

Lífið

FÖSTUDAGUR
19. APRÍL 2013

Berglind
Hreiðarsdóttir
**KENNIR ÁHUGA-
SÖMUM AÐ BAKA
OG SKREYTA 2**

Pétur Gautur,
myndlistarmaður
**SKANDINAVÍSKUR
STÍLL EINKENNIR
HEIMILIÐ 4**

Elín Arnar, fráfar-
andi ritstjóri
**SPURÐ SPJÖRUN-
UM ÚR UM LÍFIÐ
OG TILVERUNA 12**

**Býr í Barcelona
en opnar verslun
á Íslandi**

FRÉTTABLAÐIÐ

> visir.is/lifid

HVERJIR HVAR?

Það er óhætt að segja að þetta sé tími árs hátíðanna en meðal þeirra fyrirtækja sem hafa haldið árs hátíð undanfarið eru sjónvarpsstöðin Skjár einn. Halldóra María Einarsdóttir, Sigrún Birna Blomsterberg, Þór Bæring og Kiddi bigfoot, **Tobba Marinós** og Svali Kaldalóns voru á meðal



glæsilegra gesta og skemmtu sér vel. World Class hélt einnig glæsilega árs hátíð nýverið þar sem Bjössí og **Dísa** voru flott með grímur og góða skapið. Á árs hátíð Sport-hússins steig **Margrét Gnarr** þjálfari á svið og kom samstarfsmönnum sínum skemmtilega á óvart með fallegu söngatriði.



Lífið

Hamingja, fólk og annað frábært

Umsjón blaðsins
Kolbrún Pálína Helgadóttir
kolbrunp@365.is

Umsjón Lífsins á Vísir.is

Elly Ármann
elly@365.is

Útgáfufélag
365 miðlar ehf.

Auglýsingar
Atli Bergmann
atlib@365.is

Hönnun
Silja Ástþórsdóttir
siljaa@frettabladid.is

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



Það eru engin takmörk þegar kemur að útliti á kökum Berglindar.

BAKSTUR GOTTERÍ ER GOTT FYRIR SÁLINA

Berglind Hreiðarsdóttir, mannaútsjóri í World Class, byrjaði snemma að hafa áhuga á bakstri og hefur nú tekið áhugann skrefinu lengra.

Matreiðslan í Mýrarhúsaskóla hefur ef til vill verið kveikjan að þessum áhuga hjá mér, ég man bara eftir mér með uppskriftir þaðan í plastmöppu bakandi út í eitt. Ég var nokkuð sjálfstæður ungur bakari og fékk óspart að gera tilraunir í eldhúsinu heima hjá mér og hjá ömmu Guðrúnu,“ segir Berglind Hreiðarsdóttir, áhugabakari með meiru, sem hefur nú tekið áhugann lengra og sett á laggirnar námskeið til að kenna öðrum að baka og skreyta.

Fer viljandi yfir strikið
Berglind hefur alla tíð verið þekkt fyrir einstakar afmælisveislur þar sem búið er að hugsa út í hvert smáatriði á veisluborðinu. „Ég er ein af þeim sem skipulegg afmælisveislur langt fram í tímann, hef gaman af því að hafa þema og á það til að fara örlítið yfir strikið í afmælisundirbúningi.“ Hún segist hafa fengið fyrirspurnir reglulega um eitt og annað sem hún hefur boðið upp á í barnaafmælum og veislum. „Mér finnst það bara gaman að deila uppskriftum og bakstursaðferðum til þeirra sem hafa áhuga. Einnig fæ ég reglulega fyrirspurnir um það hvort ég taki að mér að baka og sjá um veislur en því miður hef ég ekki tekið slíkt að mér þó svo ég aðstoði nú ættingja og vini stöku sinnum við slíkt.“

Lærir mest af mistökunum
Berglind jatar að hún sé langt frá því að vera fullkomin kökuskreytingakona þó svo að hún hafi einstakan áhuga. „Mistök gerast hjá mér eins og öðrum og það er nauðsynlegt að mistakast stundum, maður lærir mest á því.“ Hún tekur dæmi um eitt slíkt: „Systurdóttir mín hún Aníta fermdist fyrir nokkrum árum og kom ég keyrandi frá Reykjavík til Dalvíkur með allt mitt hafurtask til að aðstoða við undirbúning. Við gerðum þessa fínu þriggja hæða fermingartertu ásamt kransaköku, báðar skreyttar í stíl og þær tókust mjög vel. Kökurnar voru settar inn í bílskúr yfir nóttina og þegar við vöknudum var fullkomna kransakakan eins og skakki turninn í Pisa. Líklega hef ég ekki bakað hringina nógu vel og þeir því ekki verið nægilega stökkir og ég aðeins einu sinni áður bakað kransaköku og ekki með öll „trixin“ á hreinu. Við björguðum þessu þó með því að hækka hana upp með sykurmassa á milli hringja öðrum megin og földum með þessum líka fínu sykurmassablómum svo enginn tók eftir neinu í fermingunni.“



Berglind Hreiðarsdóttir ætlar nú að deila bókunarástríðunni með áhugasömum.

Sótti fjölda kökunámskeiða
Berglind fluttist til Bandaríkjanna ásamt fjölskyldu sinni fyrir rúmu ári og er nýkomin heim aftur. Hún segir úrvalið endalaust þar úti þegar kemur að bókunaryörum og verðlagið allt annað. „Á Íslandi er þetta hálfgerð lúxusvara að eiga sem er mjög sorglegt þar sem gott er að eiga lágmarks „verkfæri“ langi mann að eiga auðveldara með að skreyta fallegar kökur. Að sjálfsgöðu kemur hugmyndaflugið okkar líka að góðum notum því oft er hægt að notast við eitt og annað sem til er í eldhúsinu og ekki nauðsynlegt að eiga alla skapaða hluti. Hún viðurkennir að á meðan á dvölinni úti stóð hafi hún haft fleiri lausa tíma í sólahringnum til að sinna þessu áhugamáli. „Einnig sótti ég öll þau Wilton kökuskreytinganámskeið sem í boði voru og var því á kökuskreytinganámskeiðum í hverri viku í um þrjá mánuði samfleytt síðastliðið haust. Þar að auki vann ég við viðburðarstjórn hjá „UW Family Housing“ sem eru nokkurs konar stúdentagarðar fyrir fjölskyldufólk hjá University of Washington í Seattle. Þar bauð ég upp á bókunarnámskeið fyrir börn og kökuskreytinganámskeið fyrir fullorðna um tíma ásamt því að vera ætíð með eitthvað gott á

boðstólum í kringum þá viðburði sem ég sá um og vakti það mikla lukku hjá Amerikananum.“

Vill deila ástríðunni
Það var síðan vegna fjölmargra áskorana frá hinum ýmsu aðilum að Berglind ákvað loks að slá til og bjóða Íslendingum sem áhuga hafa á kökuskreytingum upp á námskeið. „Þetta er einfaldlega bara svo skemmtilegt að mér finnst ég allt eins geta deilt þessari ástríðu með öðrum sem hafa áhuga því það er svo gefandi.“

Til að byrja með ætlar Berglind að bjóða upp á kökupinnanámskeið, smjörkremsskreytingar fyrir bollakökur og svo einnig einfaldar sykurmassa/gumpaste skreytingar. Allar nánari upplýsingar um námskeiðin er að finna á heimasíðunni, www.gotteri.is eða hjá Gotteri og gersemum á Facebook.

Spurð hvaða ráð hún geti gefið byrjendum í bakstri segir hún, „æfa sig og vera óhrædd við að prófa eitthvað nýtt og muna að það er allt í lagi að mistakast. Einnig mæli ég með því að fólk skoði uppskriftarbækur, myndir, Youtube-myndbönd og að sjálfsgöðu væri gott að skella sér á kökuskreytinganámskeið,“ segir Berglind að lokum.

HAPP stuðlar að heilbrigði Íslendinga



Fáðu þér svartbauna-borgara í hádeginu

Getur matur verið ljúffengur OG hollur?



Happ Höfdatorgi
Opíð frá 8 - 16 alla virka daga • www.happ.is

Pantaðu á happ@happ.is eða í síma 414 3060



Glæsilegir kökupinnar tilvaldir í veisluna.

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 krugi lítill
VERÐ 9.900,-



Heimurinn glerkúla
VERÐ 5.900,-



Stjörnutaska
VERÐ 14.900,-



Seva armband
VERÐ 3.900,-



Dýraljós
VERÐ 7.800,-

MYCONCEPTSTORE.IS

HEIMSÓKNIN MEÐ SINDRA SINDRASÝNI SKANDINAVÍSK STEMNING

Hann er þekktastur fyrir skólarnar sínar og flöskurnar sem allir ættu að vera farnir að þekkja. Í næsta þætti af Heim-sókn bankar **Sindri** upp á hjá myndlistarmanninum Pétri Gauti sem á skandinavískt og fallegt heimili í Hafnar-firðinum.



Hé má sjá hvernig diskar og önnur eldhúsföng eru notuð til að skreyta eldhúsið.



Falleg listaverk skreyta stofuveggina.



Pétur Gautur er óhræddur við litina.



Fallegur stóll brýtur upp stemninguna.



Einfald-leikinn er áberandi á heimili Péturs.

STÆRSTI HÚSNÆÐISVEFUR LANDSINS

vísir

FÉLAG FASTEIGNASALA

Ótrúlegt
úrval íbúða til sölu
eða leigu!

FEGURÐ GEFA NÝJA VARASALVA Í STAÐINN FYRIR ÞÁ GÖMLU

Dagana 18.-20. apríl fara fram gjafadagar í Lyf og heilsu í Kringlunni á vegum snyrtivörumerkisins Burt's Bees. „Við erum að bjóða fólki að koma með gamla varasalva og skipta þeim út fyrir glænýja frá Burt's Bees,“ segir Brynja Dan Gunnarsdóttir, markaðsfulltrúi Icepharma. Brynja segir það staðreynd að margar snyrtivörur sem fólk notar dagsdaglega innihaldi óæskileg aukaeftni. „Burt's Bees eru 95-100% náttúru-



legar vörur unnar úr hunangi og náttúrulegum efnum. Við erum með salva sem eru bara glærir og svo erum við með varanæringu sem er með litum en litirnir eru unnir úr blómum, svo að það eru engin aukaeftni þar á ferð og að sjálfsögðu allt parabenfrítt.“ Varasalvarnar verða gefnir á meðan birgðir endast.
<http://www.facebook.com/burtsbeesiceland?ref=hl#!/burtsbeesiceland>



Brynja Dan Gunnarsdóttir, markaðsfulltrúi.

MARKAÐUR YFIR 80 NETVERSLANIR KOMA SAMAN

Dagana 20.-21. apríl frá kl. 11.00 til 17.00 munu yfir 80 netverslanir með hinar ýmsu vörur vera með markað í gamla Toyota-húsinu. Það er óhætt að segja að verslanirnar séu af ýmsum toga en þarna verður að finna

íslenska hönnun, handverk, lausnir í öryggis- og eftirlitsmálum, barnaföt, bílstóla, smekki, heimilisvarning, vegglimmiða, skart, fatnað og svo mætti lengi telja.



Fermingarbro. Ójá.

Nýr iMac

„Draumur í námi og leik“

Verð frá 259.900



iPhone 5

Verð frá 124.900

iPhone 4S

kr. 99.900

iPhone 4

kr. 79.900



1000 kr. símtotkun á mánuði í 12 mánuði hjá NOVA fylgir iPhone 5.



iPad

„Heimurinn í hendi þér“

verð frá 89.900



iPad Mini

„Þynnri, léttari og öflugri“

verð frá 59.900



MacBook Air

„Air ekki kominn tími til að prófa?“

verð frá 174.900



iPod Touch

„Endurhannaður með stærri skjá“

verð frá 59.900



iPod

„Endurhannaður með stærri skjá“

verð frá 29.900

istore.is



iStore
í Kringlunni

566 8000

Við viljum að þú brosir þegar þú kemur til okkar. Þess vegna bjóðum við góð verð, ljúft viðmót og faglega þjónustu. Að auki renna 1000 kr. af hverju seldu tæki í styrktarsjóð sem úthlutar hreyfihömluðum börnum iPad í hverjum mánuði.

SPJALLIÐ ÞRÍFST Á ÞVÍ AÐ SKAPA

Birta Björnsdóttir fatahönnuður var búin að reka verslun í farsæl tólf ár þegar hún ákvað að gjörbreyta lífi sínu og flytja til Barcelona með fjölskylduna. Lífið spjallaði við Birtu.

FULLT NAFN? Birta Björnsdóttir.

ALDUR? 35 ára.

HJÚSKAPARSTAÐA? Gift.

BÖRN? Stormur Björn 8 ára og Ylfa Vár 4 ára.

STARF? Fatahönnuður.

BÚSETT? Barcelona á Spáni.

Hvernig gengur lífið í Barcelona og hver er helsti munurinn á lífinu þar og hér heima? Við fjölskyldan erum búin að dvelja hér í um átta mánuði og lífið gengur bara dásamlega vel. Mesti munurinn myndi ég segja að væri lífs- hraðinn sem fólk lifir á. Heima á Íslandi er fólk uppteknara af því að eignast og eignast og ná að gera sem mest á sem stystum tíma. Hér úti lifir fólk meira í núinu og er hamingjusamt með litla og fábrotna hluti. Síðastliðin tólf ár sem ég hef verið í búðarrekstri heima hef ég varla tekið mér hádegismat, bara borðað í bílnum eða á hlaupum með efnisstranga á bakinu. Hér er allt önnur stemning, enginn að flýta sér eða að stressa sig. Enda tekur allt miklu lengri tíma hérna, ég býð stundum við kjötbordid í matvöruversluninni í tuttugu mínútur eftir afgreiðslu á meðan afgreiðslukonan er að kjafta við viðskiptavininn, og einungis hægt að afgreiða einn í einu. Svo voru einnig viðbrigði að vera allt í einu fótgangandi. Ég tek með mér kerru út á morgnana og fylli hana smám saman af mat eða því sem ég er að sanka að mér

Uppáhalds

MATUR? Uppáhaldsmaturinn er indverskur og tailenskur.

DRYKKUR? Vatn og Caipiroska.

VEITINGAHÚS? Á Íslandi án efa Austur-Indíafélagið og Ban Thai.

TÍMARIT? Eurowoman, Costume, L'Officiel og að sjálfsögðu Gap Press.

VEFSÍÐA? Facehunter og Kingdom of Style.

VERSLUN? H&M, American Apparel, Urban Outfitters og Le Fortune í Barcelona.

HÖNNUÐUR? Tsumori Chisato, Stine Goya, Best Behavior, Stella McCartney og margir aðrir

HREYFING? Skokka í gym-ið hér í Barcelona helst þrisvar í viku. Svo bý ég á fimmtu hæð í miðju gotneska hverfinu, með enga lyftu!

DEKUR? Tásunudd frá manninum mínum.

um alla borg, þar á meðal efnun og öllu sem viðkemur vinnunni minni. En núna finnst mér eiginlega bara dálítið fínt að vera laus við bílinn og elska að arka um litlu þröngu strætun hér í Barcelona.

Hver var helsta ástæða þess að þið ákváduð að flytja út? Það má eiginlega segja að ástæðan fyrir flutningunum út hafi helst verið þráin eftir tilbreytingu, að brjóta upp hversdagsleikann og prófa eitthvað nýtt. Þetta var búið að blunda í okkur í mörg ár en barnastúss og vinnan heima var búin að halda okkur heima, þangað til nú.

Hvernig hefur börnunum ykkar gengið að aðlagast þessu breytta lífi? Ég verð að viðurkenna að það

hefur gengið vonum fram, við vorum dálítið kvíðin yfir flutningunum til að byrja með fyrir hönd barnanna. Líka þar sem við fluttum í miðbæ stórrar borgar sem við þekktum ekkert fyrst um sinn. Enda ríghélt ég í þau fyrstu mánuðina hvert sem ég fór. Núna erum við farin að þekkja margt fólk hérna sem er frábært.

Þegar við göngum um í hverfinu okkar í dag, gamla gotneska hverfinu, heilsum við kaupmanninum á horninu og fólkinu á götunum og erum farin að sjá að þetta er lítið samfélag hérna í hverfinu eins og á Íslandi. Núna eru hins vegar ferðamennirnir farnir að streyma til borgarinnar og við búum á miklu ferðamanna-svæði eins og er. Það getur því

Satt best að segja hef ég aldrei skilið þessa þörf í að reyna að „meika það“ og þessa þrá í að stækka og stækka, þéna meira á morgun en í dag.

HAPP stuðlar að heilbrigði Íslendinga



Viltu gera vorhreingerningu?

Trefjarnar í drykkjunum okkar skola óhreindum út og vítamínin og steinefnin gefa þér aukna orku og léttara líf. Njóttu lífsins og vertu besta útgáfan af sjálfum þér.

Pantaðu núna á www.happ.is



Happ Höfðatorgi • Happ Austurstræti
Opið frá 8 - 16 alla virka daga • www.happ.is

Pantaðu á happ@happ.is eða í síma 414 3060

verið dálítið þreytandi að fikra sig áfram í gegnum fjöldann með tvö málgöld börn, kerru og matarpoka.

Hvernig gengur að læra tungumálið? Það gengur ágætlega hjá okkur. Maðurinn minn er kominn aðeins lengra en ég í tungumálinu, enda er hann að vinna úti allan daginn í kringum Spánverjana. Ég hins vegar vinn heima og er mikið með börnunum, en þetta er samt allt að koma. Ég kann nóg til að geta bjargað mér í borginni en stefni á að verða betri og betri. Ég ætlaði mér alltaf í tungumálanám hér en hef ekki enn fundið mér tíma í það. Svo eru töluð tvö tungumál á svæðinu, spænska og katalónska, það getur því verið dálítið ruglingslegt. Við hjónin erum til dæmis að læra spænsku en allur skólinn hjá krökkunum fer fram á katalónsku sem er í rauninni blanda af spænsku og frönsku. Þau eru því farin að tala katalónsku sem við skiljum ekkert í. Einnig fer heimalærðómur hjá þeim fram á katalónsku og þá kemur Google translate sér vel.

Nú búa fleiri Íslendingar á svæðinu, halda þeir eitthvað höpinn eins og gengur og gerist svona erlendis? Við höfum ekki verið í miklu sambandi við Íslendinga hér. Ég á eina góða íslenska vinkonu hér úti sem er hún Kolbrún Ýr Gunnarsdóttir fatahönnuður. Við höfum hist af og til. Svo erum við með íslenska barnapíu. En aðallega höfum við verið að kynnst fólk í gegnum skólann hjá krökkunum okkar. Það er þá fólk sem er á sama reki og við, sem er hér að gera nákvæmlega sömu hluti og við, það er að segja að



Birta er þekkt fyrir hönnun sína. Nú verður hægt að nálgast hana hér heima með góðu móti þrátt fyrir að hún sé búsett erlendis því á laugardaginn opnar Birta nýja verslun í Hafnarfirði ásamt vinkonu sinni.

breyta til í lífinu. Það er fólk frá Hollandi, Danmörku, Finnlandi og fleiri löndum en við erum búin að kynnst nokkrum Spánverjum hér líka.

Hvers saknarðu helst frá Íslandi? Ég sakna mest af öllu fjölskyldunnar minnar og vina. Svo sakna ég einnig litla sæta hússins míns í miðbænum og íslenska matarins. En annars er ég mjög sátt við að vera hér, vildi bara óska þess að sjá fólk mitt oftar. Svo erum við líka með börn sem sakna að sjálfsögðu ömmu og afa og þau sakna barnanna.

Er eitthvað plan um heimkomu á næstu árum? Já, við ætlum reyndar að byrja á að flytja í spænsku sveitina í byrjun júlí eða úthverfi Barcelona sem er u.þ.b. 20 kílómetra frá borginni. Þar munum við búa í alveg dásamlegu húsi lengst uppi í fjalli. Þar er skógurinn við hliðina á húsinu, stór garður og sundlaug, sem verður dásamlegt fyrir börnin okkar. Þar langar okkur að vera

í eitt ár. Prófa bæði miðbæinn í Barcelona og sveitina. Reyndar hefur það verið draumur hjá okkur lengi að flytja upp í sveit. Það er hægt að leigja alveg æðislegar eignir þar fyrir sama og jafnvel minna verð en inni í borginni. Maðurinn minn mun halda áfram að starfa í borginni og fara með lest á milli. Sjálf mun ég þurfa að fara eitthvað á milli til að kaupa efni og annað sem snýr að starfinu. Vinnuástanda mín verður líka töluvert betri í húsinu en hún er í dag.

Ertu búin að sitja við að teikna og sauma síðan þú fórst út? Já, það má eiginlega segja það. Ég ætlaði mér rólegra líf hér en hef eiginlega ekki stoppað síðan við höfundinn. Ég er líka von að vera að skapa allan daginn og þrífst hreinlega ekki án þess. Ég er líka von að vera alltaf á milljón og finnst eins og ég eigi að vera það. Það hefur líka tekið dágóðan tíma að læra á borgina, hvar ég fæ bestu efnin og svo framvegið.

Fjölskyldan



Birta á góðum degi í Barcelona.



Dásamlegar mæðgur í stíl.



Fjölskyldan á brúðkaupsdaginn.



is. Hérna er þetta mjög dreift, ef ég ætla að kaupa tvinna fer ég í þessa búð, rennilás í hina, kögur í enn aðra. Áður en ég veit af þá er ég búin að arka í gegnum alla borg með töskuna mína góðu.

Flest efnin sem ég nota kaupi ég hér en sum heima. Hér úti eru hins vegar nokkrar alveg æðislegar eldgamlar og rótgrónar verslanir sem selja undurfagurt skraut eins og kögur í öllum litum, gerðum og stærðum, alls konar borða og lítið skraut sem fæst ekki á Íslandi. Fyrir mig er það eins og að komast í nammi-búð. Síðan ég kom út hef ég mikið verið í skartgripagerð. Þetta finnst mér það allra skemmtilegasta sem ég geri enda get ég loksins fengið allt sem mig langar í og vantar. Ég er einmitt að koma með nýja hálsmenalínu núna sem ég er búin að vera að vinna að síðustu vikur, mjög spennandi. Annars fer öll framleiðsla á flíkunum mínum enn þá fram heima. Þar er ég með ▶

Karítas María Lárusdóttir, spinningkennari

flott í sumar

með nýju **SLENDERTONE™** línunni

Áratuga reynsla og rannsóknir sýna að Slendertone virkar



Slendertone Abs dömu- / herrabelti

Verð kr. 33.995.-

Slendertone buxur

Verð kr. 14.995.-

Slendertone armar

Verð kr. 12.995.-

Slendertone belti + armar

Verð kr. 41.995.-

Slendertone belti + buxur

Verð kr. 44.995.-



Eldri gerdir af Slendertone með afslætti meðan birgðir endast
System+ dömu- / herrabelti kr. 34.995.-

Tilboð nú kr. 26.995.-

allt fyrir kroppinn

HREYSTI

Skeifunni 19 - S. 568 1717

► fólk í vinnu sem hefur verið hjá mér í mörg ár og þekkir mína vöru. Þetta er fólk sem ég treysti og er vandvirkt, því að ég get ekki lengur verið í gæðæfirlitinu sjálf. Hefði ég ekki þetta fólk væri þetta ekki mögulegt. Mér finnst mjög gaman að halda í íslensku framleiðsluna, ég hef alltaf framleitt allt á Íslandi og flíkurarnar verða persónulegri fyrir vikið. Mér finnst stundum erlenda fjöldaframleiðslan missa vissan sjarma.

Öðlast hönnun þín ekki annan brag í heita loftslaginu og annarri menningu? Nei, eiginlega ekki, því að ég er enn að hanna fyrir íslenskan markað. Að sjálf-sögðu hefur það alltaf einhver áhrif, en aðallega það að hafa aðgang að fjölbreyttari efnum. Kannski núna þegar farið er að hlýna verð ég í minna stuði til að hanna þykkan peysur.

Þú lokaðir búðinni þegar þú fluttir út en hefur haldið net-verslun gangandi, ásamt því að selja vel valdar flíkur í Púkó og smart. Nú ertu að opna verslun í Hafnarfirði næstkomandi laugardag, segðu mér aðeins frá því verkefni? Já, ég ætlaði mér svo sannarlega ekki að opna búð aftur í bráð. Það vildi þannig til að besta vinkona mín, hún Helga Sæunn Árnadóttir, á húsnæði á Strandgötu í Hafnarfirði. Þetta húsnæði var ekki í mikilli notkun hjá henni og hefur þessi hugmynd oft dúkkað upp hjá okkur, að vera með útibú þar. Hún hefur sjálf nær einungis gengið í hönnun minni í mörg ár og var mjög spennt fyrir þessu verkefni. Ég ætlaði mér upprunalega að vera bara með vefbúð á meðan ég byggji erlendis, og hefur hún gengið þrýðilega vel.



Nýjasta ástríðan hjá Birtu er skartgripagerð. Þessi hálsmen verða meðal annars fánleg í versluninni í Hafnarfirði.

En það sem vantaði með henni var lageraðstaða og að fólk gæti farið eitthvert og mátað. Þannig að hugmyndin er eiginlega sú að vera með verslun/vinnustofu sem eins konar stoð fyrir vefbúðina. En ég mun reka vefbúðina áfram með versluninni. Ég er einnig með frábæra aðstoðarkonu sem heitir Eyrún Birna sem verður einhverja daga þar og mun hún taka að sér ýmisleg sérverkefni.

Er þetta svar við eftirspurn þinna viðskiptavina? Hingað til hefur ekki gengið nógu vel hjá mér að anna eftirspurn. Ég hef líka ávallt haldið í það prinsipp að missa mig ekki í fjöldaframleiðslu á þeim flíkum sem verða mjög vinsælar hjá mér. Þegar mér finnst ég hafa framleitt nóg af einhverju þá hætti ég því

þrátt fyrir að ég gæti selt margfalt meira af þeirri flík.

Hvernig gengur að láta svona verkefni ganga upp, verandi annars staðar í heiminum? Það er heljarinnar vinna að vera ekki á staðnum en eina ástæðan fyrir því að þetta er mögulegt er allt þetta frábæra fólk sem er að hjálpa mér heima. Svo stígur hún Helga Sæunn í minn stað heima og mun hún reka búðina/vinnustofuna fyrir mig. Hún mun þá taka á móti öllum mínum góðu viðskiptavinum.

Eru einhverjar sérstakar nýjungar væntanlegar frá þér? Ég er alltaf að gera eitthvað nýtt, þó að það sé að sjálf-sögðu í mínum anda, en sjálf er ég mjög spennt fyrir nýju hálsmenunum. Ég nota kögur í þau

og ofnarör sem ég kaup í gamalli „ferreteriu“ hér úti.

Er eitthvað í fari og klæðnaði spænskra kvenna sem þær íslensku mættu taka sér til fyrirmyndar að þínu mati? Ég get ekki sagt að það sé mikið við spænska tísku sem höfðar beint til mín.

Ertu eitthvað farin að selja hönnun þína þarna úti eða stendur það til? Ég hef aðeins verið spurð út í vöruna mína hér úti og einnig fengið margar fyrirspurnir frá öðrum löndum. Eins og er get ég ekki annað meiru og varan mín er líka það dýr í framleiðslu, þar sem hún er framleidd heima, að það væri erfitt að flytja hana út. Að fara út í fjöldaframleiðslu erlendis er svaka vinna og miklu meira umstang, pappírsvesen og lögistik sem er ekki það sem ég sé fyrir mér í þessu nýja lífi.

Mér finnst mjög gaman að halda í íslensku framleiðsluna, ég hef til dæmis alltaf framleitt allt á Íslandi og flíkurarnar verða persónulegri fyrir vikið. Mér finnst stundum erlenda fjöldaframleiðslan missa vissan sjarma.

Þetta gengur svo vel eins og þetta er. Satt best að segja hef ég aldrei skilið þessa þörf fyrir að reyna að „meika það“ og þessa þrá í að stækka og stækka, þéna meira á morgun en gerði í dag. Ef hlutirnir ganga vel eins og þeir eru og allir eru ánægðir, er þá ekki um að gera að njóta þess? Sjáðu bara Bæjarins beztu. Eins og er verð ég með búðina á Strandgötunni, eina góða slá hjá henni Heru í Púkó og smart með sérvöldum vörum og svo vefbúðina góðu.

Fylgstu meðvitað vel með íslenskri hönnun á meðan þú ert hjartanu? Ég kys að hanna algjörlega eftir hjartanu og passa mig sérstaklega á því að verða ekki fyrir miklum áhrifum frá íslenskri hönnun, að minnsta kosti ekki meðan ég er hér.

Siggi Hlö

Veistu hver ég var?

Laugardaga
kl. 16 – 18.30

BYLGJAN
989



VERULEIKI FRAMHALDSSAGA

SAGA AF VERU, RAUNUM HENNAR OG HUGLEIÐINGUM

Anna Rún Frimannsdóttir

Íslenskufræðingur og rithöfundur skrifar

Þvílíkt dýrðarveður og dásemdardagur. Tilvalinn fyrir frumraun mína á skíðum. Mamma fékk þá snilldarhugmynd um daginn að fjölskyldan ætti að skella sér á skíði. Ég veit hreint út sagt ekki hvort mamma var eitthvað lasin þegar þessari hugmynd skaut upp í kollinum á henni eða hvort hún var einfaldlega búin að gleyma því að ég hef aldrei stigið á skíði, ólíkt systkinum mínum sem lærðu að skíða áður en ég fæddist. Pabbi er þegar kominn út í bíl og búinn að hlaða skíðunum ofan á þak bílsins en mamma er enn að klæða sig í gamla skíðagallann sinn sem hún gróf upp úr kassa úti í bílskúr. Með stolti þrengir hún beltið um sig miðja og starir full aðdáunar á sjálfa sig í speglinum. „Sjáðu Vera, ég passa enn þá í gallann sem við pabbi þinn keyptum á mig þegar ég var nítján,“ segir hún brosandi og sveiflar fallega hárinu sínu til og frá til að undirstrika hvað hún er flott. „Þú ert líka alltaf jafn glæsileg, mamma,“ segi ég og skelli mér í ullarnærföt, hlífðarbuxur og úlpu. Í fjarska heyrir í falskri bílflautunni svo við mamma gefum í og hendumst af stað. Pabbi starir á mömmu þegar hún sest inn í bíllinn líkt og hún sé fegursta vera á jarðríki og kyssir hana blítt á kinnina. Þau mega eiga það að þau eru svolítið sæt saman. Ég er alla vega ekki eitt af þessum börnum sem hryllir við að sjá foreldra sína leiðast, knúast eða kyssast. Ég er svo ánægð með að þau sjá ekki sólina hvort fyrir öðru eftir 20 ára samband. Það er alls ekki sjálfgefið eins og amma Alvild segir svo oft. Mér finnst þau æðisleg bæði tvö og er bara ótrúlega heppin með þau. Á leiðinni hugsa ég um öll skilnaðarbörnin sem ég þekki sem eiga

tvöfalt sett af foreldrum og fjórfalt af ömmum og öfum. Ég yrði alveg eyðilögð ef mamma og pabbi myndu einhvern tímann skilja. Pabba fannst alveg skelfilegt þegar foreldrar hans skildu og þá sérstaklega þegar amma Alvild flutti með hann til Svíþjóðar. Þá hitti hann pabba sinn bara tvisvar á ári. Amma Alvild sagði eitt sinn við mömmu að hún hefði vitað það frá fyrsta degi að þau pabbi væru gerð hvort fyrir annað, hún gæti ekki átt betri tengdadóttur. Það er svo skrítið hvað hlutirnir eru ekki alltaf sjálfgefnir í lífinu. Maður þarf að læra að vera þakklátur fyrir það sem maður hefur. „Una gláður við sitt,“ segir pabbi alltaf þó ég viti alveg að stundum langi hann í aðeins stærri og nýrri bíl eða flottara golfset. En lífið snýst ekki um veraldlegu hlutina. Það sem fæst ekki fyrir peninga er það dýrmætasta sem maður á. Ástin, kærleikurinn, vináttan, heilsan! Sanna ást, eins og mamma og pabbi eiga, væri aldrei hægt að kaupa! Í rauninni erum við fjölskyldan alveg moldrík. Það er ekkert lítið dýrmætt að búa við öryggi og ást á eigin heimili. „Takk,“ segi ég allt í einu upphátt án þess að gera mér grein fyrir því. „Takk fyrir hvað, ástin mín?“ spyr mamma og lítur til mín. „Uhh, fyrir að vera þið og vera eins og þið eruð, ég gæti ekki átt betri foreldra,“ Mamma lítur til pabba sem laumar hönd sinni í hennar. Mér líður vel á litla hvíta væmnisþakklætisskýnu mínu, þar er gott að vera. Það er gott að þakka fyrir sig og taka ekki öllu sem sjálf-sögðum hlut. Ég þakka fyrir að vera alveg nákvæmlega eins og ég er og fyrir minn VERU-leika. Takk fyrir mig!

FRAMHALD Í NÆSTU VIKU

NÁTTÚRULEG VARA SEM RANNSÓKNIR SÝNA AÐ STYÐJI VIÐ KONUR Á BREYTINGASKEIÐI

Femmenessence er 100% náttúruleg og lífræn heilsuvara sem vakið hefur mikla athygli fyrir að hjálpa konum á náttúrulegan og auðveldan hátt við að takast á við óþægindi tengd breytingaskeiði og tíðahvörfum.

Femmenessence er einstakt fæðubótarefni frá bandaríska fyrirtækinu Natural Health International. Það er framleitt úr maca-rót af tegundinni *Lepidium peruvianum* sem eingöngu vex hátt í Andesfjöllum í Perú. Hið sérstaka og einkaleyfisvarða vinnsluferli rötárinna gerir Femmenessence að einhverjum áhrifa- og gæðamestu maca-rótavörum á markaðnum í dag. Fjöldi rannsókna sem birtar hafa verið í virtum vísindatímaritum sýnir fram á að Femmenessence styður við eigin framleiðslu líkamans á hormónum og kemur þannig jafnvægi á hormónabúskap líkamans. Femmenessence getur því dregið úr breytingaskeiðseinkennum, aukið orku, stutt við andlega vellíðan og haft jákvæð áhrif á hjarta- og beinheilsu.

Femmenessence er frábrugðið öðrum vörum á markaðnum þar sem það er fyrsta varan sem sýnt hefur verið fram á með klínískum rannsóknum að jafni öll hormónagildi en ekki bara eitt eða tvö. Aðrar vorur á markaðnum hækka ýmist estrógen, prógesterón eða LH en Femmenessence hækkar öll þrjú

ásamt því að lækka FSH, en það er einmitt aukið FSH sem veldur mörgum af þeim einkennum sem konur finna fyrir á breytingaskeiði.

Inniheldur engin hormón

Það sem er einstakt við Femmenessence er að það inniheldur engin hormón, hvorki gervihormón né plöntuhormón, til að jafna þessi gildi. Að sögn Báru Einarsdóttur markaðsstjóra og Guðnýjar Traustadóttur, markaðsfulltrúa hjá Vistor, umboðsaðila Femmenessence á Íslandi, „örvar Femmenessence eigin hormónabúskap kvenna sem komnar eru að breytingaskeiði svo líkaminn nái jafnvægi. Það hjálpar svo til við að viðhalda eðlilegum hormónabúskap í stað þess að þurfa stöðugt að taka inn utanaðkomandi hormón“.

Marktækar rannsóknir

Klínískar rannsóknir hafa leitt í ljós að margs konar ávinningur er af því að nota Femmenessence. Rannsóknir hafa sýnt að Femmenessence dregur marktækt úr hitaköstum,

nætursvita og leggangaþurrki, auk þess að létta lund og veita aukna orku. Það getur hjálpað til við að hækka estrógen (án þess að örva estrógenviðtaka) og auka beinþétti, draga úr FSH-gildum og lækka þriglýseríð og lágbéttunifituprótein, þ.e. LDL eða „vonda“ kólesterólíð í blóði.

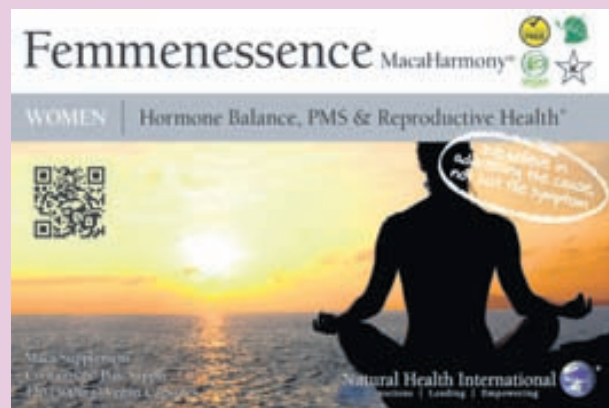
Jákvæð áhrif á tíu dögum

Femmenessence getur nýst öllum konum á breytingaskeiði. Leggja þær Guðný og Bára til að konur byrji að nota Femmenessence MacaLife áður en breytingaskeiðseinkenni verða mjög áþreifanleg því það auðveldi umskiptin á þessu skeiði. „Konur sem ekki eru farnar að finna fyrir einkennum breytingaskeiðs finna mun á almennri heilsu sinni og vellíðan sem meðal annars kemur fram í aukinni orku, betri nætursvefni og almennri vellíðan,“ upplýsa þær. Einnig segja þær „að konur sem nota Femmenessence finni að meðaltali fyrir jákvæðum áhrifum á aðeins tíu dögum og meirihlutinn finni fyrir framförum á bilinu frá tveimur dögum til sex vikna“.



Guðný Traustadóttir markaðsfulltrúi og Bára Einarsdóttir, markaðsstjóri hjá Vistor, umboðsaðila Femmenessence á Íslandi.

3 TEGUNDIR AF FEMMENESSENCE FYRIR KONUR



Femmenessence MacaHarmony er fyrir konur á barneignaraldri sem vilja jafna hormónasveiflur, koma jafnvægi á tíðahringinn og draga úr sársaukafullum blæðingum, fyrirtíðaspennu og hormónatengdum unglingabólum. Auk þess styður Femmenessence MacaHarmony við frjósemi og grundvallarheilbrigði.



Femmenessence MacaLife er fyrir konur eftir fertugt og þær konur sem finna fyrir breytingaskeiðseinkennum. MacaLife styður við kynlöngun, dregur úr hitakófum og nætursvita, dregur úr leggangaþurrki, eykur orku og úthald, eykur beinþétti, dregur úr skapsveiflum og pírtingi og léttir lund.



Femmenessence MacaPause er ætlað konum eftir tíðahvörf. Rannsóknir sýna að MacaPause minnkar tíðahvarfaeinkenni hjá 84% kvenna. MacaPause dregur úr hitakófum og nætursvita, styður við kynhvötina, dregur úr leggangaþurrki, eykur beinþétti, léttir lund og bjartsýni og eykur orku og úthald.

REVOLUTION MACALIBRIUM FYRIR KARLMENN

Revolution Macalibrium er sérsmíðið fyrir karlmenn á öllum aldri. Það er einnig unnið úr maca-rót og styður við og nærir eigin hormónaframleiðslu karlmannna án þess að vera hormón.

Margir karlmenn eiga erfitt með að átta sig á breytingum sem eiga sér stað í líkamanum þegar þeir komast á fertugsaldur. Þá dregur úr náttúrulegri framleiðslu á hormónum á borð við testósterón og vaxtarhormón, sem getur leitt

til orkuleysis, erfiðleika við að léttast og áhrifa á almennt heilsufar og kynlíf, s.s. minni kynlöngun.

Rannsóknir hafa sýnt að Revolution Macalibrium styður kynferðislega virkni, eykur sæðisframleiðslu, eykur orku, styður heilbriggt magn þriglýseríða og kortísóls og styður hjarta- og æðakerfið. Auk þess er Revolution fyrirtaks fæðubótarefni fyrir íþróttamenn sem vilja auka styrk sinn og úthald.



MACA-RÓT

Maca-róttin *Lepidium Peruvianum* er ein af 175 *Lepidium maca*-tegundum. Innan Maca *Lepidium Peruvianum* eru 13 mismunandi arfgerðir. Hver arfgerð hefur sinn lit og greiningarsnið og hefur hver arfgerð mismunandi líffræðileg áhrif á líkamann. Natural Health International hefur einangrað virk efni rötárinna og er það mismunandi samsetning arfgerðanna sem gerir það að verkum hægt er að miða vörurnar að hverju æviskeiði kvenna fyrir sig annars vegar og að karlmönnum hins vegar.

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



VOTTANIR

Femmenessence og Revolution eru með lífræna vottun í Bandaríkjunum, Evrópu og Japan og eru framleidd undir GMP og ströngum gæðastöðlum. Vörurnar eru með sanngirnissvottun/Fair Trade sem tryggir að framleiðendur og bændur í þriðja heiminum fái sanngjörn laun fyrir vinnu sína og að barnaþrælkun á sér ekki stað við framleiðslu þeirra. Allar umbúðir eru umhverfisvænar og hylkin eru þynnupökkuð, sem tryggir að innihaldið er jafn virkt eftir opnun umbúða svo að súrefni og sólarljós kemst ekki að til að draga úr virkni maca-rötárinna.

Femmenessence inniheldur hvorki soja, mulin hörfræ, ísóflavón (plöntuestrógen) né hormón.

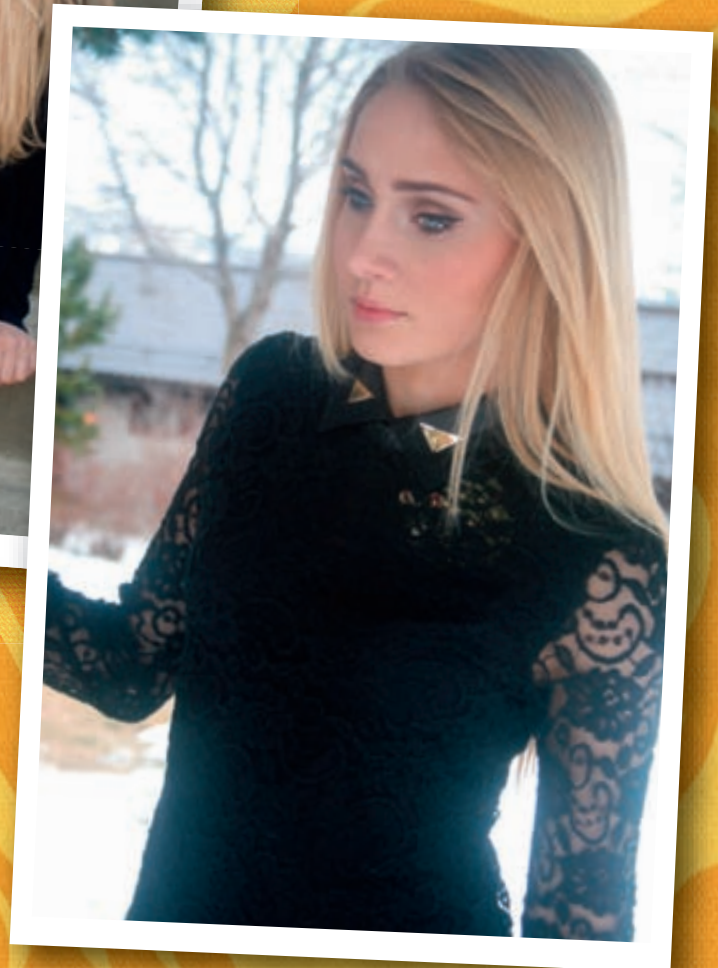
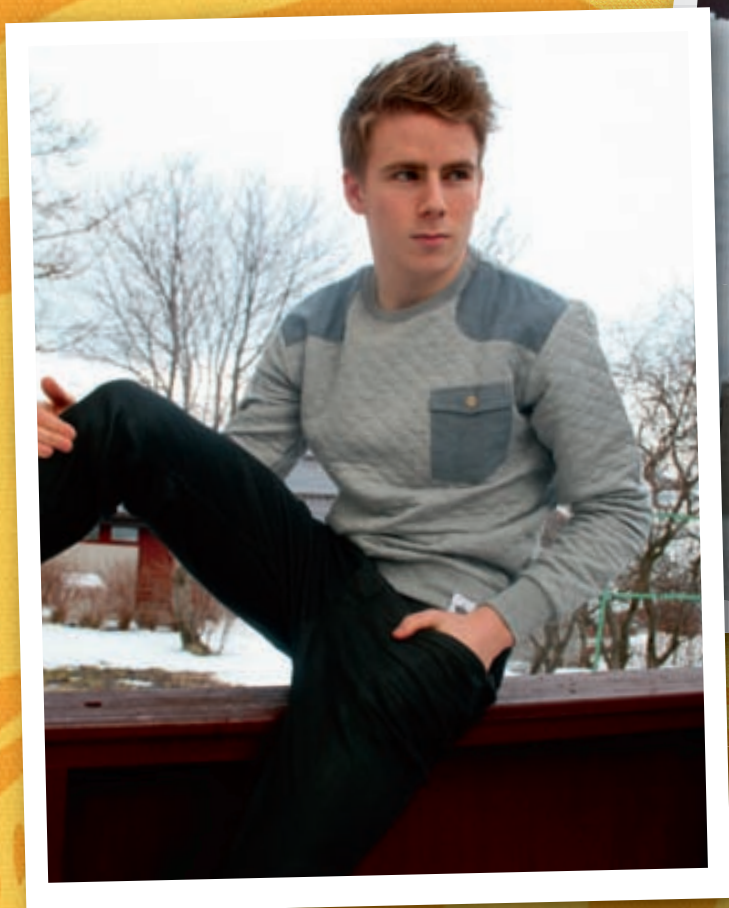
HEIMILDIR

Basic Clinical Pharmacology Toxicol. Vol. 97, Supp 1 (1): 47. Meissner, H.O., Reich-Bilinska, H., Kedzia, B. (2005). Pre-Gelatinised Maca (*Lepidium peruvianum* Chacon) As Non-Hormonal Herbal Remedy To Treat Menopausal Symptoms In Pre- And Post-Menopausal Women.

Proc. 16th Annual Meeting North American Menopause Assoc. Sept. 28 – Oct. 1, 2005, San Diego, CA. Menopause. 2005; 12 (6): 813Meissner, H.O., Reich-Bilinska, H., Mrozikiewicz, P.M., Mscisz, A., Lowicka, A., Bobkiewicz-Kozłowska, T., Kedzia, Hormone-balancing and Pharmacological Effects of Therapeutic Doses of *Lepidium peruvianum* in Postmenopausal Women.

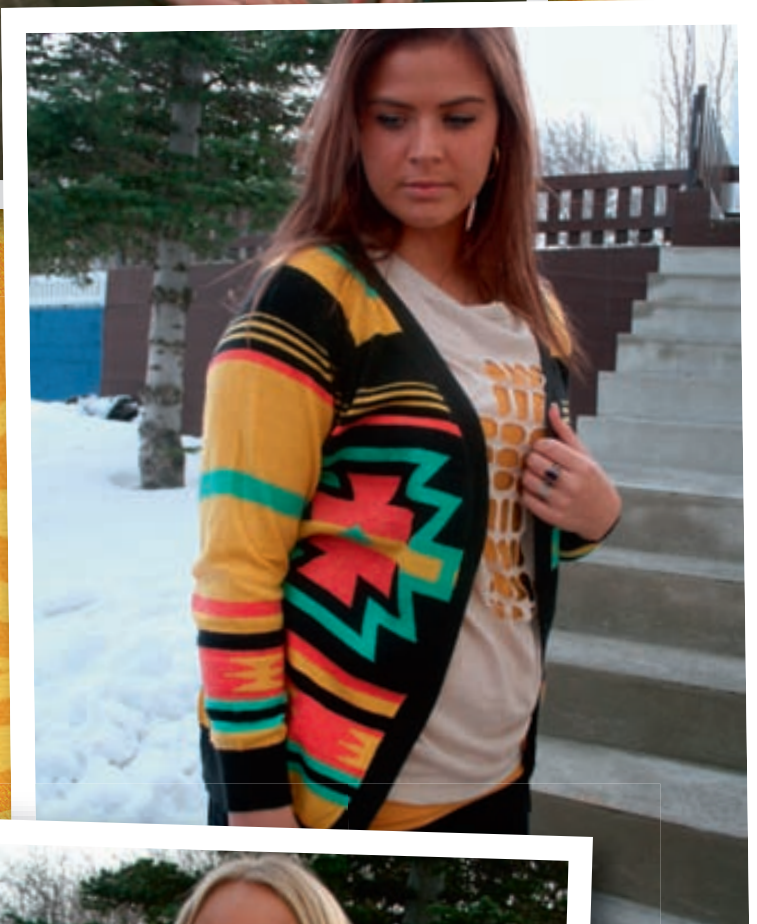
Intl. Journal of Biomedical Science 2006: Vol. 2, No. 2. 143. Meissner H.O., Reich-Bilinska H., Mscisz A., Kedzia, B. Therapeutic effect of *Lepidium peruvianum* Chacon (Pre-Gelatinised Maca) used as a non-hormonal alternative to HRT in Peri-menopausal women – Clinical Pilot Study.

Töpp þót þyris töpp fólk...



IMPERIAL
Akureyri

TÍSKUVÖRUVERSLUN GLERÁRTORGI Opnunartími: Mán til föstud. 10-18.30, laugard. 10-18, sunnud. 12-17



IMPERIAL
Akureyri

TÍSKUVÖRUVERSLUN GLERÁRTORGI Opnunartími: Mán til föstud. 10-18.30, laugard. 10-18, sunnud. 12-17



...spjörunum úr

Elin Arnar

ALDUR ÞRÍJÁTÍU OG NÍU...
STARF REKIN Á LAUNUM NÆSTU MÁNUÐINA, SJÁUM SVO TIL.

Hvern faðmaðir þú síðast? Dóttur mína, fast og innilega þegar ég kvaddi hana á leikskólanum í morgun.

En kysstir? Dóttur mína sömuleiðis en ef við erum að tala um eitthvað rómantískara þá var kærastinn mjög innilegur og sætur áður en hann fór í vinnuna í morgun – að venju.

Hver kom þér síðast á óvart og hvernig? Framkvæmdastjóri Birtings þegar hann rak mig síðastliðinn mánudagsmorgun. Það byrjaði allt með einum vísingri sem benti mér á að koma þegar ég var inni á kaffistofu að sækja mér kaffi.

Hvaða galla í eigin fari ertu búin að umbæra allt of lengi? Fjárans feisbúkk- og netfíknina.

Ertu hörundssár? Já, enda krabbi, töffari út á við og viðkvæmt blóm að innan sem tárast yfir sorglegri frétt á DV.

Dansarðu þegar enginn sér til? Ó já! Og líka þegar allir sjá til!

Hvenær gerðirðu þig síðast að fífl og hvernig? Hmmm, ætli það hafi ekki verið í afmælinu hjá Tobbu þegar ég var með pössun til ellefu og ætlaði aldeilis að nýta tímann. Drakk hvítvín á fastandi maga og endaði á því að henda osti í vegginn, hræða líftóruna úr þabba hennar og segja vinkonu minni að fara í megrun. Ég man reyndar ekkert eftir þessu og í minningunni var ég mjög stöðil og komin í háttinn fyrir tólf. Ég hef vinkonur mína stórlega grunaðar um samanteknin ráð um að ljúga þessu að mér en ef satt er þá er þetta klárlega það vandræðalegasta hingað til svona nýlega, og þó, kannski var það þegar ég spurði konu um daginn hvort maðurinn við hlið hennar væri pabbi hennar þegar hann var í raun elskulegur eiginmaður hennar. Ég gæti haldið endalaust áfram og er farin að hafa smá áhyggjur af sjálfri mér. Ég er nefnilega svo von að lenda í einhverju vandræðalegu að ég er hætt að verða vandræðaleg. Það góða er nú samt að þá verða til skemmtilegar sögur sem hægt er að deila í góðra vina hópi og blaðavíðtölum.

Hringirðu stundum í vælubílinn? Reglulega, þóli ekki væl.

Lumarðu á einhverju sem fáir vinir þínir vita um þig? Hmm, ég á Crocs-skó.

HELGAR MATURINN

Hollustuhrökkbrauð

Sigurlaug Margrét býr reglulega til þetta dásendar hrökkbrauð sem hún borðar með hollum hummusi, hnetusmjöri, epli eða öðru góðgæti.

Uppskriftn er einföld í framkvæmd og heldur fljótleg.

1 dl hörfræ, 1 dl sólblómafræ, 1 dl sesamfræ, 1 dl graskersfræ, 1 dl gróft haframjöl, 3,5 dl spelt, 2 tsk. maldon salt, 1,25 dl olía (eða kókosolía sem hituð hefur verið yfir vatnsbaði), 2 dl vatn (2 msk. kúmen fyrir þá sem vilja, meira ef maður er svag fyrir kúmeni)

Allt sett saman í skál, hrært vel (best að nota tréslEIF). Þessi uppskrift er fyrir tvær til þrjár ofnplötur. Skipta deiginu í huganum í svona tvennt eða þrennt og setja einn hluta, svona u.þ.b. sleifarslettur, á smjörpappír og annan smjörpappír

yfir. Fletja svo út þangað til að þunnt lag er komið og taka efri smjörpappírinn af. Skera niður með pitsuskeru (komin góð not fyrir pitsuskerann þegar pitsuát er aflagt). Setja svo í miðjuna á ofninum. 200 gráður í 15-20 mínútur (15 mín. ef mjög þunnt, 20 ef þykkt).

Ég venjulega tvöfalda hana og hún dugar mér í 5-7 daga eða svo. Heiðurinn að uppskriftnni á Sif Garðarsdóttir heilsu markþjálfari.

Mjög gott að smyrja með hnetusmjöri og setja epli ofan á, en þó í hófi.



benecos náttúrleg fegurð

NÝTT Á ÍSLANDI

Lífrænt vottaðar þýskar snyrtivörur á frábæru verði

NAGLABAR

Komdu í Heilsuhúsið í Kringlunni og láttu lakka á þér neglurnar með benecos Happy Nail naglakki, sem er án formhaldeyhids, toluene, camphor, phthalates og colophony

19. og 20. apríl kl. 13.00-16.00

benecos

er án allra parabenefna, paraffin, silicon, peg, kemískra litar og ilmefna og án allra rotvarnarefna.



Án allra óæskilegra íblöndunarefna

PRENTUNIS



náttúrulega

heilsuhúsið



www.gengurvel.is

Sölustaðir: Akureyri, Keflavík, Kringla, Laugavegi, Lág múla og Selfossi