

1. JÚNÍ 2012

# Lífið

HVERNIG HUGSA  
ÞÆR UM HÚÐINA?

BAK VIÐ TJÖLDIN MEÐ  
MAGDALENU DUBIK

DAGUR Í LÍFI  
RITSTJÓRA



## SNÓÐUÐ, SÆL OG SÁTT

HARPA EINARS FATAHÖNNUÐUR RÆÐIR  
SKÖPUNARKRAFTINN, FJÖLSKYLDUNA, ÁSTINA OG LISTINA.

FRÉTTABLAÐIÐ



Lífið er á Vísí – [visir.is/lifid](http://visir.is/lifid)

**HVERJIR VORU HVAR?**

Fjöldi fólks lagði leið sína í miðbæ Reykjavíkur yfir hvítasunnuhelgina í veðurblíðunni. Söngvarinn **Helgi Björnsson** og **Vilborg Halldórsdóttir** eiginkona hans, sem stjórna væntanlegum þáttum um Landsmót hestamanna sem sýndir verða á



Stöð 2 í sumar, voru sæl saman á veitingahúsinu Snafs. Þar var einnig söngkonan **Sigríður Thorlacius**. Bragi Valdimar Skúlason, oftast ekki kenndur við hljómsveitina Baggalút, og Guðmund-



ur **Kristinn Jónsson** eða **Kiddi í Hjálmu** skemmtu sér á Kaffibarnum. Þá voru **Hrafnhildur Hólmgeirsdóttir** og sjónvarpskokkurinn **Hrefna Rósa Sætran** á veitingahúsinu Boston.



**BAK VIÐ TJÖLDIN MEÐ MAGDALENU DUBIK**



*Lífið*

**UMSJÓN**

**Elly Ármanns** elly@365.is  
**Kolbrún Pálína Helgadóttir** kolbrun@365.is

**Útgáfufélag** 365 miðlar ehf.  
**Forsíðumynd** Valgarður Gíslason  
**Útlitshönnun** Arnór Bogason  
**Auglýsingar** Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir sigridurdagny@365.is  
**Lífið** Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000 www.visir.is/lifid

**Kjöll Hörpu:** Sævar Markús  
**Förðun Hörpu:** Fríða María

Deriva Jewels er fimm ára gamalt skartgripamerki frá Hollandi á hraðri uppleið. Hönnuðurinn Dana Smit ákvað að leita til Íslands fyrir næstu auglýsingaherferð sína og er óhætt að segja að hún hafi valið gott fólk til verka.

Fyrirsætan, fegurðardrottningin og fiðluleikarinn Magdalena Dubik var valin andlit herferðarinnar og segir hún þetta stærsta verkefnið sitt til þessa. „Þetta var alveg frábær reynsla og ótrúlega skemmtileg. Það var ánægjulegt að fá að vera partur af svona stóru verkefni og fá tækifæri til að vinna með svona miklu fagfólki.“

Magdalena segir það mikinn heiður að hafa verið valin í verkefnið. „Það er líka skemmtileg tilfinning sem fylgir því að vita hve mikið myndirnar verða notaðar og útbreiddar en hárvörumerkið Balmain Hair mun einnig birta myndirnar og dreifa þeim til 62 landa ásamt því að þetta verður á heimasíðunni þeirra.

Arnold Björnsson ljósmyndari sá um að taka myndirnar og lóunn Jónasardóttir förðunarmeistari sá um hár og förðun. „Dana var búin að ákveða að mynda í íslenskri náttúru og leitaði því uppi íslenska ljósmyndara á netinu og valdi mig eftir þá leit,“ segir Arnold einnig ánægður með verkefnið.



**HEFUR ÞÚ SMAKKAÐ?**

**Matcha frappó**

með mangóbragði

Komdu á næsta kaffihús **Te & Kaffi** og bragðaðu svalandi sumardrykki.



PIKANTIMA • SÍA • 211533



www.teogkaffi.is



TE & KAFFI



Haukur Örn Birgisson hæstaréttarlögmaður, Emil Helgi Lárusson eigandi Serrano og kona hans Elín Auður Traustadóttir.



Einar Hugi Bjarnason hæstaréttarlögmaður, Hörður Harðarson, lánastjóri hjá ÍSB, og Páll Hólm Sigurðsson húsnámsmeistari.

**SUMARFAGNAÐUR Í TURNINUM**

Fyrirtækið Inkasso flutti í ný húsakynni á 16. hæð í Turninum á Smáratorgi. Af því tilefni var viðskiptavinum og velunnurum boðið til sumarfagnaðar. Eins og sjá má var stemningin góð.

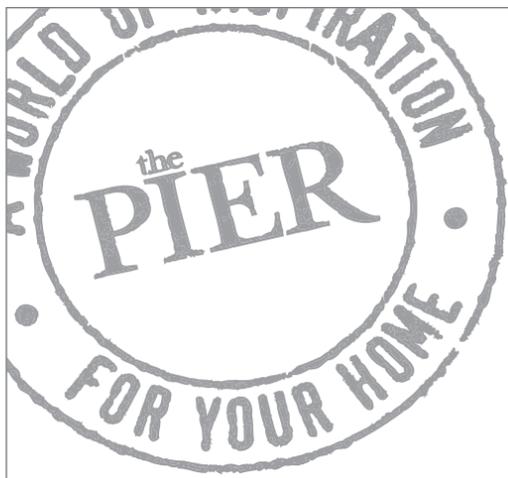
**Sjá nánar á visir.is/lifid**



Gleðin var við völd í opnuninni.



Sigríður Bjarnadóttir, framkvæmdastjóri Rizzo Pizza, Margrét Þorsteinsdóttir, deildarstjóri hjá Actavis, og Nína Margrét Rolfsdóttir.



# SUMARID

## í The Pier!

Stóri fjölskyldusófinn - nú í fleiri litum

Haag sófi  
grár

**199.900.-**

Hægri eða vinstri skemill



Sumartilboð  
Borð og 2 stólar  
tilboð **32.000.-**  
var: 65.880.-



Ný sending  
af flottum púðum

**3 fyrir 2**



Mikið úrval af púðum,  
sessum og dúkum

**50%**

af völdum sumarvörum



Polirattan legubekkur  
**99.900.-**

Falleg  
polirattansett  
þola að vera út í allt að  
-15° gráðum!  
Eigum einnig til sófasett  
úr Polirattan.



Polirattan borð  
**34.900.-**

Hrindir frá  
sér vatni!

Polirattan stóll  
**16.900.-**

the  
**PIER**



## BLUE LAGOON KYNNIR:

## NÝR BLUE LAGOON ÞÖRUNGAMASKI

Nærir, lyftir og veitir húðinni aukinn ljóma. Einstaklega áhrifaríkur náttúrulegur maski sem byggir á Blue Lagoon þörungum, og náttúrulegum efnum úr jurta- og plönturíkinu og er án parabena.



## DAGUR Í LÍFI HRUNÐAR ÞÓRSÐÓTTUR

Ritstjóra tímaritsins Mannlíf  
Fimmtudagur 24. maí 2012



**7.30** Vekjaraklukkan hringir. Ég vakna syngjandi og dríf mig út að hlaupa áður en ég skelli í lummur og útbý hollt nesti fyrir daginn. Spaug. Morgnar eru ekki mín sterkasta hlið. Ég var samt vöknud á undan klukkunni í þetta sinn enda ekki búin að venjast íslensku sumarbertunni; var að koma heim úr nokkurra mánaða heimsreiðu og bý hjá ættingjum fyrstu dagana ... án myrkragardína!

**8.30** Við kærastinn, Óskar Páll Elfarsson ljósmyndari, mætum í Efstaleitið því ljúflingarnir í Morgunútvarpi Rásar tvö ætla að spjalla við okkur um ferðalagið góða. Blöðrum svo mikið að við náum bara að tala um tvær heimsálfur af þeim fimm sem við heimsóttum ...

**9.15** Mæti í vinnuna á nýjan stað; á meðan ég var erlendis flutti Birtíngur, sem gefur út Mannlíf, af Lynghálsi á Lyngás. Frumlegt. Set í fimmta gir enda þarf næsta tölublað Mannlífs að komast í prentsmiðju í dag.

**12.00** Bölvu morgunletinni og óska þess að ég hefði útbúið nesti. Skrepp í Hagkaup, salatbarinn er vinur minn!

**15.30** Samþykki síðustu blaðsíðurnar og sendi Mannlíf í prentun. Hlutirnir gerast hratt þessa dagana.

**18.00** Mæti á tilvonandi heimili mitt í Bólstaðarhlíðinni með fiðrildi í maganum og krotu nafnið mitt á leigusamning. Brosi hringinn og sé fram á notalega sumardaga á Klambatúninu.

**19.00** Bretti upp ermar ásamt góðu fólki og klára að þrifa nýja heimilið. Við ætlum að flytja inn á morgun, enda þriggja daga helgi framundan.

**22.30** Hlamma mér í sófann hjá tengdó og horfi á Eurovision-undankeppni frá því fyrr um kvöldið. Ég tilheyrir eldhressum vinnuþrá sem gerir mikið úr keppninni á hverju ári, svo það er eins gott að vera með á nótnum.

**01.00** Sofna áður en ég leggst á koddann ...

ÁNÆGÐIR TÓNLEIKA-  
GESTIR Á BRYAN FERRY

Bryan Ferry, einn farsælasti dægurtónlistarmaður samtímans, hélt tónleika ásamt hljómsveit í Hörpu síðastliðinn sunnudag. Tónleikarnir voru á dagskrá Listahátíðar í Reykjavík og mörkuðu þeir upphaf alþjóðlegra Nelson Mandela-daga á Íslandi, Nelson Mandela Days 2012, sem haldnir eru til heiðurs Mandela og hugsjónum hans. Mikið var um glæsilega gesti sem nutu tónleikanna sem þóttu heppnast afar vel.



Sjá nánar á [visir.is/lifid](http://visir.is/lifid)



Magnús Scheving og eiginkona hans Ragnheiður Melsted voru sumarleg og sæt á tónleikum.



Deres

hummel



Slimmer Stadil Canvas  
Stærðir 36-47  
11.999 kr.



# TYGGÐU EXTRA

## EFTIR HVERJA MÁLTÍÐ



Tannlæknafélag Íslands mælir með notkun xylitols sem aðalsætuafnis í tyggigúmmí

Rannsóknir sýna að notkun sykurlausss **Extra** eykur munnvatnsframleiðslu, jafnar sýrustig, heldur tönnunum hreinum og stöðvar sýklaárásir á þær. **Extra** minnkar upptöku hitaeininga og dregur það úr streitu í amstri hversdagsins.

# ÁSTFANGIN AF ÁSTINNI OG LÍFINU

Harpa Einars fatahönnuður og myndlistarkona er fjölskyldukona fram í fingurgóma. Hún ræðir um listina, framtíðina og hina djúpu ástríðu sína sem er að skapa.

## HARPA EINARS

**ALDUR:** 36 ára.

**HJÚSKAPARSTAÐA:** Einhleyp.

**BÖRN:** Hrafnhildur Sunna Eypórsdóttir 12 ára og Aron Örn Eypórsson 14 ára.

**ATVINNA:** Fatahönnuður, búningahönnuður og myndlistarkona.

**DRAUMASTARFIÐ:** Er í mínu draumastarfi.

**KOSTIR:** Smágerð, oft hentugt á ferðalögum.

**GALLAR:** Óskipulögð og á það til að vera frekar dramatísk.

**Hver er konan?** Ég er fæddur Borgnesingur, móðir mín heitir Hrafnhildur Waage og pabbi heitir Einar Karlsson. Ég og ólst þar upp í húsi sem pabbi minn byggði innst í víkinni sem blasir við á hægri hönd þegar þú keyrir yfir Borgarfjarðarbrúna. Þar voru endalaus ævintýri og mikil forrétindi að vera þar sem barn.

Þar var líka öll fjölskyldan, afi,

pabbi og bræður mömmu smíðuðu sundlaug í klettunum hjá ömmu og afa og afi átti hrafn sem gæludýr, amma bakaði endalaust ofan í okkur og gerir enn. Maður hékk tímunum saman og hjó glópagull úr kletta-veggjum eða safnaði marglyttum og marflóm. Pabbi var á kafi í hestamennsku svo mikið af tíma okkar systra fór í að dunda sér í hesthúsinu, þar voru margar góðar stundir.

Ég bjó svo með móður minni á Akranesi frá því ég var tólf til sextán ára gömul en þá fluttum við til Reykjavíkur.

**Hvað tekst þú á við þessa dagana þegar kemur að ástríðu þinni að hanna/skapa?** Það er kannski helst að geta ekki sinnt minni eigin hönnun og list bara. Maður þarf að vera með mörg járn í eldinum til að halda sér á floti og það bitnar oft á fjölskyldulífinu.

**Hvenær byrjaðir þú að skapa?**

Ég byrjaði að skapa mjög ung,

gerði mínar fyrstu tískuteikningar 10 ára og á þær enn. Á tímabili þegar ég var svona átta til níu þá var ég heltekin af brúðugerð og framleiddi hinar ýmsu persónur sem léku á alls oddi fyrir gesti og gangandi og það er eitthvað sem ég gæti alveg hugsað mér að gera aftur. Mér finnst strengjabrúður mjög heillandi listform. Svo ef kötturinn kom inn með dauðan fugl þá gerðum við systurnar svo ótrúlega metnaðarfullan hvílu- stað fyrir hann að það leit út fyrir að þar væri jarðaður mikill keisari í fjörunni, allt skreytt með skeljum, steinum og fjöðrum.

**Vissir þú alltaf hvert þú ætl- aðir þér – í fatahönnun?** Já, ég held það hafi legið alveg í augum uppi frá unga aldri, þó fór ég ekki í Listaháskólann fyrr en 26 ára. Ég ætlaði reyndar alltaf í myndlist en hönnun og tíska voru mér alltaf hugleikin, enda held ég að ég hafi unnið í flestum tískuvörverslunum á Laugaveginum sem unglingur og hélt meðal annars mína fyrstu myndlistarsýningu í Kaffi Sautján, þá átján ára gömul.

**Hefur ferðin verið erfið eða öllu heldur: Er erfitt að vera fatahönnuður á Íslandi?** Já, ég held það sé alveg óhætt að segja það, samt er ég bara búin að hafa gaman af þessu öllu saman, en fjárhagslega og framleiðslulega séð þá er það frekar erfitt. Ég hætti í nokkur ár, og ætlaði ekki aftur í þennan bransa, en svo varð ekki aftur snúið eftir Reykjavík Runway og ég fagna því að hafa byrjað aftur með meiri þroska, ákveðni og húmor.

**Hvert stefnir þú í framtíðinni?** Ég stefni á að ég og börnin mín getum haft það gott og lífað vel á minni sköpun. Ég er með allar dyr opnar og er spennat að sjá hvernig hlutirnir þróast. Mig langar að taka Zisku mikið lengra og er nú að skoða möguleikana með framhaldið. Reykjavík Runway er að framleiða síðustu línu og það er smá óvissa með framhaldið, en ég er mjög þakklát fyrir allt sem þau hafa gert fyrir mig og viðbrögðin sem ég hef fengið. Þetta er alveg frábært allt saman. Nú er ég að finna leið til að koma Ziska sumar 2013 af stað. Draumurinn er að Ziska verði að alhlíða konsepti í hönnun og listum. Mig langar að gera tónlistarmyndbönd, skó- og fylgihlutalínu, húsgögn og margt fleira. Mig langar líka að þróa mig áfram í myndlistinni og er meðal annars að fara að taka þátt í eins konar „street art“ keppni í Berlín í haust, það verður mikið stuð. Svo var ég að fá góðan styrk frá Impru svo ég get farið til í NY í haust að kynna vorlínuna og stefni á að halda gott kynningar- teiti þar með góðu fólki. Ég kys að horfa ekki of langt áfram, en lífið getur tekið stakkaskiptum á einni nóttu, ég er bara rosalega bjartsýn og með tilhlökkun eins og lítill krakki fyrir framhaldinu. Ég er á góðum stað núna.

**Móðurhlutverkið samhliða óreglulegum vinnutarnátíma. Hvernig sinnir þú því og færðu samviskubit (eins og við hinar)?**

”

Japanir skera hár sitt þegar þeir hafa lent í sorg og ætli þetta hafi ekki verið svipað móment hjá mér.



Harpa Einarsdóttir þorir. Hún rakaði af sér allt hárið og er glæsileg að sjá.

**Mind Xtra  
OUTLET**

**2 VERÐ**

**1.000 • 2.000**

Verzlunin lokar vegna breytinga.  
Opnið til 17:00 á laugardag.

**MINÐ**  
Smart verslun fyrir konur - Firði Hafnarfirði  
Sími 534 0073

Erum við hliðina á Herra Hafnarfirði á 2. hæð.

**FJÖRÐUR**  
www.fjordur.is

**MOMO**  
Laugavegi 42  
Sími: 5521818

Vertu vinur MOMO Konur

## LÍFSSTÍLLINN

**HVERNIG HELDUR ÞÚ ÞÉR Í FORMI – LÍKAMLEGA OG ANDLEGA?** Hugleiddi og stunda jóga, hjóla, svo er sund og fjallganga allra meina bót.

**UPPÁHALDSHÖNNUÐUR:** Jet Korine, Eygló, Ýr, og Sævar, margt spennandi að gerast í íslenskri hönnun, erlendu eru sennilega Ann Demeulemeester, Matthew Williamson, Manish Arora og Tsumori Chisato en það breytist annars og er mjög misjafnt eftir „seasons“.

**TÍMARIT:** Lifandi vísindi og POP

**TÓNLISTARMADUR:** Ég er alæta á tónlist og svo margt spennandi að gerast ... En ég er mikið að fíla Nicholas Jar þessa dagana, Alexander Ebert, Burial, Friends og nýjasta uppáhaldslagið mitt er með Ayo – Life is real. En ég get haldið áfram að telja lengi, eins með íslensku tónlistina, rosalega margt spennandi að gerast þar, Snorri Helga og Bix held ég að muni ná langt á þessu ári, og mörg fleiri bönd. Ísland er algjör suðupottur í menningu og tónlist og tímabært að setja meira fjármagn í að styðja við okkur í þessum geira í ljósi þess að þar liggur hagnaðurinn bæði fyrir sálina og peningakassa ríkisins.

**UPPHAFSSÍÐA:** <http://www.mysticmamma.com/>

**VEITINGAHÚS:** Núna er það Sushi Samba, Snaps og pitsan á Boston, hún er sjúklega góð.



**valdar sem leiddu þig leiðina sem þú hefur ákveðið að feta?** Mamma var nú mikið að dúllast við myndlist þegar ég var barn, og ég man alltaf eftir bók sem hún átti, svona mexíkósk indíánalist sem greip mig strax um 7 ára aldur, svo var endalaust verið að fönndra og leira. Seinna varð ég heltekin af plötuumslögnum hans pabba, ég gat alveg sökkt mér ofan í þau tímunum saman.

Pabbi las líka alltaf upp úr þjóðsögum Árna Jónssonar fyrir okkur systurnar á kvöldin, það opnaði fyrir okkur nýjar víddir með

alls kyns furðuverum og forynjum og hann leyfði okkur alltaf að nota ímyndunaraflíð út í ystu æsar og spann hinar ýmsu sögur svo við systurnar trúðum alltaf á álfa og náttúruna, það gerði bernskuna enn ævintýralegr og er æska okkar sennilega stærsti áhrifavaldurinn í okkar listsköpun í dag. En systir mín er mjög hæfileikarík sögu- maður og ljósmyndari.

Ég er líka mjög þakklát fyrir hvatninguna sem ég fékk frá Bjarna

**Framhald á síðu 8**

## ESTÉE LAUDER KYNNIR:

### BB FRÁ ESTÉE LAUDER

BB kremið frá Estée Lauder inniheldur allt í einni túpu, raka, vörn og lýtalaus áferð. Það inniheldur öflugasta andoxunarkraft hingað til og gefur þér jafnan lit og heilbriggt útlit. SPF 35, olíulaus áferð. Kremið er til í 2 litum.



**Triumph**  
INTERNATIONAL

**20%**  
AFSLÁTTUR

af Triumph  
sundfötum

Gildir út sunnudag

 Finndu okkur á facebook

**DEBENHAMS**

HINN FULLKOMNI FATASKÁPUR

Lífsstílsbúð í SMÁRALIND  
KONUR HERRAR BÖRN SNYRTIVÖRUR HEIMILI

Ekki svo mikið þessa dagana, er mikið að vinna heima og við börnin eigum margar góðar stundir saman, það er verra þegar maður er í svona akkorðsvinnu eins og maður dettur oft í, þá getur maður verið svolítið fjarlægur. Þó held ég að þau séu bara þakklát fyrir að eiga svona skrítna mömmu, því fylgir oft mikið stuð og frelsi á hinum ýmsu sviðum. Dóttir mín er til dæmis orðin algjör bakaramestari og fær mikinn stuðning til að sinna því áhugamáli. Sonur minn er mikill spekingur og hefur gaman af að ræða hin ýmsu

heimsmál. Ég er mjög stolt móðir og hef engar áhyggjur af þessum snillingum. Ég held að ég þurfi ekki að anda ofan í háls málið þeirra öllum stundum. Nóg er af ást á þessu heimili - það vantar ekki.

**Hverjir eru þínir áhrifa-**

Fallegar systur. Hér má sjá Hörpu áður en hún rakaði af sér hárið.

MYND/VALLI

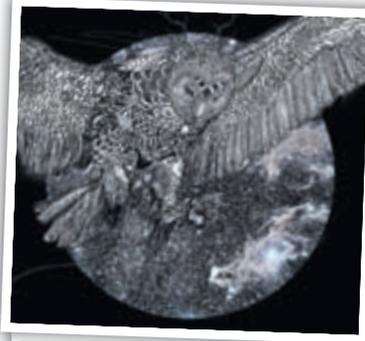


Það er nóg að gera hjá Hörpu í dag. Hún stefnir á að halda sýningu í sumar.

MYND/GÍGJA EINARS



Harpa Einars er fjölhæfur listamaður. Hér má sjá nokkur af verkum hennar.



## Framhald af síðu 7

Þór myndlistarkennaranum mínum á Akranesi, hann leyfði mér stundum að hafa lykilmín að myndlistarstofunni svo ég gæti dundað mér í friði, þar kynntist ég líka myndlist Errós og málverkin hans af etnisku konunum höfðu djúpstæð áhrif á mig þrátt fyrir að ég botnaði lítið í öðru sem hann gerði. Ég var líka mikið byrjuð að spá í mystík og dulræn efni á þessum árum, ég held að þá þegar hafi ég verið að mótast í þá braut sem ég er á núna.

**Nú ertu miklu meira en fatahönnuður – hvað annað ertu að gera þegar kemur að listsköpun?** Það eru endalaus verkefni hjá mér. Þegar Moss lýkur í þessari viku þarf ég að klára myndlist fyrir nokkur plötuumslög, en það er með því skemmtilegra sem ég geri, svo eru ýmis önnur smáverkefni á döfni, en í júní ætla ég bara að sinna minni myndlist og ætla að láta mig hverfa með börnin á Seyðisfjörð til að klára fjörutíu stykki 40x40 myndir, sem ég er mjög spennt fyrir, og stefni svo á að halda sýningu í júlí/ágúst. En til að þetta geti orðið þarf ég að treysta á einn góðan athafnamann hér í borg og skora ég nú á hann að láta þetta verða að veruleika. Það er margt spennandi að gerast og ég er rosalega hamingjusöm að geta verið að vinna bara við mín hugðarefni þrátt fyrir ótryggar tekjur á stundum.

**Ertu ástfangin í dag?** Hin stóra spurning! Nei, ég er ekki ástfangin af neinum í augnablikinu. Ég er marglunginn persónuleiki og kannski ekki sú auðveldasta þegar kemur að ástinni. Ég get verið ofur viðkvæm eða ofur sterk, en ég kann líka að meta einveru; að geta verið ein, en er þó oft einmana. Ég skapa

mest þegar ég er annað hvort ástfangin eða í ástarsorg. Ég er ástfangin af ástinni og missi stundum alla stjórn ef ég leyfi mér að fara þangað. Sá maður sem þarf að fást við mína ást þarf að vera með gott jafnaðargeð er ég ansi hrædd um.

**Hvernig maður getur nálgast hjartarætur þínar?** Hann þarf helst að vera með meistaragráðu í sálfræði (brosir), og skapandi á einhvern hátt, sannur og trúr sjálfum sér og öðrum, með hómur fyrir sjálfum sér og lífinu, uppfinningasamur, flottur í tainu, svolítt nautnaseggu eins og ég og ævintýragjarn náttúruunnandi, elska mig og virða með mínum göllum og kostum og já, búa ekki hjá ömmu sinni.

**Það er ekki hægt að líta fram hjá því að hár þitt fékk að fjúka. Hvað kom til?** Þetta var algjört Britney móment í hreinskilni sagt. Japanir skera hár sitt þegar þeir hafa lent í sorg og ætli þetta hafi ekki verið svipað móment hjá mér. Mig langaði að losna við fortíðina sem hékk í hárinu á mér og það virkaði. Stundum koma manneskjur í lífi til manns og hrista ærlega upp í manni, þar til maður missir áttir og veit ekki lengur hvar maður er, stundum er það meira að segja spegilmynd af eigin hegðun þar til þú hrekkur upp á næsta þroskastig og gerir nauðsynlegar breytingar í lífinu. Ég er svo þakklát að hafa lent í smá hremmingum á þessu ári, það hjálpar manni að vaxa. Þetta móment var mjög frelsandi og ofan á það þarf ég ekki lengur að eyða offjár í að líta silfrið í rótinni. Ætli ég sé ekki líka í leit að einhvers konar sannleika, ég er svo ofboðslega þreytt á þessari aumingja- og hálfvitadýrkun sem á sér stað í vestrænu samfélagi. Það er eins og við séum smátt og smátt að tapa því

sem raunverulega skiptir máli og erum á endalausum flóttu undan okkur sjálfum. Troðandi í okkur sili-koni og bótoxi, hlaðandi á okkur hlutum og eigum, hellandi í okkur til að deyfa okkur, hvers virði er þetta allt ef andinn og sjálfið er ekki heilt? Það er það innra sem skiptir mestu máli. Svo er líka bara nauðsynlegt að geta stundum hlegið að sjálfum sér og vitleysunni sem maður getur komið sér í og „just move on“. Þetta er nú bara hár.

**Hvað ráðleggur þú ungum konum/mönnum sem langar að verða fatahönnuðir?** Að þora að vera öðruvísi, fara óhefðbundnar leiðir í efnavali og sniðagerð, vera meðvitaður um hvaðan efnin koma og hvernig verksmiðjan sem framleiðir fötin vinnur. Það er oft hægra sagt en gert að vera með þessa hluti á hreinu, og oft dýrara framleiðsluferli, en náttúruvæn framleiðsla og meðvitund um mannréttindi er eitthvað sem allir þurfa að hafa í þessum bransa og öðrum. Svo er mikilvægt að hugsu ekki smátt. Setja markið hátt og þora að taka áhættu, framleiða meira en minna til að sjá hagnað.

**Hvernig getum við eflit framtíðarhönnuði hér á landi (ef við hugsu í lausnum)?** Það er alveg sorglegt hvað er lítil stuðningur hér fyrir hönnuði, miðað við tónlist og leiklist t.d. Þetta er jú frekar ung grein hér á landi en það er nánast ómögulegt að ná árangri nema vera með sterkan bakharja/fjárfesti í þessu ferli. Mér finnst að þeir sem eru að sýna árangur ættu að fá meiri möguleika með að koma framleiðslunni af stað. Ef þú ert með þetta þá opnast dyrnar oftast af sjálfu sér, en að stíga fyrsta skrefið og koma fyrstu línunni í búðir er oft erfiðasti hjallinn.

## DAGUR Í LÍFI HÖRPU EINARS

Það er oft misjafnt eftir því hvernig verkefnum ég er í. Maður missir svolítið rútinuna þegar maður vinnur hjá sjálfum sér, oft kemst ég í stuð á kvöldin og er þá kannski að vinna fram á nótt, það fer líka eftir hvort það er pabbavika eða ekki, en börnin skiptast á viku og viku hjá okkur.

**09.00** Oftast er ég komin á lappir um klukkan níu. Ég er oft svolítið lengi í gang á morgnana, mér finnst gott að fá mér kaffi og kíkja í blöðin, svo svara ég tölvupóstum, byrja að vinna, reyni svo oftast að fara í Yoga Shala í hádeginu, ef ekki þá geri ég jóga hér heima, og góð sturta. Núna þá er ég að hanna nýja línu fyrir Moss by Harpa Einars sem kemur í búðir í haust, þá er ég að teikna í tölvunni mjög misjafnt hvað úthaldið er mikið.

**12.30** Seinni partinn finnst mér gott að röltla á vinnustofuna mína og gera eitthvað annað, hvort sem það er myndlist, sauma eða kjafta við mína yndislegu samleigjendur á Laugavegi 33, vinnustofu andans.

**17.00** Fer svo heim, tek stöðuna með systur minni úti á svölum, við sitjum þar oft og kryfum hin ýmsu mál.

**19.00** Svo er stundum eldað eitthvað gott, kíkt á lærdóm hjá unglingunum.

**21.00** ... og haldið áfram að vinna.



**OAKLEY**

Sá sem gerir kröfu um mestu skerpu og vörn fyrir augun velur **OAKLEY** með HDO gleri. Fáanleg með styrkleika.

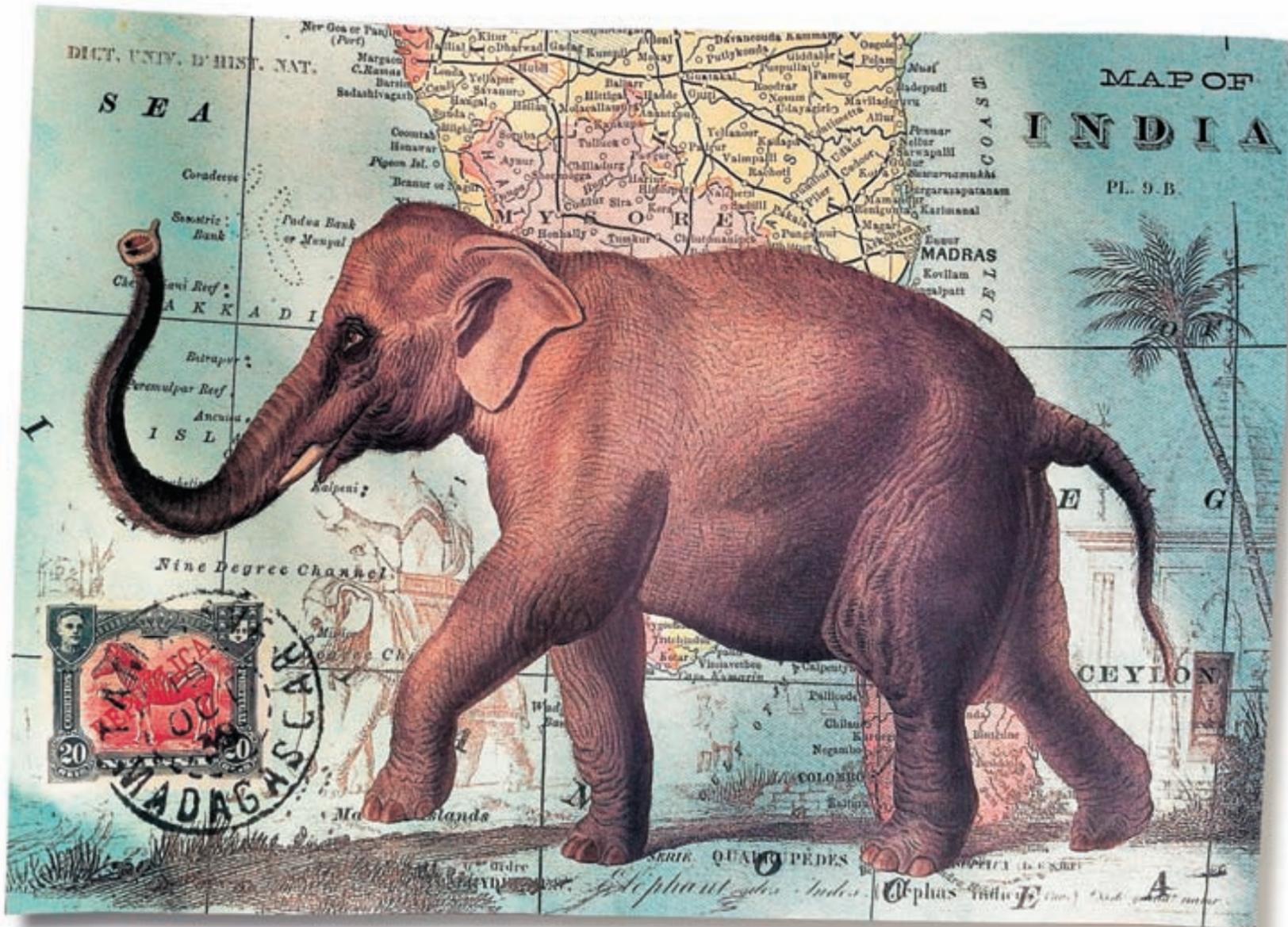
**Optical Studio**  
SMÁRALIND • LEIFSSTÖÐ • KEFLAVÍK

Birgir Gilbertsson  
járnkarl.

**OPTICAL STUDIO/OAKLEY-umboðið á Íslandi**

# nýstárlegar gjafir - spennandi gripir

Í Minju finnur þú fallega íslenska hönnun jafnt sem gjafvörur frá öllum heimshornum



**Vintage plaggöt** (50x70 cm). Mikið úrval af einstaklega flottum plaggötum. Aðeins kr. 750,-



## skissu- og minnisbækur

3 í pakka: línustrikuð, rúðstrikuð og óstrikuð kr. 1.990,-



## Heico lamparnir vinsælu

Kanína 5 litir.....kr. 7.400,-  
Sveppur 6 litir.....kr. 6.200,-  
(Einnig bambi, gæs og fótbolti)

## Dýrapúðar

eftir Ross Menez  
Mikið úrval, 2 stærðir  
Górilla (37x25 cm) kr. 7.700,-



## Linsukrús

Kaffikrús í dulargervi.  
Kr. 2.490,-



## KeepCup kaffimál

Espresso mál.....kr. 2.100,-  
Lítið mál.....kr. 2.290,-  
Miðlungs mál.....kr. 2.490,-  
Stórt mál.....kr. 2.690,-

## Fuglapeysa

Handprjónuð peysa  
úr léttlopa.  
Kr. 29.900,-



## High Heel kökuspaði

High Heel kökuspaði.  
Kr. 2.990,-



Prjár gerðir:  
Lundi (ljósgrá)  
Fálki (ljósgrá)  
Máfur (svört)



# HVERNIG HUGSA ÞÆR UM HÚÐINA Í SÓLINNI?

Sumarið er skolið á svo um munar og það er óhætt að segja að landinn beri þess merki með sólkysstri húð og rjóðum kinnum. Það er mikilvægt að huga vel að húðinni og verja hana fyrir sterkum geislum sólarinnar. Lífið tók þrjár konur tali sem er umhugað um heilbrigði og forvitnaðist um hvernig þær hugsa um húðina í sólinni.

**A.** Hvernig verðu þig fyrir sólinni?

**B.** Hefurðu alltaf verið meðvituð um að passa vel upp á húðina?

**C.** Hefurðu reynslu af því að hafa brunnið illa?

**D.** Hvaða gildi hefur sólin fyrir þig önnur en að hita kroppinn og líta?



## DUGLEG MEÐ VARNIRNAR

Margrét Gústavsdóttir þjattrófa

**A.** Ég nota sólarvarnir, ýmist 15 SPF eða 30 SPF. Það er mjög algengt að dagkrem og meik innihaldi svo háa vörn. Núna nota ég BB krem sem inniheldur 30 SPF vörn.

**B.** Nei, get ekki sagt það, en ég hef alltaf vitað um skaðsemi útfjólublárra geisla og aldrei stundað ljósabekkina.

**C.** Ég man ekki eftir því að hafa brunnið illa, sem betur fer. Enda alltaf verið smá vampíra hvað þetta varðar og dugleg með varnirnar.

**D.** Sólin er auðvitað fyrst og síðast lífgjafinn okkar og gleðigjafi líka. Það er fátt skemmtilegra en að sjá Íslendinga tínast út á Austurvöll, í garðana sína og á göturnar þegar sólin heilsar okkur. Það verða allir svo glaðir og kátir í sólinni!



## VAR GRÁÐUG Í BRÚNKU

Sigga Lund fjölmiðlakona

**A.** Dagsdaglega spái ég lítið í það að verja mig þegar sólin skín. En ef ég fer í sólbað set ég alltaf á mig sólarvörn.

**B.** Nei, alls ekki. Ég fór til dæmis mjög mikið í ljósabekki hér í eina tíð en er löngu búin að draga úr því. Ég hef alltaf hugsað um húðina að því leyti að ég hreinsa hana daglega og ber á hana dag- og næturkrem og auðvitað „bodylotion“.

**C.** Já, ég hef brunnið í sólinni oftar en einu sinni. Ég man sérstaklega eftir því þegar ég fór til Ítalíu um árið. Ég var svo gráðug í brúngu að ég bar á mig Johnsons barnaolíu því ég var nú hrædd um að ég þyrfti ekki sólarvörn. Bruninn var alveg í stíl við það. Ég steiktist. En með þolinmæði og miklu aloe vera geli jafnaði þetta sig alveg.

**D.** Fyrir mér er sólin upplífandi afl. Ég elska þegar hún skín. Það verður allt eitthvað svo miklu bjartara, litríkara, skemmtilegra og áhyggjulausara. Tónlist verður meira að segja skemmtilegri í sól. Ég væri alveg týpan til að búa á sólríkum stað allan ársins hring.



## BRANN ILLA SEM BARN

Sara María Forynja fatahönnuður

**A.** Áður en ég flutti suður var ég að selja aloe vera vörur sem heita Volare og sólarvörnina frá þeim hef ég alltaf notað allar götur síðan.

**B-C.** Ég er með ljósa og viðkvæma húð og hef alltaf þurft að passa mig. Systir mín fékk sortuæxli fyrir nokkrum árum og var það mikil vitundarvakning um að passa sig enn betur. Við brunnum báðar mjög illa á Spáni þegar við vorum litlar og var ég lengi með risa bruna-kanínu/sundbolarfar á bakinu á mér. Hún var með viðkvæma fæðingabletti sem þöldu ekki þennan bruna.

**D.** Sólin er yndislegur gleðigjafi og gefur af sér þessa orku sem er okkur lífsnauðsynleg. Hún er vinkona sem er alltaf til í að vera með mér ef hún er á landinu.

## GÓÐ RÁÐ FRÁ LÝÐHEILSUSTÖÐ

### NJÓTUM SÓLARINNAR VARIN

Það þarf samt ekki að stafa mikil hætta af því að njóta sólarinnar ef við fylgjum nokkrum einföldum ráðum og notum heilbrigða skynsemi til að forðast að brenna í sólinni. Hér á eftir eru nokkrar ábendingar um hvernig við getum varist hættulegum geislum sólarinnar á suðrænum slóðum - en ekki má gleyma því að sökum þess hversu tært andrúmsloftið er hér á Íslandi þá getur útfjólublá geisla frá sólinni valdið sólbruna á skömmum tíma.

- Forðumst sólina um miðjan daginn - Frá klukkan 11 til 15 eru geislar sólarinnar sterkastir og um 60% af heildargeislun dagsins á sér stað á þessu tímabili. Þegar það er mögulegt er það klárlega besta og einfaldasta sólarvörnin að forðast útfjólubláa geisla sólarljóssins á þessum tíma. Svo má ekki láta skýjaðan himin villa sér sýn; um hádegi á skýjuðum degi nær meiri geisla til jarðar en á heiðbjörtum degi um kl. 16.
- Sitjum í skugganum - að vera í skugganum er einnig góð og einföld leið að verja sig fyrir útfjólubláum geislum sólarinnar. Ef skuggi manns er lengri en maður sjálfur, þ.e.a.s. fyrir hádegi og seinnipart dags, þá er óhætt að vera í sólinni. Ef skugginn er styttri þá er hættu á að verða fyrir hættulegri útfjólubláari geisla.
- Notum sólarvarnarábúrd - við verðum að bera nægjanlegt magn af sólarvarnarábúrdi á húðina þar sem sólarljósin fá að leika óhindraðir um. Áburðurinn verður að veita vernd gegn bæði A og B geislum og vera með sólarvarnarstuðulinn 15 eða hærrí. Bera á áburðinn á hálf tíma áður en farið er í sólina og endurtaka á tveggja klukkutíma fresti. Munum að jafnvel vatnspólinn sólarábúrdur máist af við það að þurrka sér með handklæði og þegar maður svitnar eða er lengi í vatni.

**NIVEA** 100 ÁRA HÚÐUMÖNNUN ALLA ÆVI

**GEFUR HÁMARKS VÖRN MINNKAR HÆTTU Á OFNÆMI\***  
Vatnsheld sólarvörn, án parabena, ilm- og litarefna.

þolanleiki sólarvarnarinnar á húð er prófaður í samvinnu við húðsjúkdómalækna.

Háþróuð **UVA/UVB** sólarvörn

\*Af því að vörninn inniheldur háa UVA sólarvörn og er án parabena, ilm- og litarefna.



MÓÐURFÉLAGIÐ  
KYNNIR:

MÍÐASALA  
HEFST 1. JÚNÍ

# ABBA

40 ÁRA

HEIÐURSTÓNLEIKAR

ELDBORG HÖRPU 25. ÁGÚST



**SELMA** BJÖRNSDÓTTIR, **JÓHANNA VIGDÍS** ARNARDÓTTIR,  
**REGÍNA ÓSK** ÓSKARSDÓTTIR OG **STEFANÍA** SVAVARSDÓTTIR

TÓNLISTARSTJÓRN: **JÓN** ÓLAFSSON

MÍÐASALA Í MÍÐASÖLU HÖRPU,  
Á **HARPA.IS**, **MIDI.IS** OG Í SÍMA 5285050



MÓÐURFÉLAGIÐ

# Lífið

## RIKKA ELDAR Í HÁLOFTUNUM

„Hugmyndin vakti áhuga minn frá upphafi sérstaklega þar sem ég er einstaklega hrifin af krefjandi og líflegum verkefnum sem þetta reynist svo sannarlega vera,“ segir stjörnukokkurinn Friðrika Hjördís Geirsdóttir sem hefur unnið að því undanfarið að hanna matseðilinn um borð í flugvélum Wow air. „Varðandi matseðilinn sjálfan þá lagði ég upp með að vera með einfalda rétti en einblína þeim mun frekar á að hráefnið væri sem allra ferskast, mér finnst það skipta höfuðmáli. Það er svolítill hausverkur að reyna að meta matarsmekk mörg þúsund farþega en ég vona að það hafi tekist.“

Fyrir stuttu stofnaði Rikka, eins og hún er gjarnan kölluð, matvælafyrirtækið „GOTT“ sem framleiðir eftirrétti, ís og nú nýlega kaldar sósur. Ein tegund eftirréttanna verður seld um borð og sósurnar verða notaðar í samlokurnar og með salatinu. Spurð hvort hún sé von að gæða sér á flugvéla-mat á ferðalögum sínum svarar Rikka því játandi. „Í mínum augum er flugferð dekurstund og oft á tíðum kærkomin stund fyrir mig. Þá er til dæmis ekki hægt að ná í síma og lítið sem truflar. Mér finnst því tilvalið að gera vel við mig í mat og drykk.“



### HELGARMATURINN



#### Sigmar Vilhjálmsson

fjölmiðlamaður og eigandi Hamborgarafabrickunnar gefur Lífinu uppskrift að eðalhamborgara.

#### Hamborgari að hætti Simma Hráefni

480 gr lambaprime  
Íslenskir sveppir  
8 hvítlauksgeirar  
4 msk. smjör  
4 Maribo ostsneiðar  
Grænt kál (t.d. lambhagasalat)  
8-12 rauðlaukshringir  
8 tómatsneiðar  
Bernaisesósa  
Salt og pipar  
4 hamborgarabrauð

Leiðbeiningar  
Skerið 120-140 gr lambaprime-steik í þrjár sneiðar eftir endilöngu þannig að hún verði um 3x40 gr sneiðar.



Hitið grillið í hámarkshita (eða pönnuna í neyð).

Grillið lambaprime-sneiðarnar í 3-4 mínútur á hvorri hlið (mælt er með meðalsteikingu).

Pönnusteikið sveppina í smjörinu og hvítlauknum. Slökkvið undir pönnunni, leggið ostsneiðina ofan á sveppina og setjið lokið á.

Penslið hamborgarabrauðið að innan með smjöri eða ólífuolíu og hitið snögg á grilli (þar til það er orðið röndótt).

Samsetning EDAL-hamborgarans:  
Setjið grænmetið í botnbrauðið, bernaisesósu ofan á grænmetið, leggið steikurnar yfir, þá sveppina með brædda ostinum. Toppið með meiri bernaise og lokið með brauðhattinum.



## FUNHEITAR EÐA SVALAR í grillveisluna

Þykkvabæjar  
forsóðnar grillkartöflur  
kartöflusalat  
hrásalat

**Einfalt og gott!**

