

Lífið

FÖSTUDAGUR
31. MAÍ 2013

Hildur
Halldórsdóttir
**GALDRAR FRAM
BRAGÐGÓÐA OG
HOLLA SAFA 6**

Steinunn Edda
Steingrimsdóttir
**ALLT LEYFILEGT
Í FÖRDUN FYRIR
SUMARIÐ 12**

Sandra Dís
Magnúsdóttir
**EKKI LÁTA SVEFN-
HERBERGIÐ MÆTA
AFGANGI 14**



**Hættir aldrei
að læra í faginu**

FRÉTTABLAÐIÐ

› visir.is/lifid

HVERJIR HVAR?

Teitur Jónasson, útgáfustjóri Fréttatímans hélt upp á fertugsafmælið sitt síðustu helgi í Kvosinni Downtown Hotel, sem er nýtt hótél í hans eigu og fleiri. Margt var um manninn



og glæsilegar veitingar voru á boðstólum sem yfirkokkur Bergsson, Þórir Bergsson, sá um. Á meðal gesta var bróðir Teits og verðlaunaljósmyndarinn Hari. Ritsstjóri



Fréttatímans, **Sigríður Dögg Auðunsdóttir**, lét að sjálf-söggðu sjá sig sem og **Erla Hlynsdóttir** fréttakona og Þorvaldur Örn ljósmyndari.



FÓLK ÍSLENDINGAR ALMENNT ÁNÆGÐIR MEÐ POPPDÍVUNA BEYONCE

Eins og Lífið fjallaði um í síðasta blaði lagði fjöldinn allur af Íslendingum leið sína á tónleika Beyonce í Danmörku og Svíþjóð þar sem dývan kom fram í vikunni.

Misjafnir dómur féllu um tónleikana erlendis en það er óhætt að segja að Íslendingarnir hafi flestir verið mjög sáttir við dývuna ef marka má myndir og athugasemdir sem komu fram á Facebook.

Brot af Facebook:

Dývan gjörsamlega ÁTTI sviðið í kvöld, hef sjaldan skemmt mér jafn vel!
Queen B toppaði allt í kvöld!
Mættar í röð, bara sex tímum

fyrir show!
Trúi ekki að það sé komið að þessu.
Í alvöru það kemst enginn nálægt henni...



Jóhanna Margrét Gísladóttir skelli sér til Svíþjóðar til að sjá dývuna.



Ásdís Ólafsdóttir og Anna Birna Helgadóttir ánægðar í Kaupmannahöfn.



Íslendingar voru mjög ánægðir með Beyonce.

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
Saga Sig.

Auglýsingar
Atli Bergmann
atlib@365.is

Hönnun
Silja Ástþórsdóttir
siljaa@frettabladid.is

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

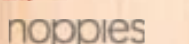
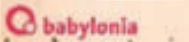
Tvö Líf heimsækir Akureyri, sunnudaginn 2. Júní

Að þessu sinni verðum við í versluninni Litli Gleðigjafinn í verslunarmiðstöðinni Sunnuhlíð (gengið inn norðanmegin) opið frá 11-17.



Tvö Líf er verslun með 8 ára reynslu í meðgöngu- og brjóstgöngufatnaði og státar af helstu framleiðendum í bransanum.

Verið hjartanlega velkomin
www.tvolif.is



tvö Líf

Hóltasmári 1 · © 517 8500



Íris Erla Gísladóttir, Anita Rögnvaldsdóttir og Rákel Guðmundsdóttir voru alsælar með dývuna.



Marta Björnsdóttir, Jóhanna Margrét Gísladóttir og Margrét Pála Valdimarsdóttir.



Kristín Birna Birnisdóttir ásamt góðum vinum í Kaupmannahöfn.



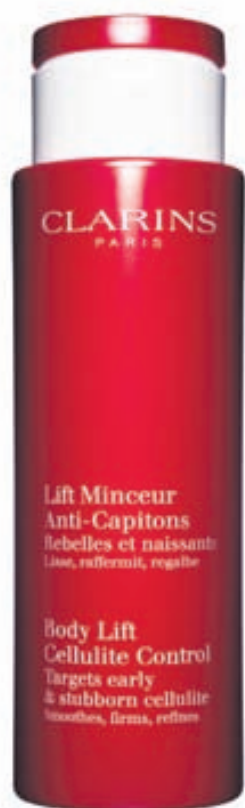
Auður Gunnarsdóttir, Brynja Gunnarsdóttir, Kristrún Gunnarsdóttir og Berglind Marteinsdóttir spenntar í röðinni.

DEBENHAMS

NÝTT

Body Lift Cellulite Control

*Ertu búin að setja þér
markmið fyrir sumarið?
Leyfðu Clarins að hjálpa þér.*



CLARINS

**Clarins kynning
í Debenhams
dagana 30. maí – 5. júní.
Glæsilegur kaupauki
fylgir þegar verslaðar
eru tvær vörur frá
Clarins.
20% afsláttur
af Clarins líkamsvörum.**



 Finndu okkur á facebook

Gerðu
lífð
skemmtilegra

DEBENHAMS – Lífsílsbúð í SMÁRALIND
KONUR HERRAR BÖRN SNYRTIVÖRUR



HEIMSÓKNIN SIGURÐUR EINARSSON

TEIKNADI HÚSIÐ SITT SJÁLFUR

Hann á óvenjulegt en glæsilegt hús í Hafnarfirði sem hann teiknaði sjálfur. Við bönkum upp á hjá Sigurði Einarssyni arkitekt í Heimsókn helgarinnar.



Bjart og fallegt rými hér.

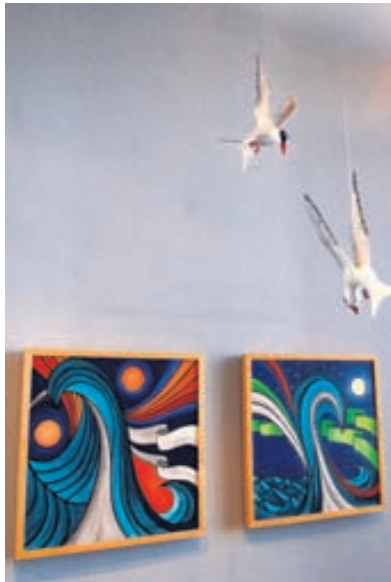


Húsbóndastóllinn.

Sterkir litir einkenna heimilið.



Flott flæði úr eldhúsi inn í stofu.



Litrík listaverk skreyta veggina.



INGROW GO

20% afsláttur
31. maí - 7. júlí

- Fjarlægir inngróin hár sem myndast við rakstur eða vaxmeðferð
- Virkar á innan við sólahring
- Má nota á bikini línu, undir hendur og á fætur
- Fjarlægir rakstursbólur



SKIN DOCTORS™
PRÓÐAF LYTLAÆKNUM

Lyf & heilsa
Við hlustum!

Uppáhalds

FLÍK SEM GENGUR VIÐ ALLT

Kristín Hafdís Ottesen, verslunarkona og almennur fagurkeri, kann að meta klassíska hluti sem hafa gott notagildi.

UPPÁHALDSFLÍKIN: Marglit silki-mussa í björtum litum.

AF HVERJU? Af því að ég get notað hana við flest tækifæri. Svo gleður hún sál og auga og það er gott að klæðast henni.

HVAÐAN ER HÚN? Úr Ilse Jacobsen.

HVENÆR KLÆDDISTU HENNI SÍÐAST? Í vinnuni og uppáhalds-versluninni minni, Ilse Jacobsen.

HVAÐ KEYPTIRÐU ÞÉR SÍÐAST? Ég keypti mér Brako-skó frá GS skóm sem eru eins konar finir hermanna-klossar – æðisleg útfærsla.

DRAUMAFÍKIN: Hinn fullkomni sandlitaði mittisleðurjakki. Vonandi eignast ég einn slíkan við tækifæri.



LANGAR ÞIG Í BÍÓ?

Það er sama hvað er að gerast - við seljum miðana.

FÍTON / SÍA

SMÁRA  BÍÓ

HÁSKÓLA  BÍÓ

LAUGARÁS  BÍÓ

BORGAR  BÍÓ

BÍÓ ★ PARADÍS

midi.is



HEILSA SUMARLEGIR OG HOLLIR SAFAR



Hildur Halldórsdóttir heldur utan um síðuna Heilsudrykkir Hildar á Facebook. Þar gefur hún einfaldar uppskriftir að heilsusöfum sem henta í byrjun dags, en hugmyndin varð til þegar hún var orðin þreytt á tilbreytingarlausri fæðu á meðan hún var í fæðingarorlofi. Söfunum fylgir næringarinnihald, en Hildur segir safu

geta innhaldið margar hitaeyningar og því sé mikilvægt að vera meðvitaður um safagerðina. Hér má sjá uppskriftir að nokkrum sumarlegum og bragðgóðum söfum.

UNGFRÚ DETOX (267 kcal)

4 g prótein, 68 g kolvetni, 0,96 g fita

Mjög frískandi og góður detox-drykkur sem kemur kerfinu af stað eftir mikið sukk.

1 sítróna
1 appelsína
80 g frosinn mangó (2 dl)
1 banani
1 tsk. akasíuhunang eða önnur sæta, t.d. 2 dödlur eða agave
Órlítið af cayenne-pípar
Órlítið af rifnu engifer
Grænt te. Ég nota ekstrakt-duft í 1 g pokum en það er líka hægt að sjóða vatn, setja tepoka í og kæla síðan.
Vatn eftir þörfum, alls ekki ískalt.
Allt sett saman í blandarann og blandað vel.

Allt nema klakarnir sett í blandarann og blandað vel. Klökunum bætt saman við og þeir blandaðir aðeins svo að þeir verði eins og krap.

ENGIFERDRYKKUR (175 kcal)

2 g prótein, 41,5 g kolvetni, 0,4 g fita

Mjög bragðgóður og frískandi drykkur sem hentar mjög vel sem millimál.

1 frosinn þroskaður banani, má vera ófrosinn
2 dl frosin jarðarber (u.þ.b. 80 g)
1 msk. akasíuhunang eða annað hunang
10 g rifin engiferrót, u.þ.b. 2 cm.
2-3 dl vatn
Öllu blandað saman nema vatninu, sem er bætt smátt og smátt saman við. Hrært þar til það er silkimjúkt og fallet.

JARÐARBERJA OG BLÁBERJA (340 kcal)

26,4 g prótein, 55 g kolvetni, 2,3 g fita

Mæli með þessum, rosalega bragðgóðum og ferskur og krakkararnir elska hann.
200 g jarðarberja- og bláberjaskyr frá KEA
100 g frosin jarðarber (u.þ.b. 3 dl)
2 dödlur, gott að leggja aðeins í bleyti ef þær eru harðar.
100 ml léttmjólk
Allt sett í blandarann og hrært vel.

SUMARLEGUR OG SÆTUR (318 kcal)

4,3 g prótein, 56 g kolvetni, 9,7 g fita

Þessi er æðislegur bæði fyrir fullorðna og krakka. Um að gera að gera bara stóra uppskrift á heitum sumardögum og setja í stóra könnu með fullt af klaka. Hann klárast á augabragði. Er stútfullur af góðri næringu.
150 g gulrætur
1 lítið avókadó (u.þ.b. 60 g)
½ banani
1 dl frosið mangó
1 dl frosin jarðarber
2 dl appelsínusafi
Vatn og klakar eftir þörfum
Gulræturnar brytjaðar eða rifnar, fer eftir því hversu kraftmikill blandarinn er. Það er síðan best að setja þær út í blandarann ásamt safanum og leyfa þeim að blandast meðan annað hræfni er tekið til. Restinni er síðan bætt saman við.



Skreyttu þig skarti



Íslensk hönnun

asajewellery.com

Söluastaðir:

Epal, Hörpunni | Meba Kringlunni og Smáralind | Michelsen úrsmiðir, Laugavegi 15 | Kraum Aðalstræti 10 | Gullsmiður Dýrfinna Torfadóttir, Akranesi | Halldór Ólafsson, Glerártorgi Akureyri | Klassík, Egilsstöðum | Karl R. Guðmundsson, Selfossi | Palóma fót og skart, Grindavík | Sædis gullsmiðja, Geirsgötu 5 | Úr og Gull, Strandgötu 13-15 | HúsgagnaVal, Hornafirði | Gull- og silfurverslun Steingrims Benediktssonar, Vestmannaeyjum | Epal Design, Flugstöð Leifs Eiríkssonar | Fjóla gullsmiður, Reykjanesbæ | Paloma fót og skart, Grindavík

FRÁBÆR OG FRÍSKANDI (173 kcal)

1,8 g prótein, 42 g kolvetni, 0,5 g fita

Æðislegur á heitum sumardögum og frábært að frysta sem frostpinnna fyrir krakkana. Um að gera að stækka uppskriftina.
2 dl frosin jarðarber (u.þ.b. 80 g)
200 g vatnsmelóna
200 ml granateplasafi (ég nota safanum frá The Berry Company)
Engifer eftir smekk
Klakar.

Neutral®

ÞVOTTAEFNI FYRIR HVERT TILEFNI



Astma- og ofnæmissfélagið á Íslandi mælir með vörum frá Neutral



STÓR ÞVOTTUR FRAMUNDAN?

Ekkert jafnast á við Neutral Storvask til að komast til botns í þvottakörfunni. Hentar fyrir þvott af öllu tagi.



HAFÐU ÞAÐ FÍNT

Silkihönskum, ullarteppum og dúnúlpum hæfir 30 til 40 gráðu þvottur í höndum eða vél með Neutral Uld- og finvask.



NÚ ER ÞAÐ SVART

Neutral Sort vask varðveitir svartan glæsileikann svo hann tapi ekki lit sínum. Upplitað er bara ekki í tísku þessa dagana.

Fyrir alla muni, ekki láta þennan lenda í hvíta þvottinum.



Létt er að flokka litríka sokka

NÚ ER ÞAÐ HVÍTT

Ensímin í Neutral Hvid vask losa þig við erfiða bletti og óhreinindi. Það skilar sér í björtum og hvítum þvotti. Fljótandi Neutral leysist vel upp og hentar því líka vel í handþvottinum.



HALTU LÍFI Í LITUNUM

Settu svolítið af Neutral Color í hólfíð og njóttu þess að fá þvottinn jafn litríkan úr vélinni aftur. Þetta er kröftugt, þú notar bara lítið af dufti í hverja vél. Fljótandi Neutral Color endist líka og endist.



NÁNARI UPPLÝSINGAR Á NEUTRAL.IS

SPJALLIÐ MIKILVÆGT AÐ VERA TILBÚIN AÐ

Eftir að hafa lokið námi við Myndlista- og handiðaskóla Íslands ákvað Fríða María Harðardóttir að læra förlun. Hún sá fyrir sér að það gæti verið praktískt meðfram því að starfa sem myndlistarmaður að farða öðru hvoru. Hún áttaði sig hins vegar fljótt á því að annaðhvort væri hún af heilum hug í faginu eða ekki. Í dag á hún vægast sagt flottan feril að baki. Lífið spjallaði við Fríðu.

Hvenær hófst ferillinn og af hverju varð förlunarfræðin fyrir valinu? Ég fór í mín fyrstu verkefni í lok árs 1998 en byrjaði fyrir alvöru árið 1999. Það er nú algjör tilviljun að ég datt inn í þann heim. Ég var að ljúka námi við Myndlista- og handiðaskóla Íslands, sem var einn af þeim skólum sem stóðu að stofnun Listaháskóla Íslands tveimur árum síðar. Með náminu hafði ég starfað í verslun í Kringlunni og við hliðina á þeirri verslun var önnur sem seldi förlunarvörur og rak auk þess förlunarskóla. Ég var farin að sniglast svolítið þar í kring og fór að átta mig á því að förlunarbransinn var annað og meira en að farða konur fyrir ársátíðir. Það var einhver skapandi hlið á þessu sem mér fannst dálítið spennandi. Ég skellti mér í skólann strax að lokinni útskrift úr myndlistarnáminu, sá fyrir mér að ég gæti kannski tekið eitt og eitt svona verkefni til hliðar við starf mitt sem myndlistarmaður, það væri svo aldeilis praktískt. En fljótlega áttaði ég mig á því að þetta virkar ekki þannig, annaðhvort er maður í þessu alla leið eða ekki, þannig að þetta fór ekki alveg eins og ég hafði planað.

Áttu þér einhverja fyrirmynd í faginu? Hér heima á ég tvær svokallaðar „sminkumömmur“, þær Systu Thors og Ásta Hafþórs. Systa tók mig að sér í upphafi ferils míns, réð mig til starfa í leikhúsi, kenndi mér heilan helling og var alltaf tilbúin að gefa ráð þegar á þurfti að halda. Seinna þegar ég fetaði mig í áttina að kvikmyndabransanum var það Ásta Hafþórs sem hjálpaði mér og leiðbeindi. Þær eru báðar einstakir fagmenn, hvor á sinn hátt,

búa yfir miklu listfengi og eru það öruggar innra með sér að þær eru óhræddar við að miðla og ég hef reynt að taka þær mér til fyrirmyndar hvað það varðar. Þá er líka ein svakalega klár íslensk sminka sem býr og starfar í Bandaríkjunum, Heba Þóris. Mér finnst gaman að fylgjast með hennar verkum, en hún hefur verið „key makeup artist“ í mörgum flottum Hollywoodmyndum. Erlent förlunarfolk sem ég fylgist hvað mest með er í tiskubransanum, þau Dick Page og Pat McGrath, en líka Kabuki, Michelangelo di Battista og Lisa Houghton sem leika sér á línunni milli förlunar og listar, ótrúlega flott vinna alltaf hjá þeim.

Rúllað vel eftir hrún

Nú ertu búin að vera „freelance“ í bráðum 15 ár, hefur alltaf verið nóg að gera? Já, eiginlega get ég ekki sagt annað en að það hafi alltaf verið nóg að gera. Ég man eftir tímabili fljótlega eftir aldamótin, þegar slatti af auglýsingastofum og framleiðslufyrirtækjum fór á hausinn ▶

Ég var farin að sniglast svolítið þar í kring og fór að átta mig á því að förlunarbransinn var annað og meira en að farða konur fyrir ársátíðir.

FULLT NAFN

Fríða María Harðardóttir.

ALDUR

Þrjátíu og níu.

HJÚSKAPARSTAÐA

Gift, eiginmaðurinn heitir Albert Þorbergsson.

BÖRN

Sunneva Líf á fimmtánda ári og Þorgeir Atli tíu ára.

STARF

Sminka (förlunarfræðingur).



lit cosmetics er komið!



Lit cosmetics er eitt fremsta glimmer förlunarkerkið í heiminum í dag!



Merkið sem stjörnurnar nota!

Lit cosmetics fæst hjá NN-Studio
Hlíðasmára 8, 200 Kópavogi
Opíð í dag (föstudag 12 - 18), þriðjud. 12 - 16, fimmtud. 12 - 18.
www.noname.is - sala@noname.is - 662-3121

HLAUPA

Verkefniin



Fríða María Harðardóttir bak við tjöldin.

Kjólasprengrja

ótrúlegt úrval

Áður 9.900

Nú aðeins 5.990

st. 38-46



●
COSMO

Kringlunni

Myndaalbimið



Fríða María Harðardóttir með fjölskyldunni.

Uppáhalds

MATUR Það er svo margt, indverskur, japanskur, tailenskur, ítalskur, það er svo margt gott til.

DRYKKUR Sóðavatn er sennilega það sem ég drekk mest af, auk venjulega vatnsins, Earl Grey tebollans á morgnana og Naturfrisk lífræna engiferölsins sem ég fæ mér stundum á kvöldin, en gott kampavín er toppurinn þegar það býðst.

VEITINGAHÚS Café Flóra auðvitað, alltaf gott að droppa þar inn, knúsa mömmu í eldhúsinu og pabba úti í grænmetisræktuninni og fá eitthvað gott í gogginn, en svo er ég líka svona hversdags mjög hrifin af stöðum eins og Krúsku, Gló, Núðluskálinni og Ostabúðinni. Svona spari held ég að ég nefni Fiskmarkaðinn sem uppáhalds því þar fær

maður svo frábært sushi, en annars eigum við hér á Íslandi ótrúlega mörg góð veitingahús.

TÍMARIT Ég hef leitað ansi mikið í dönsk tískutímarit undanfarið eins og t.d. Eurowoman, danska Elle og Cover, en ítalska Vogue hefur átt sérstakan stað í tískuhjartanu mínu mjög lengi.

VEFSÍÐA Cafesigrun.com er ein af mínum uppáhaldsvefsíðum en svo er ég alveg að tapa mér á Pinterest þessa dagana.

VERSLUN Kiosk, Aftur, GK og Aurum svo einhverjar séu nefndar.

HÖNNUÐUR Svo margir, við eigum fjölmarga virkilega góða hönnuði á Íslandi og ég bara get ekki gert upp á milli þeirra, en ef ég á að nefna einhverja erlenda

tískuhönnuði sem ég kann vel að meta eru það Marc Jacobs, Vivienne Westwood, Threesfour og Ann Demeulemeester.

HREYFING Ég tek mínar rispur í Hreyfingu heilsulind og fer þá mest í spinningtíma og svokallað Club Fit, það er svona lotubjálfun sem mér finnst mjög skemmtileg. En annars var ég að byrja í hlaupahópi og er að reyna að koma mér af stað í hlaupunum. Á sumrin er ég von að fara líka í einhverjar fjallgöngur.

DEKUR Ætli mitt mesta dekur sé ekki kósíkvöldin með fjölskyldunni og föstudagsmorgnarnir með Heklu Klúbbnum mínum; við heklum ekkert en njótum þess að eiga gott spjall og drekka kaffi og te en erum með það á planinu að læra að hekla.

► og hin börðust í bökkum. Þá var eitthvað minna að gera, ég var frekar ný í bransanum, ekki komin með neitt sérlega stórt tengslanet og fann því aðeins fyrir því. En síðan þá hefur bara alltaf verið nóg, það var auðvitað algjör sprengja á uppgangsrúnum fyrir hrún, en eftir hrúnið hefur þetta alveg rúllað hjá mér. Það er svo undarlegt að þegar það koma tímabil þar sem t.d. auglýsingabransinn dettur niður kemur alltaf eitthvað annað í staðinn, mjög fjölbreytilegir hlutir eins og að vinna með stjórnmálamönnum, listamönnum, vinna við stóra tónleika og hanna förlun fyrir tölvuleik svo eitthvað sé nefnt. Ég er svo heppin að sviðið mitt innan þessa geira er mjög stórt. Fyrir nokkrum árum var ég alltaf eitthvað að vinna fyrir kvikmyndir og leikhús en þetta hefur þróast þannig seinni ár að ég er mjög mikið, auk auglýsinganna, í tísku, tískusýningum, tónlistarmyndböndum, vinnu við ýmiss konar tónleika og fyrir kosningar hef ég alltaf nóg að gera. Erlendis er fólk í þessu fagi oft mun meira sérhæft, sem er að mörgu leyti betra, en á móti kemur fjölbreytnin hjá okkur.

Það er ekki hægt að segja annað en að þú getir státað af flottum ferli. Hver er galdurinn? Já, þetta er allavega búið að ganga í þennan tíma án stór-áfalla. En ætli sér einhver að reyna að komast inn í þennan bransa og halda sér þar er sennilega mikilvægast að vera alltaf tilbúinn að hlaupa, ekki vera vandlátur þegar verkefni bjóðast þrátt fyrir að ekki fáist greiðsla fyrir sum þeirra því þegar maður er að byrja lærir maður svo mikið á því að vinna. Bransinn hefur samt breyst töluvert síðan ég byrjaði og í dag held ég að lyk-illinn sé að komast í það að aðstoða starfandi förlunarfræðinga. Þannig bæði lærir maður helling og kemst í réttu samböndin, en með nýrri tækni varðandi ljósmynda- og kvikmyndatökurnar hafa kröfurnar aukist. Því er mjög margt sem þarf að læra eftir að námi lýkur.

Góður starfsandi mikilvægur Hvaða verkefni standa upp úr og af hverju? Yfirleitt standa þau verkefni upp úr þar sem unnið er með góðu fólki, starfsandinn er mjög mikilvægur þáttur í starfi sem oft felur í sér erfiðar aðstæður og mikla fjarveru frá fjölskyldunni. En ekki síður er það gefandi að vinna með virkilega kláru fólki og fólki sem sýnir að það kann að meta það sem maður hefur fram að færa. Það eru nokkur tónlistarmyndbönd sem ég hef starfað við undanfarið ár sem vissulega standa upp úr. Andy Huang leikstýrði tveimur þeirra við lögin Mutual Core með Björk og Brennisteinn með Sigur Rós. Andy er þvilkur snillingur, gerir miklar kröfur, hefur einstakt auga og skapar heima sem eru engu líkir. Yoann Lemoine leikstýrði tónlistarmyndbandi við eigið lag, I Love You, en sem tónlistarmaður gengur hann undir nafninu Woodkid. Það er sama að segja um hann, hann gerir miklar kröfur og ég var t.d. á þriðja tíma með honum að gera tilraunir með efni og áferð til þess að láta leikarann vera skítugan á höndum og andliti. Hann er ótrúlega nákvæmur og fyrir mig var þetta mjög gefandi, ég fékk tækifæri til að vinna vel, vanda mig við smáatriðin, gera tilraunir, sem sjaldan er gefinn mikill tími í í bransanum hér heima.

Erfiðast að vinna úti á sjó Hverjar eru erfiðustu aðstæður sem þú hefur unnið við? Í þau skipti sem ég hef verið dregin út á sjó að vinna spyr ég mig alltaf að því hvernig ég hafi eiginlega komið mér í þær aðstæður. Ég er svo hræðilega sjóveik og er einfaldlega ekki vinnuhæf í því ástandi. Ég man sérstaklega eftir einu slíku þar sem

Erlendis er fólk í þessu fagi oft mun meira sérhæft, sem er að mörgu leyti betra, en á móti kemur fjölbreytnin hjá okkur.

ég lá í nokkra klukkutíma á þilfari báts og faðmaði einhvern stólpa. Ég gat ekki lyft höfði og öldurnar gusuðust yfir mig en sem betur fer var ég í regngalla. Svo hef ég auðvitað oft verið í tökum uppi á jökli, ekkert klósett og allt það. Hossast í bíl. Það getur alveg tekið dálítið á. En maður lætur sig hafa það ef verkefni er áhugavert og gefandi.

Hver er þekktasti einstaklingurinn sem þú hefur farið höndum um og var það skritin tilfinning? Björk er vissulega mjög fræg, en við sjáum hana svo oft hér á Íslandi og okkur finnst allt bara mjög eðlilegt við það. En ætli það sé ekki Yoko Ono. Mér finnst ekkert skritin tilfinning almennt þá farða þekkt fólk. Vandist því fljótt því að í upphafi ferilsins vann ég nokkur ár í Þjóðleikhúsinu og fór þar höndum um margt þekkt andlitið. Ég verð stundum kannski smá stressuð svona fyrir fram, aðallega af því að þetta er oftast fólk sem er vant því að láta farða sig og getur verið kröfuhart. En svo eru þau almennt bara ósköp almennileg og þægileg, það eru miklu frekar nýstirnin sem geta verið svolítið erfið en það stafar yfirleitt af óöryggi. Og þá hugsa ég bara um það, að manneskjan þurfi að láta hugsa vel um sig, og þá gengur yfirleitt allt vel. Annars hef ég sennilega upplifað mest þá tilfinningu sem kennd er við að vera „starstruck“ þegar ég var heima hjá Björk að farða hana og von var á erlendum ljósmyndara. Þangað mætti svo Juergen Teller, sem er einn af mínum uppáhaldstískuljósmyndurum. Einnig upplifði ég einhverjar svipaðar tilfinningar þegar ég fékk tækifæri til að fara höndum um meistara Megas fyrir forsíðu tímarits Geysis fyrir síðustu jól. Mér finnst hann svo mikill snillingur.

Kostir og gallar við uppganginn Ferðalög og langir vinnudagar, hvernig fer tveggja barna móðir að? Börnin mín eru sem betur fer ekki ingetinn, en ég sæi þetta ekki alveg gera sig ef ég væri ein. En svo erum við líka mjög vel sett með að eiga tvö sett af öfum og ömmum sem hafa oft reynst okkur vel. En jú, þetta er samt meginástæðan fyrir því að vinnan mín hefur þróast þannig að ég er orðið töluvert meira í ljósmyndatökum og styttri verkefnum. Löngu verkefni eru svo slítandi til lengri tíma og álagið bitnar á öllum í kringum mann, og þegar maður skoðar stóru myndina fær maður ansi lítið peningalega út úr þessum stóru miðað við vinnuframlag og almennt álag. Núna er svo mikil umræða um kvikmyndaiðnaðinn, hugmyndir um að gera Ísland að kvikmyndaparadís. Það er vissulega margt jákvætt við það en ég vona að sú markaðssetning verði keyrd á öðru en ódýru vinnuafli, starfsfólki sem hægt er að pína til að vinna við hvaða aðstæður sem er langa bjarta daga. Við erum nefnilega ekki með neitt stéttarfélag sem passar upp á okkur. Það veldur mér áhyggjum.

Hvað ætlið þið fjölskyldan að gera í sumar? Já, það er góð spurning, ég held að við höfum sjaldan verið jafn sein í að plana sumarfríið. Við erum að vonast til að komast aðeins í frí til útlanda en það er ekki frágengið enn þá. Annars erum við búin að plana að vera dugleg að fara í fjallgöngur og þvælast eitthvað um fína landið okkar.



Partúréttir

við öll tækifæri - afmælið, garðveisluna, ferminguna, saumaklúbbinn og útskriftina



Fullt af frábærum, einföldum hugmyndum í partíð þitt – lítið sem stórt!

Ertu að fara að halda barnaafmæli, saumaklúbb eða útskriftarveislu? Er veisla í vændum? Eða viltu bara halda upp á daginn í dag með þeim sem þér þykir vænst um?

Smáréttir, brauðréttir, súpur, kökur, ávaxta- og ísréttir, drykkir, fingrafæði, krakkakræsingar og fleiri freistandi partíréttir.

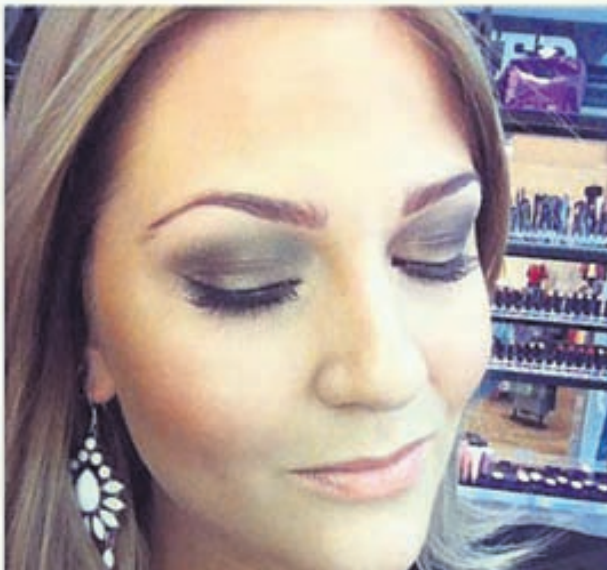
**KOMIN Í
VERSLANIR**



Rósa hefur skrifað og fjallað um mat og matargerð um langt árabíl í tímaritum, blöðum, útvarpi og sjónvarpi og er þekkt fyrir spennandi, góðar en um leið einfaldar uppskriftir. Síðasta matreiðslubók hennar **Eldað af lífi og sál**, hefur notið mikilla vinsælda og margir réttir úr þeirri bók orðnir fastir liðir í eldhúsum landsmanna.



BÓKAFÉLAGIÐ



Allt verður leyfilegt í tískunni í sumar og koma litaðir maskarar sterkir þar inn, ásamt lituðum eyeliner.

Steinunn Edda segir að skærir litir haldi áfram að vera í tísku í sumar.

FÖRDUN ALLT LEYFILEGT Í SUMAR

Fördunarmeistarinn Steinunn Edda Steingrimsdóttir segir einstaklega skemmtilegt sumar fram undan í fördunarheiminum. Hún deilir hér broti af því sem koma skal.

Þegar veðurfarið breytist vill fördunartískan oftast breytast með, enda leggur maður áherslu á aðra hluti þegar sólin fer að skína," segir Steinunn Edda Steingrimsdóttir, fördunarmeistari í MakeUpStore, spurð um fördun sumarsins. „Húðin verður oftast betri og ferskari, enda fær hún smá lit, jafnvel einstaka freknu, fardinn verður léttari og varirnar byrja að vera aðalmálið enda fátt sætara en skær og fallegur varalitir við sólkyssa húð.“

Segir Steinunn sumarið 2013 einstaklega skemmtilegt að því leyti að allt sé leyfilegt í

förduninni. „Það getur vissulega valdið valkvíða en er þó hrikalega skemmtilegt, og þegar ég segi allt, þá meina ég ALLT!“

Skærir varalitir halda áfram að vera í tísku eins og síðustu ár og er appelsínugulur klárlega liturinn í sumar, en bleikur, rauður og fjólublár halda þó velli. Augun hafa oftast verið lítið áberandi á sumrin en í ár eru litaðir maskarar og litaður eyeliner að koma ótrúlega sterkir inn enda ekkert smá töff trend.“

Steinunn mælir með því að fólk prófi til að mynda að bæta skærgrænum eða bláum eyeliner inn í vatnslínuna eða undir neðri

augnhárin þegar það skellir á sig svörtum blautum eyeliner. „Það er skemmtileg tilbreyting.“

Fersk og falleg húð er nokkuð sem við sækjumst öll eftir á sumrin, enda á sólin það til að sýna hverja einustu misfelli í húðinni þegar hún skín þannig á andlitinu. Þess vegna er einstaklega mikilvægt að næra húðina vel með góðu kremi, serumi og rakaspreyi og toppa hana svo með fallegu steinefnapúðri til að fá þennan extra ljóma.

www.mstore.is
www.makeupstore.is
www.facebook.com/makeupstoreiceland

HÚN ER HORFIN EFTIR GILLIAN FLYNN

1. SÆTI

„Þetta er fantaflouttur krimmi, tóninn háðskur og snarpur, plöttið þétt og frumlegt.“
ALP, MORGUNBLAÐIÐ

„Sagan hreinlega hrítur lesandann með sér, þetta er hrein og klár fikn.“
WASHINGTON POST

„Frumlegur og flottur krimmi“
ALP, MORGUNBLAÐIÐ

GILLIAN FLYNN

HÚN ER HORFIN

METSÖLUBÓK
NEW YORK TIMES

Höfundur ársins 2012
ENTERTAINMENT WEEKLY

HJÓNABAND GETUR VERIÐ BANVÆNT

ER ÞAÐ EKKI ALLTAF EIGINMAÐURINN?
ÞÝÐANDI: BJARNI JÓNSSON

BJARTUR

DYNAMO REYNOLDS



Áhersla verður lögð á varirnar og fátt fegurra en skærlytaður varalitir við sólkyssa húð.

„MUST HAVE“ VÖRUR SUMARSINS

- Face Mist
- Hydra Serum
- Wonder Powder
- Liquid Foundation
- Cover All Mix
- Colored Mascara
- Eyeliner Green Card, Tropical, Endless Ocean & Go Wild
- Varalitir Dare, Citrus, Crimson, China Red, Gate, Pink Panther & Pretty Baby
- Tri Brow
- Varablyantur Fluffy, Strawberry Daiquiri & Kiss On The Lips
- High Tech Lighter
- Blush A Touch Of Peach, Must Have & Oh So Fresh
- Sólarpúður Bronzing Powder Shimmer, Beam & Tan

Nýtt frá Hawaiiana Tropic

- **Silk Hydration** sólarvörn
- rakakrem og sólarvörn
- létt og silkimjúkt
- kókosilmur



HAWAIIAN
Tropic™
EST. 1969



Litlir og láttlausir hangandi lampar hvor sínum megin við rúmið gefa bæði fallega og milda birtu inn í herbergið.



Það er allt í lagi að leyfa rúmteppinu að flæða aðeins fram á gólfið.

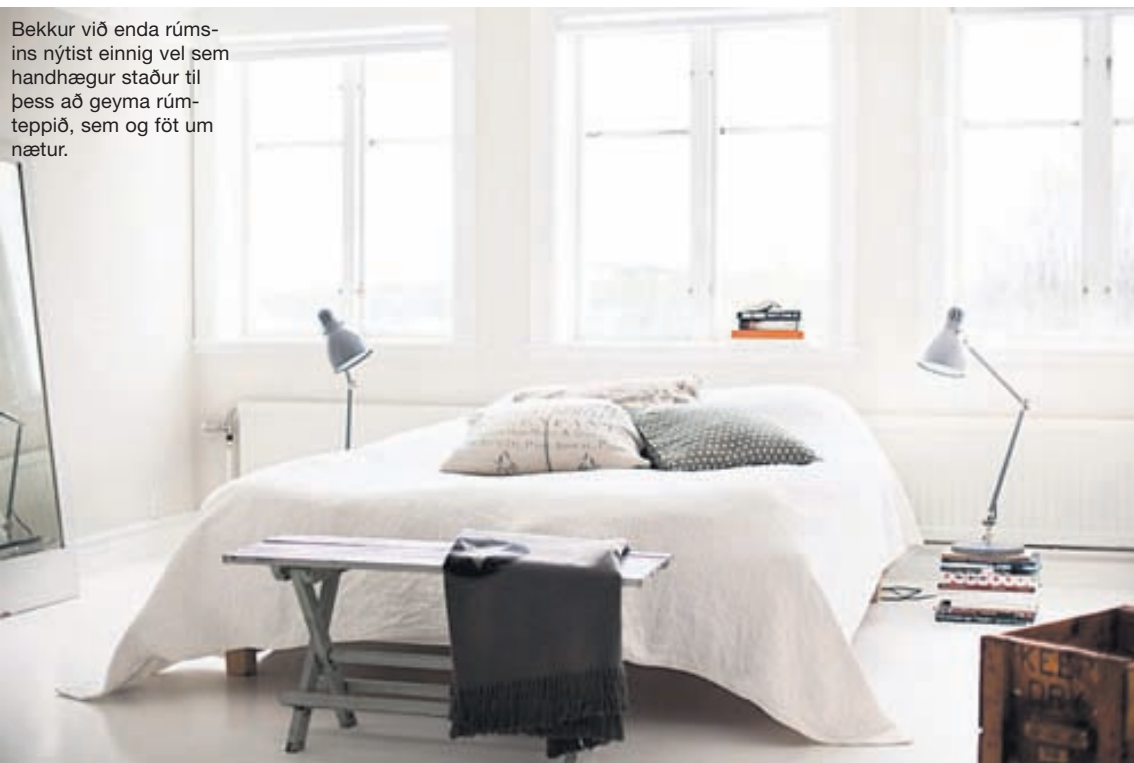


Viljir þú komast hjá því að mála herbergið getur verið skemmtilegt að nota húsgögn í lit til að brjóta aðeins upp hvíta litinn.



Ef þú ert með skrautkotta og rúmteppi á rúminu getur verið gott að hafa stóra fallega körfu inni í herberginu til að geyma koddana og teppið í þegar það er ekki í notkun.

Bekkur við enda rúmsins nýtist einnig vel sem handhægur staður til þess að geyma rúmteppið, sem og fót um nætur.



HÖNNUN EKKI LÁTA SVEFN-HERBERGIÐ MÆTA AFGANGI

Það þarf ekki að útheimta mikla vinnu að búa til hlýlegt og aðlaðandi svefnherbergi, hvort sem það er fyrir hjónin á heimilinu, unglinginn eða barnið.



Sandra Dís Sigurðardóttir
innanhússarkitekt

Varist að nota of sterka liti á veggina.

Það er enginn einn stíll réttur þegar kemur að svefnherberginu, aðalatriðið er að þér líði vel. Margir falla í þá gryfju að láta þennan hluta heimilisins mæta afgangi þegar kemur að hönnun heimilisins með þeim rökum að þetta sé einungis herbergið sem það sjálf notar. Engu að síður á þetta að vera aðlaðandi staður fyrir þig og þína, þar sem þú ert í rólegu og jafnframt slakandi umhverfi, þar sem þér líður vel og langar til þess að hefja nýjan dag. Varist samt sem áður að hafa of mikið af skrautmunum og of mikla liti.

Lac

SENSATION

býður upp á seiðandi sumar með Lac Sensation

LAC Sensation - útsöluastaðir

Reykjavík og nágrenni:

- Snýrtistofan Helena Fagra Laugavegi 63, 105 Rvk.
- Snýrti og nuddstofan Paradís Laugarnesvegi 82, 105 Rvk.
- Dekurhornið Snýrtistofa Faxafeni 14, 108 Rvk.
- Snýrtistofa Grafarvogss Hverafold 1-3, 112 Rvk.
- Snýrtistofan Ágústa Hafnarstræti 5, 101 Rvk.
- Snýrtihús Bergdísar Ólafsgæisla 65, 113 Rvk.
- Snýrtímiðstöðin Kringlunni 7, 105 Rvk.
- Snýrtistofan Gyðjan Skipholti 50d, 105 Rvk.
- Snýrtistofan Ársól Efstalandi 26, 108 Rvk.
- Verði Þinn Vilji Borgartún 3, 105 Rvk.
- Eygló Heilsulind Langholtsvegi 17, 104 Rvk.
- Heilsustofan Háaleytiðsbraut 58-60, 108 Rvk.
- Snýrtistofan Xanaú Hamrabergi 4, 200 Kóp.
- Snýrtistofan Rós Eginghalla 8, 200 Kóp.
- Snýrtistofan Hrund Grænatún 1, 200 Kóp.
- Snýrtistofan Cara Bæjarlind 1-3, 200 Kóp.
- Snýrtistofan Garðatorgi Garðatorgi 7, 210 Garðabæ.

- Snýrtistofan Lipurtá Staðarbergi 2-4, 221 Hafnafirði.
- Snýrtistofan Pema Dalshrauni 11, 220 Hafnafirði.
- Snýrtistofan Líkami og Sál Pverholti 11, 270 Mosfellsbæ.

Landsbyggðin:

- Abaco Heilsulind Hrísalundi 1a, 600, Akureyri.
- Í Lit Snýrtistofa Ráðhúsið 2. hæð, 600 Dalvík.
- Snýrtistofan Alda Tjarnarbraut 19, 700 Egilsstaði.
- Riverside Spa Eyraarvegi 2, 800 Selfossi.
- Snýrtistofa Ólafar Austurvegi 9, 800 Selfossi.
- Snýrtistofa Jennýar Lind Borgarbraut 3, 310 Borgarnesi.
- Snýrtistofan Dekur Dalsbraut 1, 300 Akranesi.
- Snýrtistofan Fagra Hafnargötu 7b, 240 Grindavík.
- Snýrtistofan Spes Suðurgötu 10, 250 Sandgerði.
- Snýrtistofan Mánagull Aðalstræti 21-23, 415 Bolungarvík.
- Snýrtistofa Ágústu Hilmisgötu 2a, 900 Vestmannaeyjum.

UV lakk sem endist í allt að 3 vikur

styrkir náttúrulegu neglurnar og hentar einnig gervinöglum. Ótrúlega flottur glans, alltaf eins og þú sért ný lökkuð. Margir fallegir litir í boði. Einnig hægt að fá á tásurnar til að vera flott í sandöllum í sumar.

Nýtt!



Nicorette® QuickMist munnholsúði

HVISS!

- og reykingalöngunin minnkar

Nicorette® QuickMist munnholsúðinn er nýjasta níkótínlyfið frá Nicorette og virkar á 60 sekúndum



Nicorette® QuickMist

- Úðist í munn við reykingapörf
- 1 mg níkótín í hverjum úða
- Nota skal 1-2 úða í hvert sinn
- Virkar á 60 sekúndum
- Er með mintubragði
- Hvert úðahylki inniheldur 150 úða
- Fæst án lyfseðils í næsta apóteki

nicorette auðveldar þér að hætta að reykja

Nicorette® QuickMist munnholsúði er níkótínlyf (inniheldur einnig lítið magn af etanóli (alkóhól), minna en 100 mg/úða). Lyfið er fánlegt án lyfseðils og notað til meðferðar á níkótínfíkn, til að draga úr fráhrarfeinkennum þegar reykingum er hætt. Hætta skal reykingum alveg meðan á meðferð stendur. Skammtar eru einstaklingsbundnir eftir því hve mikið var reyktt en hámarksdagskammtur er 64 úðar. Nota má allt að 4 úða á klst., en ekki fleiri en 2 úða við hverja skömmtun. Hvorki skal borða né drekka meðan á notkun munnholsúðans stendur og gæta skal að úða ekki í augu. Ekki má nota Nicorette QuickMist ef þú ert með ofnæmi fyrir níkótíni eða öðru innihaldsefni lyfsins. Gæta skal sérstakrar varúðar við notkun lyfsins ef þú hefur nýlega fengið hjartadrep eða heilaslag, ert með brjóstverk (hjartaöng), hjartasjúkdóm, ómeðhöndlaðan háþrýsting, hefur fengið bráðaofnæmisviðbrögð eða útbrot með kláða, ert með skerta lífrarstarfsemi, alvarlegan nýrnasjúkdóm, sykursýki, ofvirkjan skjaldkirtil, æxli í nýrnahettum, magasár eða vélindabólgu. Einstaklingar yngri en 18 ára, þunguðar konur og konur með barn á brjósti skulu eingöngu nota lyfið í samráði við lækni. Þeir sem ekki hafa reyktt eiga ekki að nota lyfið. Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Markaðsleyfishafi: McNeil Denmark ApS. Umboð á Íslandi: Vistor hf., Hörgatúni 2, 210 Garðabæ.

nicorette
nicotin



...spjörunum úr

Hlín Einarsdóttir

ALDUR 36

STARF RITSTÝRA BLEIKT.IS

Hvern faðmaðir þú síðast? Manninn minn.

En kysstir?

Manninn minn!

Hver kom þér síðast á óvart og hvernig?

Ástin mín sendi mér flugmiða í tölvupósti og beið þolinmóður eftir að ég opn- aði póstinn minn og sæi glaðninginn.

Hvaða galla í eigin fari ertu búin að umbera allt of lengi?

Að viðurkenna fyrir sjálfri mér að vera „besserwisser“. Fyrsta skrefið í bataferlinu er víst að gangast við því...

Ertu hörundsár?

Já.

Dansarðu þegar enginn sér til?

Nei, það geri ég ekki, en ég syng í bílnum!

Hvenær gerðirðu þig síðast að fifli og hvernig?

Þegar ég hitti gamla bekkjarsystur á Leifstöð og sagði henni að ég væri að fara til London. Málið var að ég var ekkert á leiðinni til London, ég var á leiðinni til Köben. Ég þurfti svo að leiðrétta það við hana.

Hringirðu stundum í vælubílinn?

Já, ef ég kemst ekki út að hlaupa reglulega þá slæ ég inn númerið.

Tekurðu strætó?

Já, furðulegt nokk – ég er búin að taka strætó tvisvar á þessu ári.

Hvað eyðirðu miklum tíma á Facebook á dag?

Ég vinn á netinu þannig að það er kannski frá tveimur tímum upp í tólf og hálfan.

Ferðu hjá þér þegar þú hittir fræga eða heilsarðu þeim?

Ég er feimin sko, og á erfitt með að þykjast þekkja einhvern sem ég þekki ekki.

Lumarðu á einhverju sem fáir vinir þínir vita um þig?

Já kannski, ég heillast mjög af yfirgefnum húsum og borgum. Minn æðsti draumur er að komast einhvern tíma til Chernobyl og skoða þar og upplifa.

Hvað ætlarðu alls ekki að gera um helgina?

Ég ætla alls ekki að sleppa því að fara í golf.

HELGARMATURINN

Kolbrún Ýr Gunnarsdóttir

deilir hér unaðs- legum kjúklinga- rétti sem hentar vel á föstudagskvöldi þegar þú vilt elda eitthvað ljúffengt en ekki eyða öllu kvöldinu í eldhúsinu.

4 kjúklingabringur
1 krukka mangó chutney (Sharwood's)
1 msk. karrý
1 msk. tandoori masala krydd
½ l matreiðslurjómi

Skerið kjúklingabringurnar í bita, steikið á pönnu (ekki füllelda) og kryddið með tandoori masala kryddinu. Mangó chutney, matreiðslurjóminn og karrýið í pott og

mallað saman við vægan hita. Kjúklingurinn settur í eldfast mót, sósunni úr pottinum hellt yfir og sett inn í ofn og kjúklingurinn fær að klára eldunina þar. Í ca 20-30 mín. við 180 °C (fer eftir hversu lengi þú steikir kjúklinginn á pönnu).

Hrisgrjón

4 bananar skornir í bita og

kókos stráð yfir (börnin elska þetta meðlæti)
Naan-brauð

Sósa

2 dollur sýrður rjómi
1 gráðostur
2 hvítlauksrif

Skerið gráðostinn í bita og hrærið út í sýrða rjómann, kremjið hvítlaukin og hrærið út í.



Sækjum & seljum bíla

Við PIKKUM bílinn upp :)

og SELJUM hann strax



Áttu bíl sem er bilaður/ógangfær eða ekki í fullkomnu standi? Þarftu að taka til á planinu hjá þér?

Hringdu í 522-4610 og láttu okkur sækja og selja bílinn fyrir þig.



KRÓKUR - Bílauppboð og flutningar -

Suðurhrauni 3 | 210 Garðabæ | Sími 522 4600 | kroker@kroker.net