

# Lífið

FÖSTUDAGUR  
2. ÁGÚST 2013

Margrét Sigrún og  
Katrín Ragna  
**SAUMA SÆT  
KODDAKRÍLI  
FYRIR BÖRNIN 2**

Katrín H. Árnadóttir  
umhverfisfræðingur  
**FRAMLEIDIR  
HEILSUSAMLEGAR  
SPÍRUR 6**

Jóhannes Haukur  
Jóhannesson  
**ER MINNA  
HÖRUNDSÁR  
MEÐ ALDRINUM 8**

*Helga Ólafsdóttir*

## FJÖLSKYLDAN ER ALLTAF Í FYRSTA SÆTI



FRÉTTABLAÐIÐ

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

HVERJIR  
HVAR?

Ragnar Kjartansson sat inni á Kaffibarnum í vikunni ásamt fríðu föru-neyti, uppáklæddur í góðu fjöri. Hann var meðal annars með galleríeigandanum Berki Arnarsyni í i8. Högni Egilsson söngvari úr hljóms-



sveitinni Hjaltalín var í stórum hópi og urðu fagnaðarfundir þegar Unnsteinn Manuel í Retro Stefson gekk inn á Kaffibarinn til að heilsa upp á vin sinn. Elin Eyþórsdóttir



söngkona í Sísý Ey hafði einnig tyllt sér inn á staðinn og sat í rólegheitum ásamt vin-konum sínum og ræddi málin.



## Lífið

Hamingja, fólk og annað frábært

Umsjón blaðsins  
Marín Manda Magnúsdóttir  
marinmanda@frettabladid.is

Umsjón lífsins á Vísir.is  
Elly Ármanns  
elly@365.is

Útgáfufélag  
365 miðlar ehf.

Forsíðumynd  
Stefán Karlsson

Auglýsingar  
Atli Bergmann  
atlib@365.is

Hönnun  
Silja Ástþórsdóttir  
siljaa@frettabladid.is

Lífið  
Skafthlíð 24,  
105 Reykjavík,  
sími 512 5000  
www.visir.is/lifid

Hár og makeup  
Þórunn Hulda Vigfúsdóttir

HANDVERK EITT KODDAKRÍLIÐ ER EINS  
OG SONURINN SEM ER ÆTTLEIDDUR

Systurnar Margrét Sigrún og Katrín Ragna Höskuldsdætur opna vefverslunina skeggi.is

Við höfum alltaf verið að dúllast í höndunum og okkur í hug að opna vefverslun og sjá hvort einhver hefði áhuga á vörum. Fyrst og fremst fórum við að gera hluti fyrir okkar börn en Koddakrílapælingin kom upp á yfirborðið því við vildum að börnin gætu fengið eitthvað annað en púðakríli með blá augu og hvíta húð. Ég á sjálf tvo ættleidda syni og eitt koddakrílið lítur eiginlega bara eins út og sonur minn, "segir Margrét Sigrún Höskuldsdóttir glöð í bragði.

Systurnar Margrét Sigrún og Kristín Ragna Höskuldsdætur vinna sem leikskóla- og grunnskólakennarar en ákváðu í lok síðasta árs að opna vefverslunina Skeggi.is og selja handverk sitt. „Við erum með þetta í heima-húsi og seljum á netinu og í tveimur búðum, Fiðildinu og Púkó og smart. Nú eru vinsælustu vörurnar okkar farnar að vera fyrir mömmurnar eða heimilið en hreindýraórnarnir hafa verið mjög vinsælir,“ segir Margrét og heldur áfram: „Við búum einnig til uglur úr gömlum nótnabókum og landakortum. Þetta er allt handútskorið og svo skreytum við með perlum en það eru ekki margar eins. Á sum landakortin er búið að krotta, sem okkur finnst bara aðlaðandi og ef fólk er hrifið af þessu þá er það bara bónus.“ Nafnið á netversluninni er komið frá fjalli í Arnarfirði sem stendur fyrir ofan bæinn þar sem faðir þeirra fæddist. Margrét segir fjallið Skeggja standa sterkt eins og hnífssblað og hafi nafnið mikla merkingu fyrir þær systur.



Systurnar gera bæði uglupúða og ugluróra.



Innblástur koddakrísins var sonurinn.



Koddakrílin eru í ýmsum stærðum og gerðum.



Margrét Sigrún Höskuldsdóttir er með vinnustofuna á heimilinu.

HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN  
Í FRÉTTABLAÐINU

Fréttablaðið er mest lesna dagblaðið með glæsilegt forskot á keppinautana. Meðallestur Fréttablaðsins í aldursþópnum 25-54 ára er 73% á höfuðborgarsvæðinu.\*

Við bendum auglýsendum á að notfæra sér forskotið þegar þeir velja dreifingarleið fyrir fjölpóst sinn. Við dreifum sex daga vikunnar til heimila á stærsta markaðssvæði landsins.

Hafðu fjölpóstinn þinn inni í Fréttablaðinu.

Það er áhrifarík leið til að koma skilaboðum um vöru eða þjónustu beint inn á heimilin.

Kannaðu dreifileiðir og verð í síma 512 5448 eða í tölvupóstfangi fjolpostur@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Innskot í Fréttablaðið skilar árangri!



Blóma-  
hárböndin  
eru  
sérdeilis  
rómantísk  
og eru  
fáanleg  
bæði í  
barna- og  
fullorðins-  
stærðum.

## TÍSKA HÁRBÖND Í BLÓMA

Hálsmenin urðu óvart að hárböndum með blómum

„Þetta byrjaði þannig að ég var að leika mér að gera hálsmen með blómum sem ég handgerði en ákváð síðan að prófa að setja þetta á höfuðið og úr varð hárband með blómum. Þetta hefur verið ótrúlega vinsælt en ég útbý böndin eftir sérpöntunum í dag,“ segir Kristjana Björg Reynisdóttir, sem er ung Reykjavíkurmær.

Kristjana hefur verið að læra myndmennt og textílhönnun og rekur skemmtistaðinn Harlem ásamt kærastanum og öðru pari dagsdaglega. Hárböndin hanna hún í hjáverkum og segist hafa nóg að gera. Blómahárböndin eru sérdeilis rómantísk og eru fáanleg bæði í barna- og fullorðinsstærðum. Litirnir eru ófáir en hægt er meðal annars að panta sægræn, ferskjulit og beinhvít hárbönd. Barnahárböndin fást í versluninni Fiðrildið en einnig er hægt að er panta í gegnum Facebook-síðuna Kristjana hönnun.

# ALLT SEM ÞÚ ÞARFT Í SUMMAR



## SKIN DOCTORS

VEIN AWAY fyrir fallega leggi í sumar. VEIN AWAY frískar upp á húðina, dregur úr myndun marbetta, háræðaslits og eykur collagen framleiðslu og blóðlæði í fótum.



## XEN-TAN

LJÓMAÐU Í SUMAR MEÐ XEN-TAN BRÚNKUKREM-INU. Brúnkulína sem inniheldur ekki paraben né olíur. Xen-tan er auðvelt í notkun, ilmar dásamlega og gefur fallegan ólífutóna húðlit.

GULLKREMIÐ gefur húðinni ljósbrúna og gullsegna áferð. Fullkomið fyrir sérstök tilefni en gefur ekki varanlegan lit. Inniheldur 24K gullflögur.



## SILK HYDRATION

- rakakrem og sólarvörn
- létt og silkimjúkt
- kókosilmur



## BURT'S BEES

BURT'S BEES SHIMMER. Varanæring með piparmyntukeim sem gefur léttan og glansandi blæ. Náttúruleg og til í 7 mismunandi litum.

## NIKE FREE SKÓR

Fóturinn hreyfist á eðlilegri og frjálsari hátt en í hefðbundnum skóm sem gerir það að verkum að með tímanum styrkist fóturinn þar sem litlu vöðvarnir í fætinum eru meira notaðir. Nike free run skór koma í 3.0, 4.0 og 5.0  
3.0 er sveigjanlegastur  
5.0 er mýkstur  
4.0 er brúin á milli 3.0 og 5.0



# HELGA VAR VARKÁR OG TÓK LÍTIÐ

Helga Ólafsdóttir lifir og hrærist í heimi barna en hún er þriggja barna móðir og yfirhönnuður barnafata hjá fyrirtækinu Ígló&Indí. Helga er með margra ára reynslu innan fagsins og lét verða af því að stofna sitt eigið merki þegar markaðurinn var óöruggur. Í dag blómstrar reksturinn og merkið er orðið þekkt víða um heiminn. Lífið ræddi við Helgu um Ígló-heiminn, barnalán og það sem raunverulega skiptir máli í lífinu, fjölskylduna.

**ALDUR** 38 ára

**STARF** Yfirhönnuður Ígló&Indí

**HJÚSKAPARSTAÐA** Gift Jóni Hauki Baldvinsyni

**BÖRN** Viktoría Þóra 11 ára, Baldvin 7 ára og Indíana Svala 10 mánaða

**Hvað ætlaðir þú að verða þegar þú varst yngri?** „Mér fannst svo margt spennandi sem barn og átti mér drauma um að verða búðarkona, flugfreyja, hjúkrunarkona, smiður eða sjónvarpskona.“

**Hvenær kviknaði áhuginn á hönnun?** „Ég hafði mikinn áhuga á því að sauma og þrjóna. Ömmur mínar og mamma voru duglegar að kenna mér og langamma Sigga vann á Gefjun við að sauma. Ég fékk stundum að fara að heim-sækja hana þangað. Þegar ég flutti til Danmerkur fór ég að skoða hönnunarnámið þar og það varð fyrir valinu.“

**Hvar menntaðir þú þig?** „Ég útskrifaðist með BA-gráðu frá Hellerup Textil College árið 2000. Skólinn hefur breyst mikið síðan en ég lærði hönnun, sniðagerð og annað sem viðkemur framleiðslu. Ég fór síðan í skiptinám til London og bjó síðar þar í tvö ár. Ég bjó í alls sjö ár í Danmörku og eitt ár í Bandaríkjunum. Þá var ég í fæðingarorlofi með soninn. Það var þá sem ég fór alvarlega að spá í barnafötum en mér fannst vera til svo lítið töff á stráka, allt ljós-blátt.“

**Þú hefur góða starfsreynslu innan bransans en þú hefur meðal annars unnið fyrir All Saints, Nikita og Ilse Jacobsen, segðu örlítið frá því?** „Ég er búin að vinna sem hönnuður og í vörubróun í 13 ár í þremur löndum. Mér fannst mikilvægt að fá sem mesta reynslu erlendis frá ólíkum merkjum. Ég byrjaði að starfa sem aðstoðarhönnuður hjá All Saints, eftir það vann ég við vörubróun við hlið Heiðu, yfirhönnuðar Nikita. Þá var fyrirtækið að vaxa mjög hratt og ég lærði óendanlega mikið. Ég fékk einnig frábært tækifæri þegar ég var ráðin yfirhönnuður Ilse Jacobsen og hannaði hennar fyrstu fatalínur sem voru sýndar á tískuvíkunni í Kaupmannahöfn.“

**Árið 2008 stofnaðir þú hönnunar- og framleiðslufyrirtækið Ígló&Indí. Hvað varð til þess?** „Ég ákvað snemma á lífsleiðinni að mig langaði til að hanna mín eigin fót og eftir að hafa lært fatahönnun lagði ég mikla áherslu á að fá

sem besta starfsreynslu áður en ég stofnaði mitt eigið fyrirtæki. Þegar ég taldi mig vera komna með mjög góðan grunn þá stofnaði ég Ígló&Indí. Það hefur skipt miklu máli að ég lagði áherslu á að fá til liðs við mig frábært fólk.“

**Upphafið á ævintýrinu**

**Varstu ekkert hrædd við að taka þetta skref á þessum tíma?**

„Nei, alls ekki, ég var auðvitað varkár og tók lítil skref. Það sem hjálpaði mér fjárhagslega var að á þessum tíma var ég „freelance“ í Danmörku og gengið var ótrúlega hagstætt svo ég náði að vinna að stofnun Ígló&Indí ásamt því að fara á milli landa. Ég var allan tímann með sterka sýn og mér fannst vanta á markaðinn flott barnaföt sem væru praktísk og hönnuð út frá þörfum barna. Mér finnst mjög merkilegt í dag að fyrirtækið hafi verið stofnað daginn fyrir „Guð blessi Ísland““

**Er barnafatamarkaðurinn mjög ólíkur kvenfatamarkaðnum?** „Það er allt annað tempó innan barnafatamarkaðsins – ekki mikið um háa hæla og kampavín. Það er algengt innan bransans að konur færi sig yfir í barnafatnað þegar þær sjálfar eignast börn. Ég held að það fari betur saman. Annars er vinnan sú sama. Það eru sömu hönnunarferli, sölusýningar og tískuvikur.“

**Þið Tinna Ólafsdóttir rekið fyrirtækið saman, hvað varð til þess að þið fóruð að vinna saman?**

„Við vorum leiddar saman af þriðja aðila en Tinna kom fyrst til að vinna að ákveðnu verkefni og síðan þá höfum við unnið saman. Í dag eigum við fyrirtækið saman og Tinna er framkvæmdastjóri. Ég var mjög meðvituð um að ég þyrfti að vinna með fjármála- og rekstrarmanneskju til að taka fyrirtækið á næsta stig. Tinna hefur gífurlega reynslu, hún er með meistaraþráðu í fjármálum og stjórnun frá HÍ. Hún starfaði hjá Baugi Group, lengst af við stjórnun á smásölu fyrirtækjum Baugs á Norðurlöndum. Má þar nefna Haga, Magasin du Nord, Illum, Day Birger et Mikkelsen og Topshop. Hún hefur innleitt innra skipulag, ferla og heildarsýn og stefna fyrirtækisins er mjög skýr og markviss. Ígló&Indí er nú rekið eins og hvert annað erlent „retail“-fyrirtæki.“

**Nú hefur reksturinn stækkað ört undanfarin ár. Hversu margir vinna hjá Ígló&Indí í dag?** „Við erum með fjóra starfsmenn á skrifstofu. Ótrúlega flotta starfsmenn með mikla alþjóðlega reynslu sem er nauðsynlegt þar sem við erum bæði að sinna innlendum og erlendum mörkuðum. Það eru allir með mikinn drifkraft og tilbúnir að leggja sitt af mörku- um í að byggja fyrirtækið upp. Við höfum einnig ekki hikað við að starfa með ráðgjöfum og fagfólki fyrir minni verkefni. Við reukum okkar eigin Ígló&Indí verslun í Kringlunni og vefverslun og þar erum við með verslunarstjóra og fullt af yndislegum stelpum.“

**Hvenær ertu mest skapandi og hvaðan færð þú hugmyndir fyrir næstu línu?** „Hugmyndirnar koma frá mínum eigin börnum ásamt börnum sem ég sé og hitti. Svo bý ég við sjóinn og ég get endalaust horft út á hafið og himininn og fengið hugmyndir. Ég tek tær þegar ég er að hanna nýja línu og vinn dag og nótt, en áður en sú vinna hefst er ég búin að safna í góðan hugmyndabanka.“

**Ígló eignast litla systur**

**Fyrirtækið skipti um nafn á dögunum og heitir núna Ígló&Indí. Hvað varð til þess og hvaðan koma nöfnin?** „Dóttir mín

Ég upplifi drauminn minn á hverjum degi þar sem ég sé krakka út um allt land að leika sér í Ígló&Indí-fötum.



**benecos**  
náttúruleg fegurð

Lífrænn og mjúkur varalitur góðu verði kr. 1865

LIFANDI MARKAÐUR

## Uppáhalds

**MATUR** Ítalskur matur.

**DRYKKUR** Vatn, kaffi og hvítvín í þessari röð.

**VEITINGAHÚS** Ég fór á trylltan stað um daginn sem heitir Mint og er í Sjanghai þar eru hákarlar syndandi í búi og útsýni yfir alla borgina. Ég fékk mat frá öllum heimshornum, ég fékk meðal annars humarsalat með íslenskum humri.

**VEFSÍÐA** igloandindi.com

**VERSLUN** Whole Foods sem selur endalausar gersemar.

**HÖNNUÐUR** Sonia Rykiel, Stella McCartney og Vivienne Westwood.

**HREYFING** Skiði.

**DEKUR** Góðar stundir með fjölskyldunni þar sem er hlegið, borðað og rifist um hvaða lag á næst að hlusta á.

Ég mátti ekki snerta hana fyrstu dagana. Að fara heim af sjúkrahúsinu með ekkert barn var ótrúlega sorglegt en ég hef aldrei grátið jafn mikið og það kvöld.

## SKREF

Índiana Svala er kölluð Indí og þaðan kemur Indí nafnið. Ungbarnalínan okkar er mjög vinsæl en sú lína er að stækka mikið og þegar ég varð ólétt á síðasta ári var ég mikið að spá í ungbarna-föt. Okkur fannst tilvalið að Ígló karakterinn myndi eignast litla systur sem heitir Indí, hún er við-bót við Ígló karlinn sem skipar stóran sess í merkinu sem og samspil hans við öll dýrin sem eru á flíkunum. Einnig töldum við nauðsynlegt að breyta um nafn vegna einkaleyfa á nokkrum mörkuðum sem við höfum verið að skoða.“

Nú er Ígló&Indí ekki einungis hönnunarfyrirtæki heldur einnig framleiðslufyrirtæki. Hvernig verður hugmynd að veruleika? „Við erum alltaf að vinna með þrjú „season“ í einu, eitt í verslunum, eitt í framleiðslu og eitt í hönnunarferli. Tíminn frá hugmynd að vöru er um ellefu mánuðir. Það er aldrei nein pása í ferlinu. Á bak við hverja flík er langt vinnuferli sem byrjar á hönnun þar sem ég hanna, vinn svo með Karítas, grafíska hönnuðinum, í að hanna grafík á flíkunum. Síðan fæ ég ótal prufur til að þróa snið og stærðir. Flíkurnar fara svo á sýningar erlendis og þar eru þær seldar hálfu ári fram í tímann í verslanir erlendis. Eftir það ferli hefst framleiðslan sem tekur oftast 4-6 mánuði.

Einnig þarf að gera allt markaðs-efnið. Ég vil alltaf gera betur með hverri línu, bæði út frá hönnun og gæðum. Við erum mjög gagnrýnar í fyrirtækinu á það sem við erum að gera og þiggjum allar athugasemdir hvort sem þær eru góðar eða slæmar. Við viljum gera betur og það gerist í samvinnu við börnin og foreldrana sem nota Ígló&Indí flíkurnar dags daglega. Ígló hefur náð fimm ára aldri við erum samt bara rétt að byrja því við erum í samkeppni við fyrirtæki sem hafa verið 30-50 ár í bransanum.“

Hvar er Ígló&Indí fánlegt erlendis í dag? „Í Bretlandi, Finnlandi, Írlandi, Þýskalandi, Svíþjóð, Noregi og Taívan.“

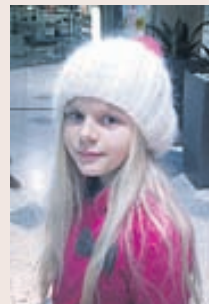
Eru Íslendingar duglegir að nýta sér vefverslunina ykkar? „Já, mjög. Okkur hefur gengið vel að selja í gegnum vefverslunina okkar. Fyrir tíu dögum vorum við að opna nýja síðu sem er mun betri og notendavænni. Þar ætlum við að búa til Ígló&Indí heim bæði fyrir börn og foreldra. Hún mun von bráðar opna fyrir erlendan markað.“

#### Afallið sem breytti lífinu

Þarftu að skipuleggja vikuna vel þegar þú ert með þrjú börn og blómstrandi rekstur á sama tíma? „Já, það er mikið skipulag að koma öllu frá sem þarf að gera á 24 tímum. Ég á endalaust af góðum vinum og fjölskyldu sem hjálpar til þegar skipulagið er ekki að ganga upp. Einnig er ég vel gift og Jón Haukur hefur stutt við bakið á mér í súru og sætu og hann hefur alltaf haft mikla trú á mér og því sem ég er að gera. Börnin mín hafa tekið þátt í Ígló&Indí frá fyrsta degi og ég er þeim óendanlega þakklát. Þegar ég er ekki að vinna vil ég helst skipuleggja sem minnst, ég þarf svigrúm til að gera það sem mér dettur í hug þegar ég vakna þann daginn.“

Getur verið erfitt að slökkva á símanum og vera í frí? „Já, það getur verið erfitt að slökkva á símanum. Forgangsröðunin þarf samt sem áður að vera rétt og fjölskyldan er í fyrsta sæti. Þegar dóttir mín fæddist í október á síðasta ári var hún mjög veik og í lífshættu. Hún var tekin af mér strax eftir fæðingu, ég mátti ekki snerta hana fyrstu dagana. Að fara heim af sjúkrahúsinu með ekkert barn var ótrúlega sorglegt og ég hef aldrei grátið jafn mikið og það kvöld. Ég keyrði algerlega á vegg og vissi ekki hvernig ég ▶

### Myndaalbúmið



Baldvin, sonur Helgu, á strætóskyllum að auglýsa Ígló&Indí. • Indiana Svala og Helga í myndatöku. • Indiana Svala var mjög veik á vökudeildinni. • Viktoría, dóttir Helgu, með handþrjónaða Ígló&Indí-húfu úr íslenskum lopa. • Jón Haukur, maður Helgu, og Baldvin, sonur þeirra, eru miklir fótboltastrákar.

# NING'S

## SUMARTILBOÐ

### Djúpsteiktar rækjur



### Eggjanúðlur



### Svínakjöt „appelsínu“



### Kjúklingur „Kung Pao“



1995 á mann

verð fyrir tvo 3990  
gildir aðeins fyrir tvo eða fleiri  
Yasmin hrísgrjón, Soyasósa  
ásamt 2l Coke fylgir með

Veitingahús Nings eru opin alla daga frá 11:30 til 22:00

Suðurlandsbraut | Hlíðarsmári | Stórhöfði

www.nings.is | Sími: 5889899





Katrín H. Árnadóttir er býflugnabóndi og ræktar einnig margar spírutebundur.

# HEILSA ORKUMIKIÐ SPÍRUFÆÐI Á ÍSLANDI

Katrín H. Árnadóttir leitaði í óhefðbundnar leiðir til að lækna veikindi og stofnaði sjálf framleiðslufyrirtæki með heilsuvörum

Eftir nokkurra ára veikindi sem heilbrigðiskerfið hafði lítil ráð við leitaði ég óhefðbundinna leiða. Lausnina fann ég á endanum í Þúertó Ríki á heilsustofnun sem byggir á spírufæði lifandi fæði. Á tólf dögum losnaði ég við margra ára verkja-sögu ásamt því að endurheimta fulla orku. Sú upplifun varð ákveðinn vendipunktur í mínu lífi. Ég fór að skoða rannsóknir á heilsutengdu matarræði, m.a. spírufæði og þeim eiginleikum sem spírufæði hefur á líkamstarfsemi. Niðurstöður þeirrar vinnu fannst mér svo áhugaverðar að ég ákvað að stofna matvælaframtæki undir vörumerkinu ECOSPIRA sem hefði það að markmiði að framleiða hágæða heilsufæði byggða á spírufæði til að auka aðgangi almennings að slíkri fæði,“ segir Katrín H. Árnadóttir sem er viðskipta- og umhverfisfræðingur að mennt.

ECOSPIRA hefur nú hafið framleiðslu á ýmsum tegundum heilsu- og kryddspíra úr nokkrum tegundum fræja, ertum og baunum sem hafa samkvæmt rannsóknum góða heilsufarslega eiginleika eins og brokkólíspírur, radíuspírur, smáraspírur, blaðlauksspírur, hvít-lauksspírur, rauðrófuspírur, grænkálsspírur auk fleiri spírutebundur.



Katrín ræktar margar tegundir af heilsu- og kryddspírum.

Engin kemísk efni, aukaefni eða rotvarnarefni eru notuð við framleiðsluna og hefur fyrirtækið hlotið lífræna vottun frá Vottunarsstofnunni Tún.

### Tilurð fyrirtækisins

„Þegar ég fór af stað með fyrirtækið þá var markhópur minn fyrst og fremst heilsuáhugafólk og fólk sem glímur við heilsuvandamál. Það sem kom mér skemmtilega á óvart er hve spírur hafa fallið vel í kramið í „gourmet“-menninguna hér á landi og eru nánast allir bestu veitingastaðirnir og fyrirtækjamötuneyti á höfuðborgarsvæðinu viðskiptavinir mínir í dag,“ segir Katrín og heldur áfram: „Nú er ég að undir-

búa að fjölga tegundum kryddspíra sem koma á markað með haustinu auk þess að skoða erlenda markaði fyrir íslenskar spírur. Spírur eru um 80% vatn og hér á landi höfum við mikla og góða auðlind í vatninu okkar sem og endurnýjanlega orku sem margar þjóðir geta ekki keppt við.“

Katrín stundar einnig býflugnærkt og framleiðir íslenskt hunang. Hunang er sem kunnugt er mikil ofurfæða og inniheldur m.a. tólf mismunandi mjólkursýrugerla, er bakteríudrepandi auk þess sem það inniheldur fjölmörg næringarefni og vítamín.

Nánari upplýsingar eru á Facebook-síðu fyrirtækisins undir Ecospira.

Eitt mesta úrval landsins af

## hvíldarstólum

Nú í Mosfellsbæ

Verð aðeins kr. 158.000  
Vandaður hvíldarstól með leði

Verð nú aðeins kr. 99.000

Verð nú aðeins kr. 99.000

Verð nú aðeins kr. 79.000,-

Verð aðeins ásk. kr. 119.000  
Leður kr. 139.000  
Vandaður hvíldarstól með stísteru ákæði

Verð aðeins kr. 139.000,-

Þjá mótorá máltyður leðurstól með lyftu sem lyftir þér upp úr stólnum. Altar hentugur fyrir þá sem eiga erfið með hryfingur. Innbyggður skemil.

Verð nú aðeins kr. 198.000,-

**basic**  
Sími 571-5671

Háholti 13 - 15 / 270 Mosfellsbæ  
Við hlið Krónunar

www.facebook.com/basicplus Opið virkadaga 12-18 - Laugardaga í des 11-16



Þáttur að höndla þessar aðstæður. Ég reyndi að vera alger töffari suma daga og tala við stelpurnar í vinnunni. Ég hélt að það myndi gera mér gott að tala um eitthvað annað en veikindin en ég fékk það í bakið síðar og er að reyna að vinna úr þeim flækjum í dag. Eftir á að hyggja vildi ég óska þess að ég hefði lagt símanum algerlega á þessu tímabili. Svona lífsreynsla breytir manni mjög mikið og maður lærir að taka engu sem sjálfsögðum hlut. Í dag er Indiana Svala hraust og mjög kröftugt barn og ég er óendanlega þakklát og er full aðdáunar á því starfi sem starfsfólk vökudeildarinnar vinnur allan sólarhringinn. Hverjir eru svo framtíðardraumarnir? „Dräumarnir mínir eru að halda áfram að vinna við það sem ég elska, ala upp börnin

Mér finnst mjög merkilegt í dag að fyrirtækið hafi verið stofnað daginn fyrir „Guð blessi Ísland“.

mín og njóta með fjölskyldunni. Framtíðardraumur Ígló&Indí eru að skapa skemmtilegan heim fullan af upplifunum. Mig dreymir um að hanna margar vörur sem tengjast Ígló&Indí heiminum. Annars upplifi ég drauminn minn á hverjum degi þar sem ég sé krakka út um allt land að leika sér í Ígló&Indí-fötum.

# TAKK FYRIR GÓÐAR MÓTTÖKUR

अच्छा स्वागत के लिए धन्यवाद

3495  
KRÓNUR



1295  
KRÓNUR



1295  
KRÓNUR



4495  
KRÓNUR



7495  
KRÓNUR



4495  
KRÓNUR



2795  
KRÓNUR



HAUSTLÍNAN  
2013

JNDJSKA



...SPJÖRUNUM ÚR

## Jóhannes Haukur Jóhannesson

**ALDUR:** 33 ára

**STARF:** Leikari

**Hvern faðmaðir þú síðast?** Börnin mín bæði samtímis.

**En kysstir?** Annað barna minna, vil ekki segja hvort til að gera ekki upp á milli. Það verður allt brjálað ef maður gerir upp á milli. Ekki rugga bátum.

**Hver kom þér síðast á óvart og hvernig?** Gófi félagi minn. Við áttum góða dagsferð á Grundarfjörð um daginn og spjölluðum mikið í bílnum. Hann ljóstraði upp ýmsu um efnistöð í Stundinni okkar sem hann stjórnar í vetur. Þetta er allt trúnaðarmál en hann kom mér skemmtilega á óvart með fyrirætlunum sínum.

**Hvaða galla í eigin fari ertu búin að umbera allt of lengi?** Ofát eða skammtastærðir. Þetta er ein af dauðasýndunum sjö og minn eini veikleiki. Það er nefnilega heldur ekkert gott að borða of mikið af góðum hitaeningum. Hófssemi er eitthvað sem ég þrái að ná tökum á.

**Ertu hörundsár?** Minna með aldrinum. Held það sé þroskamerki. Ég reyni að leggja mig fram við að skilja hvað fólk gengur til með því sem það segir og gerir, það er ekki hollt að horfa alltaf á hlutina bara frá sínum bæjar- dyrum.

**Dansarðu þegar enginn sér til?** Já, mikið. Það er til að æfa mig fyrir það þegar fólk er að horfa.

**Hvenær gerðirðu þig síðast að fifli og hvernig?** Held að maður geri sig mest að fifli með dónaskap og vanvirðingu gagnvart öðrum. En ég vil síður tíunda mína mannlegu bresti á blaðsíðum fjölmiðla og fer því ekki nánar út í þá sálma.

**Hringirðu stundum í vælubilinn?** Nei, ég veit að hann er mjög upptekinn annars staðar.

**Tekurðu strætó?** Já, það kemur oft fyrir. Þá er gott að eiga strætómiða, því þeir eru mjög hagkvæmir.

**Hvað eyðirðu miklum tíma á Facebook á dag?** 5-10 mínútum, kannski.

**Ferðu hjá þér þegar þú hittir fræga eða heilsarðu þeim?** Ég heilsa þeim, enda landsfrægur maður sjálfur. Það er til síðs meðal frægra að heilsast á götum úti, þó svo við þekkjumst kannski ekki persónulega. Þetta hefur eitthvað með sameiginlega stöðu eða upplifun að gera. Svona eins og þegar maður stendur í röð, þá má maður eiga orðaskipti við aðra í röðinni.

**Hvað ætlarðu alls ekki að gera um helgina?** Ég ætla mér alls ekki á útihátíð. Enda allt of seint að þæla í því núna. Mér er nær.

## HELGARMATURINN STJÁNA BLÁA KJÚKLINGUR

**María Krista Hreiðarsdóttir er menntuð sem grafískur hönnuður og rekur Krista-design.is. María Krista er þriggja barna móðir og mikill matgæðingur en LKL-mataræðið hefur verið í miklu uppáhaldi.**

**4-5 kjúklingabringur  
1 Tex mex smurostur  
1 poki ferskt spinat  
1-2 dl rjómi  
Smjör  
Pipar og salt eftir smekk**

Steikið kjúklinginn í smáum bitum upp úr smjöri og kryddið með pipar. Takið af pönnunni og leggið til hliðar.

Hellið heilum poka af spinati á pönnuna og steikið, má bæta við dálitlu smjöri. Þegar laufin hafa

skroppið saman þá bætið þið við smurostinum og látið hann bráðna. Hellið rjóma út á ostinn og bræðið allt vel saman.

Að lokum fer kjúklingurinn aftur í pönnuna og allt látið krauma í nokkrar mínútur.

### Hvítlauksbrauð LKL

**6 msk. möndlumjöl Funksjonell,  
eða 3 msk. kókosheiti Funksjonell  
2 egg  
4 dl rífinn ostur  
1 tsk hvítlauksduft**

Blandið öllu saman í skál, hellið blöndunni á smjörpappírsklædda bökunarplötu og dreifið gróflaga úr deiginu. Bakið í ofni í 10-15 mín. á 180 gráðum. Skerið brauðið niður í ferninga og hér má dreypa hvítlauksolíu yfir áður en brauðið er borið fram.

Fljótlegt og gott hvítlauksbrauð og létt í kolvetnum í þökkabót.



**Siemens**

**Siemens uppþvottavélar fá hæstu einkunn þriðja fjórða árið í röð!**

[www.sminor.is](http://www.sminor.is)

Sigurgangan heldur áfram! Sænska neytendablaðið Råd & Rön gerði á þessu ári nýja úttekt á uppþvottavélum frá ýmsum framleiðendum og Siemens uppþvottavélin SN 45M231SK kom best út. Þetta er fjórða árið í röð sem Siemens uppþvottavél hlýtur fyrsta sætið\*. Vélin fær topp-einkunn fyrir þurrkhæfni, þökk sé einstakri nýjung: zeolite-þurrkun, sem skilar sérlega þurru og glitrandi hreinu leirtai. Frekari upplýsingar um þessa uppþvottavél er að finna á heimasíðu okkar, [www.sminor.is](http://www.sminor.is).

\*SN 45M203SK, Råd & Rön, 8. tbl. 2010; SN 45M206SK, Testfakta, 16.9. 2011 ([www.testfakta.se](http://www.testfakta.se)); SN 45M205SK, Råd & Rön, 4. tbl. 2012; SN 45M231SK, Råd & Rön, 3. tbl. 2013.

**Råd & Rön**  
HÆSTA EINKUNN

Apríl 2013

**SMITH & NORLAND**

Nóatúni 4 · Sími 520 3000  
[www.sminor.is](http://www.sminor.is)