

# Lífið

FÖSTUDAGUR  
8. MARS 2013

SKREYTTU MEÐ  
UPPÁHALDS  
BLÖÐUNUM  
OG BÓKUNUM  
ÞÍNUM. 4

FRAMHALDS-  
SAGAN  
VERU-LEIKI,  
HVAÐ ER VERA  
AÐ HUGSA? 7

HUGSUM VEL  
UM HOLLUSTU  
BARNANNA, FÁÐU  
HUGMYNDIR AÐ  
HOLLU SNARLI. 10

Hef lært að láta  
leiðinleg verkefni  
eiga sig

FRÉTTABLAÐIÐ

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

HVERJIR  
HVAR?

Sælkerasamlöku- og djús- staðurinn Lemon var opnaður formlega í gær en staðurinn hefur verið með ýmiss konar kyn-



ingar á matnum sínum undanfarið. Meðal þeirra sem hafa litið við og gætt sér á hollustunni eru Bubbi Morthens, leikararnir

María Birta og Ólafur Darri Ólafsson, **Hallgrímur Helgason, Kolla** í Bítinu, **Logi Bergmann**, Svanhildur Hólm og svo mætti lengi telja...



## Lífið

Hamingja, fólk og annað frábært

Umsjón blaðsins  
**Kolbrún Pálína Helgadóttir**  
kolbrunp@365.is

Umsjón Lífsins á Visir.is

**Elly Ármann**  
elly@365.is

Útgáfufélag  
365 miðlar ehf.

Forsíðumynd  
Stefán

Auglýsingar  
Atli Bergmann  
atlib@365.is

Hönnun  
Silja Ástþórsdóttir  
siljaa@frettabladid.is

Lífið  
Skafthlíð 24,  
105 Reykjavík,  
sími 512 5000  
[www.visir.is/lifid](http://www.visir.is/lifid)



Dúsa Ólafsdóttir er í hópi þeirra fjölmörgu fatahönnuða og listamanna er taka þátt í sýningunni. Hún fékk listakonuna Bjargeyju Ólafsdóttur til að túlka sína hönnun í teikningum.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

## TÍSKA „KANNNSKI HÆTTUM VIÐ Í TÍSKUBRANSANUM“

Fatahönnuðir og listamenn taka höndum saman og setja upp sýningu í Artíma galleríi í tengslum við HönnunarMars. Ný sýn á fatahönnun að sögn Dúsu Ólafsdóttur, hönnuðar.

„Við erum ellefu hönnuðir og svo myndlistarfólk að auki sem sýnum saman í Artíma. Þetta verður án efa mjög fjölbreytt sýning og gestir fá að upplifa bæði tiskuteikningar frá nokkrum hönnuðanna og svo hvernig listamenn túlka fót hinna hönnuðanna á listrænan hátt. Ég gaf Bjargeyju [Ólafsdóttur] alveg frjálsar hendur því ég vissi að hún kæmi með ljóðrænan blæ sem mundi passa við mína hönnun,“ segir fatahönnuðurinn Dúsa Ólafsdóttir. Hún er í fríðum hópi hönnuða og listamanna sem sýna tiskuteikningar í Artíma galleríinu þann 13. mars næstkomandi. Sýningin er haldin af Fatahönnunarfélagi Íslands í tengslum við HönnunarMars.

Hver hönnuður sýnir eina til tvær teikningar á sýningunni. Dúsa vann sínar teikningar í samstarfi við listakonuna Bjargeyju Ólafsdóttur, en þær stöllur eiga það sameiginlegt að hafa báðar stundað nám í nokkrum löndum; Bjargey í fjórum og

Dúsa í þremur. „Tilgangur sýningarinnar er fyrst og fremst sá að sýna hvernig hægt er að kynna tísku á listrænan hátt í stað þess að sýna heilu fatalínurnar,“ segir Dúsa og bætir við: „Kannski hættum við öll í tiskubrönsanum og förum að halda myndlistarsýningar í staðinn.“ Aðrir hönnuðir sem taka þátt í sýningunni eru Eygló Lárusdóttir, Hildur Yeoman, Guðmundur Jörundsson, Kron by Kronkron, Mundi Vondi, Rebekka Jónsdóttir, Sólveig og Edda Guðmundsdætur, Steinunn Sigurðardóttir, Harpa Einarsdóttir og Ýr Þrastardóttir. Engar flíkur verða á sýningunni, sem er stýrt af Heiðu Jónsdóttur með liðsinni Ragnheiðar Axel. „Ef ég þekki þær rétt þá verður þessi sýning algjör skyldumæting fyrir alla þá sem hafa áhuga á tísku, hönnun og listum,“ segir Dúsa.

Sýningin fer fram í Artíma gallerí við Skúlagötu 28 og stendur til 25. mars.

- sm



MENNTASKÓLINN  
Í KÓPAVOGI



Landssamtök foreldra eineltisbarna og uppkominnna þolenda



Góðgerðardagur MK



9. mars 2013



Opíð frá klukkan 12 til 17

Fram koma:

Hreimur

Þórunna Antonía

Heiða Ólafs

Alexía Rut

Teitur Schiöth

Sigga Beinteins og María komi frá Söngvaborg.

Andlitismáling

Skemmtun fyrir börnin

Bakarí skólan; verður opíð

1000 kr. fyrir fullorðna  
500 kr. fyrir 12 ára og yngri

Alhliða Pípulagnir. Sf

Stál-tech. ehf

## AUGLÝSING: HEILSA EHF KYNNIR

## VANTAR ÞIG ORKU?

Solaray Matcha grænt te er svarið

Grænt te er ekki bara grænt te, Matcha grænt te er kröftugur orkugjafi sem eykur brennslu. Ef þú ert ekki að drekka Matcha grænt te frá Solaray þá ert þú að missa af stórkostlegum drykk til heilsubóta á allan máta. Þetta einstaka græna te tekur allri annarri súperfæðu fram, það örvar efnaskiptin, dregur úr streitu, bætir ónæmiskerfið og lækkar kólesteról í blóðinu.

**Kostir Matcha græna tesins:**

1. Hjálpar gegn frumuskemmdum vegna andoxandi eiginleika.
  2. Hjálpar gegn bólgum, oxun og öldrun líkamans.
  3. Hjálpar gegn hjartasjúkdómum með lækun á slæmu kólesteróli.
  4. Örvar fitubrennslu, aukin brennsla ef drukkið meðan á æfingu stendur.
  5. Bláðgræna (e. chlorophyll) er talin geta haft hreinsandi áhrif á líkamann og losað hann við þungmálma og eitrefni sem geta skaðað lífsgæði.
  6. Eykur einbeitingu og og skerpir hugsun án streitunnar sem fylgir oft kaffidrykkju.
  7. Fullt af trefjum, sem kemur í veg fyrir harðlífi og jafnar blóðsykurinn.
  8. Frábær orkugjafi þegar þreytan fer að sækja á mann seinnipart dags, tilvalið í staðinn fyrir kaffi til að hressa sig við.
- Telaufin vaxa í skugga og eru rík af bláðgrænu, laufin eru handtínd, þurrkuð og möluð í fint duft. Matcha grænt te má alls ekki setja í sjóðandi vatn, þá bragðast það eins og gras. Gott er að sjóða vatnið og láta bíða í 5 mínútur áður en því er hellt yfir teið. Hrærið/þeytið kröftuglega í blöndunni áður en drukkið er. Einn bolli af Matcha grænu tei inniheldur jafnmikið af andoxunarefnum eins og 10 bollar af venjulegu grænu tei. Gæði og hreinleiki eru einkunnarorð Solaray. Fæst í heilsuvörverslunum.



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

## AUGLÝSING: LYTESS KYNNIR

**Slim express**  
Í Slim express-fatnaðinum eru efni sem leiða til sýnilegs munar á útlínunum líkamans á aðeins tíu dögum. Í fatnaðinum eru öflug efni sem brenna fitu og virka vatnslosandi og hreinsandi. Þau fyrirbyggja uppsöfnun fitufrumna, grenna og slétta húðina. Fatnaðurinn er auk þess þægilegur og sést ekki undir öðrum fötum.

**Sculpt & slim**  
Sculpt & slim er átján daga meðferð. Hún endurmótar vöxtinn, grennir og nærir húðina og gefur gott aðhald. Fatnaðurinn styður við bak og maga án þess að þrengja að en útkoman er sléttari magi. Sculpt & slim fæst í tveimur gerðum. Annars vegar er um að ræða aðhaldsbuxur þar sem áhersla er lögð á mitti, bak og maga. Hin gerðin (til hægri) er fyrir bak, mitti, mjaðmir, rass og læri.

**Fatnaður og snyrtivara í senn**  
Fatnaðurinn inniheldur meðal annars koffín, piparkjarna, bókhveiti, rauða þörungum og shea butter en innihaldsefni eru vatnslosandi, auka brennslu og næra húðina. Fatnaðurinn er án parabena.

**Fæst í eftirfarandi verslunum:**  
Lyfjum og heilsu í Firði, Kringlunni, Austurveri, Domus Medica, JL Húsinu, Glerártorgi Akureyri, Keflavík og Selfossi. Apóteki Ólafsvíkur og Árbæjarapóteki.

# GRENNANDI AÐHALDSFATNAÐUR

Snyrtivörfatnaður frá Lytess hefur verið á markaði frá árinu 2003 en hann er búinn grenningarformúlu sem er ofin inn í fatnaðinn og verður formúlan virk við snertingu og núning við húð. Lytess er leiðandi á markaði og er með einkaleyfi á þessari tegund fatnaðar en 180 prósentu aukning hefur verið í sölu á vörum fyrirtækisins undanfarið fimm ár.

Lytess-fatnaðurinn kemur í staðinn fyrir krem og aðrar grenningarlausnir sem lofa viðskiptavinum ummálsminnkun. Krem þarf að bera á kvöld og morgna og þarf oft nokkrar túbúur til að árangur sjáist. Snyrtistofur sem bjóða grenningarmeðferðir þarf að heimsækja reglulega og aðrar lausnir þarf að taka inn. Lytess-fatnaðinum þarf að klæðast í minnst átta klukkutíma á dag en ekki þarf að leiða hugann að því neitt frekar. Mælt er með því að meðferð standi í sex mánuði.

„Kosturinn sem Lytess hefur umfram aðrar grenningarvörur er að meðferðin virkar allan daginn og þegar fatnaðurinn er í notkun er stöðug dreifing á formúlunni á þeim svæðum sem fatnaðurinn hylur. Snyrtimeðferð þarf að endurtaka nokkrum sinnum og stendur mun skemur yfir í einu. Kostnaðurinn er sömu leiðis mun minni enda hægt að nota flíkurnar aftur og aftur,” segir Margrét Helgadóttir, markaðsstjóri hjá heilidsólunni Cu2 sem flytur vörurnar inn.

Lytess-fatnaðurinn er saumlaus, án parabena og þolir þvott. Hann inniheldur meðal annars koffín, forskólín, sishuan, piparkjarna og bókhveiti en þessi efni auka brennslu og losa um fitufrumur. Þá er í honum ruscus, rauðir þörungar, japanskt pagoda og ginkgo biloba sem allt er þekkt fyrir að vera vatnslosandi. Að endingu er í þeim mangósmjör, shea butter og sætar möndlur sem eru nærandi og rakagefandi. „Framtíðarplön Lytess eru að framleiða fatnað sem tekur á ýmsum líkamsvillum, svo sem þurri húð, exemi, húðsliti, æðahnútum, bakverkjum og liðverkjum svo dæmi séu nefnd. Möguleikarnir eru óþrjótandi en fyrirtækið setur mikið fjármagn í rannsóknir og þróun,” segir Margrét.

Hér á landi verður til að byrja með boðið upp á Slim express sem er tíu daga meðferð og fæst hún í þremur gerðum. Í Slim express-fatnaðinum eru efni sem leiða til sýnilegs munar á útlínunum líkamans á aðeins tíu dögum, þó mælt sé með að fatnaðurinn sé

notaður í að minnsta kosti mánuð til að ná fram hámarksárangri. Í Slim express eru öflug efni sem brenna fitu og virka vatnslosandi og hreinsandi. Þau fyrirbyggja uppsöfnun fitufrumna, grenna og slétta húðina. Fatnaðurinn er auk þess þægilegur og sést ekki undir öðrum fötum.

Þá verður boðið upp á Sculpt & slim sem er átján daga meðferð. Hún endurmótar vöxtinn, grennir og nærir húðina og gefur gott aðhald. Árangurinn sést eftir átján daga en mælt er með því að fatnaðurinn sé notaður í að minnsta kosti mánuð. Fatnaðurinn styður við maga og bak án þess að þrengja að, en útkoman er sléttari magi. Sculpt & slim fæst í tveimur gerðum. Annars vegar er um að ræða aðhaldsbuxur þar sem áhersla er lögð á mitti, bak og maga. Hin gerðin er fyrir bak, mitti, mjaðmir, rass og læri.

Sculpt & lift er svo tuttugu daga meðferð. Um er að ræða brjóstahaldara sem lagfærir, styrkir, mótar og nærir brjóstin. Sjáan-

legur árangur kemur fram eftir tuttugu daga. Haldarinn inniheldur elmi, sem herðir vefina og styrkir húðina. Vefnaðurinn endurmótar brjóstin og styrkir bakið.

„Samkvæmt markaðsrannsóknum íhuga flestar konur að minnsta kosti einu sinni á ári að fara í megrun. Nýlegar kannanir sýna að því miður eru flestar konur óánægðar með einhvernu hluta líkama síns og telja að þeim myndi líða betur ef þær myndu grennast. Margar konur eru stöðugt að leita leiða til þess að grennast, vilja losna við appelsínuhúð eða fá stinnari líkama. Flestar kannast við að byrja í einhverju programmi eða meðferð en oft fjarar átakið út. Margar bera fyrir sig tímaskorti en það vandamál er úr sögunni með Lytess.”



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



1



2



3



4

Bækur og blöð geta verið hið fallegasta heimilis-skraut.



5



6



7



8

**LAUGARDAGSKAFFIÐ**  
MEÐ ATLA FANNARI OG HAUK MORDINGJA

**SVART OG SYKURLAUST**  
KL. 15 - 17

## HEIMILI SKARTAÐU AÐEINS UPPÁHALDSBÓKUNUM ÞÍNUM

Fólk á það til að safna bókum og blöðum með árunum en lendir svo gjarnan í vandræðum með að koma þeim fallega fyrir á heimilinu.



Sandra Dis Sigurðardóttir  
innanhúsarkitekt

Helstu mistök fólks eru þau að troða of miklu í bókahillurnar og þá skapast óreiða á heimilinu og það kemur illa fyrir sjónir.

Þrátt fyrir að safn þitt af bókum og tímaritum sé stórt og mikið eru til margar leiðir til að koma því fallega fyrir, en það þarf ekki endilega að sýna allt bóka-safnið.

Raðið heldur og sýnið uppáhaldsbækurnar og -blöðin og geymið rest í lokuðum skáp. Hér eru nokkur dæmi:

### 1 Skemmtileg lausn

Notaðu herðatré til að geyma nýjustu tímaritin þín, það er svo hægt að breyta til þegar næsta blað kemur.

### 2 Allar uppáhalds á einum stað

Raðaðu öllum uppáhaldsbókunum þínum í stofuna og settu með því persónulegan stíl á rýmið.

### 3 Margar mjóar

Settu upp mjóar hillur á vegginn, þar getur þú ráðað upp eftirlætisbókunum, -tímaritunum og -myndunum þínum.

### 4 Skreyttu borðið

Bækur geta verið hið fallegasta borð-skraut.

### 5 Raðað eftir litum

Flokkaðu bækurnar eftir litum. Ókosturinn við það er hins vegar sá að bóka-flokkarnir ruglast. Strengdu upp borða á vegginn.



9

### 6 Einfalt er stundum best

Staflaðu bókunum snyrtilega upp.

### 7 Partur af puntinu

Bækurnar taka sig vel út með blómum og öðru punkti.

### 8 Flott tískublöð eru á við muþlur

Einfalt, látlaust og stílhreint.

### 9 Töf lausn á skrifstofuna

Útfæra má hugmyndina um herðatrén á margvíslegan hátt.



EGF Húðvörurnar frá Sif Cosmetics eru vinsælar innan lands sem utan.



Björn Örvar, framkvæmdastjóri ORF Líftækni, í hátæknigróðurhúsi fyrirtækisins.

# NÝTT EGF DAGKREM FYRIR ÞURRA HÚÐ FRÁ SIF COSMETICS

Sif Cosmetics, dótturfyrirtæki ORF Líftækni hf., hefur sett á markað nýtt EGF Dagkrem sem er sérþróað fyrir þurra og mjög þurra húð. Húðvörurnar frá Sif Cosmetics hafa notið mikilla vinsælda jafnt hér á landi sem erlendis.

Nýja dagkremið frá Sif Cosmetics er fjórða húðvaran sem fyrirtækið markaðssetur á Íslandi undir EGF-vörumerkinu. „Nýja kremið er sérþróað fyrir þurra og mjög þurra húð og er það árangur öflugs þróunarstarfs hjá okkur,“ segir Björn Lárus Örvar, framkvæmdastjóri og stofnandi Sif Cosmetics og ORF Líftækni. Áður hafa komið á markað EGF Húðdropar™, EGF Dagkrem fyrir venjulega húð og EGF Húðnæring fyrir líkamann.

Upphaflega EGF Dagkremið fékk frábærar viðtökur þegar það var sett á markað haustið 2011. Það er létt og þægilegt dagkrem sem veitir húðinni góðan raka og næringu. „Við höfðum þó fengið tillögur frá fólki með þurra húð um að það vildi feitara krem, sérstaklega fyrir veturinn,“ útskýrir Björn. Úr varð að þróa nýtt krem í samvinnu við ítalska sérfræðinga sem meðal annars þróa snyrtivörur fyrir einstaklinga út frá mælingum á eiginleikum húðarinnar. Nýja EGF Dagkrem-

ið er sérstaklega þróað fyrir þurra og mjög þurra húð og til að nota á mótí EGF Húðdropunum, sem er virkari vara sem á frekar að nota á kvöldin áður en gengið er til náða. Húðdroparnir eru endurnærandi, græðandi og viðhalda unglegu yfirbragði.

#### Mikill áhugi innanlands og utan

Allar húðvörurnar frá Sif Cosmetics hafa notið fádæma vinsælda hér á landi og erlendis. Húðdroparnir voru m.a. mest seldi snyrtivaran í Magasin du Nord í Kaupmannahöfn í febrúarmánuði. Erlendir blaðamenn hafa sýnt vörunum mikinn áhuga og talað um þær sem nýjasta æðið meðal þeirra sem vilja fylgjast með því sem er að gerast á snyrtivörumarkaði. „Við tókum á mótí miklum fjölda erlendra blaðamanna í hverjum mánuði sem vilja fjalla um þá einstöku tækni sem við notum og um virkni húðvaranna frá okkur,“ segir Björn, en nánast vikulega birtast greinar um húðdropana

í erlendum tímaritum víðsvegar um Evrópu. Nú síðast birtist t.d. þriggja síðna grein í Cosmopolitan í Tyrklandi um húðvörurnar auk þriggja síðna greinar um Ísland. Þá var fjallað um vörurnar á dönsku sjónvarpsstöðinni TV2 á dögunum og eitt vinsælasta tímarit Írlands, Social & Personal, valdi húðnæringuna bestu fánlegu húðvöruna fyrir líkamann. „Við höfum alls ekki getað kvartað yfir áhuga erlendra fjölmiðla á fyrirtæki okkar eða vörum,“ segir Björn. Sé að marka umfjallanir þessara miðla nota margir þekktir einstaklingar vörurnar, svo sem leikkonurnar Uma Thurman, Kelly Preston og Marion Cotillard.

#### Einstök tækni við framleiðslu

EGF Dagkremið inniheldur EGF frumuvaka. Frumuvaki er prótein sem stýrir endurnýjun húðfrumna og hægir á náttúrulegu ferli öldrunar. Dr. Stanley Cohen og dr. Rita Levi-Montalcini hlutu Nóbelsverðlaunin í læknis-

fræði árið 1986 fyrir uppgötvun sína á frumuvökum og hlutverki þeirra við endurnýjun húðfrumna. Húðfrumurnar framleiða sjálfar EGF en magn þess í húð minnkar með aldri. Húðfrumurnar þekkja EGF frumuvakann og setja í gang sameindaferli þegar hann binst við yfirborð þeirra. EGF húðvörurnar virkja því eiginleika húðfrumnanna sjálfra til þess að endurnýja sig. „Við framleiðum þennan frumuvaka í byggplöntum og höfum þróað til þess einstæða tækni,“ upplýsir Björn, en frumuvakarnir eru framleiddir í samstarfi við ORF Líftækni hf.

„Notendur eru trúir vörunni og kaupa hana aftur og aftur. Við höfum haldið stöðu okkar sem mest seldi snyrtivaran hjá stærstu evrópsku flugfélögum og í mörgum virtustu snyrtivöruverslunum Evrópu,“ segir Björn. Nýja EGF Dagkremið fyrir þurra og mjög þurra húð er nú fánlegt í helstu snyrtivöruverslunum og apótekum um land allt.

## Hátæknigróðurhús Í GRINDAVÍK

Græna smiðjan er tvö þúsund fermetra hátæknigróðurhús ORF Líftækni hf. í Grindavík sem tekið var í notkun í maí 2008. Þar eru framleiddir frumuvakar í húðvörur Sif Cosmetics og til læknisfræðilegra rannsókna með erfðatækni í byggi. Græna smiðjan er eitt fullkomnasta gróðurhús landsins. Hita-stigi, birtu og rakastigi er stjórnað nákvæmlega til að aðstæður fyrir ræktunina séu sem bestar. Bygginu er sáð á annan enda færiranda og þremur mánuðum seinna er það skorið upp á hinum endanum. Byggið er ræktað í hreinum vikri og fær öll nauðsynleg næringarefni í næringarlausn með vökvun. Þannig er hámarks hreinleiki tryggður í ræktuninni.



Í Græna smiðjunni eru framleiddir frumuvakar í húðvörur Sif Cosmetics og til læknisfræðilegra rannsókna.

## ENDIST ALLAN DAGINN

Nýja EGF Dagkremið er silkimjúkt og nærandi og gefur þurri húð góðan raka sem endist allan daginn. Kremið er mjög rakagefandi, ver húðina fyrir kulda og veitir henni mjúka og fallega áferð. Það hentar einnig mjög vel undir farða.

Dagkremið er ofnæmisprófað eins og allar EGF húðvörurnar og það er án litar- og parabenefna eða annarra ónauðsynlegra aukaefna.

- Mjög nærandi og rakagefandi
- Viðheldur réttu rakajafnvægi húðarinnar
- Gefur húðinni mjúka og fallega áferð
- Án parabenefna



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

Snæfríður ásamt hugmyndasmiðnum föður sínum og við vinnslu á tannstönglunum.



# SNÆFRÍÐUR HEF LÆRT AÐ LÁTA LEIÐINLEG VERKEFNI EIGA SIG

*Snæfríður Ingadóttir fjölmiðlakona situr ekki auðum höndum þrátt fyrir að hafa hætt starfi sínu sem fréttakona RÚV á Akureyri ekki alls fyrir löngu. Hún situr nú við skriftir á fjórðu túristabókinni sinni, býr til tannstöngla úr íslenskum stráum og gengur með sitt þriðja barn. Lífið spjallaði við Snæfríði.*

## SOHO MARKET

### ALLT Í RÆKTINA



Kr. 3.290,-



Kr. 1.390,-

Kr. 1.990,-



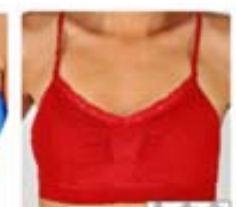
Kr. 2.990,-



Kr. 1.390,-



Kr. 1.190,-



Kr. 1.490,-

SOHO MARKET

Grensásvegur 8, sími 553 7300  
mán-fim 12-18, fös 12-19, lau 12-17

#### SNÆFRÍÐUR INGADÓTTIR.

**ALDUR:** Korter í fertugt.

**HJÚSKAPARSTAÐA:**  
Gift Matthíasi Kristjánssyni.

**BÖRN:** Ragnheiður Inga, 5 ára, Margrét Sóley, 3 ára og þriðja dóttirin er væntanleg í heiminn í maí.

**STARF:** Sjálfstætt starfandi.

*Börn hafa ótrúlega aðlögunarhæfni og það virðist alveg sama hvað ég er að brasa, stelpurnar taka því alltaf sem sjálfsögðum hlut.*

Tannstönglar úr íslenskum stráum, ætlaðir túristum, ný bók og þriðja barnið á leiðinni – hefurðu alltaf verið svona hugmyndarík og atorkusóm? Við skulum orða það þannig að ég hef alltaf haft gaman af því að koma hlutum í verk enda sérlega gefandi að sjá eigin hugmyndir verða að veruleika. Ég hef áður gefið út bækur og eignast börn en Tannstráin eru fyrsta varan sem ég kem á markað og allt ferlið í kringum það hefur verið mjög skemmtilegt og lærdómsríkt.

Nú hefurðu verið búsett á Akureyri í rúm tvö ár. Hvernig kanntu við þig þar og hvaða kosti hefur Akureyri fram yfir höfuðborgina að þínu mati? Ég er alin upp á Akureyri en flutti þaðan sem unglingur og ætlaði mér aldrei að flytja hingað aftur. Bærinn hefur hins vegar komið mér skemmtilega á óvart á fullorðinsárum, en allt hefur sína kosti og galla. Helsti kosturinn við Akureyri er stærðin, allt er í göngufæri. Ég sakna hins vegar oft fleiri valmöguleika þegar kemur að verslun og þjónustu.

**Þreytt á álaginu**

Framan af starfaðir þú sem fréttakona á RÚV fyrir norðan, kunnirðu því starfi vel? Það var mjög gaman að vinna á RÚV Norðurlandi. Þetta er lífill

vinnustaður með góðu fólki. Það var sérlega gaman að kynna Norðurlandi í gegnum starfið því fréttamennskunni fylgdu mikil ferðalög, allt frá Hvammstanga til Vopnafjarðar. En starfinu fylgdi líka ákveðið álag sem ég var orðin þreytt á og því ákvað ég að hætta.

Sérðu fyrir þér að þú munir starfa við fjölmiðla aftur síðar meir? Ég hef gaman af því að búa til efni fyrir fjölmiðla, það á vel við mig enda hef ég starfað við fagið í 15 ár. Ég er því alls ekki hætt þó að ég hafi hætt í fréttunum á RÚV.

**Flestir stungið upp í sig strá**

En að nýju verkefnum þínum, sem eru afar ólík og skemmtileg. Byrjum á tannstönglunum eða Tannstráunum eins og verkefnið kallast. Hvernig kom það verkefni til? Það hafa flestallir Íslendingar, sem á annað borð hafa eitthvað verið úti í náttúrunni, stungið strá upp í sig. En að skera strá, setja þau í pakka og bjóða sem tannstöngla er hugmynd sem er frá föður mínum, Inga Ragnari Sigurbjörnssyni, komin. Hann



## Pabbi átti hugmyndina



Snæfríður ásamt hugmyndasmiðnum föður sínum og við vinnslu á tannstönglunum.

## Uppáhalds

**MATUR:** Hnetusteik með öllu tilheyrandi. **DRYKKUR:** Vatn. **VEITINGAHÚS:** Elska alla „græna staði“. **TÍMARIT:** Gør det selv. **VEFSÍÐA:** HomeExchange.com og tannstra.is. **VERSLUN:** Spaksmannspjarir og Rauði krossinn. **HÖNN-ÞUR:** Systir mín Björg Ingadóttir hjá Spaksmannspjörum. **HREYFING:** Göngutúrar um götur Akureyrar með góðum konum. **DEKUR:** Nudd frá eiginmanninum. **GULLKORN:** Ef það er vilji þá er vegur.

fór oft út þegar ég var yngri og klippti niður strá sem við notuðum sem tannstöngla á mínu æskuheimili. Ég kynnti hugmyndina á atvinnu- og nýsköpunarhelgi fyrir ári hér fyrir norðan og þar var henni mjög vel tekið, sem hvatti mig til að fylgja henni eftir.

Það má sjá mynd af föður þínum, Inga Ragnari, aftan á pökkum Tannstráanna, er hann ekki stoltur af verkefninu? Hann hefur lúmskt gaman af þessu öllu saman.

Þú hlaut nýsköpunarstyrk frá Landsbankanum í byrjun árs – hversu mikilvægt er það að fá slíkan styrk í svona framleiðsluferli? Svona styrkveiting hefur mikla þýðingu fyrir verkefni í startholunum og gefur manni hvatningu til þess að halda áfram. Það kom sér auðvitað vel að fá þessa peninga til að eiga fyrir útlögðum kostnaði.

Hvar munu tannstráin fást? Eins og er fást þau í Eymundsson, ATMO, Viking og Islandia-verslunum.

## Íslenska konan

Þú hefur skrifað þrjár bækur fyrir erlenda ferðamenn; 50 crazy things to do in Iceland, 50 crazy things to taste in Iceland og svo 50 crazy romantic things to do in Iceland – er sú nýjasta sem kemur út í vor líka hugsuð fyrir ferðamenn? Já, en ég held reyndar að Íslendingar hafi ekki síður gaman af henni. Þema bókarinnar er „Íslenska konan“ og er hún full af fróðleik og upplýsingum um íslensku konuna. Tæpt er á sögulegum staðreyndum, athygli vakin á konum sem allir verða að kannast við, íslensk fegurarráð tíundud o.s.frv. Ég vinn þetta með Þorvaldi Erni Kristmundssyni ljósmyndara, en við erum orðin sjóud í samstarfi því þetta er fimmta bókin sem við vinnum að saman.

Þú ert með mörg járn í eldinum og brátt fjölga í fjölskyldunni. Hvernig gengur þér að sameina móðurhlutverkið og allt hitt sem þú ert að vinna að? Það hefur hingað til gengið ágætlega og ég reikna með því að það verði eins með þriðja barnið. Börn hafa ótrúlega aðlögunarhæfni og það virðist alveg sama hvað ég er að brasa, stelpurnar taka því alltaf sem sjálfsögðum hlut.

Megum við eiga von á fleiri skemmtilegum verkefnum frá þér í nánustu framtíð? Já, alveg pottþétt, ég hef lært það með aldrinum að láta leiðinleg verkefni eiga sig.

## Gerir jóga með dótturinni

Hvernig er þér búið að líða á þessari meðgöngu miðað við þær fyrri? Þetta er í grunninn svipað, nema þá helst hvað líkaminn bregst fljótt við í þriðja sinn. Ég var viss um að ég gengi með tvíbura, svo ört stækkaði kúlan í byrjun.

Hvað gerirðu helst til að hugsa um heilsuna á meðgöngunni? Ég geri jógaæfingar með eldri dótturinni á hverjum morgni.

Eitthvað að lokum? Ég hvet alla til að prófa tannstráin. Þau nýtast ekki bara vel sem tannstönglar heldur er ótrúlega gott að vera með strá í munnvikunum þar sem þau gefa bragð af íslensku sumri.

# 50% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM SKÓM



OPIÐ ALLA DAGA

ÁÐUR

14.800

NÚ

7.400



AUSTURSTRÆTI 8 / 101 REYKJAVÍK / 534-0005



## VERULEIKI FRAMHALDSSAGA

SAGA AF VERU, RAUNUM HENNAR OG HUGLEIÐINGUM

Anna Rún Frimansdóttir

Íslenskfræðingur og rithöfundur skrifar

Um daginn fór ég með foreldrum mínum að hitta Höllu frænku, en hún og Sverni, maðurinn hennar, eru nýbúin að byggja sér risastórt hús í Garðabænum. Mamma heldur ekki vatni yfir þessu húsi og nefndi strax við þessa að það væri eitt hús til sölu í sömu götu. Ég heyrði þessa kyngja hátt enda kosta þessi hús hálfu veröldina að hans sögn. Þegar við keyrðum svo inn götuna skildi ég ekkert í því að öll húsin voru nánast eins.

Af hverju skyldi Halla frænka, sem var nú nýútskrifaður arkitekt, vilja byggja sér alveg eins hús og hinir í götunni? Ég hélt alltaf að arkitektar færu sínar eigin leiðir og gerðu ekki eins og allir hinir en því hefur Halla frænka gjörsamlega gleymt þegar hún teiknaði húsið sitt. Nú, eða kannski voru það bara hinir páfagaukarnir í götunni sem hermdu eftir henni og gat hún þá kannski lítið gert í því.

Ég horfði ýmist til hægri eða vinstri en það skipti ekki máli á hvaða hús ég leit, það var enginn sjáanlegur munur á þeim. „Úff, hvað þetta er litlaus gata,“ sagði ég upphátt og gerði mér ekki grein fyrir því að mömmu gæti sárnað fyrir hönd systur sinnar. „Ji, Vera – ertu ekki að grínast, þetta er alveg geggjúð gata,“ gall þá í henni um leið og hún lofsamaði kosti nýbygginga. Pabbi gjóaði augunum til mín í baksýnis-speglinum og ég sendi honum lítið og stríðnislegt bros. Ég var ekki sammála mömmu og velti því alvarlega fyrir mér hvernig börnin í götunni ættu að rata heim til sín þegar öll húsin voru grá, með flötum þökum og hvítum gardínum í stórum gluggum. En fólk hefur auðvitað mismunandi smekk og á að fá að hafa hlutina eins og það vill. Ekki ætla ég að dæma aumingja Höllu

frænku fyrir að búa í svona óspennandi götu. Hún er hæstánægð með húsið sitt og það er það sem skiptir mestu máli. Alveg eins og ég elska húsið okkar, sem mér finnst vera eitt fallegasta húsið í Hafnarfirði. Það er fagurgult, á fjórum hæðum og með fallegu risi, en þar á ég herbergi með útsýni yfir tvær kirkjur, tjörn og hafið. Geri aðrir betur! Þar er röndótt og litríkt veggfóður og blátt loft með hvítmáluðum skýjum. Ég málaði loftið með hjálp þessa og mömmu sem var þínu erfitt og því skil ég ekki alveg hvernig Michaelangelo fór að því að mála Sixtínsku kappelluna í Vatikaninu, það hefur aldeilis reynt á aumingja kallinn.

Það besta við herbergið mitt er samt stóra og breiða gluggakistan sem ég sit oft í, einungis til að hugsa. Það er svo gott að hugsa þegar maður er svona hátt uppi, alla leið á fjórðu hæð. Þá er maður líka miklu nær Guði en þegar maður er á jörðinni og sér hlutina í svo skýru ljósi. Í gluggakistunni minni hef ég sáð eplafræjum í bleik-an pott og þar geymi ég líka sílin mín, A og B, í krukku sem og kóngulóna Mura í eldgömlu jólaboxi. Stundum geri ég tilraunir með að syngja þau í svefn á kvöldin og spila þá fyrir þau á rafmagnspíanó mitt, munnhörpuna eða fálka gítarinn hans þessa – það gengur samt misvel.

Mig langar reyndar líka til að læra á fiölu og fara í Sinfóníuna svo ég geti spilað í Hörpu og orðið fræg eins og Sigrún Eðvalds. Það er svo margt sem mig langar að gera þegar ég verð stór, hugsa sér alla möguleikana sem eru í boði og hvað það bíður mín mikið og stórt ævintýri í framtíðinni!

FRAMHALD Í NÆSTU VIKU



Áhugasöm börn í Þjóðminjasafninu.

## BÖRNIN FLÉTTUM SAMAN SKEMMTUN OG FRÓÐLEIK

Lítill drengur sagði við mömmu sína; „Mamma, mér leið svo vel í dag af því að ég gerði eins og þú sagðir mér, að fara glaður inn í daginn.“ Þessi orð segja svo mikið um áhrifin sem þú hefur á barnið þitt.

Það er mikilvægt að gefa sér tíma til að vera með barninu og finna því verkefni við hæfi sem glæða bæði áhuga þess og þekkingu á hinum ýmsu sviðum. Einn liður í því getur verið að kynna því sögu og menningu Þjóðarinnar.

Börn eru fróðleiksfús að eðlisfari og því mikilvægt að ýta undir þann eiginleika. Meðal þess sem öll börn ættu að þekkja eru söfnin sem við eigum. Með því að heimsækja safn fléttum við saman skemmtun og fróðleik. Það er því engin ástæða til að láta sér leiðast um helgina. Áður en lagt er af stað er ágætt að hafa myndavél til taks til að fanga skemmtilegar minningar.

Sjóminjasafnið í Reykjavík er spennandi safn fyrir alla fjölskylduna. Sýningin, sem sett er fram á skemmtilegan hátt, gefur gestum innsýn í líf sjómanna á árum áður. Sem dæmi, þá er búið að innrétta eitt herbergi sem skip og bryggju. Á efri hæðinni mega börn þróa upp í árabát og klæða sig í gömul sjóklæði. Einnig er hægt að fá leiðsögn um ævintýraheim varðskipsins Óðins sem liggur við bryggju fyrir utan safnið. Kaffitería er á staðnum.

Þjóðminjasafn Íslands er fræðandi og skemmtilegt safn fyrir börn. Fjölskyldan getur skoðað muni frá hinum ýmsu tímum og einnig er hægt að taka þátt í safnleikjum, svo sem ratleik og fræðsluleik, sem gerir heim-



Sjóminjasafnið í Reykjavík, Grandagarður 8.



Egilssaga.

sóknina líflega. Á annarri hæð er stórt herbergi sem höfðar til barna. Þar eru búningar sem börn mega máta og hlutir eins og sverð, hjálmur og brynja sem þau geta prófað. Einnig er hægt að láta fara vel um sig á dýnu og hlusta á Þjóðsögur. Veitingastofa er á staðnum.

Hlúum vel að börnunum...

Lára G. Sigurðardóttir lækni og Sigríður A. Sigurðardóttir hjúkrunarfræðingur, höfundar bókarinnar Útivist og afþreying fyrir börn og heimasíðunnar [www.fyrirborn.is](http://www.fyrirborn.is).

## HVER ER MAÐURINN?

MARGEIR STEINAR  
INGÓLFSSON, PLÖTUSNÚÐUR  
OG TÓNLISTARMAÐUR

Sér um tónlistina á RFF

**NAFN:** Margeir Steinar Ingólfsson

**ALDUR:** 38 ára

**STARF:** Ég starfa við hluti sem mér finnst skemmtilegir. Starfsheitið? Ég veit ekki hvað þetta kallast? Kannski er ég ráðgjafi af því að ég get gefið ráð við öllu. Þó þau séu mismunandi góð.

**ÁHUGAMÁL:** Hústónlist, hreyfing, hollusta, hlutbundin forritun, hugleiðsla, heilsa, hugbúnaðargerð – bara eiginlega allir hlutir sem byrja á h.

**HVAÐ STENDUR UPP ÚR Í VIKUNNI?** Það ber hæst að haft var samband við okkur fé-



lagana í hljómsveitinni Gluteus Maximus og við beðnim um að sitja fyrir í erótískri myndatöku hjá BUTT Magazine. Hversu viðeigandi er það? Við erum báðir ævintýragjarnir ungir menn og þykir þetta mjög spennandi.

**HVAÐ Á AÐ GERA UM HELGINA?**

Ég mun eyða helginni í að setja saman tónlist fyrir kisugönguna á Reykjavík Fashion Festival sem fer fram um miðjan mánuðinn í Hörpu.

**EITTHVAÐ AÐ LOKUM:** Já. Ég held baráttunni áfram, díla við gleði og drama á öllum vígstöðvum og bið eftir að komast að hjá ofnæmslækni og sálfræðingi.

## AUGLÝSING: KLIFIÐ KYNNIR

# SUSHI-NÁMSKEIÐ HJÁ KLIFINU FRÆÐSLUSETRI

Hinn 12. mars næstkomandi mun Klifið halda sushi-námskeið á Sjómannasafninu Vík á Grandagarði. Snorri Birgir Snorrason kokkur á Víkinni mun fræða þátttakendur um leyndardóma sushis en hann hefur margra ára reynslu af sushi-gerð.

Í Japan er sushi-gerð tekin alvarlega og kröfurnar miklar til þeirra sem það vilja læra. „Þar er mikil virðing fyrir sushi-gerð og menn eru aldrei útskrifaðir. Þeir eru kannski í heilt ár að þvo hrisgrjón áður en þeir fá að gera nokkuð annað. Heimspékin á bak við það er að ef þú hefur ekki polinmæði þá áttu ekki að vera sushi-kokkur,“ segir Snorri sem lærði að gera sushi í Danmörku og í Tokyo. Þá rak hann einnig sushi-staðinn Sticks'n'Sushi um árabíl.

„Á námskeiðinu verður farið yfir atriði eins og hvað sé í lagi að nota í sushi og hvað beri að varast. Indónesískar sojasósur eru til dæmis ekki málið með sushi og Tilda basmati hrisgrjón ganga alls ekki,“ segir Snorri og hlær. Þeir sem þekkja sushi vita að grjónin eru stærsti hluti þess og því mikilvægt að þau séu í lagi. „Grjónin þurfa að vera stutt japönsk hrisgrjón. Þau þarf að þvo og sjóða og að lokum marinera eftir kúnstarinnar reglum. Ef grjónin eru ekki í lagi verður sushi-ið ekki gott.“

Snorri fjallar um meðhöndlun á fiski, hvernig sé best að skera hann og hvaða tegundir séu bestar í sushi. „Við förum yfir það hvernig á að gera maki-rúllur og nigiri-bita. Ég legg mikið upp úr því að allir prófi að skera fiskinn, móta grjónin og fleira. Það skilar sér mun betur heim með



Á námskeiðinu er mikið lagt upp úr því að þátttakendur séu virkir og fái að prófa sjálfir.

fólki. “Á námskeiðinu verður allt til alls og það eina sem þarf að hafa meðferðis er blað og penni.

„Eftir námskeiðið er mikilvægt að fólk hafi þor til að byrja strax að búa til sushi.“ Námskeiðið er haldið í Víkinni á Grandagarði þar sem Snorri sér um matargerð. „Víkinn í sjóminjasafninu er án efa best geymda leyndarmálið í bænum. Hér er alltaf forskur fiskur beint af markaði í hádeginu og heimabakað bakkelsi um miðjan daginn.“

Á heimasíðu Klifisins [www.klifid.is](http://www.klifid.is) og á Facebook má sjá nánari upplýsingar um námskeiðið.



Í lokin fá allir veglegan Blue Dragon byrjendapakka frá Innes og Klifinu til að taka með heim.

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



# FALLEGAR GJAFAVÖRUR Á GÓÐU VERÐI

Crosely plötuspilari  
VERÐ 49.900,-



Skilti  
VERÐ 6.900,-



Crosely útvarp  
VERÐ 33.500,-



Eiffeltorn púði  
VERÐ 7.800,-



Glerbox  
VERÐ 4.900,-



Skilti  
VERÐ 2.900,-



Þvottabjörn kragi lítill  
VERÐ 9.900,-



Heimurinn glerkúla  
VERÐ 5.900,-



Stjörnutaska  
VERÐ 14.900,-



Seva armband  
VERÐ 3.900,-



Dýraljós  
VERÐ 7.800,-

MYCONCEPTSTORE.IS

# MATUR AUÐVELT AÐ KOMA KRÖKKUM UPP Á HOLLARA MATARÆÐI

Ásdís Ragna Einarsdóttir grasalæknir hefur tröllatru á gildi góðrar næringar til að rækta heilsuna. Hún lumar á ýmsum góðum ráðum til að gera þeim yngstu í fjölskyldunni glaðan dag án þess að það kosti botnlaust sykurát.

Ég ákvað tólf ára gömul að ég ætlaði að læra grasalækningar, ég veit ekkert hvers vegna," segir Ásdís Ragna Einarsdóttir, sem útskrifaðist með BS-gráðu í grasalækningum frá University of East London árið 2005. „Jurtir eru frábær leið til þess að bæta heilsuna og virkni í þeim nýttist okkur svo vel. Þær eru líka svo aðgengilegar, vaxa allt í kringum okkur, þótt úrvalið á Íslandi mætti alveg vera meira, sérstaklega fyrir okkur sem erum að nota þær í svona miklum mæli. Íslenska flóran er samt mjög flott og ofboðlega kraftmiklar og góðar jurtir sem vaxa hérna. Við grasalæknar þurfum samt að sækja hráefni til annarra landa og þá kaupum við yfirleitt lífrænar jurtir sem fá að vaxa í sínu eðlilega umhverfi.“



Ásdís Ragna Einarsdóttir

Erú margir lærðir grasalæknar á Íslandi? „Nei, við erum bara þrjár á öllu landinu sem erum lærðar í þessu og praktiserum. Þetta er ansi lítil stétt enn sem komið er, en það breytist vonandi í framtíðinni.“

**Mataræði hluti af meðferð**  
Ásdís Ragna rekur stofur bæði í Reykjanesbæ og Reykjavík og hefur meira en nóg að gera. „Það kemur alls konar fólk til mín. Sumir eru kannski búnir að fara allan hringinn og mæta til mín með greininguna á enninu, búnir að prófa allar aðrar aðferðir. Það er samt sem betur fer að breytast, fólk er farið að koma til mín áður en það leitar annað og er mun opnara fyrir því að prófa grasalækningarnar.“

Þú ráðleggur fólk líka um mataræði, ekki satt? „Ég er ekki



Skrautlegir ávextir skornir í bita geta komið í staðinn fyrir sælgæti um helgar.

lærður næringarfræðingur en auðvitað lærum við undirstöðuatriði næringarfræðinnar sem hluta af náminu, eins og læknar gera, og ég legg mikla áherslu á næringuna sem meðferð. Þannig að ég lít á það sem hluta af meðferðinni að breyta mataræðinu, minnka það sem er slæmt fyrir okkur og auka fjölbreytnina.“

## Hollara nammi fyrir krakkana

Eitt af því sem talað er um sem vaxandi vandamál er ofþita barna, hvað geturðu ráðlagt foreldrum til að draga úr hættunni á henni? „Mataræði hjá börnum er oft dálítið einhæft og svo eru það þessir skipulögðu nammidagar sem ég hef aldrei skilið. Auðvitað má hafa einhverja gulrót í lok vikunnar og gera sér dagamun með því að fá sér eitthvað sætt en það er fáránlegt að hafa einhvern einn dag þegar gúffað er í sig öllu sem er í boði. Það er auðvelt að koma þeim upp á hollara mataræði með því að elda hafragraut til

dæmis í staðinn fyrir sykrað morgunkorn, nota hreinar ósykradar mjólkurvörur og sæta þær til dæmis með hunangi og nota grófara brauð í samlokurnar, þau eru fljót að sætta sig við það. Maður þarf heldur ekkert alltaf að troða grænmetinu í matinn, þótt það sé gott. Á mínu heimili er grænmeti mjög vinsælt sem fingursnakk og krakkarnir tína þetta bara upp í sig úr skálinni á meðan þau eru að læra eða horfa á teiknimyndir fyrir matinn. Á nammidögum er svo hægt að kaupa sóðavatn í staðinn fyrir gos og hella út í það lífrænum ávaxtasafa, kaupa skrautlega ávexti og skera þá í bita sem hægt er dýfa ofan í bráðið lífrænt súkkulaði. Svo er auðvitað til alls kyns sælgæti í heilsudeildum stórmarkaðanna, hlaup úr ávaxtaþykki, lífrænn lakkrís og alls kyns góðgæti. Það er minnsta málið að gera vel við sig og krakkana án þess að hella sér í botnlaust sykurát.“

- fsb



**MATARBLOGG** CATHERINE ELISABET BATT  
<http://mysweetedgarden.tumblr.com/>

## ÁSTRÍÐA FYRIR EFTIRRÉTTUM

Catherine Elisabet Batt hefur verið búsett á Íslandi í fimmtán ár og segist elska lífs-gæðin sem landinu fylgja. Hún hefur mikla unun af því að baka og veigar sér ekki við því að gera eftirrétt fyrir aðeins einn ef því er að skipta.



Catherine, sem er tveggja barna móðir, heldur úti bloggnum <http://mysweetedgarden.tumblr.com/> en þar deilir hún myndum og uppskriftum að því helsta sem hún tekur sér fyrir hendur í eldhúsinu. Lífið fékk Catherine til að deila uppskrift að einni dásamlegri skúffuköku sem hentar vel á stóru heimili.

### Súkkulaðikaka

250 gr brætt smjör  
4 egg  
250 g sykur  
500 g hveiti  
2 tsk. matarsódi  
2 tsk. lyftiduft  
1 tsk. salt  
1½ bolli nýmjólk við stofuhita  
1 bolli súrmjólk  
3 tsk. vanilludropar  
250 g púðursykur  
100 g kakó

### Aðferð

Byrjið á því að hita ofninn upp í 175°C.  
Hræðið egg, sykur og smjör saman

þar til deigið er ljóst og létt. Það getur tekið upp í 5 mín. að fá þennan grunn fullkominn. Bæta hveitinu við í fjórum skömmtum, hræðið vel á milli. Bætið matarsóða, lyftidufti og salti við og hræðið vel. Bætið því næst mjólkinni í og hræðið vel, gætið þess að engir kögglar séu í deiginu. Að lokum setjið þið súrmjólk, vanilludropa, púðursykur og kakó út í deigið og hræðið í um 2 mín. Klæðið botninn á ofnskúffunni með bökunarappírnum og smyrja hliðarnar vel. Hellið deiginu út í. Bakið í um 35 mín. á 170-180°C.

### Smjörkrem

500 g smjör  
400 g flórsykur  
1 stk. egg  
1 tsk. vanilludropar  
Þeytið saman smjórið og flórsykurinn þar til það er létt og ljóst. Bætið vanilludropum við. Ef þú ætlar að hafa kakóbragð af kreminu bætiððu kakói við í lokin.

## Matrix hársnyrtivörur á tilboði

Þú færð TOTAL RESULT vörurnar frá Matrix með **20% afslætti** á öllum sölustöðum Matrix í mars.

**Amplify** – fyrir finnt, þunnt og viðkvæmt hár, gefur lyftingu.

**Sleek Look** – fyrir úfið og óstýrlátt hár, hemur hárið.

**Moisture** – fyrir allar hárgerðir sem skortir raka, gefur djúpa næringu.

**Color Care** – fyrir litað hár, lengir endingu litarins.

**Curl life** – fyrir liðað eða krullað hár, hemur krullur.

**Repair** – fyrir illa farið eða skemmt hár, byggir upp.

**MATRIX** IMAGINE ALL YOU CAN BE **MATRIX total results**



Eingöngu selt á hársnyrtistofum

# Þú gengur að gæðunum vísunum



Hollar og næringaríkar  
baunir fyrir þá sem  
huga að heilsunni.

Del Monte baunirnar eru ræktaðar á Ítalíu



Niðursoðnir ávextir eru ómissandi í  
forréttinn, aðalréttinn, eftirréttinn  
og baksturinn.



...spjörumum úr

**Heiðar Austmann**  
Dagskrárstjóri fm957

ALDUR 36 ÁRA

**Hvern faðmaðir þú síðast?** Þegar þetta er skrifað þá var það dóttir mín sem gaf mér knús þegar ég setti hana í leikskólann í morgun.

**En kysstir?** Stefanie Esther Egilsdóttur, kærustuna mína.

**Hver kom þér síðast á óvart og hvernig?** Kærastan mín laumaði litlum miða með orðsendingu í kortaveskið mitt þegar ég sá ekki til og svo næst þegar ég notaði kortið þá blasti miðinn við mér. Miðög krúttlegt. Svo kom Keli vinur minn hjá Ölgerðinni með bjór til mín á bjórdaginn, sem kom hressilega á óvart.

**Hvaða galla í eigin fari ertu búinn að umbera allt of lengi?** Ég á það til að gleyma mér og syngja í sturtu og þegar ég geri það er ég alltaf mismunandi karakter. Stundum er það kántrísöngvarinn sem verður fyrir valinu, stundum syng ég með pólskum hreim (eða eins og ég held að pólskur hreimur sé) og stundum eins og teiknimyndapersóna. Hljómar oft eins og við séum margir í sturtunni.

**Dansarðu þegar enginn sér til?** Já, það geri ég svo sannarlega. Söngur og dans er ein mesta og besta útrásin fyrir tilfinningar og svo hef ég líka gaman af því að dansa. Við Eva Björk, þriggja ára dóttir mín, hækkuð oft helling í tónlist og dónsum saman bara tvö ein. Hún er samt töluvert betri dansari en ég.

**Hvenær gerðirðu þig síðast að fifli og hvernig?** Ég reyndar sá ekki um það sjálfur. Kærastan mín tók upp myndband af mér þegar ég var að syngja í sturtu og póstaði því á Facebook án þess að ég vissi af því. Reyndar geri ég mig reglulega að fifli.

**Hringirðu stundum í vælubílinn?** Verandi stuðningsmaður Liverpool þá hef ég og margir aðrir stuðningsmenn hringt oft og mörgum sinnum í Vælubílinn. Vonandi fer þeim símtölum samt fækkandi, annars þurfum við bara að kaupa okkar eigin Vælubíl.

**Lumarðu á einhverju sem fáir vinir þínir vita um þig?** Ég nota svitalyktarsprey undir hendurnar sem er ætlað konum en mér er alveg sama af því að lyktin er svo fáránlega góð. Svo er ég líka óeðlilega loðinn á tánum og á báðum ristum. Skrítið að ég hafi ekki fengið hlutverk í Hobbitanum. en minn tími hlýtur að koma.

**Hvað ætlaðu alls ekki að gera um helgina?** Ég ætla alls ekki að ganga á fjöll, þar sem ég er lítið í því.

HELGAR MATURINN

Alma Hrönn Káradóttir

snýrtipinni og ástríðukokkur deilir hér afar einfaldri uppskrift að einstaklega hollum og bragðgóðum rétti.



laxaflök salt og pipar ferskur ananas teriyaki kúskús

Kryddið laxinn með maldon-salti og pipar. Skerið ferskan ananasinn í sneiðar og leggið ofan á og því næst örlitla teriyaki-sósu yfir. Pakkið laxinum inn í álappír og setjið inn í ofn. Sjóðið kúskús eftir leiðbein-

ingum – mér finnst best að nota Zesty Lemon, fæst í Bónus. Blandið svo saman kúskús, spínati, kirsuberjatömötum, avókadósneiðum, döðlu-bitum, kasjúhnetum og paprikubitum.

Berið fram með grískri jógúrt með skvettu af agavesírópi. Fljótlegt, ferskt og gott.



Fáðu þér



í mars og styrktu Mottumars átak Krabbameinsfélagsins



5 kr af hverju seldu Mars 51 gr. og 70 gr. renna til verkefnisins Mottumars, átak Krabbameinsfélagsins.