

# Lífið

FÖSTUDAGUR  
2. APRÍL 2015

Friðrika H. Geirsdóttir  
**GAGNRÝNI  
GETUR VERIÐ  
UPPBYGGJANDI** 2

Sigga Dögg Arnardóttir  
**GET ÉG ORÐIÐ  
ÓLÉTT Í HEITA  
POTTINUM?** 6

Tíska og fegurð  
**EDIKIÐ MÝKIR  
ANDLITSHÚÐINA  
OG HÁRIÐ** 6



**Hrefna Björk Sverrisdóttir**

**HUGMYNDRNAR  
VERÐA AÐ VERULEIKA**

FRÉTTABLAÐIÐ

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



## ELDHEITT Á ÍSLANDI

Íslenski listinn er frumfluttur í hverri viku á laugardögum fyrir kvöldfréttir á Stöð 2. Hann er í umsjón hinnar gullfallegu Óskar Gunnarsdóttur, sem sér einnig um morgunþætti á FM957. Vinsælustu lögin þessa vikuna finnurðu á Spotify-svæði Heilsuvísis.



● **CHEERLEADER** OMI

● **FOUR FIVE SECONDS** RIHANNA FT. KANYE WEST & PAUL MCCARTNEY

● **ELASTIC HEART** SIA

● **LAY ME DOWN** SAM SMITH

● **HOLD BACK THE RIVER** JAMES BAY

● **WHAT I DID FOR LOVE** DAVID GUETTA FT. EMELI SANDE

● **EARNED IT** THE WEEKND

● **THE NIGHTS** AVICII

● **TIME OF OUR LIVES** PITBULL FT. NEYO

● **UP** OLLY MURS FT. DEMI LOVATO



Vandaðu þig þegar þú gagnrýnir og hafðu jákvæðnina að leiðarljósi. NORDICPHOTOS/GETTY

# ERTU AÐ DREKKA EITUR?

Gagnrýni er daglegt brauð í samfélaginu, hún getur bæði haft uppbyggjandi áhrif og rífið niður.



**Friðrika Hjördís Geirsdóttir**

umsjónarkona Lífins | rikka@365.is

Gagnrýni er áhugavert fyrirbæri, í rauninni mætti kalla hana afl því hún getur bæði byggt upp og rífið niður. Uppbyggileg gagnrýni er mannbætandi og getur haft þau áhrif að við tökum réttar ákvarðanir sem svo gera okkur hamingjusamari í kjölfarið. Það þarf ákveðinn kjark til þess að leita eftir gagnrýni því eins og það er gott að fá uppbyggilega gagnrýni er sárt að fá niðurrifandi gagnrýni. Svo er það nú

einu sinni þannig að sjálf þurfum við að sigta frá og meta hvort við tökum mark á þeirri gagnrýni sem við fáum. Stundum getur neikvæð gagnrýni orðið til þess að við verðum enn staðfastari í að fara þá leið sem við erum á. Að sama skapi getur jákvæð gagnrýni togað okkur upp úr tunnunni og beint okkur á rétta braut.

Það er manningum eðlilegt að gagnrýna og meta lífið út frá reynslu og þekkingu en lífið er sífellt að koma okkur á óvart og ný þekking kemur sér fyrir í hugarfylgsnumum, þá þurfum við að muna eftir því að uppfæra skoðanir okkar svo að við fest-

umst ekki í fornu fari. Við berum ábyrgð á þeim orðum sem við látum út úr okkur. Orðin endurspeglar úr hverju við erum gerð í raun og veru; hverjar eru okkar hindranir og ótti.

Þegar við rýnum til gagns getum við ekki annað en verið heiðarleg í skoðunum okkar og markmiðið er undantekningarlaust það að ná árangri, hvort sem það er fyrir okkur sjálf eða aðra. Niðurrifandi gagnrýni skilur fátt annað eftir sig en brot á eigin sjálfi. Það er eins og að drekka eitur og búast við því að hinn aðilinn, sem gagnrýnin beinist að, skaðist, eins og Nelson

„Þegar við rýnum til gagns getum við ekki annað en verið heiðarleg í skoðunum okkar.“

Mandela komst svo skemmtilega að orði. Venjum okkur á að vanda okkur við gagnrýnina og veljum að rýna til gagns, það gerir lífið svo miklu skemmtilegra og bjartara.

**MASTERLINE**  
Professional Beauty



### NUTRI REPAIR

Viðgerð og uppbygging fyrir þurr og skemmt hár. Inniheldur Argan olíu og ríkt af A- og E-vítamínum.

## LÍFIÐ MÆLIR MEÐ...

Því að þú skipuleggir sumarfríð með fjölskyldu og vinum. Láttu hugann reika og hugmyndaflugnið fara á flug, hvert langar þig að fara og með hverjum? Hefurðu ferðast um landið? Notið sólseturs á Vestfjörðum, sem er eitt það fegursta í heiminum? Langar þig í hellaskoðunarferð eða leita uppi heitar laugar? Langar þig mest af öllu að flýja land og leggjast á heita sólarströnd með kokteil í annarri hendi og góða bók í hinni? Hvert leitar hugurinn? Núna eru ferðaskrifstofurnar með hvert tilboðið öðru betra. Gerðu eitthvað skemmtilegt í sumar og njóttu þín.



**Lífið**  
www.visir.is/lifid

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

Umsjón **Friðrika Hjördís Geirsdóttir** rikka@365.is • Ábyrgðarmaður **Kristín Þorsteinsdóttir** erlabjorg@365.is • Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is

Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** siljaa@frettabladid.is • Forsíðumynd **Vilhelm Gunnarsson**





# NÝTT DJÚSÍ & HOLLT

Smárétta  
HOT PLATE  
1.690 KR

Mexíkósk kjúklingasúpa  
1.490 KR



Classic burrito  
1.490 KR



Classic quesadillas  
1.590 KR



Opið alla daga 11.30-22.00  
Lokað föstudaginn langa og páskadag  
Suðurlandsbraut 4a 533 1033 [www.culiacan.is](http://www.culiacan.is)





# NÝ NÁLGUN Í TÍSKU-HEIMINUM

Frumkvöðullinn og hugmyndasmiðurinn HREFNA BJÖRK SVERRISDÓTTIR er með áhugaverð verkefni í gangi sem eru eins ólík og þau eru mörg.



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

Hrefna Björk Sverrisdóttir er ein af þessum konum sem maður heldur jafnvel að hafi auka klukkustundir í sólahringnum eða þurfi minni svefn en flestir. Hún er drifandi og stekkur á góðar viðskiptahugmyndir og keyrir þær áfram þar til hugmynd verður að veruleika. Hún er með mörg járn í eldinum en kippir sér ekkert sérstaklega upp við það og upplifir ekki að hún geri meira en aðrir: „Þetta bara einhvern veginn er svona og hefur alltaf verið,“ segir Hrefna eins og ekkert sé eðlilegra. Það er greinilegt að það er í kjarna Hrefnu að framkvæma og þegar Hrefna er innt eftir því hvort þetta sé innbyggð snilldargáfa eða ofvirkni þá segir hún að það sé hvorugt. „Þetta er spurning bara um að gera og hætta að ofhuga hlutina, taka upp símann og hringja en ekki mikla fyrir þér verkefnið áður en þú leggur í það svo það verði ekki óyfirstíganlegt.“

## Útgáfan heillaði

Hrefna hefur ætíð farið ótroðnar slóðir í rekstri og atvinnusköpun og sem dæmi um slíkt þá stofnaði hún blaðið Orðlaus ásamt nokkrum vinkonum sínum við lok stúdentsprófs frá Menntaskólanum við Hamrahlíð. „Mér fannst bara vanta blað fyrir þenkjandi ungar konur um málefni sem ungt fólk er að pæla í og langar að lesa um, bæði áhugaverðar fréttir en einnig hvað er að gerast í samfélaginu.“ Málagn fyrir þennan aldurshóp hafði vantað og því var Orðlaus kærkomið.

Blaðinu var dreift í flesta framhaldsskóla og á kaffihús og naut mikilla vinsælda. Þannig lágu leiðir Hrefnu inn á Morgunblað í kjölfar þess sem hún seldi tímaritið ÁR og dag. Hrefna var einnig á meðal stofnenda Monitor og stýrði blaðinu fyrstu tvö árin. Hrefna hugsar til baka og rifjar upp starfsandann við blaðaútgáfunna. „Það var ótrúlega skemmtilegur tími og mikið af góðu fólki sem maður kynntist þar enda yfirleitt góð orka í kringum ungt fólk og hugðarefni þess.“

## Móðurhlutverkið kallar

Móðurhlutverkið bankaði tiltöleglega snemma upp á hjá Hrefnu, sem þá var í sambandi með Bjarna úr Mínus eins og hann er oftast kallaður. Þau eiga saman

dótturina Ronju. Hrefna hafði verið á fullu í vinnu við blaðaútgáfu og að vera ung kona í sambandi með rokkara og því glysi sem þannig lífsstíll getur fylgt. Hún var því ekki með hugann sérstaklega við barneignir. Hrefna upplifir þakklæti fyrir móðurhlutverkið þótt það hafi komið óvænt upp á. „Lífið með Ronju er bara ótrúlegt. Það er svo gefandi að vera móðir en samt svo krefjandi.“ Hrefna segir þær mæðgur vera mjög nánar og vera núna orðnar eins konar vinkonur. „Hún er svo skemmtileg og það er svo gaman að spjalla við hana og fá hennar sýn á lífið.“

Um skeið bjó fjölskyldan í Norgei þar sem Hrefna rak fataverslun og segir hún þann tíma hafa verið yndislegan fyrir þær mæðgur. „Við áttum svo mikinn tíma til að vera saman. Það var svo rólegt og fjölskylduvænt þarna og þetta var í raun frábær tími fyrir okkur.“ Aðspurð hvort hugurinn leiti til Noregs er Hrefna fljót að svara: „Nei, það er í raun hundleiðinlegt þar og ekkert að ske en ef maður er í uppeldisgjör þá er þetta frábært,“ segir hún og skellihlær.

Bjarni og Hrefna skildu fyrir um þremur árum og er Hrefna nú í sambúð með Magnúsi Scheving, sem er betur þekktur sem stofnandi Latabæjar og andlit Íþróttarálfins.

## Lífið í Latabæ

Fréttir af forkólfi sem lét hugmyndir verða að veruleika með glans og fágún bástust um íslensk fyrirtæki og þegar Latabæ vantaði framleiðanda þá var potaði í Hrefnu. „Ég var eiginlega veidd inn í verkefni fyrir Latabæ til að sjá um framleiðslu á morgunblokk fyrir Sprout og NBC í Bandaríkjunum og í kjölfarið var mér boðið starf sem Head of Creative Development. Þar sem þetta er flott og alþjóðlegt fyrirtæki þá var ekki flókið að þiggja það.“ Hrefna sér ekki eftir því í dag. Í starfi sínu hjá Latabæ ferðaðist Hrefna út um allan heim og öðlaðist reynslu með því að vinna með fólki alls staðar að úr heiminum og hitti hún mikilmenni líkt og Michelle Obama í heim sókn í Hvíta húsinu. „Það var svo súrrealískt að vera þarna í Hvíta húsinu að taka í höndina á henni, en samt var það svo eðlilegt því að hreyfing og heilsa barna er mikilvægt málefni,“ bætir Hrefna við, sem segir Latabæ sem vinnustað vera ólíkan öllum öðrum. „Þetta var mikill hraði sem þurfti að vinna á og

„Mér fannst bara vanta blað fyrir þenkjandi ungar konur um málefni sem ungt fólk er að pæla í og langar að lesa um, bæði áhugaverðar fréttir en einnig hvað er að gerast í þjóðfélaginu.“

Hrefna Björk er með spennandi hluti á þróunum.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

maður var alltaf á tánum en svo-leiðis er það bara þegar stefnan er tekin á velgengi á alþjóðlegu sviði,“ segir Hrefna sem kippir sér ekkert upp við óhefðbundinn vinnutíma eða krefjandi starfs-umhverfi.

Þegar blaðamaður veltir því fyrir sér hvernig megi sam-

tvinna ferðalög heimsálfa á milli og uppeldi svarar Hrefna: „Þetta er oft spurning um gæði stundanna sem við eigum saman frekar en magn tímans. Svo reynir maður að hugsa þetta þannig að maður sé ekki lengra en eitt símtal frá henni en svona vinna togar alveg í hjartað.“ Það er

þetta sígilda uppeldissamvisku-bit sem fylgir flestum foreldrum, óháð vinnutímanum eða landfræðilegri staðsetningu starfsins.

Sprellað í sjónvarpi Hrefna hlustar eftir



**NÝTT FRÁ ORA**

**Prófaðu síld í dillsósu og chilli síld**

fæst í helstu verslunum



hugmyndum og ef henni þykja þær góðar þá glæðir hún þær lífi og fylgir þeim eftir þangað til þær verða að raunveruleika. Þannig þótti henni vanta góðan innileikstað fyrir börn á Íslandi svo hún bjó bara einfaldlega einn slíkan til, Ævintýragarðinn í Skútuvogi, og er hann enn starfræktur.

Önnur góð hugmynd var ungi grínistinn Steindi Jr. sem byrjaði með sprell á YouTube. Hrefna hafði fylgt með honum og tók grínið hans enn lengra því hún sá um að koma honum í sjónvarp og framleiddi aðra þáttaseríuna af Steinda Jr. við góðar undirtektir þjóðarinnar. Hrefna var einnig yfirframléiðandi sjónvarpsþáttanna Tveir+Sex þar sem kynlífstengd málefni voru tekin fyrir og krufin en þar var systir hennar, Sunneva Sverrisdóttir, annar þáttarstjórnenda. „Hugmyndin snýst að mestu um framkvæmd, margir fá góðar hugmyndir en gera ekkert með þær, en ef ég heyri af góðum hugmyndum reyni ég að finna teymi til að gera þær að veruleika,“ segir Hrefna eins og ekkert sé eðlilegra, eða auðveldara, en að hrinda draumum í framkvæmd. Það mætti því segja að það sé alltaf hægt að hvísla góðri hugmynd að Hrefnu, hvort sem það er fyrir sjónvarp eða jafnvel eitthvað allt annað.

#### Flík fær mörg líf

Hrefna er framkvæmdastjóri Another Creation, hátísku fata-merkis sem sýndi nýverið fyrstu línuna sína á Reykjavík Fashion Festival við mjög góðar undirtektir héraðs og erlendis.

Ýr Þrastardóttir fatahönnuður sér um hönnun á flíkum en Anna Lilja Johansen er framleiðslustjóri. „Ýr er enginn venjulegur hönnuður en ásamt því að vera besti hönnuður landsins býr hún einnig yfir þeim hæfileika að finna lausnir til að láta flíkurnar breytast. Það er hægara sagt en gert.“ Hugmyndin á bak við fatnaðinn er einmitt sú að hægt er að nota hverja flík á mismunandi hátt og breyta henni og jafnvel uppfæra hana með því að kaupa viðbætur við hana. Þannig má t.d. breyta jakka í vesti með því að fjarlægja ermar eða skipta út fyrir aðrar ermar. Sama má segja um hettur eða kraga og jafnvel neðri parta. Hrefna segist kjósa að kaupa sér fáar góðar flíkur frekar en margar ódýrar og því heilli þessi nálgun á fatnað hana sérstaklega.

„Þetta er alveg ný nálgun í tískuheiminum. Ég hef mikla trú á þessum möguleika fyrir konur. Okkur langar margar að eiga fót sem eru af góðum gæðum en hikum oft við að kaupa vegna verðsins. Ef við getum nýtt flíkina á fleiri en einn veg og við fleiri en eitt tilefni værum við örugglega líklegri til að tíma að borga aðeins meira fyrir fötin. Það svarar kalli eftir aukinni nýtni fatnaðar en það er alveg hrikalegt að sjá hvað miklu af flíkum er hent eftir að hafa aðeins verið notaðar í nokkur skipti. Okkur langar að breyta því.“ Þar sem Hrefna er sóm við sig þá er hún einnig eigandi nýs veitingastaðar sem verður opnaður í lok sumars við rætur Hallgrímskirkju. Hrefna vill ekki gefa mikið upp um staðinn en segir að þessi staður verði eitthvað öðruvísi en það sem hefur verið hingað til verið boðið upp á.

Það er margt á döfinni hjá Hrefnu og eflaust komið nýtt verkefni á köppinn þegar þetta viðtal er prentað. Ef þig vantar innblástur eða sjálfstraust til að framkvæma þá gæti verið margt vitlausara en að taka Hrefnu þér til fyrirmyndar og halda af stað út í framtíðina, staðráðin í að vinna hlutina vel og með heilindum.

## MYNDAALBÚMIÐ



Hrefna ásamt Ronju dóttur sinni og Sunnevu systur sinni, Magnúsi Scheving, sambýlismanni sínum, Hrefna og Ýr Þrastardóttir fatahönnuður.

# Rjómaís

GAMALDAGS

Bragðið sem kallar fram dýrmætar minningar um gamla góða heimagerða ísinn sem allir elska.



Með íslenskum rjóma

emmessis



# HJÁLP! ER ÉG ÓLÉTT?

Margar spurningar brenna á vörum unglunga í dag varðandi það hvenær kona verður ólétt og hvenær ekki.

**V**ikulega senda unglingar mér spurningar sínar um kynlíf og ég svara um hæl. Hér eru nokkrar nýlegar spurningar sem snúa sérstaklega að getnaði.

**?** Er möguleiki á að verða ólétt þótt limurinn hafi aldrei farið inn í leggöngin sjálfur en kannski voru sæðisfrumur á putnunum sem fóru inn í leggöngin?

**SVAR** Það er ekki hægt að útiloka það en það er mjög ósennilegt. Almennt séð þá myndi ég ekki vera að setja sæði annars í leggöng eða á píku því það er alltaf möguleg kynsjúkdómahætta, nú eða getnaður, þótt ólíklegt sé. Ólíklegt er nefnilega ekki útilokað.

**?** Er það slæmt ef gaurinn vill ekki nota smokk?

**SVAR** Já, það getur verið það því þú getur smitast af kynsjúkdómi – nú eða smitað hann af kynsjúkdómi. Ef þú ert ekki á neinni getnaðarvörn þá gætir þú einnig orðið ólétt. Það getur verið ágætt að spyrja af hverju hann vill ekki vera með smokk og jafnvel sé þá inni í myndinni að þið stundið ekki samfarir ef hann er ekki tilbúinn að vera með smokk. Þá er einnig gott að muna að smokkar eru misjafnir eftir tegundum og þið gætuð prófað smokka frá ýmsum fyrirtækj-

um þar til finnið smokk sem hentur ykkur. Þið gætuð einnig bæði farið í kynsjúkdómpróf og notað þá aðrar getnaðarverjur ef þið stundið bara kynlíf með hvort öðru og ekki öðru fólki. Hvað sem þið ákveðið að gera þar til finnið smokk sem hentur ykkur, þá er þetta spjall og samningaviðræður.

**?** Getur maður orðið óléttur ef sæði fer í munninn eða í sundi?

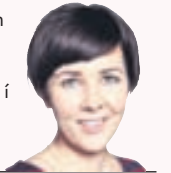
**SVAR** Algengasta og vænlegasta leiðin til að getnaður verði er ef typpi fer inn í leggöng án smokks og sáðlát verður. Sæði lifir ekki af meltingarveginn svo ef það fer í munninn þá fer það ekki þaðan og niður í legið svo takmarkaðar áhyggjur þarf að hafa af getnaði. Þó er gott að muna að möguleiki er á kynsjúkdómasmiti í háls við það að stunda óvarin munnmök og fá sæði upp í sig. Hvað varðar sundið þá gilda sömu lögmál þar. Ef sæði gæti sloppið úr grunlausum lim og laumast inn í næstu leggöng þá væri faðerni flestra barna á Íslandi á huldu og enginn þyrði í sund af ótta við getnað. Sem betur fer virkar þetta ekki svoleiðis og limur þarf að fara inn í leggöng og fá þar sáðlát svo möguleiki sé á getnaði, það gildir einnig í sundi. Og aftur, það er hægt að smitast af kynsjúkdómum í sundi ef þú stundar kynlíf með manneskju sem er með kynsjúkdóm.



„Þó er gott að muna að möguleiki er á kynsjúkdómasmiti í háls við það að stunda óvarin munnmök og fá sæði upp í sig.“

## 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@siggudogg.is



Ný sending

**Fallegt, fágað og töff - ný sending af vinælu ponchounum.**

**comma,**

Smáralind

facebook.com/Commalceland

## EDIK TIL ALLRA NOTA

Það er löngum vitað að edik er til margra hluta nýtilegt og ekki einungis í eldhúsinu. Edik er til dæmis upplagt að nota við heimilisþrifin en einnig til að mýkja húðina, auka endingu naglalakksins og eyða táfýlu. Við á Lífinu erum búin að taka saman nokkur frábær ráð til að nota edikið enn frekar.

### MÝKIR HÚÐINA

Settu 200 ml af ediki í baðið og njóttu í 15 mínútur, þetta mýkir húðina og heldur sýrustiginu í jafnvægi.

### ANDLITSVATN

Edik er alveg þryðilegt andlitsvatn. Það hefur kannski ekki besta ilminn en áhrifin eru góð því edikið hjálpar til við að hreinsa burt dauðar húðfrumur og minnka svitaholur.

### GLANSANDI LOKKAR

Blandaðu tveimur matskeiðum af ediki við 200 millilíttra af vatni og skolaðu hárið upp úr því eftir að þú hefur þvegið það með sjampói. Skolaðu ediksblönduna úr og settu í hárið léttu næringu. Hárið verður glansandi fínt og fallegt.

### FLÖSUNA FRÁ

Blandaðu teskeið af ediki í sjampóið þitt og notaðu reglulega ef þú ert að berjast við flösu. Edikið jafnar sýrustig húðarinnar og kemur jafnvægi á hársvörðinn. Einnig er hægt að blanda saman jöfnu hlutfalli af ediki og vatni og nudda blöndunni í hársvörðinn áður en að þú þværð á þér hárið. Hvort tveggja ætti að fæla flösunu frá.

### AUKTU ENDINGU NAGLALAKKSINS

Vættu bómull með ediki og renndu yfir neglurnar, láttu þær þorna og naglalakkaðu þig eins og þú ert von að gera. Edikið tekur burt alla yfirborðsfitu af nöglunum og gerir það að verkum að lakkið helst lengur.

### BURT MEÐ TÁFÝLUNA

Settu 200 ml á móti hverjum lítra af vatni í fótabaðið til að losna við óæskilega táfýlu. Njóttu baðsins í 15 mínútur og gættu þess að þerra tærnar vel áður en þú ferð aftur í sokkana.



Edik er bæði hægt að nota sem snyrtivöru og í heimilisþrifin.



NÝTT

Frón

# PRÓFAÐU NÝTT KORNKEX FRÁ FRÓN MEÐ ÍSLENSKUM OSTI OG GRÆNMETI

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

10,3 g TREFJAR



Frón kemur við sögu á hverjum degi...

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



Instagram



Föndraðu um páskana  
instagram.com/diy//DIY

Ef þér þykja frídagar frá vinnu íþyngjandi og þú fyllist eirðarleysi þá er um að gera að gefa höndum og huga verkefni og fara að föndra. Á þessari síðu getur þú lært að búa til óróa, kerti úr brotnum eggjum og hlíf úr gömlum sokk fyrir heitan kaffibolla. Möguleikarnir eru óteljandi.

facebook



Súkkulaði og súkkulaði  
facebook.com/Chocolateandmore//

Nú gengur í garð súkkulaðihátíð mikil og ekki víst að allir nái að torga páskeggjunum sínum á einni helgi. Hér má finna ótal hugmyndir um hvernig má nýta afgangsegg í sætindi því allar uppskriftirnar hér innihalda súkkulaði.

YouTube



Allt um förðun

youtube.com/tanyaburr

Tanya Burr er ein vinsælasta YouTube-stjarna Breta. Hún gaf nýverið út lífsstílsbók sem selst hefur vonum fram. Tanya er einnig mágkona systranna sem framleiða Real Technique-burstana sem eru svo vinsælir hér á Íslandi.

Pinterest

Sívinsæla kexið

pinterest.com/ritzcrackers

Það kann að minna á ferðalag til fortíðar að bjóða upp á Ritz-kex í veislu en hér má finna ótal sniðugar leiðir til að poppa upp hinn sígilda munnbita sem býður gesti velkomna til veislu. Algjörlega ómissandi á páskunum.



VEFSÍÐAN ÚR FÓRNARLAMBINU Í SIGURVEGARANN

Life change the revolution

www.lifechangetherevolution.com

Mark Bowness var fráskilinn og þunglyndur aðeins 26 ára að aldri en ákvað að snúa sorgum í sigra og bjó til þetta þrjátíu daga prógramm til þess að hvetja aðra til að gera gott úr slæmum aðstæðum. Í þessu blogg hvetur hann fólk til að axla ábyrgð á lífi sínu og bendir á leiðir um hvernig megi lífa lífi sínu til fulls. Tími endurskoðunar er núna, óháð aldri og aðstæðum.



KOLAPORTIÐ

Einstök stemning í 26 ár



KOLAPORTIÐ

Við verðum hátíðarskapi um helgina

PÁSKAR OG AFMÆLI Í KOLAPORTINU

- 2.4 Skírdagur Opið 11 - 17
- 3.4 Föstudagurinn langi Lokað
- 4.4 Laugardagur Opið 11 - 17
- 5.4 Páskadagur Lokað
- 6.4 Annar í Páskum Opið 11 - 17 Afmælishátíð

Emmessis fyrir alla káta krakka í tilefni 26 ára afmæli Kolaportsins



kolaportid.is

