

# Lífið

FÖSTUDAGUR  
30. ÁGÚST 2013

Auður, Hrefna María  
og Kristín María

**TÍSKUSTRÁUM-  
ARNIR Í HÁSKÓLA  
REYKJAVÍKUR 2**

Ingrid Karis nýút-  
skrifaður ljósmyndari

**HREYFANLEGAR  
LJÓSMYNDIR  
VEKJA ATHYGLI 4**

Bryndís Björg Einarsdóttir,  
eigandi Kastaníu

**Á SPENNANDI  
HLUTI Í FATA-  
SKÁPNUM 10**



*Katrín María Káradóttir*

## **MITT FEGURÐARSKYN SOFNAR ALDREI**

FRÉTTABLAÐIÐ

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



## HVERJIR HVAR?

Eðalkokkurinn **Hrefna Rósa Sætran** ákvað að veiða sjálf í matinn í þessari viku en hún er í sinni fyrstu laxveiðiferð ásamt Guðlaugi Frímannssyni, sameiganda sínum frá Grillmarkaðnum, og öðrum kokkum.



Athafnamaðurinn **Jón Gunnar Geirdal** var í sigurlíði Premier FC gegn KF Mjöldm í átta liða úrslitum Gulldeildarinnar á miðvikudag. Jón Gunnar og félagar



höfðu 4-2 sigur en í liði andstæðinganna voru leikmenn á borð við **DJ Margeir** og Eggert Gíslason úr Maus, sem varði markið.



## Lífið

Hamingja, fólk og annað frábært

Umsjón blaðsins  
**Marín Manda Magnúsdóttir**  
marinmanda@frettabladid.is

Umsjón Lífsins á Vísir.is  
**Elly Ármann**  
elly@365.is

Útgáfufélag  
365 miðlar ehf.

Forsíðumynd  
Arnþór Birkisson

Auglýsingar  
Atli Bergmann  
atlib@365.is

Hönnun  
Silja Ástþórsdóttir  
siljaa@frettabladid.is

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

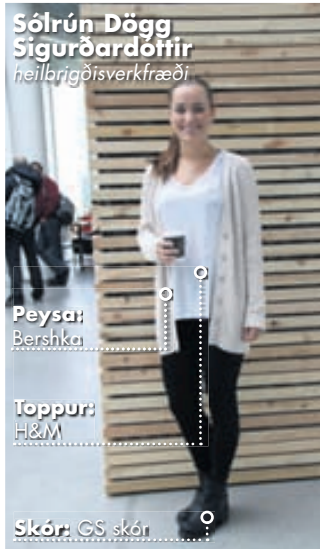
Förðun  
Helena Konráðsdóttir hjá Mac.



**Auður Jónsdóttir**  
viðskiptafræði

Jakki: Zara

Bolur: H&M



**Sólrun Dögg Sigurðardóttir**  
heilbrigðisverkfræði

Peysa: Bershka

Toppur: H&M

Skór: GS skór



**Sigríður Elfa Elidóttir**  
heilbrigðisverkfræði

Jakki: Share

Taska: Lindex

Toppur: H&M

Skór: Focus



**Viktória Sigurðardóttir**  
fjármálaverkfræði

Jakki: Top shop

Peysa: Zara

Taska: H&M

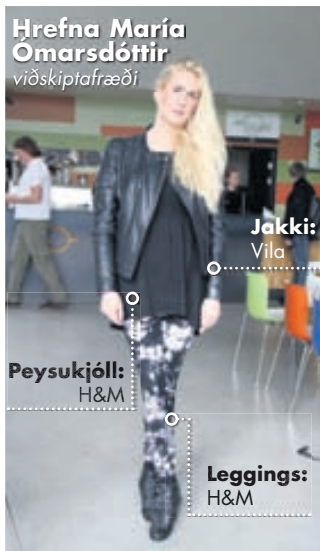
Buxur: Top shop

Skór: Deres  
(keyptir fyrir 10 árum)

MYNDR/ELLY

## TÖFF TÍSKA Í HR

Lífið myndaði nemendur í Háskólanum í Reykjavík í vikunni. Eins og sjá má er háskólatískan áberandi smart á sama tíma og hún er einföld og þægileg.



**Hrefna María Omarsdóttir**  
viðskiptafræði

Jakki: Vila

Peysukjöll: H&M

Leggings: H&M



**Kristín María Benjamínsdóttir**  
viðskiptafræði

Bolur: H&M

Buxur: H&M

Peysa: Mangó

## Ballettskóli Guðbjargar Björgvins



Innritun hafin

Byrjenda- og framhaldshópar frá 3 ára aldri

## Ballett

Einnig fullorðinsballett fyrir þá sem vilja láta drauminn rætast

Ballettskóli Guðbjargar Björgvins  
Eiðistorgi Seltjarnarnesi  
S: 562-0091 695-0399  
www.gbballett.is

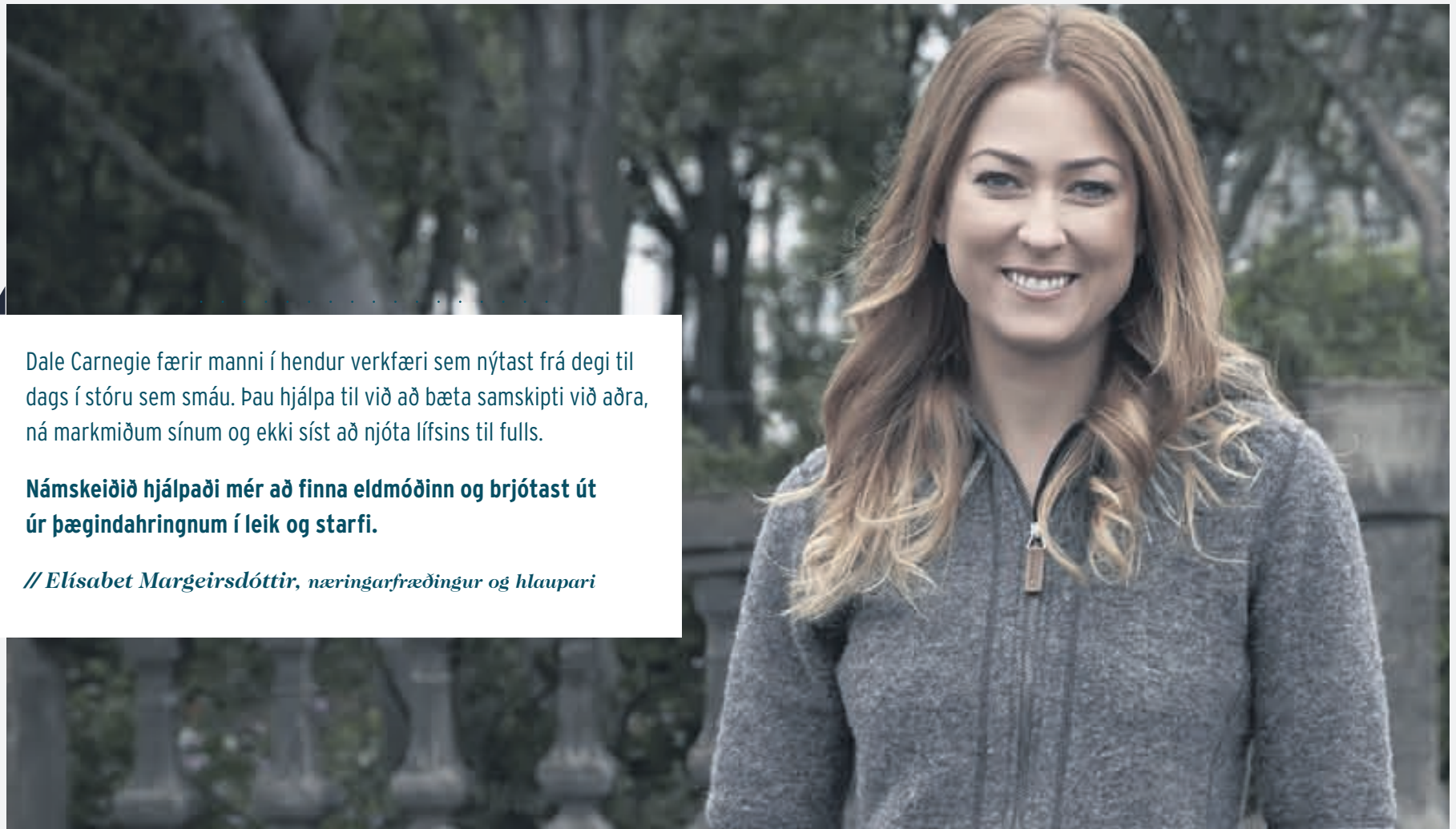


## SNYRTIBUDDAN RAUÐUR VARALITUR GETUR BJARGAÐ DEGINUM

Ég er alltaf með rauðan varalit í töskunni ef það dettur inn tilefni. Hann hentar líka vel ef maður er litlaus og í dauðu skapi, þá hressist maður við. Ég er með Maybelline Red Passion,“ segir Sóley Kristjánsdóttir. „Svo er ég núna að nota Loréal Volume Million maskarann, þennan gyllta. Ég nota yfirleitt frekar mikinn maskara og vil frekar hafa augnhárin þykk þar sem þau eru ekki mjög löng. Litlu naglalökk-in frá Loréal eru frábær en ég á örugglega fimmtán mismunandi liti. Þetta er frábær stærð því naglalökk verða leiðinleg með aldrinum og þessi haldast einstaklega lengi. Fínt að vera með í töskunni af því að nútímakonur hafa ekki mikinn tíma til að sitja og naglalakka sig.“







Dale Carnegie færir manni í hendur verkfæri sem nýtast frá degi til dags í stóru sem smáu. Þau hjálpa til við að bæta samskipti við aðra, ná markmiðum sínum og ekki síst að njóta lífsins til fulls.

**Námskeiðið hjálpaði mér að finna eldmóðinn og brjótast út úr þægindahringnum í leik og starfi.**

*// Elísabet Margeirsdóttir, næringarfræðingur og hlaupari*

===== *skráðu þig núna* =====

# DALE CARNEGIE NÁMSKEIÐ

*ný námskeið að hefjast*

*Komdu í hóp með þeim sem ná árangri. Þjálfun Dale Carnegie vísar þér leiðina til að njóta þín betur á meðal fólks, hafa góð áhrif á aðra og nýta hæfileika þína til fullnustu, hvort sem er í starfi eða einkalífi. Á hverjum degi heyrir þú af fólki sem skarar fram úr í athafnalífinu, stjórnslu, íþróttum, fjölmiðlum og á sviði menningar og lista. Þetta fólk er í hópi þeirra 20.000 Íslendinga sem hafa sótt þjálfun Dale Carnegie.*

*// Komdu í ókeypis kynningartíma*

Fullorðnir miðvikudaginn 4. sept. kl. 20:00  
Ungt fólk 10-15 ára þriðjudaginn 3. sept. kl. 19:00  
Ungt fólk 16-25 ára þriðjudaginn 3. sept. kl. 20:00

*Sjáðu fleiri dagssetningar kynningartíma á [dale.is](http://dale.is)*

*// Kynningartímar fyrir önnur námskeið*

Kynningartími fyrir **sölunámskeið** 4. sept. kl. 8:30-9:30  
Kynningartími fyrir **stjórnendanámskeið** 10. sept. kl. 8:30-9:30  
Kynningartími fyrir **þjálfun í kynningum** 11. sept. kl. 8:30-9:30

*Skráðu þig á [dale.is/fyrirtaeki](http://dale.is/fyrirtaeki)*

**555 70 80**

HRINGDU NÚNA EÐA SKRÁÐU ÞIG Á

**[www.dale.is](http://www.dale.is)**





Ingrid Karis ljósmyndari er nánast orðin íslensk eftir búsetuna hér á landi.



## MYNDIR HREYFANLEGAR LJÓSMYNDIR HEILLA

*Lokaverkefni Ingridar Karis ljósmyndara, „The grey matter“, vekur athygli.*

É g er alltaf að mynda og læra eitthvað nýtt en ég útskrifaðist úr Ljósmyndaskóla Sissu í febrúar. Nú stefni ég á flutning til Kaliforníu því ég komst inn í BA-nám í Brooks Institute,“ segir Ingrid Karis ljósmyndari og bætir við að heimasíðan hennar ingridkaris.com hafi vakið mikla lukku í inntökuferlinu. „Það er svolítið skemmtilegt en ég þurfti því ekki að senda inn möppu. Það er svo mikil samkeppni í ljósmyndun hér á landi en mig langar að fá meiri þekkingu og kannski jafnvel kenna síðar meir.“ Ingrid Karis er frá Eistlandi en hún flutti að heiman aðeins 16 ára og ferðaðist víða um heiminn. Ástina fann hún á Íslandi og segist hún vera nánast orðin Íslendingur eftir 14 ára búsetu. Lífið á Eistlandi var ekki auðvelt þegar

Ingrid var krakki því fátæktin var mikil. Hún segist hafa fundið fyrir því að hafa verið öðruvísi en margir aðrir og var strítt vegna klæðaburðar. Það er því ekki að undra að hugmyndin að lokaverkefni hennar „The Gray Matter“ sé sprottin upp úr ævintýrum og einelti. „Grímurnar eru eineltistuddar og fólk sem gerir ekki annað en að öfunda, dæma og baknaga aðra. Fólk sem fær þig til þess að vantreysta sjálfri þér. Þessi innri gagnrýnisrödd tekur yfir og fær þig til að hugsa: Á ég að gefast upp eða á ég að bera höfuðið hátt og vera ég sjálf?“ Ljósmyndirnar eru unnar með hreyfanlegri tækni og aðspurð segist Ingrid vera sú fyrsta sem gerir svona myndaseríu á Íslandi. Framundan eru skemmtileg verkefni en Ingrid hefur fengið birtar nokkrar myndir á heimasíðu Vogue Italia.

yoek

### Glæsilegt úrval af sparifatnaði!

Vertu vinur okkar á Facebook

**hjá Hrafnhildi**

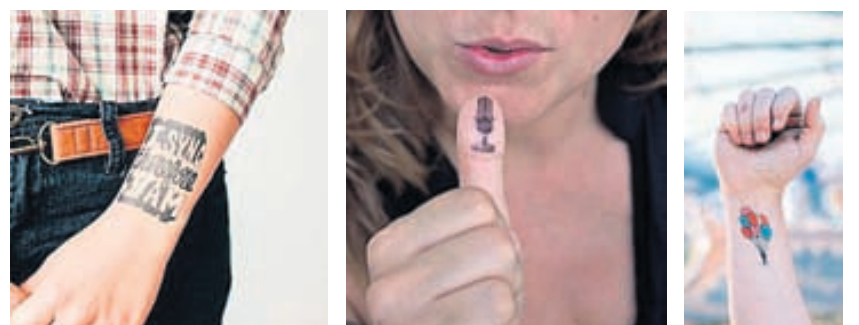
- Engjateigur 5
- Sími 581 2141
- www.hjahrafnhildi.is

Opið virka daga frá kl. 10-18 laugardaga frá kl. 10-16



## HÚÐFLÚR MEÐ LÍFRÆNU BLEKI

Húðflúr hafa sést oftast undanfarið ár en þau hafa verið geysilega vinsæl í öllum regnbogans litum og gerðum. Margir hafa látið sig dreyma um húðflúr en varanleg líkamsskreyting hefur hrætt marga. Vefverslunin Tattly.com kemur þá sterkt inn á markaðinn með skemmtilegu einnota húðflúri fyrir alla fjölskylduna. Hjá Tattly.com er mikið úrval af myndum sem prentaðar eru með lífrænu bleki og teiknaðar af listamönnum sem fá sinn skerf af hverri sölu.



Húðflúrið er af ýmsum stærðum og gerðum sem hægt er að nota um allan líkamann.



Það er gaman að prófa sig áfram með einnota húðflúr.



Say Yes to the Best



## Hollar og næringaríkar baunir fyrir þá sem huga að heilsunni

- Hvítar baunir • Kjúklingabaunir
- Grænar baunir • Nýrnabaunir • Linsubaunir

Hvítar baunir	Kjúklingabaunir	Grænar baunir	Nýrnabaunir	Linsubaunir
<b>Næringargildi í 100g:</b>	<b>Næringargildi í 100g:</b>	<b>Næringargildi í 100g:</b>	<b>Næringargildi í 100g:</b>	<b>Næringargildi í 100g:</b>
Orka 305 kJ / 72 kkal	Orka 331 kJ / 79 kkal	Orka 263 kJ / 63 kkal	Orka 306 kJ / 73 kkal	Orka 284 kJ / 68 kkal
Fita 0,4g	Fita 1,2g	Fita 0,5g	Fita 0,4g	Fita 0,3g
þar af mett. fitusýrur 0,0g	þar af mett. fitusýrur 0,1g	þar af mett. fitusýrur 0,0g	þar af mett. fitusýrur 0,0g	þar af mett. fitusýrur 0,0g
Kolvetni 10,2g	Kolvetni 9,9g	Kolvetni 7,6g	Kolvetni 9,5g	Kolvetni 9,1g
þar af sykur 0,3g	þar af sykur 0,1g	þar af sykur 1,5g	þar af sykur 0,0g	þar af sykur 0,2g
Trefjar 4,6g	Trefjar 4,4g	Trefjar 4,0g	Trefjar 4,5g	Trefjar 4,4g
Prótein 4,7g	Prótein 4,9g	Prótein 4,9g	Prótein 5,5g	Prótein 4,9g
Salt 0,2g	Salt 0,2g	Salt 0,3g	Salt 0,2g	Salt 0,4g



Del Monte baunirnar eru ræktaðar á Ítalíu





**NAFN**  
Katrín María Káradóttir

**ALDUR** 41

**STARF**  
Fagstjóri í Fatahönnun við LHÍ, yfirhönnður ELLU og fjallaleiðsögumaður hjá Íslenskum fjallaleiðsögumönnum.

**HJÚSKAPARSTAÐA**  
Frátekin

**BÖRN**  
Sóley Rut Jóhannsdóttir

# KATRÍN MARÍA

## ÉG TREYSTI SJÁLFRI MÉR BEST

**Katrín María Káradóttir hefur alla tíð verið óhrædd við að setja sér markmið í lífinu og fylgja þeim eftir. Frá unga aldri var hún flink í höndunum og var skömmuð fyrir að láta móður sína vinna handavinnuna fyrir sig. Í dag er Katrín María yfirhönnuður Ellu og hefur nýverið tekið við starfi fagstjóra hönnunar- og arkitektúrdeildar Listaháskóla Íslands. Lífið ræddi við hana um upphafið á ferlinum, hönnun, tenginguna við náttúruna og nýja starfið.**

**K**atrín María bjó sín fyrstu fimm ár í Vík í Mýrdal en fluttist svo til miðborgar Reykjavíkur. Tengslin við náttúruna og sveitina hafa ávallt verið sterk og segist hún hafa stungið af að heiman þegar hún var yngri svo hún gæti notið útiverunnar í friði. Frelsið hefur henni þótt mikilvægt bæði í sköpun sinni og lífi. Katrín María hefur ætíð valið út frá hjartanu og segist hafa uppgötvað tískustraua þegar hún var gripin í útvíðum gallabuxum á yngri árum á röngum tíma.

**Hvað vildir þú verða þegar þú varst yngri?** „Ég var með alls konar drauma þegar ég var lítil um að verða loftfílmleikakona, bóndi og orrustflugmaður en það var ekki fyrr en eftir tvítugt að mig dreymdi um að verða fatahönnuður. Ég ætlaði alltaf að hafa gaman og vera frjáls. Um tvítugt var ég í Vélskólanum og ætlaði á sjó til að ná mér hratt í pening til að geta keyrt frá ströndu til strandar á mótörhjólum í Bandaríkjunum. Það setti auðvitað strík í reikninginn að ég varð ólétt að dóttur minni og þurfti því að breyta örlítið plönunum mínum.“

**Hvers vegna fórstu svo úr Vél-**

**skólanum í klæðskerana og fatahönnun?** „Ég var alltaf flink í höndunum og sem krakki var ég oft skömmuð fyrir að láta mömmu vinna fyrir mig handavinnuna, sem hún hafði ekki gert.“

Ég var því hvött til þess að fara að læra klæðskurð í Iðnskólanum þar sem hæfileikar mínir lágu. Eins og svo mörgum öðrum þá fannst mér ekki neitt sérstaklega merkilegt að geta gert það sem mér fannst vera auðvelt og gaman.“

Katrín María hafði áhuga á að vinna við búningahönnun. Þegar langt var liðið á námið við Iðnskólann sótti hún um starfsnám hjá BBC í London en varð þó hissa þegar hún fékk jákvæð viðbrögð og var ráðin. Hún hafði á þessum tíma unnið meðal annars í skyrtuverksmiðju og hjá Þjóðleikhúsinu og var óhrædd við að fara út í heim til að upplifa nýja hluti.

**Fann sig fyrir alvöru í París**

Í framhaldi af starfsnáminu hjá BBC bauðst Katrínu Maríu mánadarstyrkur til frönskunnáms og starfsnám hjá Martine Sitbon í París. „Þegar til Parísar kom lauk leit minni að framtíðarnámi í bili því það var eins og ég hefði á einhvern hátt fundið skýringar á sjálfri mér með því að hitta allt þetta framandi fólk sem þó var alveg eins og ég. Ég hóf því fljótlega nám í París í fatahönnun við Studio Berçot, sem var líklega ein alversta hugmynd sem ég hafði fengið. Fatahönnun var ekki einu sinni alvöru fag á Íslandi og ég var einstæð móðir. Að auki hafði ég ekki neina trú á að ég hefði sérstaka hæfileika heldur vonaði ég bara að ég gæti orðið betri klæðskeri og komist í nánari snertingu við þá fegurð og faglegu snilld sem ég hafði fengið nasasjón af.“ Katrín María hóf starfsnám í hönnunarstúdíói Johns Galliano/Dior að námi loknu og varð fljótt aðstoðarhönnuður þar sem hún gerði tilraunir með efni og snið. Þar segist hún hafa fengið gríðarlega reynslu sem hún býr enn að í dag.

**Augnablikið sem breytti lífinu**

„Ef mamma sagði að ég væri flin þá treysti ég því bara. Eitt sinn var ég svo úti að labba á Barónsstígnum og mætti stelpum sem höfðu upp eftir mér og sögðu háðslega; rosalega ertu í finum buxum. Ég leit þá niður og sá að ég var í útvíðum gallabuxum en þeirra voru þröngar niður. Þá uppgötvaði ég að mamma gat ekki hjálpað mér lengur og ég þurfti að vera meira meðvituð um klæðaburð minn, því það skiptir máli. Síðan þá treysti ég engum. Það var augnablikið sem breytti lífi mínu. Ég var kannski ekki endilega að fylgja tiskunni sem unglingur en ég treysti engum nema sjálfri mér.“

**Hvernig skynjar maður tiskuna, hvað er „in“ og hvað er ekki?**

„Þetta er bara í eðli fólks og ég hef þróað mitt fegurðarskyn með tímanum og það sofnar aldrei. Ég hanna aldrei neitt nema vinna mikla rannsóknarvinnu á undan. Ég er með einhverja hugmynd en það er heilmikil vinna á bak við einn bol. Annars verður þetta ekki sannfærandi. Kannski er ég að gera mér stundum erfitt fyrir en ég er að vonast til að kunninn finni muninn á gæðunum.“

**Þú ert nú nýráðin sem fagstjóri hönnunar- og arkitektúrdeildar Listaháskóla Íslands. Hvernig kom það til?** „Það bar nú frekar brátt að þrátt fyrir að ég hafi kennt við skólann í ellefu ár. Staða

fagstjóra losnaði óvænt svo mér bauðst staðan. Ég ákvað að taka þeirri áskorun, enda er ég sá kennari sem hefur kennt mest undanfarin ár. Ég kom fyrst inn sem klæðskeri og það er mitt sérsvið að vera með í öllum mátunum svo ég geti hjálpað nemendum að búa til líkna sem er á teikningunni. Það er langskemmtilegast ásamt rannsóknarvinnunni.“

**Hvernig er aðsóknin í hönnunarnám á heimsvísu er gott og hafa hönnuðir haslað sér völl hraðar og á fleiri sviðum en flesta óraði fyrir þegar skólinn var stofnaður. Ekki eru margir sem gera sér grein fyrir að hönnunar- og arkitektúrdeildin er langstærsta deild skólans og telur um 40% allra nemenda við LHÍ í dag. Deildin á stóran hlut í þeirri staðreynd að skapandi greinar halda áfram að auka hlut sinn í þjóðarframleiðslunni. Ég væri hins vegar alltaf til í að sjá fleiri umsækjendur.“**

**Hvernig finnst þér íslenskir hönnuðir standa sig?** „Mjög margir íslenskir hönnuðir standa sig vel í að hanna en mættu vera duglegri að ná sér í góða reynslu, trausta viðskiptafélaga og fjármagn. Ég hvet alla til að taka þessa hlið mála alvarlega, ná sér markvisst í frekari upplýsingar með því að byrja að starfa fyrir aðra og skapa sér sérstöðu í framhaldi af því. Mér finnst ég eiga svo mikið í mörgum

af þessum hönnuðum og þykir svo vænt um þá. Það er dýrt að gera mistök með sína eigin peninga og það gera allir mistök. Það er erfitt að vera einyrki og sjá um alla fjármála- og framleiðsludeildina. Margir hönnuðir þurfa að vinna þrotlaust í jafnvel tíu ár áður en þeir slá í gegn og flestir hafa haft samstarfsfélaga.“

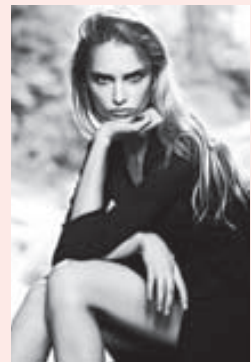
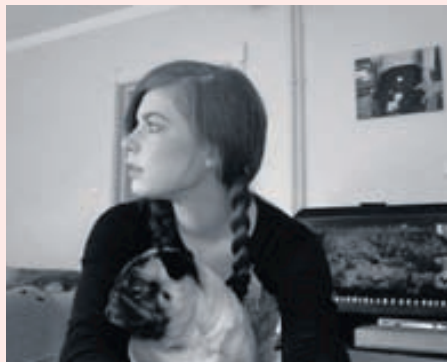
**Hverjir eru þínir uppáhaldshönnuðir og af hverju?** „Það eru svo margir góðir hönnuðir til í heiminum og það er útilokað að ég geti nefnt einn sem er og verður að eilífu í uppáhaldi. Í dag eru það Dries van Noten og Ann Demeulemeester en í gegnum tíðina hef ég dáðst að Chanel og Cristobal Balenciaga.“

**Hannar fyrir ELLU**

„Ég er eini starfandi fatahönnuður ELLU þótt ég hafi verið með aðstoðarhönnuði öðru hvoru. Hins vegar sér grafískur hönnuður um þá hlið mála og einnig höfum við notið aðstoðar iðnhönnuðar. Öll vinnum við svo saman með Elínrósi, eiganda og listrænum stjórnanda fyrirtækisins, að fyrstu hugmyndum og þróum eitthvað áfram út frá heildinni.“

**Hvernig byrjaði samstarf ykkar Elínrósar?** „Sameiginleg vinkona okkar kynnti okkur og sagði að Elínrósi hefði áhuga á að stofna fyrirtæki. Þetta var ekki í fyrsta skipti sem einhver vildi stofna ▶

### Myndaalbúmið



Sóley Rut dóttir Katrínu Maríu.

Katrín María dásir útvíst.

Silja Magg tók „campaign“ myndina fyrir Ellu.



Eina sérvslun landsins  
með grill og garðhúsgögn

# Grillbúðin



[www.grillbudin.is](http://www.grillbudin.is)

# ÚTSALA

VELDU  
GRILL  
SEM ENDIST  
OG ÞÚ  
SPARAR



**LANDMANN**  
Er frá Þýskalandi

TEST  
WINNER!



**GARVIDA**  
EXTERIEUR

*Garðhúsgögn í  
hæsta gæðaflokki*



Viðhaldsfri garðhúsgögn úr Tekki

ÚTSALA Á GRILLUM  
GARÐHÚSGÖGNUM  
OG AUKAHLUTUM

Kynnið ykkur muninn á Tekki og öðrum harðvið

Komdu og fáðu ráðleggingar

# Grillbúðin

Smiðjuvegi 2, Kópavogi | S. 554 0400 | Við hliðina á BÓNUS | [grillbudin.is](http://grillbudin.is)





**Talandi um innblástur í lífsbaráttuna, stundum þegar ég vorkenni sjálfri mér, þá prófa ég að bæta við heimskautskulda, selspiki og ísbirni.“**

► eitthvað og vildi tala við mig. Fólk heldur að hönnuðir geri hluti því það er svo gaman og við lærum svo mikið á þessu en í lok dagsins viljum við bara fá útborgað eins og aðrir. Ég er prinsippmanneskja og er listamaður. Þetta var í miðju bankahruni en Elínros kom og hitti mig á hvíta Range Rovernum sínum með bleiku sógleraugun. Ég ætlaði ekkert að vinna fyrir hana og reyndi að gera henni erfitt fyrir en svo bara endaði ég úti í bílskúr hjá henni því hún sótti mig alltaf. Í dag er gagnkvæm virðing og við erum búnar að takast á við margt. Við vitum báðar að við sleppum ekkert lifandi frá þessu lífi og því er mikill húmor hjá okkur.“

Hönnunarferlið er ferðalag **Hvers konar hugmyndafræði er „slow fashion“ eins og ELLA leggur áherslu á?** „Þessi hugmyndafræði hafnar í raun fyrst og fremst hraðanum sem mörg tískufyrirtæki starfa við í dag. Hún tekur mið af því að taka sér tíma til að gera vel en líka að varan endist kaupandanum, bæði vegna gæða en einnig vegna tímalausrar hönnunar. Þetta snýst ekki um að fylgja trendinu heldur að skapa eitthvað frá sínu eigin hjarta, þótt tíðarandinn sé ætíð hafður í huga. Í „fast fashion“ er línar markaðssett svo mikið að línar verður búin eftir tímabilið. Það fer í raun rosalega mikið á haugana eftir útsölu.“

**Er á stefnustránni að koma með þína eigin línu?** „Það er svo mikil ábyrgð að vera með fyrirtæki og ég vil halda í mitt persónulega frelsi. Hins vegar á einhverjum tímum sé ég fyrir mér að vinna fyrir fleiri viðskiptavinum og jafnvel mig sjálfa. Þótt ég sé komin í þessa stöðu í Listaháskólunum held ég að það sé gott fyrir akademíur að það sé flæði. Því var

spáð fyrir ári síðan að ég myndi ekki nenna að stússa í svona skipulagningu en ég hef komist að þeirri niðurstöðu að ég nýt þess að taka þátt í að mennta hönnuði til framtíðar. Maður má ekki festast í því sem listamaður að komast á spena innan listaakademiunnar og fara að óttast að fara aftur í harkið. Hönnunarferli er ferðalag rétt eins og lífið. Allt getur gerst og það er ekkert öryggi.“

Heimskautskuldinn er heillandi **Dú hefur einnig starfað við leiðsögn og dvalið mikið á Grænlandi. Hver er tengingin þangað?** „Ég byrjaði í hjálparveit þegar ég var 17 ára og hef alltaf verið viðlöndandi fjallamennsku. Ég hef starfað við leiðsögn í 13 ár og hef undanfarið verið töluvert á Austur-Grænlandi. Við mína fyrstu komu til landsins horfði ég út um gluggann úr flugvélinni og augun voru barmafull af tárur, svo fallegt var það. Landið er stórt, hrátt og hættulegt en óendanlega fallegt. Við komuna upplifði ég á sama tíma mikið frelsi og minni-máttarkennd, enda ekki annað hægt gagnvart svo stórfenglegu landi. Hvað Grænlandingana varðar þá er djúp menningarleg gjá á milli þeirra og okkar Vesturlandabúa. Augljóst er að þeir glíma við stór vandamál sem stafa meðal annars af gríðarlega hröðum breytingum og einangrun. Talandi um innblástur í lífsbaráttuna, stundum þegar ég vorkenni sjálfri mér prófa ég að bæta við heimskautskulda, selspiki og ísbirni.“

**Dú hefur greinilega mikla orku og margar hugmyndir. Hvernig hefur þú tíma fyrir alla þessa vinnu?** „Það kemur alltaf öðru hvoru upp að ég sé byrjuð að missa hárið og að keyra mig út. Stundum

## Uppáhalds

### MATUR

Finnst flestur matur góður.

### DRYKKUR

Kaffi og appelsínusafi.

### VEITINGAHÚS

Snaps.

### VEFSÍÐA

bbc.com og lhi.is.

### VERSLUN

ELLA.  
Dries van Noten og Ann Demeulemeester eru í upphaldi einmitt núna.

### HREYFING

Fjallgöngur o.fl.

spring ég og fer inn í mína skel. Ég hef alltaf valið út frá hjartanu og hjartað vill það sem það vill og mitt vill bara oft helst vinna. Ég baka ekki og elda ekki mikið og fer ekki í búðarap. Ég fer sjaldan í bíó og nota þá tímann minn í annað. Mörkin milli heilbrigðs metnaðar og bilunar eru ekki alltaf alveg skýr en ég er svo heppin að hafa mikið af góðu fólki í mínu lífi sem þekkir mig og fyrirgefur.“

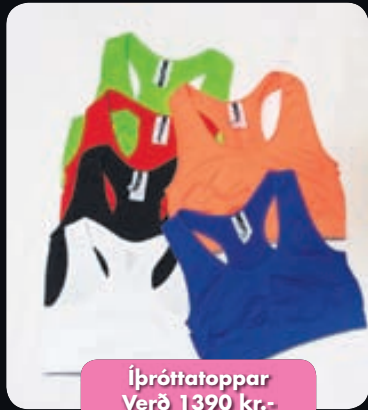
**Hvernig sérðu framtíðina fyrir þér?** „Það þarf að finna lausn á náttúrumálum og fólk þarf að vera meðvitaðra í gegnum hönnun. Við megum ekki vera kynslóðin sem eyðilagði allt. Ég verð að trúa því að við getum nýtt allar þær framfarir sem hafa orðið til að gera heiminn betri. Kannski skrepp ég fljótleiga til Sikileyjar til að æfa mig í að slaka á.“

# SOHO MARKET

## Ný sending af Yoga buxum og ípróttatoppum!



Yoga buxurnar koma í 12 litum og 3 stærðum.  
Stuttar: 2690 kr.-  
Síðar: 3290 kr.-  
Þröngar: 2990 kr.-



Ípróttatoppur  
Verð 1390 kr.-



Ípróttatoppur  
Verð 3990 kr.-



Ípróttatoppur  
Verð 1790 kr.-



Ljúflingsverzlunin poppar upp um helgina í Álflheimum.

## VERSLUN FYRIR LJÚFAR KONUR

Vinkonurnar **Heiður Reynisdóttir** og **Ragnhildur Jónsdóttir** opna „pop up“-verslunina **Ljúflingsverzlun um helgina**.

„Verslunin var upphaflega stofnuð með umhverfissjónarmið að leiðarljósi. Allt sem er keypt inn hefur einhverja skírskotun í umhverfisvernd en allur pappír og kort eru endurunin. Hugsunin var því bæði að geta gefið af sér og endurnýtt áfram,“ segir **Heiður Reynisdóttir**, eigandi vefverslunarinnar Íslenska pappírsefélagið. Vinkonurnar **Heiður Reynisdóttir** og **Ragnhildur Jónsdóttir**, sem reka verslanirnar Íslenska pappírsefélagið og Jónsdóttir og co., taka sig saman reglulega og opna búið yfir helgi sem nefnist Ljúflingsverzlun. Vöruúrvalið spannar allt frá litlum límmiðum, sápmum, kertum og pappír upp í stór og vönduð ullarteppi. Verslunin er opin um helgina frá kl. 11 til 17 en hún poppar upp í Álflheimum 2-4. „Það á að vera góð upplifun og afslappandi að koma inn og skoða hluti sem gleðja augað,“ segir **Heiður**.



Vinkonurnar **Heiður Reynisdóttir** og **Ragnhildur Jónsdóttir**.

**Allt sem er keypt inn hefur einhverja skírskotun í umhverfisvernd.**



# Silkimjúkur „Colour Crush™“-varalitur

24 rakagefandi litbrigði með léttri angan rósa, marúlaolíu frá Namibíu og olíu úr pressuðum kirsuberjakjörnum.



SMÁRALIND, KRINGLUNNI, GLERÁRTORGI

Sendum í póstkröfu sé þess óskað, sími 564 6552





**NAFN**  
Bryndís Björg  
Einarsdóttir

**STARF**  
Eigandi verslunarinnar Kastaníu,  
ásamt Ólínu Gísladóttur.

**ALDUR** 34 ára.

**STJÖRNUMERKI** Steingeit.

**UPPÁHALDISHÖNNUÐUR** Ég á mér ekki endilega einn uppáhaldshönnuð. Mér finnst skipta mestu máli að varan sé falleg, fari mér vel og að gæðin séu mikil. Nokkur merki sem eru í miklu uppáhaldi hjá mér í fötum, skóm og fylgihlutum eru French Connection, Boss, Cole Haan, Triwa, Plomo o Plata og Louis Vuitton.

## FATASKÁPURINN

# BRYNDÍS BJÖRG LEGGUR ÁHERSLU Á ÞÆGINDI OG GÆÐI

### BLÁR Í UPPÁHALDI

Þessir skór eru líka frá **Cole Haan**. Blár er minn uppáhaldslitur svo ég gat alls ekki látið þessa fram hjá mér fara. Hatturinn er **Tommy Hilfiger**. Mér finnst æðislegt að setja upp hatt af og til. Ég á nokkra en þessi er í uppáhaldi. Úrið er frá Triwa.



### ÞÆGINDIN SKIPTA MÁLI

**Strategia**-skórnir eru mjög þægilegir og klassískir. Klúturinn er bómullarklútur frá **Plomo o Plata**. Skórnir sem ég er í á myndinni eru líka **Strategia**. Armböndin eru eftir **Hildi Hafstein** og úrið er frá Triwa.



### ELSKAR GÖNGUR

**Lomir**-gönguskórnir mínir eru í miklu uppáhaldi enda einstaklega þægilegir fyrir lengri göngur. Ég elska að fara í krefjandi göngur, gista í skálum og vera fjarri flestum lífsins nauðsynjum í nokkra daga. Fyrir mitt leyti eru það bestu húsmæðraorlofin. Göngustafir og kaffibrúsinn eru meðal þess sem kallast staðalbúnaður í styttri sem lengri fjallgöngur.



### TÓK EFTIR SKÓFATNAÐI KÓNGAFÓLKSINS

Ljósir hælaskór frá **Cole Haan**. Þetta skómerki er í miklu uppáhaldi hjá mér enda þægilegir, elegant og flottir. Ég hef alltaf átt a.m.k. eina natur-hælaskó síðan ég byrjaði að ganga á hælum. Langamma mín var dönsk og var alltaf áskrifandi að dönsku blöðunum sem ég elskaði að skoða. Snemma tók ég eftir því að allar prinsessurnar og drottningarnar í Skandinavíu gengu í svona ljósum skóm við flestar flukur. Klúturinn er silklútur frá **Plomo o Plata**, elegant en rokkaður. Úrið er frá Triwa.



Byrjaðu strax að spara. Skráðu kortin ykkar núna á [www.stod2.is/vild](http://www.stod2.is/vild)

er snilld

## ENN MEIRA FYRIR ÁSKRIFENDUR

### LADDI LENGIR LÍFIÐ



**30%**  
AFSLÁTTUR

30% afsláttur á **Ladda** í Hörpu. Gildir á allar sýningar í sölu fram að fyrstu sýningu haustsins, þann 7. september.



**20%**  
AFSLÁTTUR

20% afsláttur af öllum námskeiðum sem hefjast 9. september. Aðalkennari er Kameron Bink úr **So You Think You Can Dance**.



Girnileg bollakaka með sykurlausri bláberjasultu.

## SYKURLAUS BLÁBERJASULTA

Nú er sultutíðin gengin í garð og því tilvalið að útbúa sultur heima við. **María Krista Hreiðarsdóttir** er grafískur hönnuður og deilir hér uppskrift að einfaldri heimatilbúinni sultu sem er sykurlaus þótt ótrúlegt sé.



**María Krista Hreiðarsdóttir** grafískur hönnuður.

### BLÁBERJASULTA

450 gr bláber frosin eða fersk  
25 gr Sukrin Melis Funktionsell  
40 dropar vanillustevía  
1 tsk. xanthan-gum

Setjið allt nema xanthan-gum í pott, hitið vel þar til berjablandan fer að malla, dreifið svo xanthan-gum yfir og hrærið stöðugt í þar til sultan er hæfilega þykk, 1-3 mínútur. Hellið blöndunni í tvær góðar sultukrúkkur og leyfið henni að kólna. Góð á vöfllur, í bakstur og margt fleira.





## Allt fyrir svefnherbergið

Rúm | Sængurver | Springdýnur | Púðar og rúmteppi | Kistur og náttborð  
Gafnar | Heilsukoddar | Dýnuhlífar og lök | Fylgihlutir



Íslensk  
hönnun

RB rúm | Dalshrauni 8 | Hafnarfirði | Sími: 555 0397  
www.rbrum.is | rum@rbrum.is | erum á facebook

Opið alla virka daga frá kl. 09.00–18.00, laugardaga 10.00–14.00, sunnudaga lokað







**Hvern faðmaðir þú síðast?** Mamma fékk gott kram að kveðjuskyni síðast þegar ég heimsótti hana.

**En kysstir?** Myndarmann.

**Hver kom þér síðast á óvart og hvernig?** Ég sjálf fyrir að standa einstaklega vel með sjálfri mér í sérstökum aðstæðum nýlega.

**Hvaða galla í eigin fari ertu búin að umbera allt of lengi?** Ég á það til að vera á síðustu stundu þegar ég þarf að mæta eitthvert. Ég er sjúklega áreiðanleg þegar kemur að vinnu og verkefnum sem ég tek að mér en þetta er eitthvað sem vissulega mætti betur fara.

**Ertu hörundsár?** Yfirleitt ekki. Ég á mjög auðvelt með að hlæja að sjálfri mér. Og öðrum líka. Það má.

**Dansarðu þegar enginn sér til?** Já, oft. Ég á það til að taka tilfinningaþrunginn túlkunardans og önnur vel valin spor í eldhúsinu heima við góða tónlist. En svo dansa ég líka alveg innan um annað fólk, þó það nú væri!

**Hringirðu stundum í vælubílinn?** Ég var með vælubílinn á hraðvali síðustu helgi í svona klukkutíma en svo það vinkona mín mig um að gjöra svo vel og hætta þessu, ég mætti væla þangað til við værum búnar að skila af okkur bílnum mínum og svo yrði farið niður í bæ og dansað. Ég hlýddi og það var geðveikt gaman.

**Tekurðu strætó?** Ekki að staðalri. Ég er oft í mörgum verkefnum hér og þar um bæinn þannig að á meðan drossían mín leyfir þá keyri ég.

**Ferðu hjá þér þegar þú hittir fræga eða heilsarðu þeim?** Ég hef aldrei orðið jafn spennit og þegar ég rakst á Sabra Johnson, sigurvegara So You Think You Can Dance árið 2007, á Laugaveginum. Ég hljóp upp að henni, umlaði eitthvað um hvað hún væri frá-bær, fór í kleinu og fékk svo vinkonu mína til að taka mynd af okkur saman. Good times.

**Lumarðu á einhverju sem fáir vinir þínir vita um þig?** Einu sinni vissu ekki svo margir að ég væri með misstóra fætur. Núna vita það mjög margir. En já, ég get hreyft vinstra eyrað. Ekki bæði, bara það vinstra.

**Hvað ætlaðu alls ekki að gera um helgina?** Vera í fylu.

## HELGARMATURINN KJÚKLINGARÉTTUR MEÐ SÓLÞURRKAUÐUM TÓMÖTUM

**Þórhildur Ýr Arnardóttir starfar á vökudeild Landspítalans og er að vinna að lokaritgerð sinni í félagsfræði. Hún er einnig tveggja barna móðir og hefur mikinn áhuga á eldamennsku og deilir hér girnilegum kjúklingarétti með sólburrkuðum tómötum.**

Kjúklingabringurnar eru kryddaðar með salti og svörtum pipar og steiktar upp úr olíu af sólburrkuðum tómötum. Þær eru svo settar í eldfast mót.

- 4 kjúklingabringur
- 1 laukur
- 8 sveppir
- 2 gulrætur
- 6 sólburrkaðir tómatar
- 1 kjötkraftur
- ½ dós af rjómaosti með

**sólburrkuðum tómötum ½ dós af rjómaosti með pipar matreiðslurjóni**

Þetta er skorið niður og steikt á pönnu. Svo bæti ég við kjötkraftinum, rjómaostinum með sólburrkuðum tómötunum, rjómaostinum með piparum og matreiðslurjóna (u.þ.b. hálfri fernu) og læt þetta malla í smá-

stund. Eftir það er þessu öllu hella yfir bringurnar í eldfasta mótinu og svo er það sett inn í ofn á 200°C í um 30 mínútur.

Ómissandi er að hafa gott salat með, t.d. kál, rauða papriku, avókadó, jarðarber og fetaost.



## Fjöllbreytt úrval vjafa



**Heico Dádýr**  
Kr. 13.300



**Heico Ugla**  
Kr. 7.400



**Heico Páfagaukur**  
Kr. 10.900

### ON-OFF vekjaraklukkan

Slökkt er á vekjaranum með því að velta klukkunni á hinn arminn.

Kr. 4.900



### High Heel kókuspaði

Kókuspaðinn nýstárlegi!

Kr. 3.390



**Hver er flottastur**  
Herrasnuð Kr. 1.790



**Hani, krummi, hundur, svín**  
Veggskraut með 4 snögum. Kr. 11.900



**Mezzo útvörp frá Lexon**  
Kr. 8.700



Kristín

**Distortion**  
Hefðbundið form kertastjaka bjagað og útkoman er óvenjuleg. Margir litir.  
Kr. 4.690



**Around Clock**  
eftir Anthony Dickens  
Kr. 3.900

### Skafkort

Þú skefur gylltu himnuna af þeim löndum sem þú hfur heimsótt og útbýrð þannig persónulegt heimskort. (Stærð: 82 X 58 cm) Kr. 2.990



### KeepCup kaffimál

Espresso mál.....kr. 2.100  
Smámál.....kr. 2.290  
Miðlungs mál.....kr. 2.490  
Meiriháttarmál.....kr. 2.690

*Lett, þétt & kúl fyrir heita drykki!*

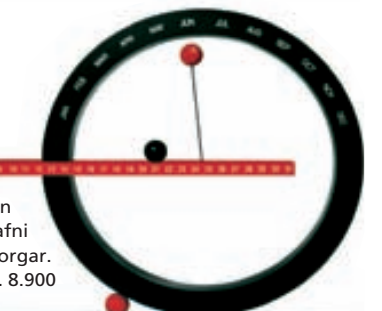
### Cubebot róbótar

Cubebot er róbót úr tré, vélarlaust vélmenni, hanna undir áhrifum japanskra Shinto Kumi-ki þrauta. Ferningsmennið fjölbreytilega er jafnt leikfang, skraut og þraut. Margir litir, nokkrar stærðir. Verð frá 1.930



### Lasso flöskustandur

(Vín)andi flöskunnar svífur í reipinu. Kr. 3.900



Einstök hönnun frá nútímalistasafni New York borgar. Aðeins kr. 8.900

### Eilífðardagatal MoMA