

9. NÓVEMBER 2012

Lífið

EGILL ÓLAFS
HEIMSÓTTUR

FRÆGIR Á
FRUMSÝNINGU

SNIÐUGAR
HÁRLAUSNIR

LÁNSÖM Í STARFI OG LEIK

ELVA ÓSK ÓLAFSDÓTTIR LEIKKONA
RÆÐIR STARFIÐ, VEIÐIMENNSKUNA OG TILVERUNA.

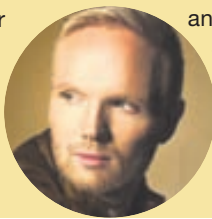
FRÉTTABLAÐIÐ



Lífið er á Vísí – visir.is/lifid

HVERJIR VORU HVAR?

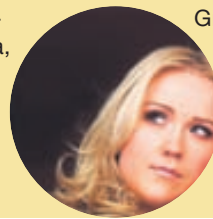
Fríðrik Ómar sendi frá sér sína fyrstu sólóplötu í ár. Af því tilefni hélt hann einstaklega vel heppnaða útgáfutónleika í Norðurljósum í Hörpu í gærkvöldi. Mörg þekkt



andlit nutu tónlistarinnar eins og Ragnhildur Steinunn Jónsdóttir, Yesmine Olsson, Fríðrika Hjördís



Geirsdóttir, Ragnheiður Guðfinna, Einar Bárðarson, Á allra vörum konurnar Elísabet Sveinsdóttir og



Gróa Ásgeirsdóttir, Matthías Matthíasson, Magni Sigrún Ósk Kristjánsdóttir, Regína Ósk, Svavar Örn og Jógvan Hansen.



Lífið

UMSJÓN

Elly Ármanns elly@365.is

Kolbrún Pálína Helgadóttir kolbrunp@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

Stílisti Elvu Ósk: Agnes Björt Andradóttir **Förðun:** Ásdís Gunnarsdóttir **Fatnaður:** Spúútnik

FANTA FJÖRUG OPNUN Í FÁKAFENI

Lifandi markaður opnaði formlega glæsilegan matsölustað og verslun í Fákafeni í Reykjavík. Margt var um manninn sem gæddi sér á heilsusamlegum veitingum. Andinn var góður enda ekki við öðru að búast í kringum alla hollustuna.



Kristín Kristjánsdóttir, Arndís Thorarensen og Hulda Bjarnadóttir.



Guðrún Bergmann og Ágústa K. Jónsdóttir.



Arndís og Leifur Welding.



Þorgrímur Þráinsson, Einar Bárðarson og Ívar Guðmundsson létu sig ekki vanta.

MYNDIR/LÍFIÐ



Ásdís og Billa sætar með svuntunum.



Sigurður Flosason og Andrés Þór Gunnlaugsson.

CHELLO
Náttúruleg lausn á breytingarskeiðinu

facebook: Chello fyrir breytingarskeiðið

Hitakóf - Svitakóf

Hita- og svitakóf er oft fylgikvilli breytingarskeiðs kvenna

Chello hefur bætt líðan fjölda kvenna á þessu annars frábæra tímarskeiði. Chello er náttúrulegt efni og fæst í þremur tegundum:

■ **Grænn** án Soja

■ **Rauður** fyrir konur yfir fimmtugt

■ **Blár** fyrir konur undir fimmtugt

Chello fæst í heilsubúðum, apótekum og heilsuhillum stórmarkaðanna

www.gengurvel.is

FRÆGIR Á FRUMSÝNINGU

Sjá nánar á visir.is/lifid

Leikritið **Gullregn, frumraun Ragnars Bragasonar**, var frumsýnd í Borgarleikhúsinu í vikunni. Þjóðþekktir einstaklingar mættu á sýninguna sem þótti vel heppnuð.

Hjónin Mikael Torfason, ritstjóri Fréttatímans, og Elma Stefánía Ágústsdóttir leiklistarnemi.

Snorri Freyr, Valur Freyr og Jón Páll leikhúsmenn.

Helga I. Stefánsdóttir og Edda Þórarinsdóttir.

Ragnar Bragason leikstjóri og Helga Rós V. Hannam, búningahönnuður sýningarinnar.

MYNDIR/JORRI



Simone - 230 cm frá kr. 212.000
einnig fáanlegur í 203 og 183 cm



Jamaica - 230 cm kr. 251.800



Avignon - 208 cm kr. 309.000
einnig fáanlegur í 183 og 162 cm



Cajun - 230 cm kr. 199.400



Dominique - 280x166 cm kr. 365.400
stillanlegir hnakkapúðar



Asanti - 213 cm kr. 232.800

SÓFAR OG STAKIR STÓLAR Í MIKLU ÚRVALI



Edge - 280x200 cm kr. 283.000
einnig fáanlegur 250x200 cm



Joy - kr. 279.400
Hönnun: Niels Gammelgaard



Gyro - kr. 159.900
Hönnun: Jan Ekström



Day - armstóll kr. 86.900

LÍNAN

Bæjarlind 16 | 201 Kópavogur | sími 553 7100 | linan.is
Opð mánudaga til föstudaga 12 - 18 | laugardaga 11 - 16



EGILL ÓLAFS HEIMSÓTTUR

Sindri Sindrason bankar upp á hjá Agli Ólafssyni tónlistarmanni, sem býr í fallegu, gömlu húsi í miðbæ Reykjavíkur, í sjónvarpsþættinum Heimsókn sem er á dagskrá Stöðvar 2 annað kvöld strax að loknum kvöldfréttum. Fjölskylda Egils flutti í húsið fyrir rúmum þrjátíu árum en þá átti að rífa það enda talið ónýtt. Sem betur fer var það ekki gert enda meðal fallegustu húsa í bænum.



Inni í þessu herbergi er Egill öllum stundum og þarna verður tónlistin til.



Flest húsgögn í húsinu eru erfðagripir frá foreldrum bæði Egils og Tinnu.

Á morgun er 10.11.12
10+11+12=33% afsl af öllum vörum í dag og morgun



~~Áður 24.990~~
nú 16.740



~~Mussur áður 16.990~~
nú 11.380



~~Kjöll áður 24.990~~
nú 16.740



~~Mussa áður 14.990~~
nú 9.990



Laugaveg 54,
sími: 552 5201

Vertu vinur 



Dagur í lífi

Annasamur dagur hjá Siggú Kling

10.00 Þar sem ég er B mínus týpan vakna ég upp úr klukkan tíu. Ég vakna alls ekki við klukku því þá fá frumurnar mínar, þessi 70 billjón stykki, sjökk. Síðan fer ég yfir drauma næturinnar því draumarnir eru oft að vara mann við næstu dögum.

10.30 Set músík á og dansa morgundansinn. Spila hressandi tónlist sem kemur mér í stuð eins og til dæmis fótboltalagið Gerum okkar gerum okkar besta og Simply the best með Tinu. Ég syng með hástöfum – það kemur mér í girinn. Ég er ekkert sérstaklega svöng á morgnana en elska pipar-kökur þessa dagana. Það má þegar maður er fullorðinn, er það ekki?

11.00 Klukkan ellefu byrjar símatíminn. Það er verið að panta fyrirlestra, skemmtanir eða biðja um ráð. Það eru svo margir sem eiga um sárt að binda og þurfa að spjalla við Siggú sína. Svo fer ég með Sigrúnu, sætu dóttur minni, á Gló í Hafnarfirði og fæ mér alltaf hráfæði, það er ávana-bindandi. Þetta er gott yin/yang. Ég byrja á óhollu og fæ mér svo hollt.

13.00 Ég fer síðan með rosalega fallegt fjólu-blátt efni sem ég keypti í gær í Tvíll til Láru vinkonu sem hannar undir nafninu Lögbrot. Hún er snillingur en hún mælir og saumar draumadressið á mig fyrir föstudag því þá er ég skartgripamódel fyrir Inga í SiGN. Sýningin er á Hótel Natura Reykjavík. Þessi kjöll verður líka notaður á sunnudaginn í Eymundsson á Skólavörðustíg klukkan 17.30 en þar verður útgáfupartí á nýju bókinni minni, TÖFRADU FRAM LÍFIÐ, sem var að detta í búðir í dag. Bókin er sjálfstætt framhald af bókinni ORÐ ERU ÁLÖG. Amen fyrir því.

17.00 Gómsætur hryggur eldaður í nýja ofninum mínum. Það er gaman að hafa hrygg á virkum dögum, það má!

20.00 Öll fjölskyldan saman. Ég, Pétur og Guðbjörn, synir mínir, og dóttir mín Sigrún. Það er mikið hlegið og haft gaman.

24.00 Ég fer seint að sofa, þrjóna morgundaginn í huganum og sendi þakklæti út í alheiminn og byð veröldinni góða nótt.

JÓLIN ERU KOMIN Í PIER



299.900

LYDIE SKÁPUR



199.900

SKENKUR



MIKIÐ ÚRVAL AF KERTAGLÖSUM



149.900

BORÐ



199.900

BIG STAY
SVEFNSÓFI



KÓSÍ TEPPI

2.490

7.990



the
PIER

””

Það er svo satt sem sagt er að ef einn gluggi lokast þá opnast annar. Ég á við, að þora að hugsa og stíga út fyrir rammann.

ÁSTRÍÐUFULL LEIKKONA

Lífið hitti Elvu Ósk Ólafsdóttur leikkonu yfir kaffibolla og komst að því að hún er veiðimaður í húð og hár sem nýtur lífsins að fullu, er sátt og sannarlega ástríðufull þegar kemur að leiklistinni.



MEZINA

ROSEBERRY

Öflugt gegn blöðrubólgu

Sterk þrívirk trönuberjablanda 2-3 töflur fyrir svefn

Fæst í apótekum, heilsubúðum og í heilsuhillum stórmarkaðanna www.gengurvel.is

ELVA ÓSK ÓLAFSDÓTTIR

ALDUR: Mér finnst ég alltaf vera á besta aldrinum.

HJÚSKAPARSTAÐA: Er í sambandi.

BÖRN: Agnes Björt Andradóttir og Benedikt Andrason.

STARF: Leikari.

ÁHUGAMÁL: Fólk, náttúra, skotveiði og fleira.

FYRIRMYNDIR: Á enga fyrirmynd en samferðafólk og fjölskylda hefur í gegnum tíðina að sjálfsögðu haft áhrif á mig.

HVAÐ SÉRÐU ÞIG EFTIR 5 ÁR: Get engan veginn séð það þegar ég veit varla um morgundaginn.

Dagur í lífi *Elvu Óskar*

10.00 Nú er ég ekki að æfa í bili, þá get ég leyft mér að vakna ekki fyrr en klukkan 10. Ég var að vinna fram eftir í gær. Fæ mér alveg svakalega hollt búst sem jaðrar við að vera ógeðisdrykkur því ég asnaðist til að sulla allskyns meiri hollustu út í hann, sem ég geri ekki aftur. Kíki í blöðin og tölvuna.

11.00 Skelli mér í ræktina og nota tímann á brettinu og les handrit sem ég átti eftir að lesa. Tíminn flýgur.

12.00 Á stefnumót við vinkonu í hádeginu sem ég hef ekki hitt lengi. Fæ mér rötsterka núðlusúpu á Núðlu-station á Skólavörðustíg. Priggja klúta súpa og kvefið farið.

13.30 Á að mæta klukkan tvö að lesa inn á auglýsingu, hef tíma til að skreppa og versla áður.

14.30 Er komin heim, hendi í vél og tek út úr uppvöskunarávelli, hringi á meðan og tala við systur mína. Skæpa aðeins við kærastann sem er vaknaður í Florida.

17.00 Mæti svo á fund klukkan fimm með vinkonum mínum í Heimilistónum. Framtíð hljómsveitarinnar skeggrædd.

18.45 Kem heim rétt fyrir kvöldmat, elda og er svo mætt upp í leikhús rétt fyrir klukkan sjö.

22.30 Er í vinnunni til hálf ellefu. Fer heim, spjalla við heimilisfólkið ef einhver er heima, kíki í tölvuna, horfi svo kannski á eitthvað í sjónvarpinu og væflast eitthvað fram yfir miðnætti.

Lífið hefur borið á þér að undanfögnu. Hvar hefur þú haldið þig? Ég hef verið aðallega hér heima. En ég hef ferðast mikið og þá aðallega með Vesturporti. Fór meðal annars til Norlisk í Síberíu sem var ótrúleg upplifun. Ég átti annasamt sumar og frumsýndi „Gestaboð Hallgerðar“ eftir Hlín Agnarsdóttur um miðjan júlí og sýndi það á Hvolsvelli þar til fyrir stuttu. Við tókum smá pásu frá þeirri sýningu en höldum áfram á nýju ári. Ég var að æfa í september nýtt leikrit eftir Jón Atla Jónason sem heitir „Nóttin nærast á deginum“ sem fer aftur í æfingu um áramót og verður frumsýnt í lok janúar í Borgarleikhúsinu.

Líður vel með vinnufélögnum

Hvað tekst þú á við í dag þegar kemur að leiklistinni? Ég var að frumsýna „Bastarða“ í Borgarleikhúsinu fyrir stuttu og leik þar Natalíu sem er mjög undirgefin kona. Hún fær sem betur fer smá uppreisn æru í lokin. Leikhópurinn samanstendur af yndislegu fólki sem ég hef oft unnið með. Ég hef unnið svolítið með Vesturporti og það er alveg einstaklega gott. Gísli (Örn Garðarsson) kemur með einhvern nýjan tón og starfsaðferðir inn í leikhúsið sem mér finnst mjög góðar. Það er langt síðan ég hef unnið í Borgó og finnst gaman að koma þangað aftur. Þessa dagana er ég einnig að leika draug í nýrri mynd eftir Ágúst Guðmundsson sem heitir „Ófeigur gengur aftur“ og er rómantísk gaman- og draugamynd.

Hollt að ögra vananum

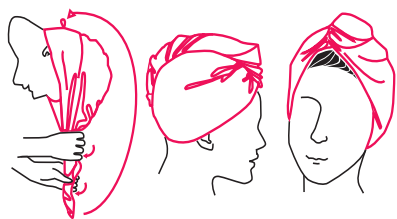
Nú hættir þú að vinna sem fastráðinn leikari hjá Þjóðleikhúsinu í fyrra eftir átján ára starfsferil. Hvað tók við í kjölfarið? Frelsi, samt hef ég sjaldan haft jafn mikið að gera. Hvernig fannst þér að takast á við breytingarnar sem fylgdu því að hætta hjá Þjóðleikhúsinu eftir svo langan tíma? Ég lít ekki svo á að ég sé hætt fyrir lífstíð hjá Þjóðleikhúsinu. Ég er bara ekki lengur fastráðinn þar og á eflaust eftir að vinna þar fljótlega aftur, en þá sem verkefnaráðin. Átján ár er langur tími og ég hafði aldrei hugsað mér að vinna alla ævi á sama stað. En árin flugu og mér krossbrá þegar ég áttaði mig á því hversu lengi ég hafði starfað á sama stað. Ég er mjög þakklát fyrir þessi átján ár í Þjóðleikhúsinu þar sem ég fékk

að þroska mig og þróa sem leikari. Ég var mjög lánsöm með hlutverk og hef verið í gegnum tíðina. Það er gott að vinna þar en leikhúsið þarf að hafa hreyfingu á listamönnum og það er hollt okkur öllum að breyta til, brjóta upp mynstur og þægindaramma, ögra vananum og leita á nýjar slóðir. Samt er ég einnig þeirra skoðunar að leikhús á að hafa sinn kjarna af fastráðnum leikurum. Það hentar mér hins vegar mun betur núna að vera lausráðin. Mig hefur langað til þess í mörg ár svo það var ekki dramatískt fyrir mig að breyta til.

Leyfir sér að njóta

Þú ert stórglæsileg kona. Hvernig heldur þú þér í formi líkamlega og andlega? Ég hef lært það í gegnum tíðina að leyfa mér að borða það sem

... svo ótrúlega þægileg eftir sturtuna eða baðið!



Höfuðhandklæðin frá Sif eru saumuð úr gæðabómull. Létt og þægileg í notkun og henta jafnt síðu sem stuttu hári og dömum á öllum aldri.

Fáanleg í 10 litum



Sif
höfuðhandklæði

gsm 660 8860
elfursif@internet.is

Nánar um sölustaði á facebook





MYND/VALLI

mig langar í því ég er algjör nautna-seggur, en allt er gott í hófi. Ég nenni ekki að vera í endalausri megrun. Ef ég bæti á mig þá tek ég á því með til dæmis minni skömmtum og meiri hreyfingu. Ég fer í ræktina þegar ég hef tíma, svo hugsa ég vel um að borða hollan mat. Ég hef forðast unnar vörur og brauð í mörg ár þótt það komi auðvitað fyrir að það fari inn fyrir mínar varir. Ég sef út þegar ég get. Það sama gildir um andlegu hliðina. Ég nærast á því að ræða hin ýmsu málefni við vini mína, lesa og skoða, ganga úti í náttúrunni og næra andann. Engin megrun þar heldur.

Ef þú lítur um öxl, hvaða hlutverk eru þér kær? Mér hefur alltaf fundist það hlutverk sem ég er að fást við þá stundina, vera mér kært. Í leikhúsinu eru mér minnstæðust þau hlutverk sem eru vel skrifuð og þar af leiðandi gaman að vinna, til dæmis Nóra í Brúðuheimilinu eftir Ibsen. Miklu skíptir líka hópurinn sem stendur að sýningunni. Ég hef alltaf verið svo lánsöm að vinna með eðalfólki, skemmtilegu og skapandi, svo ég á ansi erfitt með að gera upp á milli.

Gæði leikara á Íslandi mikil

Hvernig er að starfa sem leikkona á Íslandi? Hverjar eru neikvæðu og jákvæðu hliðarnar sem við áhorfendur þekkjum ekki til? Það er mjög gott að vera leikari hér miðað við til dæmis í Bretlandi þar sem allir eru lausráðnir og atvinnuleysið gríðarlega mikið. Hér geta leikarar unnið í leikhúsi, kvikmyndum, sjónvarpi, tal-

Framhald á síðu 8



Elva Ósk er mikið náttúrubarn og svo er hún veiðimaður sem kemur skemmtilega á óvart.

7
ÁRA

SPENNANDI TILBOÐ Í GANGI

FÖSTUDAG LAUGARDAGUR OG SUNNUDAG

Í TILFNI 7 ÁRA AFMÆLIS

GYLLTA KATTARINS

7
ÁRA



DÆMI

20% AFSLÁTTUR AF PELSUM
50% AF VÖLDUM VÖRUM
15% AF NÝJUM VÖRUM



AUSTURSTRÆTI 8-10
SÍMI 534 0005
OPIÐ ALLA DAGA



Hér er Elva Ósk í hlutverki Hallgerðar.

Ég átti annasamt sumar og frumsýndi Gestaboð Hallgerðar eftir Hlín Agnarsdóttur um miðjan júlí og sýndi það á Hvolsvelli þar til fyrir stuttu. Við tókum smá pásu á þeirri sýningu en höldum áfram á nýju ári.



SALON REYKJAVÍK

**NÝJA HAUSTLÍNAN 2012
HAUTE COIFFURE FRANÇAISE
ER KOMIN Í HÚS. VERIÐ VELKOMIN.**

**SALON REYKJAVÍK GRANDAGARÐI 5 101 REYKJAVÍK
OPIÐ MÁN-FÖS: 9-18 LAU: 10-13 SÍMI: 56 85 305**



Ég held ég geti fullyrt að ekkert okkar er í þessu út af laununum, heldur er þetta hrein ástríða.

Framhald af síðu 7

sett myndir, leikið í útvarpsleikritum, lesið inn á auglýsingar og svo framvegis. Leikarar í öðrum löndum eru oftast fastir við eitthvað eitt, eins og talsetningu eða eingöngu leik í sjónvarpi, svo eitthvað sé nefnt. Þannig að við fáum þjálfun í svo mörgu. Svo er það neikvæða: Hér er líka atvinnuleysi mikið hjá leikurum. Við búum í svo litlu landi að markaðurinn er lítill og þar af leiðandi ekki miklar peningaupphæðir fyrir störf sem erlendir leikarar fá formúu fyrir á stærra markaðssvæði. Gæði leikara hér heima eru mikil. Við eigum fullt af frábærum listamönnum. Ég held ég geti fullyrt að ekkert okkar er í þessu út af laununum, heldur er þetta hrein ástríða.

Spilar á bassa með skotvopnaleyfi

Áttu þér áhugamál sem þú sinnir fyrir utan leiklistina? Já, ég fer heilmikið út í náttúruna. Ég er búin að vera með skotvopna- og veiðileyfi í fjögur ár og ég elska að fara á veið-

ar. Útveran gefur mér mikið og svo er það auðvitað bónus ef eitthvað veiðist. Ég hef svo gaman af þessu að ég gæti hugsað mér að gera þetta daglega. Eins með hljómsveitina Heimilistóna. Ég er bassaleikari og elska að spila tónlist með þeim. Vandamálið er bara það að sjaldan gefst tími til að hittast. Svo eru mörg önnur áhugamál sem ég á eftir að gefa mér tíma í seinna.

Að lokum, þitt mottó í lífinu? Þora að lifa lífinu á mínum forsendum og vera hamingjusöm.

Hvað áttu við með að þora? Hafa kjark til að brjóta upp mynstur, hvort sem það tengist vinnu, búsetu og fleiru. Það er svo satt sem sagt er að ef einn gluggi lokast þá opnast annar. Ég á við, að þora að hugsa og stíga út fyrir rammann. Þora að fara sína leið og standa með sér. Þora að lifa á sínum forsendum án þess að velta sér upp úr áliti og skoðunum annarra. Þora að fylgja sínum draumum.

Uppáhalds

TÍMARIT: Ég glugga sjaldan í tímarit nema þá helst á biðstofum og flugvöllum. Kíki þá aðallega í home-decoration blöð, tiskublöð og matreiðslublöð. Eina blaðið sem ég kaupir alltaf er jólablað Bo Bedre.

BÍÓMYND: Cinema Paradiso, Black Swan, Love actually og fleiri.

HÖNNUBUR: Gusto.

MATSÖLUSTADUR: Úfff... svo margir. Til dæmis Sushisamba, Grillmarkaðurinn, Tapashúsið hér í Reykjavík, Smith & Wollensky í Miami og Ruth Chris Steakhouse í Cancún Mexico.

SNYRTIVÖRUR: Ég nota mjög lítið af snyrtivörum. Helst þá frá Nivea, Mac og svo Lancome maskara.

KAFFIHÚS: Fjöruhúsið á Hellnum og Flat White í Soho í London.

LANDSLUTI Á ÍSLANDI: Vestmannaeyjar og Snæfellsnesið.





Jólaævintýri Marentzu Poulsen

- ógleymanleg jólaveisla í Grasagarðinum

Marentza Poulsen framreiðir sitt margrómaða jólahlaðborð í Café Flóru í Grasagarðinum.

Ævintýrleg matarupplifun helst í hendur við rótgrónar danskar hefðir. 35 glæsilegir og gómsætir réttir bornir fram.

Monika Abendroth leikur á hörpu undir bordhaldi.

Jólahlaðborðið er öll fimmtudags-, föstudags- og laugardagskvöld fram að jólum.

Veislan hefst 29. nóvember og stendur til 22. desember.

Hópar eru velkomnir alla daga. Veisluþjónusta fyrir minni og stærri hópa.

Matseðilinn og nánari upplýsingar má finna á www.cafeflora.is



CAFÉ FLÓRA
•Grasagarðinum•



Borðapantanir í síma 553-8872 eða á cafeflora@cafeflora.is



KRULLUR FYRIR ÞÆR SEM ÞORA

Íris Sveinsdóttir hefur um árabíl kennt hárgreiðslu hér á landi sem erlendis. Nú hefur hún sett saman glæsilega hárgreiðslubók þar sem hún kennir auðveldar greiðslur í nokkrum þrepum. Bókin heitir Frábært hár og er gefin út af Veröld. Hér má sjá brot úr bókinni.

„Ein af uppáhaldsaðferðum mínum til að gera villtar krullur er zúlú-hnútaaðferðin, en með henni er hægt að gera rennislétt hár verulega krullað. Mikilvægt er að hárið sé hreint og algerlega þurr áður en byrjað er að rúlla upp. Stærðin á krullunum fer eftir því hve stórar skiptingarnar eru. Því stærri hnútar, því stærri krullur, en þá verður rötin líka sléttari. Þess vegna mæli ég með því að hafa lokkana ekki of þykka. Mikilvægt er að úða hárlakki á hvern lokk, helst lakki sem byggist á sykri, það er auðveldara að

greiða það úr síðar. Ég byrja á að snúa upp á lokkana til hægri (örvhentir snúa auðvitað til vinstri). Ég byrja að snúa neðst við rótina og þegar nokkuð þéttur u.þ.b. 10 sentímetra stilkur hefur myndast (fer auðvitað eftir hárlengd) set ég lítinn snúð á stilkinn sem ég held með vinstri hendi og held svo áfram að vefja lokknum niður eftir stilknum. Það er mjög mikilvægt að vefja vel, alveg út í enda, og gæta þess vel að lokkanir séu bæði vel vafðir og snúnir í kringum stilkinn.

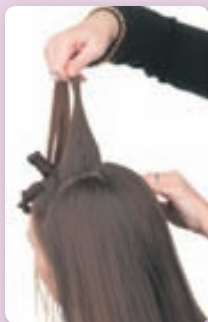
Þegar lokkurinn hefur verið vafinn alveg niður þarf að festa hann með spennu, annars rekur hann sig til baka. Gæta þarf vel að því að hnútarnir séu nokkurn veginn í svipaðri stærð svo að krullurnar verði jafnar.

Þegar búið er að rúlla upp öllu hárinu er gott að úða ögn af hárlakki yfir allt til öryggis. Svo er bara að bíða, fara undir þurrku í að minnsta kosti 30 mínútur eða að blása öðru hvoru með blásaranum yfir hnútana. Á meðan er auðvitað upplagt

að nota tímann og mála sig. Þegar hnútarnir eru teknir úr er mikilvægt að byrja neðst, rekja þá fyrst varlega í sundur og taka síðan hvern lokk og renna fingrunum í gegnum hann. Gott er að vera með ögn af serum (glansefni) á höndunum (er bæði til sem úði og gel), þá gengur betur að losa hnútana.“

Munið að mikilvægt er að hárið sé alveg orðið þurr áður en þið byrjið upprúllið og að snúa alveg út í enda, annars verða lokkanir ekki fallegir.

ZÚLÚ - HNÚTAAÐFERÐIN



1 Það er mikilvægt að lokkanir séu allir jafn þykkir svo að krullurnar verði jafnar.

2 Snúðu upp á lokkinn þangað til að þéttur stilkur hefur myndast.



3 Haldið með vinstri hönd um stilkinn og haldið áfram að snúa.

4 Vefjið snúnum lokknum niður stilkinn.



5 Vefjið vel alveg út í enda og festið með spennu.

6 Zúlú-hnútar geta verið töff greiðsla fyrir þær sem þora.



7 Byrjið að leysa hnútana neðst. Gott er að hafa ör-lítið glansefni á höndunum á meðan.

AUGLÝSING - NATHAN OG OLSEN KYNNIR

ÞVOTTAKODDAR – EINFÖLD OG ÖFLUG NÝJUNG

Biotex er þekktast meðal Íslendinga fyrir blettaeyðinn sem hefur verið fánlegur hérlendis um árabíl. Nú er komin heil þvottaefnislína frá Biotex sem byggist á 45 ára reynslu og sérfræðiþekkingu á blettahreinsun og þvottaeiginleikum. Þar á meðal eru svokallaðir þvottakoddar en þeir eru algjör nýjung á íslenskum þvottamarkaði.

Þvottakoddarnir einfalda skömmtun á þvottaefni og draga úr sóðaskap í þvottahúsinu, bæði á gólfinu og í sápuhólfinu því þú setur koddann einfaldlega inn í þvottavélartromluna á undan óhreinna þvottinum. Koddinn inniheldur einn skammt af fljótandi þvottaefni sem leysist auðveldlega upp í vatni. Umbúðirnar leysast einnig upp og skolast út með vatninu. Þvottaefnið í koddunum er tvöfalt kröftugra en venjulegt fljótandi þvottaefni frá Biotex. Þvottakoddarnir eru fánlegir í tveimur gerðum; fyrir hvítan eða ljósan þvott og fyrir mislitan þvott.

Mikilvægt að velja rétt

Þvottamarkaðurinn hefur breyst – hér áður fyrr var bara einn þvottaefnispakki í þvottahúsinu en með betri og sérhæfðari þvottaefnum hefur fólk nú kost á betri meðhöndlun á fötum sínum sem lengir líftíma þeirra. Þvottaefni sem eru sérstaklega ætluð hvítum og ljósum þvotti eru sterkari og fara því ekki vel með marglitan og dökkan þvott. Fyrir marglitan þvott er gæfulegra að nota þvottaefni sem hreinsar vel án þess að hætta sé á að

efnið upplitist. Í Biotex er hátt innihald af mismunandi ensímum sem ráðast á erfiða bletti án þess að fara illa með efnið. Ensímum gefa einnig möguleika á að þvo bletti úr við lægra hitastig sem fer mun betur með flíkurarnar.

Þvottaefni fyrir svartan þvott

Til þess að halda svörtum og mjög dökkum fötum fallegum er best að þvo þau með sérstöku þvottaefni fyrir svartan þvott. Biotex Black inniheldur ensím sem fjarlægja slitnu trefjarnar af yfirborði efnisins og gera þannig litina skýrari. Það er ekki svart litarefni í þvottaefninu svo óhætt er að nota það á dökk föt sem innihalda líka ljósari liti.

Fljótandi þvottaefni hefur mikla kosti

Margir hafa fært sig úr hefðbundnu þvottadufti í fljótandi þvottaefni á undanförunum árum. Það hefur marga kosti fram yfir þvottaduft. Það leysist auðveldar upp í vatninu og því er engin hætta á að þvotturinn innihaldi leifar af þvottaefni eins og stundum vill gerast með þvottaduft. Af sömu ástæðu hentar fljótandi

þvottaefni líka vel í handþvott og vélþvott við lágt hitastig. Fljótandi þvottaefni fer einnig betur með viðkvæman þvott og fót úr mjög fínnum efnum. Auk nýjunganna í þvottaefnum kynnir Biotex nú nýjan og enn öflugri blettaeyði með ensímum sem sprautar froðu sem binst við óhreinindin og lyftir þeim upp frá þráðunum í efninu. Með Biotex er því leikur einn að fá skínandi hreinan þvott í hvert skipti og lengja jafnframt endingartíma hans.



Biotex-þvottakoddar einfalda heimilisþvottinn. Þú tekur bara einn koda og kastar honum í tromluna með óhreinna þvottinum. Þú þarft ekki að spá í skammtastærðum og því fer ekkert til spillis.



Biotex fljótandi þvottaefni fyrir hvítan, svartan eða mislitan þvott. Lengdu líftíma fatanna þinna.

100% NÁTTÚRULEG - engin aukaefni!

Dolmio pastasósan er 100% náttúruleg. Hver krukka inniheldur 10 safaríka tómata og ítölsk krydd. Í Dolmio pastasósum eru engin aukaefni.



PIPA TBWA • S/A • 112877

Hvenær er þinn DOLMIO dagur?

DOLMIO

Lífið

MUN KOMA Á ÓVART

„Svali skoraði á okkur Svavar því við eigum það sameiginlegt að hafa mikinn áhuga á góðum mat og veitingastöðum og tölum svolítið mikið um mat. Mér fannst nú lítið mál að taka þessa ákvörðun núna þar sem það er svo langt í námskeiðið en svo sjáum við til hvernig þetta leggst í mig þegar þar að kemur,“ segir Tobba Marinósdóttir um samkomulag sem hún gerði við félagana og þáttastjórnendurna Svala Kaldalóns og Svavar Örn sem stýra morgunþættinum á Kananum 100,5 um þriggja mánaða námskeið í crossfit. Tobba segist ánægð með það að engar fitumælingar eða vigtun fari fram á námskeiðinu heldur verða eingöngu árangursmælingar í styrk og þoli. Tobba viðurkennir einnig að þegar hún taki sér eitthvað fyrir hendur geri hún það nú yfirleitt mjög vel. „Ég á eftir að koma strákunum á óvart.“



Hér má sjá Svala handsala samkomulag við Tobbu og Svavar Örn um þriggja mánaða keppni sem þau munu hefja í janúar í Reykjavík Crossfit.

Helgar- MATURINN



Dröfn Vilhjálmsson, sem heldur úti matarbloggsíðunni **Eldhússögur** (www.eldhussogur.com), deilir helgaruppskriftinni að þessu sinni.

Kjúklingalasanja með fetaosti og spinati

Fyrir 6

900 gr kjúklingabringur, skornar í litla bita
ólífuolía til steikingar
pipar
1 rauðlaukur, saxaður smátt
2 hvítlauksrif, söxuð smátt
2 dósir niðursoðnir tómatar
1 box fersk basilíka
2 tsk. þurrkuð basilíka (krydd)

150-200 g ferskt spinat
150-200 g fetaostskubbur
lasanjaplötur
rifinn ostur

Ostasósa

40 gr smjör
4 msk. hveiti
5-6 dl mjólk
2 dl rifinn ostur
Múskat
Pipar

Blandið tómötum og basilíku saman í matvinnsluvél eða með töfrasprota.

Steikið kjúklinginn upp úr olíu á pönnu og kryddið með pipar. Bætið rauðlauk og hvítlauk á pönnuna og steikið með kjúklingnum í nokkrar mínútur. Hellið sósunni því næst á pönnuna og kryddið með basilíku. Ostasósa: Bræðið smjör í potti og hrærið hveiti saman við. Hellið mjólkinni rólega saman við þar til sósan er hæfilega þykk. Bætið ostinum yfir og hrærið saman á vægum hita þar til að osturinn er bráðnaður. Kryddið með múskati og pipar.

Setjið ostasósuna á botninn á eldföstu móti og því næst er lasanjanaplötum raðað yfir ostasósuna. Þá er kjúklingasósa sett yfir lasanjanplöturnar og ofan á hana er dreift spinati og að auki er muldum fetaosti stráð yfir. Endurtakið nokkrum sinnum og setjið ost á toppinn. Bakið við 225°C í u.þ.b. 20-25 mínútur.

20% afsláttur af öllum vörum



Við erum flutt í
 Smáralind

**HERRA
KÓPAVOGUR**

SMÁRALIND
S. 534 0073

Herra
hafnarfjörður

Firði
S. 572 3400

20% afsláttur af öllum vörum

MINÐ

Smart verslun fyrir konur - Smáralind

Sími 572 3400



 Smáralind