

Lífið

FÖSTUDAGUR
24. MAÍ 2013

Penélope Cruz
leikkona
SÝNIR SEIÐANDI
OG SUMARLEGA
TÍSKU 2

Vignir Freyr
Anderssen
DREYMR
UM PORSCHE Í
DÓTAKASSANN 4

Ísgerður Gunnars-
dóttir leikkona
HELDUR
LEYNDARMÁLUM
FYRIR SIG 12

Viljum að fjölmiðlar
endurspegli
samfélagið

FRÉTTABLAÐIÐ

› visir.is/lifid

HVERJIR HVAR?

Heilsufrömuðirnir og parið þau **Solla Eiríks** og Elías Guðmundsson tóku rausnarlega á móti gestum sínum við opnun veitingastaðarins Gló



á Laugavegi 20b fyrr í vikunni. Á meðal gesta mátti sjá ljósmyndar-ana **Spessa** og Sissu sem og listamennina Guðmund Odd Magnús-



son og Tolla Morthens. Einnig kíkta stílistinn Addú við og glæsihjónin **Þorgrímur Þráinsson** og Ragnhildur Eiríksdóttir.



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.

Forsíðumynd
Bjarney Lúðvíksdóttir
Auglýsingar
Atli Bergmann
atlib@365.is

Hönnun
Silja Ástþórsdóttir
siljaa@frettabladid.is

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



Sumarlínan er lifleg en klassísk.



Penélope Cruz tekur sig vel út fyrir Lindex.



PENÉLOPE CRUZ
SÝNIR ÞRIÐJU LÍNUNA
FRÁ VERSLUNINNI LINDEX

Summer Fiesta-línan með Penélope Cruz er komin í verslunina Lindex í Smáralindinni en fyrstu tvær línurnar sem leikkonan kynnti fyrir verslunina eru uppseldar. Sumarlínan er litrík og töff.

Í sinni þriðju og síðustu herferð fyrir Lindex sýnir Penélope Cruz sumarlínu sem hentar fullkomlega á heitum sumardögum sem og á svölum sumarkvöldum. Innblásturinn við hönnun línunnar kemur frá klassískum bandarískum Hampton-stíl með líflegri blöndu frá glamúrstílnum í Saint Tropez. Litirnir samanstanda af klassískri blöndu af hvítu og bláu, rauðu, grænu og appels-

ínurauðu, sem og votti af neonlitum. Rendur eru mest áberandi mynstrin og lykflíkur eru strandtúníkur, röndóttir toppar, stuttbuxur og maxikjólur. Þetta er „sumarfrís“-línan! „Við höldum áfram með „modern preppy“ stíl í Holly&Whyte-línu sumarsins. „Ég er sannfærð um að viðskiptavinir okkar munu kunna að meta hana jafn vel og fyrri línur Holly&Whyte,“ segir Nina Starck, yfirmaður hönnunarteymis Lindex.



Penélope Cruz flott á rauða dreglinum.



DIOR KYNNING

dagana 23. - 25. maí
frá kl. 13.00 - 17.00

Dior
THE NEW
NUDE

Vertu velkomin að kynna nýja DIORSKIN NUDE TAN BB kreminu.

Fyrsta BB kremini sem líkir eftir áhrifum sólar á húð. Létt eins og sólarpúður. Einstaklega létt krem sem gefur húðinni raka og ferskleika. Náttúruleg og sumarleg áferð.

20 ÁR
1992-2012
SIGURBOGINN
Laugavegi 80 S: 561 1330
www.sigurboginn.is



Mikil stemning er fyrir tónleikaröð Beyoncé, The Mrs. Carter Show.

FÓLK ÍSLENDINGAR FLYKKJAST Á BEYONCÉ

Það hefur líklega ekki farið fram hjá tónlistarunnendum að sjálf Beyoncé Knowles er stödd á tónleikaferðalagi um heiminn en tónleikaröðin kallast The Mrs. Carter Show.

Leið Beyoncé liggur nú um Norðurlöndin og fyrir vikið ætlar fjöldi Íslendinga að nýta tækifærið. Meðal þeirra sem ætla að berja poppdrotninguna augum eru þeir Boði Logason, fréttamaður Stöðvar 2, Friðrik Dór tónlistarmaður, atvinnu- maðurinn Skúli Jón Friðgeirsson sem leikur með Elfsborg í Svíþjóð, Kristín Rut Jónsdóttir, útvarpskona

á Flassi, Gróa Ásgeirsdóttir hjá Á allra vörum, Jóhanna Margrét Gísladóttir, fréttamaður á Stöð 2, og margir fleiri. Beyoncé er ekki von að bregðast áhorfendum sínum en hún er þekkt fyrir stórkostlega framkomu á sviði og því ættu þeir Íslendingar sem eru á leiðinni út að leyfa sér að hlakka til!



Popprinsessan Beyoncé Knowles ætlar að skemmta Íslendingum á næstunni.



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



SUMARIÐ ER LÍFLEGT Í WAREHOUSE

Fjölbreytileikinn er í fyrirrúmi í verslun Warehouse í Kringlunni. Þar geta allir fundið eitthvað við sitt hæfi enda úrvalið af fatnaði mikið.

„Allar vörur hér í Warehouse eru mjög vandaðar og endingargóðar og úrvalið alveg frábært,“ segir María Hafsteinsdóttir, verslunarstjóri Warehouse. „Hér geta allir fundið eitthvað við sitt hæfi. Við erum með allt frá ódýrum jersey-vörum upp í glæsilega vandaða kjóla,“ upplýsir hún og bendir á að kjólarnir frá Warehouse séu afar vinsælir til dæmis fyrir útskriftir, árshátíðir og mörg önnur tækifæri.

Í jersey-línunni má fá allt frá hlýrabolum upp í þægilega hversdagskjóla sem hægt er að nota allt árið um kring. „Í Warehouse er alltaf hægt að finna þægilega og fallega hversdagsflík með þessu smá extra sem gerir flíkina svolítið sérstaka og sker sig úr,“ segir María. Þá sé hægt að fullkomna dressið með fallegum fylgihlutum úr versluninni, á borð við klúta eða töskur.

„Svo má ekki gleyma að minnst á denim-vörurnar okkar en hér í Warehouse er að finna mjög þægilegar og teygjanlegar gallabuxur í ýmsum litum, svo og gallajakka sem eru að slá í gegn um þessar mundir.“

Sumarið er tíminn

Sumarið verður afar skemmtilegt í Warehouse að sögn Maríu. „Við erum með úrval af bikiníum, strandhatta, sólgleraugu og fallega léttu kjóla. Hvítur er aðalliturinn í sumar en svo erum við með fallega sterka appelsínugula liti í bland ásamt bláa denim-litnum.“

Þeim sem vilja skoða nánar hvað Warehouse hefur upp á að bjóða er bent á Facebook-síðuna Warehouse Ísland.



María Hafsteinsdóttir, t.h. með Sigríði Kolbrúnu samstarfskonu sinni.



Sigtryggur að störfum.



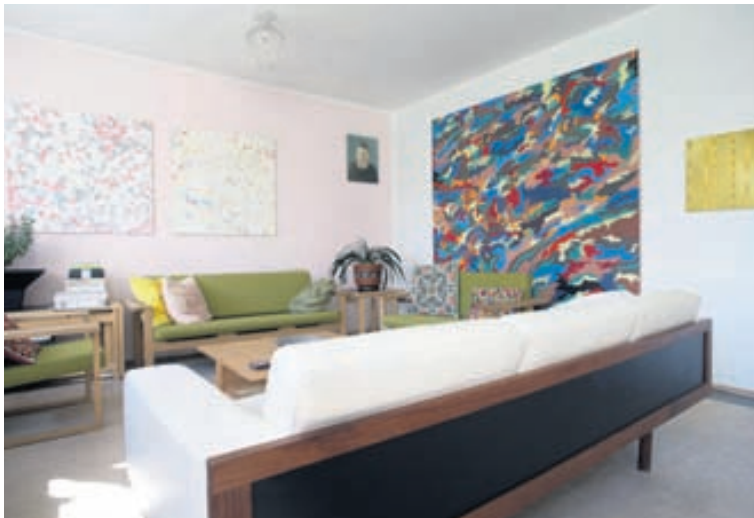
Skemmtilegir hlutir skreyta heimilið.



Sigtryggur Bjarni Baldvinsson.

HEIMSÓKN SIGTRYGGUR BJARNASON LISTMÁLARI BÝÐUR HEIM

Hann býr í einu óvenjulegasta húsi borgarinnar sem stendur við Flóka götu í Reykjavík. Í næsta þætti af Heimsókn bankar **Sindri** upp á hjá Sigtryggi Bjarna Baldvinsyni listmálara en upprunalega var húsið í eigu Jóns Engilberts, kollega hans.



Það vantar ekki listina á þetta heimili.



Skemmtilegar opnar hillur í eldhúsinu.



Eldhúsborðið er ferkantað og flott.

SALON REYKJAVÍK

NÝJA LÍNAN VOR-SUMAR 2013
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

Uppáhalds

Vignir Freyr Andersen og uppáhalds-græjan, mótorhjól.

DREYMIÐ UM AÐ EIGNAST PORSCHE

Vignir Freyr Andersen segir alla stráka verða að eiga dótakassa.

UPPÁHALDSGRÆJAN? Yamaha Dragstar 1100, 1999 árgæð, en er uppgert og breytt og kallast BOBBER í því útliti sem það er komið í.

HVENÆR NOTAÐIR ÞÚ HANA SÍÐAST? Áðan bara...

AF HVERJU? Karlmennt verða að eiga „dótakassa“ og þessi elska er í mínum kassa.

HVAÐAN ER HÚN? Japan.

HVAÐ KEYPTIRÐU ÞÉR SÍÐAST? Númera-brakket á Kawann.

DRAUMAGRÆJAN? Porsche 911 Turbo, 2014 árgæð.



Leyndarmálið á bak við
ómótstæðilegan grillmat er
Mango Chutney

Sharwood's



SPJALLIÐ VIJUM AÐ FJÖLMIÐLAR ENDURSPEGLI SAMFÉLAGIÐ

Þórdís Lóa Þórhallsdóttir er nýkjörin formaður FKA, félags kvenna í atvinnurekstri. Hún vill sjá konur og karla taka jafnan þátt í þjóðfélagssumræðunni og ætlar sér ásamt félaginu að auka hlut kvenna í fjölmiðlum.

ALDUR
47 ára.

HJÚSKAPARSTAÐA
Gift Péttri Jónssyni.

BÖRN
Þrjú, tveir 19 ára strákar og ein dóttir 21 árs.

STARF
Framkvæmdastjóri og fjárfestir.

FKA hefur haft lista inni á www.fka.is þar sem vel yfir 100 konur hafa um nokkurra ára skeið sagt „við erum til í að tala við fjölmiðla um það sem við þekkjum“. Ég held að það að konur fáist ekki til að tala sé goðsögn sem kveða þarf niður.

Þú ert nýr formaður FKA, Félag kvenna í atvinnulífinu, hvaða þýðingu hefur það fyrir þig? Það að ég sé nú formaður þýðir að ég mun leiða félagið ásamt stjórn og framkvæmdastjóra. Ég er ákaflega stolt yfir að fá að vera í forsvari fyrir þetta öfluga félag. Í dag eru um 800 konur í FKA og fjölbreytileikinn er mikill. Það eru því afar spennandi tímar fram undan.

Hefur trú á fjölbreytileikanum
Hvað felur þetta hlutverk í sér? Ég mun leiða fjölbreyttan hóp FKA-kvenna. Stjórn, formaður og framkvæmdastjóri stýra félaginu ásamt öflugum nefndum. Mitt hlutverk er að fara fyrir hópnum og vinna með öllum þessum konum að öflugum starfi FKA.

Hverju viltu áorka á þessum tíma sem fram undan er sem formaður? Sýn mín á FKA er að félagið sé öflugur vettvangur til að tengja saman konur í atvinnulífinu. Ég hef mikla trú á fjölbreytileika mannlífsins og mun stuðla að því að FKA sýni breidd sína í fjölbreyttri flóru kvenna á öllum aldri og þá ekki síst að vekja ungar konur sem aldna til þátttöku innan FKA. En fyrst og fremst er starf FKA samstarf margra aðila og ný stjórn mun á næstu dögum kynna stefnu fyrir næstu misserin.

Vill jafnan þátt kynjanna
Félagið kynnti nýtt átaksverk efni, Aukinn hlutur kvenna í fjölmiðlum. Verkefnið spannar fjögur ár, hefst í ár og lýkur 2017. Því er ætlað að auka hlut kvenna í fjölmiðlum þannig að konur verði sem sýnilegastar í fréttum og þjóðfélagssumræðu. ▶



Þórdís Lóa Þórhallsdóttir á ásamt eiginmanni sínum hollustujóurtbarinn Yogo í Finnlandi.

Astaxanthin frá Solaray

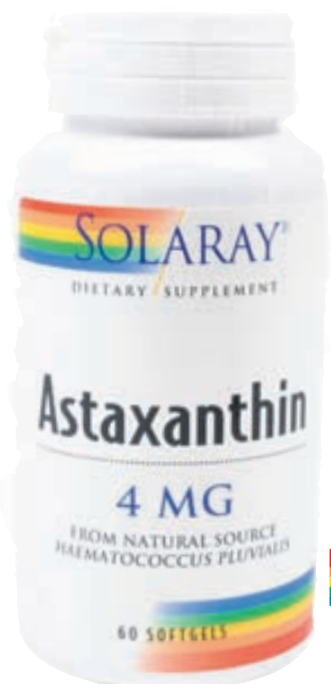
Astaxanthin er forvitnilegt bæti efni, en þetta er efnið sem gefur laxi, rækjum og flamingóum djúpa, bleika litinn og laxi stökkræftinn.

Astaxanthin er talið; nærandi og styrkjandi fyrir húðina og vernda hana fyrir skaðlegum geislum sólarinnar, styrkja ónæmiskerfið, efla orkubúskapinn, vernda og styrkja liðina, auka þol og styrk við æfingar og draga úr harðsperrum. Íþróttafólk hefur vitnað um það að astaxanthin bæti þrótt og dragi úr harðsperrum.

Góð reynsla er komin af neyslu astaxanthins. Eitt af því sem hvað oftast kemur fram er hversu magnað það er fyrir húðina og hvernig það verndar okkur gegn skaðlegum útfjólubláum geislum sólarinnar. Margir vitna um að þeir geti notið þess lengur að vera út í sólinni án þess að brenna, neyti þeir astaxanthin. Það er rakið til bólgueyðandi eiginleika þess. Dr. Nicholas Perricone, sem er einn helsti sérfræðingur fræðasamfélagsins um öldrun, mælir sérstaklega með neyslu astaxanthins til að draga úr hrukum og elliblettum og auka raka og mykt húðarinnar, en þess má geta að margir snyrtivöruframleiðendur nota nú orðið asaxhanthin til þess að vernda húðina gegn útfjólubláum sólargeislum.

Mælt er með því að fólk byrji snemma að byggja upp húðina fyrir sumarið og hefji töku astaxanthins strax í byrjun maí. Og vitið til: sumarið verður áhugaverðara.

Astaxanthin fæst í apótekum og heilsuvöruverslunum.



Uppáhalds

MATUR Foie gras og gott hvítvín.

DRYKKUR Vatn.

VEITINGAHÚS Pizza Hut.

TÍMARIT Alls kyns erlend tímarit um garðyrkju og bjálkahús.

VEFSÍÐA www.spyr.is.

VERSLUN Búrið, ostaverslun.

HÖNNUÐUR Ég er afar hrifin af finnskri hönnun.

HREYFING Skíði, skotveiði, fluguveiði og fjallgöngur.

DEKUR Að liggja úti í náttúrunni og lesa.



Myndaalbimið



Með eiginmanninum
Péttri Jónssyni.



Á veiðum.



► **Hvernig ætlið þið að fara að þessu?** Við viljum sjá konur og karla taka jafnan þátt í þjóðfélagssumræðunum. Konur eiga að vera jafn sýnilegar og karlarnir í umræðunni. Þar sem FKA er öflugt félag kvenna í atvinnulífinu teygjum við anga okkar mjög víða og eigum auðveldara með að virkja fjölmennan hóp kvenna til þátttöku heldur en margir aðrir hópar. Við sáum þetta glögg á stjórnarverkefninu okkar undanfarin fjögur ár, þar ruddum við brautina þannig að aðrir hópar gátu fylgt eftir.

Fyrst og síðast er fjölmiðla-verkefnið fjögurra ára verkefni og samstarf margra aðila. Þessir aðilar eru fjölmiðlar, FKA, rannsóknaraðilar o.fl. Ný stjórn FKA og formaður ásamt verkefnahópi FKA munu leggja línur verkefnisins fljótlega.

Við munum róa að því öllum árum að átakið verði mælanlegt og því leggjum við mikla áherslu á að staðan verði skoðuð og rannsökuð af sérfræðingum.

Við munum efla og bæta fjölmiðlalistann okkar sem er inni á www.fka.is þar sem vel yfir 100 konur hafa lýst því yfir að þær eru segja Já við fjölmiðla. Við munum bæta aðengi fjölmiðla að áhugasviðum þessara kvenna til að auðvelda leit að réttu konunni. 800 konur í atvinnulífinu eru tvímælaust mjög sterkir viðmælendur.

Ætlunin er einnig að standa fyrir fundum og viðburðum þar sem þessi mál eru rædd og konur virkjaðar til þátttöku í fjölmiðlum.

Við viljum að sem flestir fjölmiðlar starfi samkvæmt einhverjum kynjamarkmiðum. Spyr.is vinnur samkvæmt kynjamarkmiðum þar sem unnið er að því alla daga að hafa kynjahlutföllin sem jöfnust og tryggja þannig fjölbreytileikann í efni. Þetta kallar á smá umframvinnu hjá öllum en er þess virði. Átak sem stendur yfir í fjögur ár en verður vonandi til framtíðar hluti af almennu umhverfi sem allir venjast.

FKA mun einnig eiga samræðu við aðra aðila, s.s. konur í stjórnámálum, og hlusta eftir því sem þær segja, hvernig þær upplifa fjölmiðlaumhverfið og hvaða atriðum þurfi að huga að eða hvaða leiðir er hægt að nýta til að efla sýnileika kvenna í fjölmiðlum. ►

Það er margt sem þarf að hafa í huga þegar farið er af stað og engin leið að gefa eitt gott ráð: Annað er „Láttu verða af því sem þig dreymir um“ eða eins og Nike segir: „Just do it“.

moodbox

www.moodbox.is

*Höfum opnað verslun í Firdinum
Opnið til kl 22:00*

*Biker vesti
7.990.-*

www.facebook.com/Moodbox.is

► **Goðsögn sem kveða þarf niður**
 Hvað veldur því að staðan er eins og hún er hjá konum í fjölmiðlum í dag, skortur á sjálfstrausti, hræðsla við að tjá sig? Nei, ég held að svarið sé alls ekki skortur á sjálfstrausti eða hræðsla við að tjá sig. Svarið við þessu er margþætt. Að mínu mati liggur þetta í menningunni og henni viljum við breyta. Við viljum að fjölmiðlar endurspegli það samfélag sem við búum í og þar eru konur helmingur. FKA hefur verið með lista inni á www.fka.is þar sem vel yfir 100 konur hafa um nokkurra ára skeið sagt: Við erum til í að tala við fjölmiðla um það sem við þekkjum. Ég held að það að konur fái stöðu til að tala sé goðsögn sem kveða þarf niður.

Þú nefndir í viðtali að huga þyrfti að fjölbreytni á hluta-þréfmarkaði til að auka traust almennings á markaðinum á ný. Hvaða leiðir sérðu fyrir þér til þess að það tákist? Það eru nokkur atriði sem ég tel vera forsendur fyrir fjölbreytni á markaði. Fyrst af öllu þarf markaðurinn að vera virkur og trúverðugur. Hvað varðar innri þætti þá skiptir miklu máli að markaðurinn njóti trausts, endurspegli fjölbreytt samfélag í stjórnendahópi, áhersla sé á góða stjórnunarhætti og auknið gegnsæi. Ytri þættir eru svo að það sé skýr sýn í efnahagsmálum þjóðarinnar og að það sé samvinna og traust á milli aðila markaðar og stjórnvalda. Til að markaðurinn verði eðlilegur þarf að afnema gjaldeyrishöftin.

Það eru miklar breytingar í Kauphöllinni nú þegar ný félög koma á markaðinn og því mikilvægt að halda í prinsippin. Ef það er gert hef ég fulla trú á að bæði

konur og karlar eigi eftir að koma í auknum mæli að fjárfestingum í félögum á markaði.

„Just do it“

Sjálf ertu framkvæmdastjóri og fjárfestir Pizza Hut. Hver er leið þín að þessu starfi? Í dag á ég og rek ásamt eiginmanni mínum, Péttri Jónssyni, Pizza Hut á Íslandi og Finnlandi. Við eigum einnig tvo jógúrtbari í Helsinki.

Ég lærði fjölmiðlafræði í Loyola-háskólanum í New Orleans. Er með BA í félags- og fjölmiðlafræði frá HÍ. Svo er ég líka félagsráðgjafi frá HÍ og með mastersgráðu MBA frá HR. Ég var áður framkvæmdastjóri þjónustusviðs hjá Velferðarsviði Reykjavíkurborgar ásamt því að vera stundakennari við HÍ & KHÍ.

2005 ákvað ég síðan að hætta í opinbera geiranum og skella mér í fyrirtækjarekstur.

Hvað ráðleggurðu konum sem eru að stofna fyrirtæki og láta drauma sína rætast í dag, hvað þarf helst að hafa í huga þegar farið er af stað? Að láta drauma sína rætast. Það er margt sem þarf að hafa í huga þegar farið er af stað og engin leið að gefa eitt gott ráð. Annað er „Láttu verða af því sem þig dreymir um“ eða eins og Nike segir: „Just do it“.

Hvað gerir athafnakona eins og þú þegar hún er ekki að vinna? Þegar ég er ekki að vinna þá er ég að rækta krydd og grænmeti, stunda kraftgöngur og fjallgöngur, veiði fiska og fugla, elska að skíða – en aðallega er ég með góðu og skemmtilegu fólki sem er fjölskylda mín og vinir.

Eitthvað að lokum? Ég vil hvetja konur og karla til að fylgja ástríðu sinni, það gerir okkur svo glöð og skemmtileg.



Þórdís Lóa Þórhallsdóttir fær TIAW-viðurkenningu.

30% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VÖRUM

DAY

BIRGER ET MIKKELSEN

DAY KRINGLUNNI S.517 3190

Tilboðið gildir ekki með öðrum tilboðum.



HEILSA HVETJUM BÖRNIN TIL AÐ HREYFA SIG

Forðumst það að láta minnsta fólkið á heimilinu liggja eða sitja of lengi og gerum hreyfingu strax að eðlilegum þætti í daglegu lífi.

1. Göngum með börnunum í leikskóla og skóla, út í búð og að heim-sækja vini við hvert tækifæri sem gefst, þá venjast þau útiverunni og ná upp gönguþoli.
2. Fylgjumst með því hvers konar hreyfingu börnin hafa gaman af og ýtum enn frekar undir þá hreyfingu.
3. Hvetjum börnin til að taka þátt í heimilisstörfunum, þurrka af, sópa, taka úr þvottavélinni og því um líkt. Tiltækt getur verið skemmtileg!
4. Gerum hreyfinguna að leik með því að færa börnunum til dæmis fyrir sumartímann litríkan bolta, sippuband, línu-skauta, hjól eða hvað sem getur hvatt þau til að hreyfa sig í leik.
5. Gætum þess að vera góðar fyrirmyndir og hreyfum okkur með börnunum. Forðumst þeim út að hjóla, í sund að synda, út að ganga eða hvað sem ykkur dettur í hug. Ekki hefur það bara góð áhrif á líkamann heldur losar hreyfingin oft um málbeinið sem getur verið gott fyrir samband barns og foreldris.



SILKIMJÚKIR FÆTUR FYRIR SUMARIÐ

Baby Foot Easy Pack er japönsk náttúruvara sem losar um dauðar húðflögur og endurnýjar húðina á fótum eftir aðeins eina notkun.

„Árangurinn af notkun Baby Foot er ótrúlegur en fæturnir verða silkimjúkir á aðeins tveimur vikum,“ segir Margrét Mekkin, sölu- og markaðs- stjóri heildsöluvarn CU2, sem hefur umboð Baby Foot-fótaumhirðuvörunnar hér á landi. „Þetta er frábær vara fyrir sumarið. Hún er náttúruleg og inniheldur engin aukaefni heldur samanstendur Baby Foot af þangi, jurtum og ávöxtum sem hafa mikla virkni. Baby Foot losar einungis um dauðar

húðfrumur en ræðst ekki á nýja húð og er mjög einfalt í notkun,“ segir Margrét.

Baby Foot Easy Pack er ein mest selda fóta- umhirðuvaran í Japan í dag. Varan inniheldur sautján náttúruleg efni en meðal þeirra er ávaxta- sýra sem notuð hefur verið öldum saman til að eyða bakteríum, bólgum og í meðferð við sóra. Þá hefur ávaxtasýra einnig verið notuð til að eyða slæmri lykt.

EINFALT Í NOTKUN

Baby Foot Easy Pack inniheldur eitt par af sokkum sem innihalda virku efnin í vörinni.



Sokkunum er einfaldlega smeygt á fæturna og efnin látin virka í klukkustund.

Eftir það eru fæturnir þvegnir og þerraðir vel með handklæði.

Eftir tvo til sjö daga byrja dauðu húðflögurnar að flagna af og fæturnir verða silkimjúkir. Engin þjöl, ekkert vesen.

Fyrir



Eftir 2-7 daga



Eftir



Fáðu silkimjúka fætur á aðeins tveimur vikum með Baby Foot. NORDICPHOTOS/GETTY



Baby Foot Easy Pack gefur frábæran árangur eftir aðeins eitt skipti. Varan er einföld í notkun. Pakkningin inniheldur eitt par af sokkum sem innihalda virku efnin í Baby Foot.

ÞÖKKUM FRÁBÆRAR VIÐTÖKUR

Síðasta sending seldist upp – ný sending er komin til landsins.

BABY FOOT FÆST Í APÓTEKUM UM LAND ALLT

Nánari upplýsingar er að finna á www.babyfoot.me



Sjá nánar á visir.is/lifid



Guðmundur Ingi Hauksson, verkfræðingur og eigandi Löðurs, og Páll Mar Magnússon, rekstrar- og viðhaldsstjóri Löðurs, fyrir framan stærstu bílapvottastöð fyrirtækisins að Fiskislóð 29 í Reykjavík. Þetta er flaggskip fyrirtækisins og jafnframt stærsta bílapvottastöð á Íslandi. MYND/VILHELM

LÖÐUR Í MIKILLI SÓKN – TVÆR NÝJAR SNERTILAUSAR ÞVOTTASTÖÐVAR OPNAÐAR

Löður opnaði á dögunum tvær nýjar snertilausar og sjálfvirkar bílapvottastöðvar og rekur fyrirtækið nú alls sex þvottastöðvar á höfuðborgarsvæðinu. Nýju stöðvarnar eru á Vesturlandsvegi við Grjótháls 8 og Hagasmára 9 við Smáralind. Þær eru afar fullkomnar og boðið er upp á fyrsta flokks þvottaefni, sápur og bónefni.

Við erum í samstarfi við Skeljung með þessar tvær nýju stöðvar. Við erum einnig í samstarfi við Atlantsolíu og Olís þannig að segja má að við séum vel í sveit settir með samstarfsaðila. Við ætlum okkur í frekari uppbyggingu í samstarfi við þessa aðila,“ segir Guðmundur Ingi Hauksson, verkfræðingur og eigandi Löðurs. Auk þess er Löður með stærstu og fullkomnustu bílapvottastöð landsins að Fiskislóð 29. Um er að ræða 1.050 fermetra sérhæfða bílapvottastöð þar sem margt konar þvottur er í boði, m.a. er þar 53 metra löng bílapvottabaut. „Þessi stöð er flaggskipið okkar. Stöðin var byggð í góðærinu árið 2007 og er sú stærsta og fullkomnasta sem byggð hefur verið hér á landi. Þetta er fjárfesting sem menn munu ekki ráðast í á Íslandi í nánustu framtíð,“ segir Guðmundur Ingi.

Þvottakústar rispa og skemma lakkíð

Mjög mikilvægt er að hugsa vel um bifreiðar þegar kemur að bílapvotti. Það skilar sér í endursólu að bílarnir líti vel út og lakkíð sé óskemmt auk þess sem það er auðvitað miklu skemmtilegra að aka um á hreinum bíl. Guðmundur Ingi segir að ekki sé sama hvernig bílar séu þvegnir því þvottakústar á bílplönum rispi gjarnan lakkíð á bílunum með hárfínnum rispum sem á endanum geri lakkíð matt. „Það eru fjölmörg dæmi um nýlega bíla sem eru farnir að láta verulega á

sjá af því að lakkíð er orðið afar matt og orsökinn er í langflestum tilfellum tvíþætt; þvottakústar þvottaplananna og tjara sem aflitar lakkíð og eyðileggur herslu þess. Bílakústar rispa og matta allt bílalakk. Ef bíllinn eða bílakústurinn er óhreinir virkar kústurinn eins og sandpappír á lakkíð. Tjara og eldfjallaaskan sest á bílana og gerir það að verkum að enn mikilvægara er að þvo bílana á réttan hátt til að rispa ekki lakkíð. Malbikið hér á landi er yfirleitt samsett úr möluðu grágrýti, 10 til 15 mm kornastærð, og tjöru ásamt öðrum aukaefnum sem er ætlað að bæta styrk og viðloðun. Íslenskt grjót er mjög mjúkt í samanburði við erlent grjót sem veldur því að nagladekkin eiga nokkuð auðvelt með að rífa það upp í svifryk og tjöru sem hleðst á bílana okkar. Tjara fer mjög illa með lakk á bílum. Hún bæði aflitar lakkíð með tímanum og dregur úr styrkleika þess. Saltþækillinn á götum úti hjálpar svo ekki til,“ segir hann.

Með bestu mögulegu efnin

Miklar breytingar hafa orðið á þvottastöðvum Löðurs og nýir eigendur ætla sér stóra hluti. „Ákveðið var að taka allar stöðvar Löðurs algerlega í gegn og gera miklar úrbætur sem veitti ekki af því stöðvarnar höfðu ekki fengið nauðsynlegt viðhald lengi og voru hreinlega orðnar lélegar. Nú erum við að endurnýja tækjakostinn og efnin sem við notum. Að

nota rétt efni er einn lykilþátturinn í að snertilausar þvottastöðvar virki. Gömlu efnin skilðu einfaldlega ekki þeim gæðum sem við sættum okkur við. Fyrir skömmu fengum við erlendan samstarfsaðila til að sýna okkur hvað sápan þeirra gat gert fyrir okkur. Þar sannfærðist ég endanlega um að rétt efni skipta höfuðmáli til að ná árangri í bílapvotti. Ekki aðeins til að ná óhreinindum af heldur einnig til að næra lakkíð þannig að það viðhaldi sínum upprunalega lit. Við munum því hér eftir aðeins vera með bestu mögulegu efnin sem eru í boði en gerum þó ríka kröfu um að þau séu umhverfisvæn. Við erum m.a. með nýtt leysiefni sem kemur í staðinn fyrir tjöruhreinsi. Þetta er mjög gott efni og afar umhverfisvænt. Það leysist að fullu upp í náttúrunni og skilur ekkert eftir sig,“ segir Guðmundur Ingi og bætir við brosandri að það sé raunar smá vélaverkfræði að reka bílapvottastöð á réttan hátt.

Snertilaus þvottur bestur

Fyrir nokkrum árum var sett bann í Evrópu á innflutning bifreiða með olíuakrillakki og krafist var af bifreiðaframleiðendum að nota umhverfisvænna lakk eða vatnsþynnannlegt lakk á bifreiðar. „Þessi lökk hafa minni styrkleika auk þess sem þau eru mun þynnri en áður var. Lakkíð verður því mun viðkvæmara fyrir öllu áreiti. Kústaþvottur eða annað nudd fer því augljóslega ekki vel með lakkíð

á bifreiðunum. Því er mikilvægara en áður að huga vel að því að þvo bílinn rétt. Við hjá Löðri teljum að snertilaus vatnsþrýstipvottur með réttum efnum fari best með lakkíð því þá skolest óhreinindi burt af bílunum í stað þess að þeim sé hreinlega nuddað inn í lakkíð sem auðvitað rispar og skemmir það. Rispar koma í bílalakk ef aska og svifryk eru þurrkuð af bílum með tusku eða kústi. Framkvæmdastjóri Bílgreinasambandsins hefur einnig bent á þetta sem og fleiri sérfróðir menn,“ segir Guðmundur Ingi.

Snertilausar þvottastöðvar vinsælar erlendis

Hann segir að snertilausar þvottastöðvar séu mjög vinsælar erlendis þar sem þær skemma ekki lakkíð á bílum. „Einnig spilar umhverfisþátturinn mikið inn í en fólk áttar sig oft ekki á því að það eyðist um fjórum sinnum meira vatn á því að þvo bílinn á þvottaplani en að aka honum í gegnum snertilausa þvottastöð. Þá er kostnaður við öll efni sem fólk kaupir til að þvo og bóna bílinn sinn mjög hár. Þá má ekki gleyma vinnunni og þúðinu sem felst í því að þvo bílinn. Við ætlum að vera sanngjarnir í verði og koma til móts við bíleigendur þannig að þeir geti bæði sparað tíma og peninga með því að koma til okkar og að sjálfsögðu fengið betri endingu á lakkíð á bílum sínum og þar af leiðandi fallettri og verðmætari bíla,“ segir hann.



NÝ BÓNSTÖÐ VIÐ FISKISLÓÐ

Löður opnaði nýja bónstöð við Fiskislóð 29 nýverið. Þar er boðið upp á mjög vandaða þjónustu hjá reyndum starfsmönnum stöðvarinnar. „Við bjóðum upp á handbón og þrif að innan með djúphreinsun fyrir þá sem það vilja. Viðskiptavinir geta einnig fengið hraðþrif þar sem bílinn er þrifinn að innan. Þá er einnig í boði vélarhreinsun sem margir nýta sér,“ segir Iktisham Ul Haq, sem starfar á bónstöðinni, en hann hefur áralanga reynslu af því að þvo og bóna bíla.

„Það er margir sem koma hingað til að láta okkur taka bílinn í gegn og við erum með marga fasta-kúnna. Hér fá allir bestu hugsanlegu þjónustuna varðandi bón og þrif. Við gefum okkur góðan tíma og dekrum við bílinn. Það er mikilvægt að hugsa vel um bílinn. Það þarf að þvo hann alveg eins og heimilið. Það er gott að koma einu sinni í mánuði með bílinn í alþrif. Þá helst andvirði bílsins sem best og hann kemur mun betur út í endursölu,“ segir hann.



Iktisham ul haq á bónstöðinni.

MYND/VILHELM



Ný snertilaus bíla-þvottastöð Löðurs var að opna í Hagasmára 9 við Smáralind og er afar fullkomin. MYND/VILHELM

ÞVOTTASTÖÐVAR LÖÐURS

Löður rekur sex þvottastöðvar á höfuðborgarsvæðinu.

- Fiskislóð 29 - Reykjavík
- Grjótháls 8 við Vesturlandsveg - Reykjavík
- Skúlagata 9 - Reykjavík
- Stekkjarbakki 2 - Reykjavík
- Bæjarlind 18 - Kópavogur
- Hagasmári 9 við Smáralind - Kópavogur

TÖLVUSTÝRÐIR RÓBÓTAR SJÁ UM ÞVOTTINN

Það er flókinn tölvubúnaður sem fylgir hinum snertilausu þvottastöðvum Löðurs. Tölvustýrðir róbótar sjá um að þvo, bóna og þurrka bílinn. „Þetta er samsetning af flóknum tölvubúnaði og efnasamsetningu,“ segir Páll Mar Magnússon, sem ráðinn hefur verið rekstrar- og viðhaldsstjóri Löðurs. Páll starfaði áður sem verkefnastjóri hjá Alcoa Fjarðaráli. Það þarf sérfræðikunnáttu til að reka og halda slíkum stöðvum við. Löður er umboðsaðili fyrir PDQ, sem er stærsti

framleiðandi á bílaþvottastöðvum í heimi. PDQ útvegar meðal annars þjálfun á verkfræðistigi fyrir heildarrekstur stöðvanna og hefur Páll sótt slík námskeið. „Við erum að setja upp tvær nýjar stöðvar sem eru í nýrri línu af þvottastöðvum frá PDQ. Þá erum við að uppfæra hinar stöðvarnar og tækja- og tölvubúnað þeirra til að gera þær skilvirkari en áður. Þá erum við að nota ný og fullkomnari efni sem skila betri árangri í þvotti bíla og eru einnig umhverfisvænni,“ segir Páll.





...spjörnum úr

Ísgerður Elfa Gunnarsdóttir

ALDUR AFSTÆÐUR.
STARF LEIKARI, ÁSAMT ALLS KONAR ÖÐRU SEM MÉR DETTUR Í HUG EÐA BYÐST AD FÁST VIÐ HVERJU SINNI. ÆTLA T.D. AD VINNA SVOLTIÐ SKEMMTILEGT VERKEFNI FYRIR SÍMANN Í SUMAR.

Hvern faðmaðir þú síðast? Phil, bekkjarbróður minn úr leiklistarskólanum.

En kysstir? Ókunnugan strák sem ég man ekki hvað heitir. Ekki jafn spennó og það hljómar. Ég var kynnt fyrir honum eftir sýningu sem hann leikur í og ég fór að sjá. Ég kyssti hann á kinnina og óskaði honum til hamingju þegar við kvöddumst. ... Úps, nei nú var ég of lengi að svara og Phil kom inn í stofu og bauð mér góða nótt, svo núna kyssti ég hann síðast.

Hver kom þér síðast á óvart og hvernig? Þrír vinir mínir frá Kanada voru í Dublin þar sem stóð til að verja St. Patreksdegi en skruppu til London í tvo daga svo ég fór og hitti þá og við fórum út á lífið. Þegar við svo hittumst í hádegismat daginn eftir tilkynntu þeir mér að ég væri að koma með þeim til Dublin og við brunuðum beint heim til mín að ná í dót og svo í leigubíl og út á flugvöll. Þurftum að hlaupa til að ná vélinni en það tókst og svo eyddi ég næstu þremur dögum í hláturskasti með þeim og hressum Írum. **Hvaða galla í eigin fari ertu búin að umbera allt of lengi?** Ég er með nokkur verkefni í hausnum sem ég er búin að vera á leiðinni að vinna sem er kominn tími til að ráðast í. Þannig að já, tilhneiging til frestunar.

Ertu hörundsár? Yfirleitt ekki, en á það samt stundum til.

Dansarðu þegar enginn sér til? Ó, já! Líka þegar fólk sér til, það er fátt betra til að koma sér í gott skap en að setja góða tónlist á og dansa!

Hringirðu stundum í vælubílinn? Já það kemur fyrir. Næ í vælubíla mína í gegnum síma, Skype, Viber og allt mögulegt en númerið hjá þeim er samt ekki 113.

Ferðu hjá þér þegar þú hittir fræga eða heilsarðu þeim? Nei, ég fer ekki hjá mér og heilsa bara fólki sem ég þekki, alveg burt séð frá stöðu þeirra í frægðarstiganum. En ég hugsa samt að það væru nokkrir frægir í heiminum sem ég myndi fara hjá mér við að hitta.

Lumarðu á einhverju sem fáir vinir þínir vita um þig? Já, að sjálfsgöðum, maður verður að eiga sín leyndarmál!

HELGARMATURINN

Erla Hlynsdóttir, blaðamaður á Fréttatímanum, og dóttir hennar Lovísa eru duglegar að bralla eitt og annað í eldhúsinu saman. Þessi ljúffengi bláberjaís er einmitt ofarlega á lista yfir vinsælustu réttina hjá þeim meðgum.

Hollur bláberjaís
Grísk jógúrt
Frosin bláber
Agave-síróp
Kókosflögur (ef vill)

Grísk jógúrt er sett í skál með frosnum bláberjum, hrætt saman og látið standa í nokkrar mínútur. Berin þiðna þá aðeins, gríska jógúrtin kólnar og þetta verður eins og fyrirtaks ís. Agave-sírópið bætir síðan við sætleikann, stundum

set ég líka kókosflögur. Þeir sem vilja gera aðeins betur við sig geta sett nákvæmlega þessa blöndu á nýbakaðar vöflur. Á mínu heimili kallast þetta ekki annað en ís og verður dóttir mín alltaf himinlifandi þegar ég neita að fara í ísbúðina en býð henni upp á þennan „ís“. Njótíð vel!



Erla Hlynsdóttir
fréttakona

Afmæli Imperial

Fagnaðu 5 ára afmæli Imperial með okkur dagana 23. - 29. maí.

Bjóðum 25% afslátt af öllum vörum 23. - 29. maí.

Laugardaginn 25. maí bjóðum við upp á:

Tónlistaratriði í búðinni. Kl. 13.00 -15.00 > Pylsur & kók í boði



2 heppnir viðskiptavinir verða svo dregnir úr potti og hljóta 25.000 kr. gjafabréf frá Imperial

25%
afsláttur
fim. - mið.
Allar vörur!

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



Imperial-tískuvöruverslun