hafa farið fram úr björtustu vonum MS og er ljóst að vöruþróun fyrirtækisins mun halda áfram að taka mið af kalli neytenda um sykurminni mjólkurvörum. „Í öllum þremur tegundum er stevía notuð og eru þær því helmingi sykurminni en hefðbundnar tegundir í línunni; kolvetnin eru um 8 g í 100 g og í hverri dós eru á milli 15 og 22 g af próteini,“ segir Björn.

Allar bragðtegundir í línunni fást í 200 g dós um með skeið í lokinu og skyrdrykkurinn í 250 ml dós og því upplagt að taka með sér á ípróttæfingu, sem nesti í skóla eða vinnu eða njóta heima við. Íslenska skyrið hentar líka vel í matargerð af ýmsu tagi og það má til að mynda nota það í brauðbakstur og eins til að búa til holla skyrdrykki, skyrturtur og alls kyns eftirrætti. Hugmyndirnar eru óþrjótandi og hægt að finna fjölbreytt úrval uppskrifta sem veita innblástur á uppskriftasíðu MS, gottimatinn.is.



HEIMATILBÚIÐ SÚRKÁL

Heimatilbúið súrkál er ein sú hollasta fæða sem hægt er að hugsa sér og það er einfalt og ódýrt að búa til. Það er góð regla að eiga alltaf heimatilbúið súrkál í ísskápnunum og fá sér smá skammt á hverjum degi. Súrkálið færir okkur fullt af góðum gerlum sem þjóna mörgum mikilvægum hlutverkum, m.a. að viðhalda heilbrigðri meltingu, styrkja ónæmiskerfið og bæta geðheilsu.

- 1 hvítkálshaus
- 1 ½ matskeið óhreinsað sjávarsalt
- 1 matskeið kúmenfræ

Áhöld

Trébreitti, góður hnifur, stór glerskál, stór glerkrukka með stóru opi, lítill glerkrukka sem passar ofan í stóru krukku, grjót eða annað farg til að setja ofan í litlu krukku, bleyjuklútur til að breiða yfir, teygja/band.

LEIÐBEININGAR

Saxa hvítkálið niður og hreinsa ysta lagið ásamt kjarna burt. Skera hvítkálið í mjóar ræmur. Blanda saman hvítkálsræmum og salti í glerskál.

Nudda vel saman og kreista með höndunum í 5-10 mín eða þangað til hvítkálið er farið að linast og safi farinn að koma úr því.

Blanda kúmenfræjum út í.

Setja hvítkálsræmurnar í stærri krukku og þrýsta reglulega niður með hnefanum. Hægt að taka ysta lagið af hvítkálsræmum (sem tekið var af í byrjun) til að leggja yfir sem hlíf en það hjálpar við gerjunina.

Setja síðan minni krukku ofan í þá stærri, ofan á hvítkálið. Fylla hana af steinum/sandi eða einhverju þungu til að búa til farg. Þetta er til þess að halda hvítkálinu samanþjöppuðu þannig að safinn úr því nái að fljóta yfir.

Loka stærri krukku með bleyjuklút og teygju eða bandi.

Næsta sólahring er mikilvægt að þrýsta kálinu reglulega niður til að losa úr því vökva sem á síðan að fljóta yfir kálið. Ef vökvinn úr kálinu nær ekki að hylja það eftir sólarhring þá þarf að bæta vatni á þannig að fljóti yfir hvítkálið. Allt af að hafa minni krukku ofan í sem farg á meðan kálið gerjast.

Látið kálið gerjast í 3-10 daga. Það er smekksatriði hvenær kálið er tilbúið. Það má borða það á hvaða tíma sem er. Því lengur sem það er látið gerjast, því meira af bakteríum sem er bónus.

Þegar súrkálið er tilbúið (smakka reglulega – engin regla) þá er litla krukkan fjarlægð og lok sett á. Geymist í kæli í 2 mánuði.



MARTA
JONSSON

ÍSLENSK HÖNNUN
HÁGÆÐA LEÐURSKÓR

MARTA JONSSON
KRINGLUNNI
s. 553 0809
LAUGAVEGI 51
s. 553 0816

Black Friday

Dúndurtilboð fram á mánudag

Valdar vörur á 50% afslætti dagana 27. til 30. nóvember



24.000,- NÚ 12.000,-



24.995,- NÚ 12.490,-



27.995,- NÚ 13.990,-



26.995,- NÚ 13.490,-



29.995,-

NÚ 14.990,-



24.990,- NÚ 12.490,-



33.995,- NÚ 16.490,-



28.995,- NÚ 14.490,-



25.995,- NÚ 12.990,-



25.995,- NÚ 12.990,-



23.900,- NÚ 11.950,-

Föstudagur til fjár!

BLACK FRIDAY

Stórafsláttur í dag,
bara í dag, af öllum
úrur frá þessum vörumerkjum

Tilboðin gilda í verslunum okkar
á Laugaveginum, í Kringlunni og
í vefversluninni á michelsen.is.

Á michelsen.is sérðu vörulínurnar í heild.

Jorg Gray

50%
afsláttur
í Kringlunni



Jacques Lemans

50%
afsláttur



Kenneth Cole

30%
afsláttur



Michael Kors

30%
afsláttur



Rosendahl

40%
afsláttur



MICHELSEN

ÚRSMÍÐIR

Laugavegi 15 og Kringlunni - sími 511 1900 - www.michelsen.is



Skart skiptir sköpum

MÍNÍMALÍSKT Í DESEMBER

Lúkkið liggur í smáatriðunum þessi jólin. Það eru þessi litlu atriði sem geta fullkomnað mínimalískan hátíðarklæðnað



Elísabet Gunnars
trendnet.is

Aðeins tveir dagar eru í fyrsta sunnudag í aðventu. Fram undan er tími sem gefur okkur fjölmörg tækifæri til að klæðast okkar fínasta þússi. Sumir taka því fagnandi á meðan aðrir stressast við tilhugsunina „í hverju á ég að vera?“

Lúkkið liggur í smáatriðunum þessi jólin. Það eru þessi litlu atriði sem geta fullkomnað mínimalískan hátíðarklæðnað. Hvort sem það er fallett hálsmen, eyrnalokkar, taska, skór eða annar fylgihlutur sem þarf ekki að vera svo eftirtektarverður, en er þýðingarmikill fyrir heildarmyndina. Jafnvel réttur varalitur eða hárgreiðsla getur skipt sköpum.

Förum vel yfir fataskápinn og skoðum hvað þar er að finna. Leðurbuxur, góður blazer, hvítar skyrtur, svartur kjóll í klæðilegu sniði – allt eru þetta flíkur sem við eigum margar hverjar hang-

andi fyrir framan okkur nú þegar og því um að gera að hugsa út fyrir boxið í nýtingu þeirra. Þannig komumst við upp með að nota sama dressið í vinnuna og í jólaglöggið sama kvöld. Fyrir finni til efni þörum við dressið saman við réttu fylgihlutina og þá erum við komin með lúkkið sem við leitum að – minna er meira.

Ef við viljum bæta einhverjum nýjum desemberflíkum í safnið þá skulum við fylgja sömu ráðum. Finnum látláusar og vandaðar flíkur sem hægt er að klæða upp og niður eftir því hversu hátíðlegt til efnið er. Flíkur sem búa yfir sérstökum sjarma með smáatriðum sem halda athygli eigandans til lengri tíma. Það getur verið sérstakt efni eða áferð, skarpur kragi, skart eða skópar. Smáatriði sem gera flíkina einstaka í samanburði við aðrar í þessum hafsjó af úrvali sem verslanir bjóða upp á.

Ódýrar kauphugmyndir að fylgihlutum finnið þið á trendnet.is/elisabetgunnars.



Smart bómullarbolur



Elín Kling



Hermès, svartur blazer við látaust hálsmen og vasaklút.

O·P·I



STARLIGHT COLLECTION

JÓLALÍNA OPI ER KOMIN TIL ÍSLANDS
OG INNHELDUR 18 GULLFALLEGA LITI.

Instagram



/iheartnapttime
Jólakrúttheit

Fyrsti í aðventu er um helgina og því ekki seinna vænna að byrja að skreyta heima hjá sér. Það er vel hægt að skreyta án þess að rjúka út í næstu búð og kaupa tilbúið skraut því með smá hugmyndaflugi má gera skraut úr hversdagslegum munum heimilisins eins og jólatré úr stafla af bókum. Það þarf ekki að vera kostnaðarsamt að fagna jólnum og kynda heimilið með jólaandanum.

facebook



/bemorewithlessdotcom
Minna er meira en nóg

Mínimalískur lífsstíll ryður sér til rúms og þegar maður tekur sig til og tekur til þá getur verið gott að njóta leiðsagnar en einnig hvatningar, hvort sem það eru hagnýt ráð eins og hverju eigi að henda og hvað eigi að geyma. Þá á það til að gleymast hvernig sé best að skipuleggja slíka tiltekt en nú er um að gera að smella í eitt „like“ og breyta um lífsstíl.

Pinterest



/theminimalists
Ertu mínimalisti?

Óreiða getur ringlað hugann og oftar en ekki er fólk að kafna í drasli sem hefur engan tilgang og jafnvel engan sérstakan stað á heimilinu. Það má alveg setja sér áramótaheit í nóvember og til að auka líkur á að þau gangi eftir getur verið gott að umkringja sig fólki með svipaðan þankagang og hjálplegar ábendingar. Hér má sjá ýmsar hugmyndir um hversu mikill léttir getur fylgt því að losa sig við draslið.

HEIMASÍÐAN JÓLAHREINGERNING TEKIN LENGRA

apartmenttherapy.com/

Mörgum fallast hendur þegar þeir líta yfir heimili sitt og sjá ekkert nema óreiðu, dót sem hvergi á stað inni á heimilinu og einfaldlega dót út um allt! Kannastu við að vera með poka af ónýtum rafhlöðum, haug af stökum sokkum og jafnvel útrunnar snyrtivörur og uppbornaða penna? Nú er tími til að taka til og henda og endurvinna. Vissulega þarf ekki að sópa öllu út af heimil-

inu en hér er betra að vera gagnrýnin/n. Sumir hlutir hafa tilfinningalegt gildi og fólk er hikandi við að láta þá frá sér en staðreyndin er sú að minningar lifa í huga og hjarta en ekki í hlutum. Þú getur tekið mynd af hlutum og öðru getur þú reynt að koma í verð. Óreiða getur verið íþyngjandi og samhliða andlegum breytingum til hins betra er því gott að láta heimilið fylgja með.



Black Friday



Túnika st. 38-44 áður 11990
nú 8.390 kr.



Kjöll st. M-XXL áður 14990
nú 9.990 kr.

30% afsláttur
af öllum vörum og
kaupauki fylgir öllum
kaupum



Kjöll st. 38-46 áður 14990
nú 9.990 kr.



Peysukápa st. 38-48 áður 18990
nú 12.990 kr.



Kápa ein st. Áður 19990
nú 13.990 kr.



Peysukápa áður 14990
nú 9.990 kr.



Laugaveg 54,
sími: 552 5201

Fleiri myndir á Facebook

