

Lífið

FÖSTUDAGUR
1. NOVEMBER 2013

Árný Þórarinsdóttir
og Helga Guðrún
Vilmundardóttir

**STÁSSHILLA FÆR
ATHYGLI VÍÐA 2**

Ásta S. Einarsdóttir
frankvæmdastjóri
Dr. Braga í London

**ÍSLENSK VÍSINDI
Í HÚDVÖRUM 4**

Ástrós Erla Benedikts-
dóttir og Nemita Mar-
grét förðunarfræðingar

**HREKKJAVÖKU-
FÖRDUN 14**

Eva Dögg Sigurgeirsdóttir

**FRAMTÍÐ MÍN
ER ÓSKRIFAÐ
BLAÐ**

FRÉTTABLAÐIÐ

visir.is/lifid

HVERJIR
HVAR?

Fjöldi fólks sótti upphafskvöld tónlistarhátíðarinnar Iceland Airwaves á miðvikudag. Þeirra á meðal voru fótboltakapp-



inn **Heiðar Helguson**, fjölmiðlamaðurinn **Gísli Marteinn Baldursson** ásamt Skarphéðni Guðmunds- syni dagskrárstjóra hjá



RÚV, **Unni Eggertsdóttir** og meðlim hljómsveitarinnar **Of Monsters and Men**.



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
Valgarður Gíslason

Auglýsingar
Atli Bergmann
atlib@365.is

Hönnun
Silja Ástþórsdóttir
siljaa@frettabladid.is

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

Hár Ásgeir Hjartarson
Makeup Bergþóra Þórsdóttir
Stílisti Marín Mandas

HÖNNUN HILLA
FRÁ STÁSSI VEKUR
ATHYGLI ERLENDIS

Árný Þórarinsdóttir og Helga Guðrún Vilmundardóttir reka hönnunarfyrirtækið Stáss. Hilla frá fyrirtækinu hefur fengið mikla umfjöllun í erlendum tímaritum og bloggi.

„Við vitum ekki nákvæmlega hvaðan þessi mikli áhugi er sprottinn, en hilla hefur greinilega vakið athygli einhverra og svo hefur það undið upp á sig. Þetta er frekar sérstakt húsgagn og því er gaman að sjá hversu góð viðbrögðin hafa verið,“ segir Árný Þórarinsdóttir sem rekur hönnunar- og teiknistofuna Stáss ásamt Helgu Guðrúnu Vilmundardóttur. Hilla frá fyrirtækinu hefur vakið töluverða athygli og fengið mikla umfjöllun í erlendum hönnunartímaritum og -bloggi.

Hilla var hönnuð í fyrra og sýnd á Stockholm Furniture and Light Fare í Svíþjóð. Að sögn Árnýjar er hugmyndin að hönnuninni sprottin út frá þörfum tvíeykisins.

„Flest sem við hönnum er sprottið út frá eigin þörfum, okkur vantaði húsgagn undir lykla, póst og annað smádót. Þótt hilla hafi upphaflega verið hugsuð í forstofuna er hún líka sniðugt náttborð,“ útskýrir Árný. Hönnunarritið Icon er á meðal þeirra erlendu miðla sem fjallað hafa um hilla. Í umfjöllun þess segir að hilla sé hið fullkomna húsgagn undir smáhluti.

Árný og Helga Guðrún stofnuðu Stáss árið 2008 og sinna nú arkitektúr samhliða vöruhönnuninni. „Við erum báðar arkitektar og stofnuðum Stáss eftir að við misstum vinnuna. Þá voru að koma jól og við byrjuðum á að hanna jólastkraut úr plexígléri. Við erum týpískt hrúnfyrirtæki,“ segir hún að lokum og hlær. -sm



Hönnunartvíeyki Helga Guðrún Vilmundardóttir og Árný Þórarinsdóttir mynda hönnunartvíeykið Stáss.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

FRÁBÆRT GEYMSLURÝMI

„Hilla Fold, hönnuð af Árnýju Þórarinsdóttur og Helgu Guðrúnu Vilmundardóttur sem reka íslenska hönnunarfyrirtækið Stáss, hentar vel inn á öll nútímaheimili. Hægt er að koma henni fyrir í forstofunni, svefnherberginu eða eldhúsinu og er hún tilvalin undir lykla, umslög, klink, bækur og farsíma.“

- lcone.com

„Óvanaleg en praktísk leið til að geyma lykla, bréfin, klinkið, skartgripina, bæurnar og alla hina smáhlutina sem liggja vanalega á víð og dreif. Þessi pena hilla er úr smíðju íslensku arkitektanna Árnýjar Þórarinsdóttur og Helgu Guðrúnar Vilmundardóttur.“

- decorationstyle.net

„Íslenska hönnunarfyrirtækið Stáss var stofnað af arkitektunum Árnýju Þórarinsdóttur og Helgu Guðrúnu Vilmundardóttur. Fyrirtækið hefur hannað hilla Fold, fjölnota geymslurými sem fæst í grænbláum eða gráum lit.“

- flodeau.com



MIÐBORGARVAKA

SIGURBOGANUM

FÖSTUDAGINN 1. NÓVEMBER
OPIÐ TIL KL.22:00



WOLFORD

Svartar, brúnar og gráar sokkabuxur -
OPAQUE 70 DEN kr. 3.900
(Fullt verð kr. 4.900)

[[Wolford]]

WWW.FACEBOOK.COM/SIGURBOGINN



Ágúst Guðmundsson, sölustjóri JBS, hjá heildversluninni Rún.



Ronaldo og Richard Chai hönnuðu línuna saman.

NÆRFATALÍNA RONALDO TIL ÍSLANDS

Ágúst Guðmundsson, sölustjóri JBS á Íslandi, segir mikla eftirvæntingu ríkja fyrir nærfatalínunni CR7.

„Metnaðurinn í nærfatalínunni liggur ekki eingöngu hjá JBS heldur einnig hjá Ronaldo sjálfum sem kom að allri hönnun og framleiðslu því hann þurfti að leggja blessun sína á vörurnar,“ segir Ágúst Guðmundsson, sölustjóri JBS, á Íslandi. Nýja nærfatalína ber nafnið CR7 sem eru upphafsstafir nafns portúgölsku knattspyrnuhettunnar Christianos Ronaldo. Línan er sprottin af samstarfi hans við bandaríska fatahönnuðinn Richard Chai sem áður hafði hannað fyrir Marc by Marc Jacobs. CR7-línan leggur ríka áherslu á yngri viðskiptavinum en í línunni eru nærföt fyrir unga stráka, unglunga og fullorðna. Nærfötin eru væntanleg í verslanir í nóvember og munu fást í fjölmörgum litasamsetningum. „Danska fyrirtækið JBS hefur lagt mikið í þessa nærfataherferð en fyrirtækið er mjög rótgróið og þekkt fyrir mikil gæði,“ segir Ágúst að lokum.



Ronaldo er átrún- aðargoð margra fóbolta- stráka víða um heim.

CLINIQUE DAGAR Í LYFJU

1.-7. NÓVEMBER

20% afsláttur af CLINIQUE vörum

Glæsilegur kaupauki fylgir með ef verslað er fyrir 6.900 krónur eða meira af Clinique vörum*

* meðan birgðir endast



Kaupaukinn inniheldur:

Superdefense SPF 25 Age Defense Moisturizer, 15 ml.
Fyrir þurra/blandaða húð.

Liquid Facial Soap Mild, 30 ml
Fljótandi húðhrensir, fyrir þurra/blandaða húð.

High Impact Maskari, 3.5 ml
Vinsælasti maskarinn okkar, svartur

All About Eyes, 7 ml
Næringarríkt augnkrem.

Bashful Blushing Blush kinnalitir

Long Last Glosswear SPF 15.
Litur: Air Kiss, 2.3 ml



Ég ferðast mikið á milli Íslands og Spánar og framan af einkenndist húðin á mér einnig af þessum ferðalögum. Sveiflurnar í bæði hita- og rakastiginu höfðu ruglandi áhrif á jafnvægi húðarinnar, sem í mínu tilfalli er í þurrari kantinum.

Mér var sagt að CC kremið frá Clinique væri lausnin á mínum vanda og það var hverju orði sannara. CC kremið gefur mér nauðsynlegan raka og virðist henta jafnt í hita og kulda. Það jafnar húðlitinn án þess að hylja of mikið og er þess vegna fullkomið hversdags.

Mér finnst áferðin á CC kreminu alltaf koma vel út en aldrei betur en þegar ég hef notað 3-þrepa hreinsilínuna frá Clinique á undan og jafnvel Laser Focus serumið líka.

Inga Lind Karlsdóttir sjónvarpskona



Superdefense CC Cream SPF 30

Litað dagkrem sem leiðréttir litamisfellur í húð ásamt því að vernda húðina fyrir fyrstu merkjum öldrunar vegna umhverfisins.

CLINIQUE

Ofnæmisprófað. 100% ilmefnalaust.

Kaupaukarnir eru fánlegir í Lyfju Nýbýlavegi, Smáratorgi, Smáralind, Lágmulá, Laugavegi, Reykjanesbæ, Ísafirði og Egilsstöðum

LYFJA
- Lifið heil



GÓMSÆTI FÓLK ELSKAR SÚKKULAÐI

Listakokkurinn Yesmine Olsson hefur nóg fyrir stafni en hún gefur út matreiðslubókina *Í tilefni dagsins*, heldur námskeið heima hjá sér og kemur með nýtt chili-súkkulaði á markað.

„Þetta er svolítið nýtt og spennandi fyrir mig en bókin var skrifuð í stíl við sjónvarpsþáttinn minn, Framandi og freistandi, sem sýndur var á RÚV, segir Yesmine Olsson og bætir við: „Ég hef ferðast víða um heiminn svo að matarþekking mín er mjög víðtæk. Ég ákvað að bókin myndi innihalda upplifanir mínir af gómsætum mat sem passar við ýmis tilefni.“ útskýrir hún. Bókin heitir *Í tilefni dagsins* og er væntanleg á næstunni. Hún er ætluð sem hvatning til fólks að skella sér í eldamennskuna og styðjast við uppskriftir í bókinni sem henta viðkomandi degi vikunnar. „Ég er búin að byggja þetta upp í tíu mismunandi kafla en er með sömu áherslu og áður á kryddaða rétti.“ Yesmine segir bókina hafa verið stórt og mikið verkefni en hún slær hvergi slöku við því í nóvember mun hún vinna þétt með kokkunum í Hörpudisknum í Hörpu með uppskotsmatseðli af réttum úr bókinni. Jafnframt heldur hún áfram að bjóða upp á indversk matreiðslunámskeið heima hjá sér. Hægt er að panta námskeið á yesmine.is

Flest fólk elskar súkkulaði og segist hún því hafa fengið þá skemmtilegu hugmynd að koma með sitt eigið eftirréttsúkkulaði á markað sem mun vera stökkt hreint chili-súkkulaði. „Þetta verður fánlegt í Hörpudisknum og á völdum kaffihúsum því ég verð jú að hafa tíma til að búa þetta til,“ segir hún að lokum.



Ég hef ferðast víða um heiminn svo að matarþekking mín er mjög víðtæk. Ég ákvað að bókin myndi innihalda upplifanir mínir af gómsætum mat sem passar við ýmis tilefni

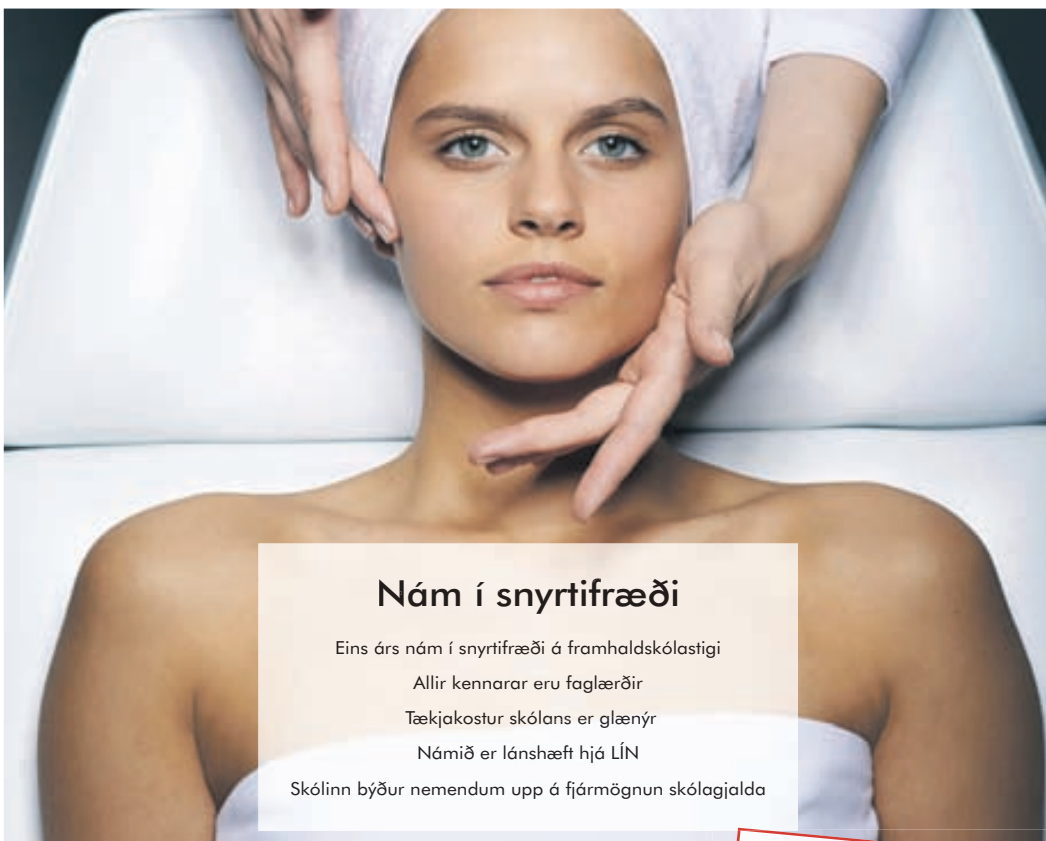


MAKE UP FOR EVER

PROFESSIONAL - PARIS

FASHION ACADEMY

REYKJAVÍK



Nám í snyrtifræði

Eins árs nám í snyrtifræði á framhaldskólastigi

Allir kennarar eru faglærðir

Tækjagostur skólans er glænýr

Námið er lánshæft hjá LÍN

Skólinn býður nemendum upp á fjármögnun skólagjalda

„Áður en ég hóf nám í snyrtifræði skoðaði ég vel þá valkosti sem voru í boði. Fashion Academy varð fyrir valinu og stóð undir öllum mínum væntingum. Aðbúnaður er til fyrirmyndar og aðstaðan glæsileg. Skipulag, námsefni og kennsla er með besta máti. Ég mæli 100% með Fashion Academy Reykjavík.“

Ágústa Árnadóttir, útskrifuð úr snyrtifræði frá Fashion Academy mars 2013

50% AFSLÁTTUR

NEMENDUR SEM STUNDA NÁM Í SNYRTIFRÆÐI Í ÖÐRUM SKÓLUM ERU VELKOMNIR OG BOÐIN 50% AFSLÁTTUR AF NÁMSGJÖLDUM Á NÓVEMBERÖNN (AÐEINS 2 LAUS PLÁSS Á 2. ÖNN OG NOKKUR Á 3. ÖNN)



Nanna Ósk Jónsdóttir, eigandi Dance Center Reykjavík, og Kameron Bink dansari.

HREYFING DANSADU Á TOPPNUM

Nanna Ósk Jónsdóttir rekur dansskólann Dance Center Reykjavík og hvetur dansara til að dansa með Kameron Bink.

„Við erum að bjóða upp á krefjandi dans tíma fyrir þá sem eru í atvinnumennsku, að klára danslistarnám og þá sem eru lengra komnir. Kameron Bink kennir þessa tíma en hann á glæsilegan feril að baki og er hokinn af reynslu,“ segir Nanna Ósk Jónsdóttir eigandi Dance Center Reykjavík. Hann dansar með balletfloknum Rock the ballet og hefur tekið þátt í fjölmörgum uppfærslum víða um heim. Árið 2007 komst hann á topp tíu-lista í alþjóðlega sjónvarpsþættinum So You Think You Can Dance en sú reynsla kom honum á kortið. Nanna segir Bink vera

mjög fjölhæfan kennara þar sem hann kenni bæði nútímadans, hip hop og djassfunk. Hún telur Bink vera einn af fáum dönsurum sem geta dansað bæði klassískan dans og hiphopp. „Oft eru dansarar mjög sérhæfðir í einum stíl en svona menn opna náttúrulega dyrnar fyrir dansara sem vilja komast út í heim þar sem samkeppnin er gríðarlega mikil,“ útskýrir hún. Aðspurð segir hún þau vera að reyna að tengja íslenska dansara í atvinnumennsku við erlenda markaðinn og því ætti fólk að nýta sér þetta tækifæri. Nánari upplýsingar fást á dancecenterreykjavik.is

NÝJAR ANNIR HEFJAST Í NÓVEMBER - MARS - ÁGÚST

WWW.FASHIONACADEMY.IS - INFO@FASHIONACADEMY.IS - 571 5151

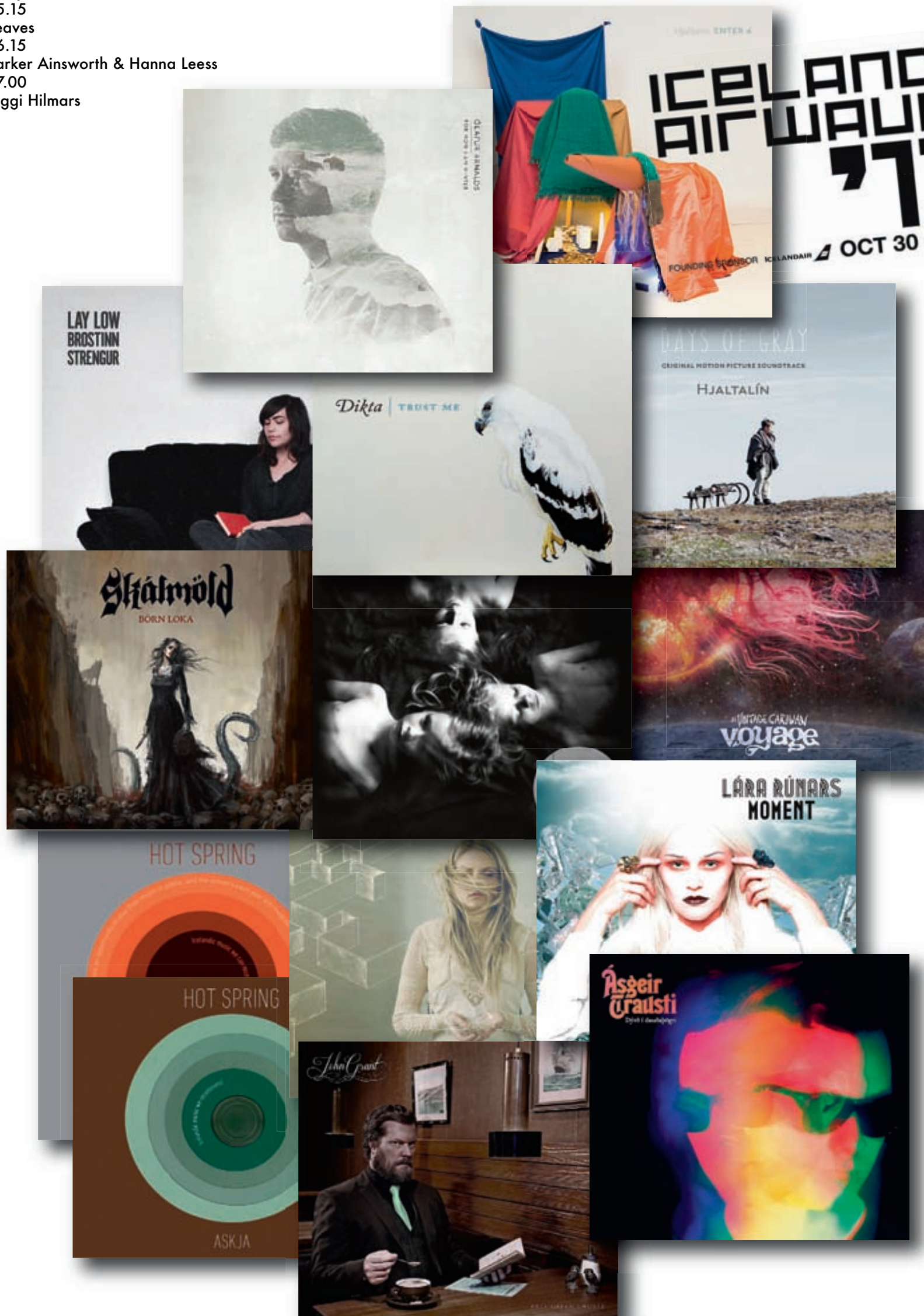
Iceland Airwaves dagskrá í IÐU Lækjargötu og IÐU Vesturgötu

föstudagur IÐA Lækjargata 2a
16.00
Soffía Björg
17.15
Robert the Roommate
18.15
Saktmóðigur

föstudagur IÐA Zimsen Vesturgata 2a
14.00 Parker Ainsworth & Hanna Lees
14.30 Aragrúi
15.20 Kjurr
18.00 DJ Silja Glömmi

laugardagur IÐA Lækjargata 2a
14.30
Bjarki Karlsson flytur ljóð úr verðlaunabókinni
Árleysi alda við tóna Hilmars Arnar Hilmarssonar
15.15
Leaves
16.15
Parker Ainsworth & Hanna Lees
17.00
Biggi Hilmars

20% afsláttur af tónlist
út Airwaves hátíðina



HÚÐIN ÍSLENSK VÍS- INDI Í HÁGÆÐAHÚÐ- VÖRUM FRÁ DR. BRAGA

Ásta S. Einarsdóttir framkvæmdastjóri snyrtivörulínunnar Dr. Bragi í London

Ég kynntist þessum vörum fyrir rúmlega tveimur árum þegar vinkona mín og einn meðeigenda minna í dag spurði mig hvort ég hefði heyrt af þessum íslensku hágæðahúðvörum. Hvorug okkar hafði heyrt um Dr. Braga áður og forvitni okkar var vakin,“ segir Ásta S. Einarsdóttir sem nú er framkvæmdastjóri Dr. Braga í London. Hún segir hrifningu sína af vörunum hafa verið hvatann að því að auka hróður íslenskra vísinda og framleiðslu bæði á Íslandi og erlendis. „Mér þótti mjög spennandi að til væru íslenskar hágæðahúðvörur sem hafa einstaklega mikla virkni án þess að skaða húðina.“

Maðurinn á bak við vísindin er Jón Bragi Bjarnason

heitinn, doktor í lífefnafræði. Eftir að hafa rannsakað virkni sjávarensíma í þrjátíu ár þróaði hann vörurnar en prófanir sýndu fram á græðandi áhrif á húðina. „Ég kynntist dóttur Jóns Braga, Sigurrósu, þegar við vorum saman í Fegurðarsamkeppni Íslands á sínum tíma og ég vona að fjölskylda hans sé ánægð með að við séum að halda nafni hans og vísindum á loft,“ útskýrir Ásta. Vörulínan verður fljótlega fáanleg í Harrod's og segir Ásta vörurnar vera einstaklega hreinar en þær innihalda engin rotvarnarefni, ilmefni, litarefni, olíur eða paraben. Jafnframt hafi fólk með húðvandamál eins og exem fundist vörurnar slá á einkennin. Viðtöknurnar hafa verið glimrandi í Bretlandi og eru Beckham-hjónin og leikkonurnar Thandie Newton og Sienna Miller meðal annars viðskiptavinir Dr. Braga. „Annars eru ekki síðri meðmæli að mamma mín notar ekkert annað og er oft búin að fá verðskuld að hrós fyrir hversu vel hún líti út og falleg húð hennar sé. Vörurnar sem innihalda sjávarensímin virka eins og rakakrem, augnkrem og serum allt í senn,“ segir hún.

Ásta hefur búið erlendis síðustu 17 árin en hún stundaði MBA-nám í New York áður en hún flutti til London með fjölskyldu sína árið 2005. „Við vöndum okkur mikið við að tala góða og fallega íslensku á heimilinu og ég er mjög stolt af krökkunum fyrir það hve góða íslensku þau tala þrátt fyrir að hafa aldrei gengið í íslenskan skóla.“ Hægt er að fá nánari upplýsingar á drbragi.is.



Ásta S. Einarsdóttir segir vörurnar vera einstaklega hreinar en þær innihalda engin rotvarnarefni, ilmefni, litarefni, olíur eða paraben.

Vörurnar hafa fengið talsverða umfjöllun í erlendum miðlum á borð við tískufimariði Vogue.



AUGLÝSING: MIÐBORGIN OKKAR KYNIR

MIÐBORGARVAKA TIL TÍU Í KVÖLD

Miðborgarvaka verður haldin í fyrsta sinn í kvöld. Þá verða verslanir í miðborginni opnar til klukkan 22 og bjóða auk þess upp á skemmtiatriði, veitingar og ýmis góð tilboð. Búast má við miklum mannfjölda í miðbænum enda stendur hin frábæra Airwaves-hátíð sem hæst.

„Þetta er þáttur í þeirri viðleitni að gera borgina glaðari, skemmtilegri og gestrisnari,“ segir Jakob Frímagn Magnússon, framkvæmdastjóri Miðborgarinnar okkar, um Miðborgarvöku sem haldin verður í fyrsta sinn í kvöld. Af því tilefni verða verslanir opnar til klukkan 22 og bjóða upp á skemmtileg og góð tilboð, skemmtiatriði og jafnvel veitingar af ýmsu tagi. „Við stefnum á að halda slíka Miðborgarvöku tvisvar á ári, að hausti og vori, en í ár ber hátíðina upp á sama tíma og Airwaves-hátíðina og því ljóst að mikill fjöldi fólks verður í bænum í kvöld og skemmtanir á hverju götuhorni,“ segir Jakob Frímagn.



Jakob Frímagn Magnússon
framkvæmdastjóri
Miðborgarinnar
okkar.

„Okkur langaði að búa til viðburð á tíma þegar annars er lítið að gerast, á haustin og vorin,“ segir Tinna Brá Baldvinsdóttir, eigandi verslunarinnar Hríms, en hún situr í stjórn Miðborgarinnar okkar. „Við vildum einnig tengja okkur betur við þá viðburði sem eru í bænum, líkt og Airwaves núna,“ segir hún.



Tinna Brá Baldvinsdóttir
eigandi verslunarinnar
Hríms.

Tinna segir bæinn stappaðan af fólki þessa stundina. „Gestir Airwaves voru farnir að streyma að strax á mánudaginn og það er allt annar bragur á bænum núna þegar hann er stútfullur af tónlistarunnendum og hipsterum,“ segir hún glaðlega og býst við miklum mannfjölda í bænum í kvöld og afar góðri stemningu enda veðurspáin mjög fin.

Fyrir utan fín tilboð bjóða sumir verslunareigendur í miðbænum upp á fjölbreytt skemmtiatriði. „Sumir verða með utandagskrárvíðburði í tengslum við Airwaves, aðrir verða með plötusnúða,“ segir Tinna en auk þess verða margir með vín og konfekt sem þeir bjóða viðskiptavinum sínum upp á. Hún bendir á að Langur laugardagur verði einnig á sínum stað á morgun líkt og ávallt fyrsta laugardag hvers mánaðar.

Tinna segir góða samstöðu ríkja meðal verslunareigenda í miðborginni. „Hér er mikill uppgangur og samhugur og við reynum stöðugt að finna upp á einhverju nýju og skemmtilegu til að draga fólk að,“ segir hún og hlakkar til kvöldsins.

Fleiri upplýsingar um Miðborgina okkar má nálgast á www.midborgin.is.



Miðbærinn fyllist af fólki í kvöld bæði vegna Airwaves-hátíðarinnar og Miðborgarvöku sem haldin verður í fyrsta sinn.



CANADA GOOSE®



TRILLIUM



MONTEBELLO



CITADEL



KENSINGTON



VICTORIA



CHILLIWACK



HYBRIDGE LITE



CHATEAU

GRÍPTU GÆSINA

MIKIÐ ÚRVAL AF CANADA GOOSE DÚNÚLPUM

SPORTÍS

MÖRKIN 6 | 108 REYKJAVÍK | S:520-1000 | SPORTIS.IS

**NAFN:** Eva Dögg Sigurgeirsdóttir.**ALDUR:** 43 ára.**STARF:** Ritstjóri og mamma**HJÚSKAPARSTAÐA:** Í sambúð með Bjarna Ákasyni**BÖRN:** 4 – Fannar Daniel 20 ára, Sara Ísabella 14 ára, Bjarni Gabríel 5 ára og Viktor Áki 2 ára. Svo á ég þrjár stjúpdætur

EVA DÖGG KONUR ERU MEÐ HUNDRAÐ HLUTVERK Í DAG

Eva Dögg Sigurgeirsdóttir er stórglæsileg fjögurra barna móðir. Hún rekur sinn eigin tískuvef og á næstunni kemur út fyrsta bókin hennar, *Tískubókin – í stíl við þig*. Lífið ræddi við Evu Dögg um stórbrotið fjölskyldulíf, barneignir á miðjum aldri, vonbrigði með skólakerfið og listina að lifa fyrir daginn í dag.



IÐA-bókakaffi Vesturgata 2a 101 Rvk.
opið til 22 alla daga.

Eva Dögg er borgarborn í húð og hár en hún ólst upp í Reykjavík hjá móður sinni, Eddu Björgvinsdóttur leikkonu, og Gísla Rúnari Jóns-syni, stjúpföður sínum. Leiklistin heillaði ekki og sem barn þráði hún að ferðast um heiminn og verða flugmaður en fyrst og fremst vildi hún verða ofurskvísa, rétt eins og amma Gréta. Um nokkurra ára skeið bjó Eva Dögg í Santa Fe í Kaliforníu í Bandaríkjunum og lærði Fashion Merchandising og útskrifaðist árið 2011 með MBA-gráðu í viðskiptum og stjórnun frá Háskólanum í Reykjavík.

Hefurðu verið eitthvað í leiklistinni? Lékstu ekki örlítið í myndinni Hrafninn flýgur? „Mín fyrsta reynsla í sjónvarpi var þegar ég var plötud til að leika í sjónvarpsmynd sex ára gömul og foreldrar mínir lofuðu mér að fara í margar dótabúðir ef ég bara leiddi hermann yfir torg. Ef vel er að gáð þá sést hermaður leiða barn sem lítur út fyrir að vera eskimói sökum grátblóðs andlits. Það var ég. Svo var ég pínð í

áramótaskaup og þjáðist fyrir það þegar mér var strítt í skólanum út af því. Mig langaði aldrei að verða leikkona því mér fannst þetta alveg hræðilegt enda alveg nóg af leiklist allt í kringum mig,“ segir hún brosandí.

Þú hefur gjarnan nefnt að mamma þín, Edda Björgvinsdóttir, sé sú sem að þú lítur mest upp til. Er það ekki rétt? „Ég lít upp til allra jákvæðra dagnaðarforka og mamma tilheyrir þeim hópi. Mér finnst í raun íslenskar konur ótrúlega duglegar konur og í senn þær glæsilegustu í heiminum. Ef konur eru jákvæðar, sjálfum sér samkvæmar og góðar manneskjur þá lít ég upp til þeirra. Mamma er mjög skemmtileg og á það til að ráðleggja mér því hún veit alltaf betur. Það héldu allir að það væri bara áramótaskaup alla daga á mínu heimili þegar ég var barn en, ó nei, mamma mín var ábyggi-lega strangasta mamman á svæðinu.“

Fyrsta tískublogg landsins Hefur þú ætíð verið meðvítuð um tískustrauuma? „Það má segja að

ég hafi verið meðvítuð um tískustrauuma frá blautu barnsbeini. Ég man að foreldrar mínir, sem voru róttækir hippar, áttu ekki orð þegar ég fimm ára stóð uppi á steini á leiðinni yfir Kjöl og ímyndaði mér að ég væri á hælaskóm. Ég talaði stanslaust um skó sem ég hafði sé í glugga í verslun Steinars Waage á Laugavegi. Þeir voru úr gallaefni með gulu blómi og smáhæl. Vá hvað mig dreymdi um að eignast þá.“

Nú rekur þú tískuvefinn tíska.is. Hvað varð til þess? „Ég opnaði fyrst tíska.is árið 1999 en þá var þetta í raun fyrsta netverslunin á Íslandi sem seldi fatnað, fylgihluti og snyrtivörur. Þá var orðið blogg ekki til og því má segja að þetta hafi verið fyrsta tískubloggið á Íslandi því við vorum einnig með tískufréttir. Eftir að ég eignaðist litlu prinsana mína ákvað ég að vinna heima í stað þess að fá mér au-pair því ég uppgötvaði að ég gæti ekki unnið fullt starf sem útvinnandi framakona. Ég ákvað að opna vefinn á ný og í dag erum við sjö sem stöndum að honum. Það eru Dóra Lind, Sigga Kling, Edda

Skólinn og kennararnir eiga stóran þátt í að móta framtíð barnanna okkar og geta hreinlega lagt barn í einelti. Ég barðist fyrir syni mínum í skóla-kerfinu lengi

Myndaalbúmið



Eva Dögg með móður sinni, Eddu Björgvins. Eva Dögg og litli molinn. Hér er hún komin í veiðigallann. Eva Dögg ásamt Bjarna Ákasyni og sonum þeirra.

Björgvins, Ásgeir Hjartarson, Silla Make-up og Harpa Sif ásamt mér. Fram undan eru spennandi nýjungar sem verða komnar þegar vefurinn verður eins árs í desember.“

Finnur þú fyrir mikilli útlitsdýrkun hér á landi? „Já, að vissu leyti. Með tilkomu forrita á borð við Photoshop og þess háttar, þá birtir enginn ljóta mynd af sjálfum sér neins staðar. Ég upplifi útlitsdýrkun að hluta til hjá minni kynslóð þar sem fjöldinn allur fer og lætur lyfta, sprauta, græja og gera. Af hverju skyldu konur vilja láta sprauta í allar hrukkur? Vegna þess að umhverfið kallar á það. En ég er þeirrar skoðunar samt að maður eigi að fylgja innsæi sínu og ef fólk líður betur með slétt enni eða stórar varir, þá er það í fínu lagi.“

Nú ertu að fara gefa út Tísku-bókina – í stíl við þig á næstu vikum. Segðu örlítið frá frá henni. „Ég var búin að ganga lengi með þessa hugmynd í maganum enda hef ég skrifað um tískutengt efni fyrir fjölmiðla í mörg ár. Tíska er mér mikið hjartans mál. Svo elska ég fallega hluti og lykt af nýjum fatnaði. Þetta eru engin geimvísindi og ég vil alls ekki breyta konum en mig langar bara að hjálpa konum til að verða besta útgáfan af sjálfri sér. Bókin er byggð upp á skemmtilegum og góðum ráðum um útlit og klæðaburð og skemmtilega myndskreytt. Þetta er eins og ein stór skvísuþekking sem hentar breiðum aldurshópi. Bókin mun einnig hjálpa konum að spara peninga og vera smart í leiðinni. Það finnst mér vera mikilvægt.“

Framinn og fjölskyldan

Eva Dögg segist ætla að fylgja bókinni eftir og stefnir á að halda fyrirlestra og veita ýmsa ráðgjöf fyrir konur á öllum aldri. Hún segist hafa fengið mikinn stuðning við verkefnið frá góðu fólki. „Maðurinn minn er búinn að veita mér mjög mikinn stuðning og hvatti mig áfram til að skrifa þessa bók. Nú þarf ég hins vegar á „tölvuafeytrun“ að halda. Ég sit nefnilega oft fram eftir með tölvuna og læt fjölskylduna sitja á hakanum. Nú er ég sem sagt komin í tölvustraff á kvöldin.“

Hvernig hefur þér tekist að blanda saman vinnu og fjölskyldulífi? „Þegar ég hef gaman af því sem ég er að gera, þá get ég unnið nótt og dag. Það gerast töfrar þegar það er gaman í vinnunni. Stundum langar mig þó að fara úr ofurkonubúningunum því samfélagið gerir ákveðnar kröfur í dag. Konur eru með hundrað hlutverk og við berum svo mikla ábyrgð. Við eigum að hafa áhugamál, vera góðar vinur, kærustur, framakonur, elskhugar og þéna á við karlmennina. Mér fallast hendur við að hugsa til þess hvernig ég var að vinna áður en ég átti þessa litlu gæja mína. Mæður okkar voru að berjast fyrir rétti kvenna og því tel ég að gerðar hafi verið óraunhæfar kröfur til okkar kynslóðar. Því er ég oft að vernda börnin mín svo þau upplifi ekki þessa pressu.“

Eva Dögg á stóra fjölskyldu í dag en hún er í sambúð með Bjarna Ákasyni og saman eiga þau tvo drengi. Þegar þau kynnt-

20-40%

afsláttur af öllum vörum
aðeins þessa helgi



Siffon mussurnar komnar
Áður kr 12.900
nú aðeins kr 6.990
Stærð medium til XXL



Háu aðhaldsbuxurnar komnar
Verð áður kr 9.900
nú aðeins kr 6.990
Stærð small til XXL



ust var hún tveggja barna móðir og hann átti þrjár dætur. Hún segir frá því hvernig samsettar fjölskyldur krefjast mikillar málamiðlunar og oft myndist togstreita. „Stundum hefði maður viljað læra áfangann „fjölskylda 101““ segir hún flissandi. „Það er svo margt sem gengur á þegar fjölskyldur tengjast en börnin velja ekki stjúpfórelðrana og for-eldra sína. Fólk verður að vinna saman með skilning á báða bóga, kurteisi og virðingu án þess að reyna að þóknast. Ég get því vel ímyndað mér að allar ráðgjafar-skrifstofur séu fullar af svoleiðis fjölskyldum.“

Nýr kafla í lífinu

Hvernig er svo að eignast lítil börn þegar hin eru uppkomin? „Þessir litlu guttar tengja okkur öll betur saman og það er eins og ég sé bara byrjuð upp á nýtt. Það myndast betri vinskapur og tenging við eldri börnin. Í dag hugsá ég bara að ég vilji njóta barnanna og skítt með þvottinn. Það þarf bæði rigningu og sól til að gera regnboga. Maðurinn minn þarf

að ferðast töluvert og ég þarf að standa vaktina 24/7. Þegar maður ákveður að eignast börn á miðjum aldri þá finnst manni nú helvíti skítt að þurfa að vera með þau í pössun allan daginn og líka á kvöldin. Það eru því forréttindi að vinna heima og skapa eitthvað skemmtilegt.“

Í stríði við skólakerfið

Þú hefur talað opinskátt um að skólakerfið hafi brugðist syni þínum á unglingsárunum fyrir að hafa verið með sérþarfir? „Ég hef átt margar andvökunætur út af þessu máli en stundum voru símtöl milli mín og skólástjórans fram á nótt. Skólinn og kennararnir eiga stóran þátt í að móta framtíð barnanna okkar og geta hreinlega lagt barn í einelti. Ég barðist fyrir syni mínum í skólakerfinu lengi. Hann fékk ADHD-greiningar en það uppgötvaðist mjög seint. Hann þurfti hjálp en hvatvísir krakkar stjórna af að-stæðum og eru áhrifgjarnir. Það er hræðilegt að fá athygli fyrir að vera vandmál en hann var bara fyrir í skólanum og mér fannst

þau útiloka málin. Það þarf aldeilis að taka til í þessu kerfi því þar er fullt af fólki sem er ekki starfi sínu vaxið. Menntasvið Reykjavíkur borgar stóð með mér en á endanum lét ég hann skipta um skóla rétt fyrir 10. bekk og setti hann á sjálfstýrkingarnámskeið hjá Dale Carnegie. Ég velti oft fyrir mér hvort ég hefði getað gert eitthvað öðru vísi og hvort ég hefði gert eitthvað vitlaust. Allar mæður vilja hjálpa börnunum sínum og vernda þau. Eftir þessa upplifun sína valdi hann að fara út af beinu brautinni en í dag er hann kominn aftur og stendur sig einstaklega vel og er flottur ungur maður.“

Hver eða hvað veitir þér innblástur í þínu daglega lífi? „Að lesa eitthvað jákvætt og uppbyggilegt og vera innan um skemmtilegt fólk. Maður velur ekki fjölskyldu sína en vinina á maður að velja vel. Að horfa á fallegt listaverk og skoða fallegan atkitektúr veitir mér einnig innblástur. Að hlæja nógu mikið að liðinni fortíð því nútíðin er gjöf og framtíðin er óskrifað blað.“

Þetta eru engin geimvísindi og ég vil alls ekki breyta konum en mig langar bara að hjálpa konum að vera besta útgáfan af sjálfri sér



Uppáhalds

MATUR?

Humar og Pekingönd.

DRYKKUR?

Ég drekk mikið af vatni, gæti dottið í gamla góða kókistann en svo finnst mér kampavín ógeðslega gott og Cava.

VEITINGAHÚS?

Hótel Holt.

VEFSÍÐA?

www.tiska.is

VERSLUN?

Ég ótal margar upphalds verslanir sem eru Kúltúr, Eva, Zara, Linde, Ted Baker jú, með dassi af H&M.

HÖNNUÐUR?

Coco Chanel, Lagerfeld, Balenciaga, Moschino og Malene Birger.

HREYFING?

Mér finnst frekar leiðinlegt að æfa en ofurþjálfarinn Arnar Grant þjálfar mig tvisvar í viku í World Class.

DEKUR?

Kertaljós heitur pottur, tónlist og góður andlitsmaski. Annars fer ég alltaf í Laugar spa sem er best geymda leyndarmálið í bænum.

AUGLÝSING: FÖNDRA KYNNIR



Með Photo Transfer er auðvelt að færa myndir yfir á hvaða flöt sem er og búa þannig til persónulegar jólagjafir. MYND/VALLI

PERSÓNULEGRI GJAFIR

Verzlunin Föndra á Dalvegi 18. býður úrval einfaldra lausna til að útbúa fallegar jólagjafir heima. Persónulegar myndir á lugtir og púða eru vinsælt til gjafa.

„Það er mjög vinsælt að setja mynd yfir á gömlu sultukrúkkuna og búa þannig til fallegt ljósker eða setja mynd yfir á blindamma og jafnvel á púða. Þetta er gert með nýju efni, „Photo Transfer“, en með því er auðvelt að færa myndir yfir á mismunandi fleti, svo sem tau, gler, tré og fleira. Þannig verður ekkert mál að búa til persónulegar jólagjafir með myndum af fjölskyldunni eða heimilisdýrinu,“ segir Björg Benediktsdóttir, eigandi verslunarinnar Föndru á Dalvegi 18. Í Föndru er úrval sniðugra lausna í skemmtilegar og persónulegar jólagjafir gerðar í höndunum.

„Hér er hægt að fá endalausar hugmyndir og leiðbeiningar eru inni á vefnum okkar, www.fondra.is,“ segir Björg. „Það er til dæmis mjög vinsælt að gera kerti með myndum. Þá er notað sérstakt kertalím með eldvörn; „Kerzen Potch“. Límið er hitaþolið og því brennur pappírinn síður. Þegar kertid er brunnið til hálfar er sniðugt að setja sprittkerti ofan í hólkin sem myndast og úr verður falleg lukta,“ útskýrir Björg en á kertin er hægt að setja persónulegar myndir eða finna fallega mynd í safni kerta-mynda á Facebook-síðu Föndru.

Skartgripir eru einnig vinsælir í jólapakkann og í Föndru eru haldin námskeið í skartgripagerð sem Björg segir afar vinsæl hjá vinkvennahópum.

„Oft koma mæðgur eða systur saman og búa til festar og armbönd.

Þá eigum við mikið úrval af garni og vefnaðarvöru, uppskriftir og sniðablöð og meðal annars dönsku sniðin frá Onion, sem passa okkur Íslendingum svo vel.“

Nánar má skoða úrvalið, námskeið og fylgjast með fréttum hjá Föndru á Facebook.

TÆLANDI KVEN-DJÖFUL OG STRIPPARI

Hvað ætlar þú að gera í tilefni hrekkjavökunnar?

„Ég ætla ekki að gera neitt sérstakt um helgina í tilefni hrekkjavökunnar og ég verð því miður ekki á landinu. Ég hef lítið haldið upp á hrekkjavökuna undanfarin ár en það er samt gaman að þessu.“

Jóhanna Guðrún Jónsdóttir söngkona



„Ég verð í bænum, á Airwaves um helgina í tilefni hrekkjavökunnar. Það er samt aldrei að vita nema maður skelli sér í einhvern flottan búning af því tilefni og jafnvel í stripparabúning.“

Bjarni Lárus Hall tónlistarmaður t

„Það er aldrei að vita. Ég var að koma til Reykjavíkur og þarf aðeins að kanna stemminguna áður en ég læt vaða í búning. Ég hef aldrei farið í búning á hrekkjavöku þannig að það kitlar mig svoltíti. Ef ég færi í búning myndi ég líklega helst koma mér í gervi tælandi kvendjöfuls.“

Ásdís Rán Gunnarsdóttir fyrirsæta



Ný vetrarlína fyrir öll tilefni og allan aldur. Hágæða leðurskór og töskur á frábæru verði!



LAUGAVEGI 51,
101 REYKJAVÍK
SÍMI: 553 0816
PÓSTSENDUM



SVEFNSÓFAR



SUPREME Deluxe

BREYTIST Í RÚM Á
AUGABRAGÐI
EXTRA ÞYKK OG
GÓÐ SPRINGDÝNA
SVEFNBREIDD 1
140X200 CM
RÚMFATAGEYMSLA



TILBOÐ
KR. 149.900
áður kr. 169.800



Debonair
KR. 135.900

Svefnbreidd 130x200
Þykk og góð springdýna



Upend
KR. 179.900

Svefnbreidd 140x190 Þykk og góð springdýna

LÍNAN

BÆJARLIND 16 - KÓPAVOGUR - Sími 553 7100 - WWW.LINAN.IS
OPIÐ MÁNUDAGA TIL FÓSTUDAGA 12 - 18 LAUGARDAGA 11 - 16



KÖKUR HREKKJAVÖKUKÖKUR

Berglind Hreiðarsdóttir heldur glæsileg kökugerðarnámskeið og deilir frábærum hugmyndum á gotteri.is

Köngulóarvefur – bollakökur

Hvað þarf til?

- Tilbúnaðar bollakökur
- Þykkann glassúr
- Matarliti
- Tannstöngla

Aðferð

1 Bakið þær bollakökur sem ykkur þykja góðar. Á síðunni Gotteri og gersemar (gotteri.is) er að finna ýmsar uppskriftir í þeim efnum og að sjálfsögðu má líka notast við kökumix.

2 Útbúið þykkann glassúr með flórsykri og vatni, setjið bara nokkrar tsk. af vatni í einu og hrærið á milli. Þið viljið ekki að glassúrinn leki um of svo hafið hann nógu þykkann en þó þannig að hægt sé að dreifa úr honum með skeið yfir kökuna.

3 Skiptið glassúrnum niður í skálar eftir því hvernig þið viljið hafa köngulóarvefinn og botninn á litinn (athugið að minna magn þarf fyrir litinn á vefnum).

4 Setjið þann lit sem nota á fyrir vefinn sjálfan í zip-lock-poka eða sprautupoka með litlum stút og plastið endann á milli þess sem hann er notaður.

5 Smyrjið heillitnum á bollakökuna og teiknið því næst fjóra hringi með hinum litnum til að draga í vef.

6 Notið tannstöngul og dragið í gegnum báða litina (að ofan og niður) á 8 stöðum með jöfnu millibili.



Berglind Hreiðarsdóttir er dugleg að baka.



Margar sniðugar hugmyndir.



Glaðir og fúlir kökupinnar á hrekkjavökunni fyrir alla fjölskylduna.

Vissir þú að...



Barnaheill
Save the Children á Íslandi

börn eiga rétt
að leika sér



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



HREKKJAVÖKU FÖRÐUNARPARADÍS

Förðunardömurarnar í NN makeupschool bjóða upp á opið hús og sýnikennslu í hrekkjavökuförðun á laugardag í stúdíóinu.

Það var verið að opna hjá okkur NN makeuptudio sem er opið alla daga frá 12-18 en fyrsta laugardag í hverjum mánuði ætlum við að vera með svokallaðan „workshopday“ þar sem við erum með opið hús og sýnikennslu,“ segir Ástrós Erla Benediktsdóttir skólalastjóri NN makeupschool. Að þessu sinni er hrekkjavökubema en kennnd verður förðun sem hentar vel fyrir helgina. „Við munum sýna blöndu af fantasíu- og hrollvekjuförðun því mér finnst nauðsynlegt að förðun fyrir hrekkjavökuna sé örlítið ógnvekjandi.“ Það eru þær Ástrós Erla, Nemita Margrét og Kristín Stefánsdóttir sem sjá um sýnikennsluna á laugardaginn en Kristín gaf nýlega út bókina Förðun, skref fyrir skref. NN-förðunarstúdíóið er opið frá 11-14 á laugardaginn og er öllum velkomið að líta inn, fá ráðgjöf og fylgjast með förðun. Jafnframt er hægt að panta förðun fyrir kvöldið. „Við erum að búa til förðunarstúdíó sem á að vera upplifun, eins konar förðunarparadís allra kvenna,“ segir Ástrós Erla að lokum.



Ógnvekjandi dúkka á hallo-ween?

Ástrós Erla og Nemita Margrét nota vörur frá Lit Cosmetics og Sugar Pill Cosmetics

Zombie-förðun ætti að vera mjög vinsæl um helgina.

AUGLÝSING: HRAÐLESTIN KYNNIR

AFMÆLISLEIKUR UM BORD Í HRAÐLESTINNI

Hraðlestin er í uppáhaldi hjá unnendum austurlenskrar matargerðar. Um þessar mundir heldur staðurinn upp á tíu ára afmæli með ýmsum tilboðum og afmælisleik sem endar með Indlandsferð fyrir heppinn viðskiptavin.

Hraðlestin var fyrst opnuð á Hverfisgötu fyrir tíu árum og á mánudaginn hefst afmælisveislan. Tengsl Hraðlestarinnar við Indland eru mjög sterk eins og glögglega má sjá á stöðunum fjórum. Þar er lagt mikið upp úr því að gestirnir fái að upplifa ekta indverska stemningu. Fyrir utan staðinn á Hverfisgötunni er Hraðlestin í Hlíðasmára, Lækjargötu og nú í Kringlunni. „Okkur langar til að gera eitthvað alveg sérstakt vegna þessara tímamóta,“ segir Andrea Karlsdóttir hjá Hraðlestinni. „Því verður sannkölluð afmælishátíð sem hefst á mánudag, 4. nóvember, og stendur út mánuðinn.“ Allir viðskiptavinir Hraðlestarinnar setja nafn sitt í sérstakan afmælisþott þegar þeir kaupa sér aðalrétt. Í hverri viku verða nöfn heppinna viðskiptavina dregin úr pottinum og fá þeir gjafakort hjá Hraðlestinni. Í lok mánaðarins verður síðan aðalvinningurinn dreginn út en það verður ævintýraferð til Indlands með öllu inniföldu, sérniðin að þörfum þess sem hana hreppir.

Íslendingar hafa tekið Hraðlestinni ákaflega vel enda hefur staðurinn vaxið og eflst á þessum árum. Vandað hráefni er lykilatriði og eingöngu er notað sérinnflutt ekta indverskt krydd án allra aukefna. „Allur matur er unninn frá grunni og það hefur eflaust sitt að segja að matreiðslumenn hjá Hraðlestinni eru allir indverskir fagmenn með margra ára reynslu í matargerð.



Mikið er lagt upp úr því að bjóða gæðamáltíð á hagstæðu verði,“ segir Andrea.

Þegar stöðunum fjölgaði jókst einnig fjölbreytnin á matseölinum. Í Kringlunni og Lækjargötu er boðið upp á fjölbreytt úrval léttra rétta í hádeginu, svokallaða „Indian Street Food“ rétti. Að sögn Andreu er þetta ekki dæmigerður skyndibiti, heldur ljúffengir réttir sem fólk nýtur að borða. „Það er þó sífellt að aukast að fólk vilji njóta góðrar máltíðar á staðnum þótt margir kjósi að taka máltíðina með sér heim.“

Hraðlestin er dótturfyrirtæki Austur-Indíafjelagsins á Hverfisgötu sem hefur verið vinsælasti Asiustaður landsins í áratugi.

Skoda má matseðil og verð á heimasíðunni www.hradlestin.is. Hraðlestin er einnig á Facebook.

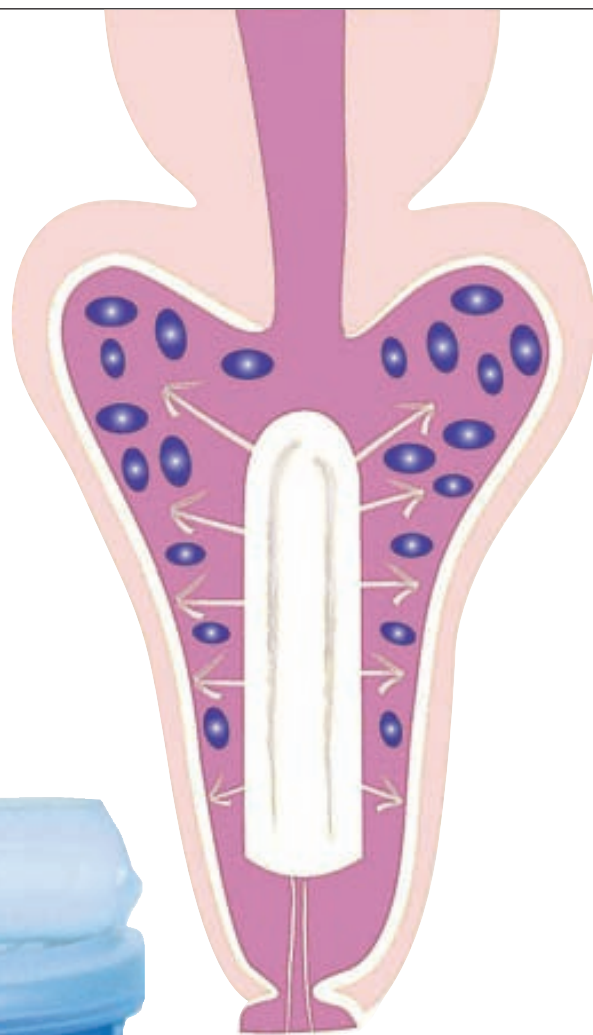


Hraðlestin var nýlega opnuð í Lækjargötu.

Helstu eiginleikar

Ellen kremsins:

- Inniheldur ekki vatn
- Smýgur vel inn í húðina
- Drjúgt og auðvelt í notkun
- Án ilmefta
- Án rotvarnarefna
- Án estrógens



Kvensjúkdómalæknar um alla Evrópu mæla með notkun mjólkursýruvaranna frá Ellen. Í Ellen-tíðatöppum eru 100 milljón mjólkursýrugerlar sem stuðla að eðlilegu pH-gildi og bæta og styrkja eðlilega bakteríufloðu í leggöngum.

Einföld lausn

Mjólkursýrugerlar

Viðhalda eðlilegu pH-gildi



Tíðatappar

Þægilegir og halda vel

TÍÐATAPPAR OG KREM SEM KOMA JAFNVÆGI Á GERLAFLÓRUNA

Tíðatappar með mjólkursýrugerlum eru nýjung á íslenskum markaði. Þeir heita Ellen og koma jafnvægi á gerlaflórana í leggöngum. Ellen-kremið er mýkjandi og ver kynfærsvæði kvenna gegn óæskilegum bakteríum.

Ellen-tíðatappar, sem eru framleiddir í Svíþjóð, henta öllum konum sem vilja vernda og viðhalda jafnvægi í leggöngum og stuðla að eðlilegu pH-gildi. Tíðatapparnir hafa reynst konum sem glíma við vandamál vegna kláða, ólyktar og ertingar sérstaklega vel. Þeir hafa einnig fyrirbyggjandi tilgang.

Hver tíðatappi inniheldur 100 milljónir mjólkursýrugerla en gerlarnir eru þekktir fyrir eiginleika sem bæta og styrkja eðlilega bakteríufloðu í leggöngunum. Nú af hverjum tíu konum finna fyrir óþægindum á kynfærsvæðinu einhvern tímann á lífsleiðinni og margar fá siendurteknar sveppasýkingar. Með notkun Ellen-tíðatappanna er eðlilegu pH-gildi haldið við, sem getur fyrirbyggt óþægindi.

Tapparnir eru ekki eingöngu hugsaðir fyrir konur með óþægindi heldur er mælt með því að allar konur noti þá til að stuðla að eðlilegri gerlaflóru og fyrirbyggja vandamál.

Frá sama framleiðanda fæst einnig krem sem mælt er með að nota samhliða töppunum og inniheldur einnig mjólkursýrugerla. Það er auk þess afar rakagefandi og hefur reynst vel eftir rakstur og vax á kynfærsvæði.

Kvensjúkdómalæknar um alla Evrópu mæla með notkun mjólkursýruvaranna frá Ellen. Þeir hafa einnig bent á að kremið innihaldi ekki vatn, sem þykir mikill kostur. Fáar vörur eru á markaði fyrir þetta svæði og hefur þeim verið tekið fegins hendi um allan heim. Krem og tíðatappar frá Ellen fást í öllum helstu apótekum.

Hvernig virkar varan? Raki sem myndast í Ellen-tíðatappa virkjar mjólkursýrugerla inni í honum en þeir vernda yfirborð slímhúðar gegn óæskilegum bakteríum. Mjólkursýrugerlar streyma frá tappanum í leggöngin og viðhalda pH-jafnvæginu.

Gerlarnir: Ellen-tappar- og krem innihalda mjólkursýrugerla *L. gasseri* LN40, *L. fermentum* LN99 og *L. rhamnosus* LN113.

Notkun og stærðir: Tíðatapparnir fást í þremur stærðum. Þeir eru þægilegir og veita sömu vörn og venjulegir tíðatappar. Mikilvægt er að nægilegur raki komist í hvern tappa svo hann nái fullri virkni. Því getur verið gott að nota mismunandi stærðir af töppum eftir því hvort blæðingar eru

litlar eða miklar. Mælt er með því að nota að minnsta kosti þrjú Ellen-tíðatappa á dag á meðan á blæðingum stendur í að minnsta kosti þrjú daga. Full virkni hefur átt sér stað eftir 90 mínútna notkun.

Ellen-krem

Ellen-krem er gott að nota samhliða töppum en einnig á öðrum tíma mánaðarins. Það inniheldur mjólkursýrugerla líkt og tapparnir, er rakagefandi og mýkir húðina. Kremið er upplagt á viðkvæma húð kynfærsvæðisins og gott að bera það á húðina eftir háreyðingu, vax og rakstur, sem getur verið afar ertandi fyrir húðina. Kremið er borið á útvortis en vegna þess að það inniheldur sömu mjólkursýrugerla og finna má á kynfærsvæði kvenna er í lagi að kremið berist í slímhúð. Við háreyðingu verður kynfærsvæðið berskjaldað fyrir bakteríum og er Ellen-krem hentugt sem öflug vörn gegn óæskilegum bakteríum. Kremið hentar konum á öllum æviskeiðum, líka þeim sem eru á breytingaskeiði.



HELGARMATURINN SÚKKULAÐIKÓKOSOSTAKAKA



Ragnhildur
Þórðardóttir
einkapjálfari

<http://ragganagli.wordpress.com/>

Botn:
80 g Now-möndlumjöl (Fjarðarkaup, Hagkaup, Lifandi markaður)
20 g kókosnetuhveiti
12 g Fiber Sprinkle (má líka nota mulið hrökkbrauð)
1 eggjahvíta
1 dl möndlumjól



2 msk. Now-erythriol (Fjarðarkaup, Hagkaup, Lifandi markaður)
1 msk. Walden Farms Marshmallow Dip (má sleppa)
1 tsk. súkkulaði, sykurlaust Jello-pudding-mix
1,5 msk. Hershey's ósætt kakó (Kostur) Now-kókosnetudropar

Aðferð

1. Hræra allt gumsíð sem fer í botninn saman þar til það verður að deigi og hnoða í kúlu.
2. Setja kúluna á smjörpapp-

írsklæddan botn úr smelluformi (20-25 cm í þvermál).

3. Setja annan smjörpappir yfir kúluna og fletja út með kökukefli þar til botninn hefur fyllt út í kantana.

4. Henda lummuni í 160°C heitan ofn í um 10 mínútur meðan fyllingin er gerð.

5. Hræra fyllinguna saman með töfrasprota.

6. Hella yfir botninn sem ætti nú að vera orðinn fallega gullinbrúnn.

7. Inn í ofn í 30-35 mínútur. Kakan á að vera aðeins „wobbly“ þegar hún kemur úr sólbáðinu.

Eik Gísladóttir

ALDUR: 38 ára

STARF: Sit í ritstjórn Kvinnublaðsins. Menntuð grafískur hönnuður og hárgreiðslukona.

Hvern faðmaðir þú síðast? Strákana mína áður en þeir fóru í skólann.

En kysstir? Manninn minn áður en ég fór í vinnuna.

Hver kom þér síðast á óvart og hvernig? Þegar Heiðar bauð mér og vinkonu minni til NY á tónleika sem mig langaði rosalega til að fara á. Frábær ferð. (Takk fyrir mig, Heiðar minn.)

Hvaða galla í eigin fari ertu búin að umbera allt of lengi? Á erfitt með að treysta, vil helst gera allt sjálf svo að hlutirnir séu alveg eins og ég hugsaði þá.

Er óþolinmóð og vil að hlutirnir gerist strax!

Ertu hörundsár? Nei, það þekkt ekki á okkar heimili að fara í fýlu eða vera sár. Við bara ræðum hlutina.

Dansarðu þegar enginn sér til? Ég dansa alla daga, ein og þegar aðrir sjá til. Kemur manni í girinn.

Hvenær gerðirðu þig síðast að fifli og hvernig? Mér finnst gaman að gera mig að fifli og fá aðra til að hlæja. En ætli það hafi ekki verið þegar ég var nýflutt heim og fór öfugan hring á hringtorginu í Kópavoginum og mætti bíl.

Hringirðu stundum í vælubílinn? Nei, það geri ég ekki. Það er minn stærsti kostur.

Tekurðu strætó? Nei, ég keyri bíl og hjóla mikið.

Hvað eyðirðu miklum tíma á Facebook á dag? Allt of miklum. Hætti á Facebook í byrjun árs og eyddi 70% vana og kolféll svo og byrjaði aftur. Facebook er ávanabindandi.

Ferðu hjá þér þegar þú hittir fræga eða heilsarðu þeim? Heilsaði þeim þar sem það var daglegt brauð að hitta þekktar manneskjur meðan við bjuggum úti en þegar ég hittir Gary Barlow þá titraði ég og hafði enga stjórn á taugunum.

Lumarðu á einhverju sem fáir vinir þínir vita um þig? Nei, ég er eins og opin bók. Hef ekkert að fela.

Hvað ætlarðu alls ekki að gera um helgina? Ég ætla ekki að baka og alls ekki að taka til.

Introducing

VIVA LA JUICY

Noir

Juicy Couture

JUICYCOUTURE.COM

Nýr ilmur kominn í verslanir