

Lífið

FÖSTUDAGUR
15. NÓVEMBER 2013

*Katrín María Kára-
dóttir fatahönnuður*
**HLAUT INDRÍÐA-
VERÐLAUNIN
2013 4**

*Helga Marín
Bergsteinsdóttir*
**NÁMSKEIÐIÐ
ORKA, HREYSTI
OG VELLÍÐAN 12**

*Ósk Ágústsdóttir
snyrtifræðingur*
**LENGIR
OG ÞYKKIR
AUGNHÁRIN 14**

Nanna Kristín Magnúsdóttir

**ÞAÐ SKORTIR KONUR
Í KVIKMYNDAGERÐ**

FRÉTTABLAÐIÐ

► visir.is/lifid

HVERJIR HVAR?

Það ríkti mikil gleði á barnum á 101 hóteli um síðastliðna helgi og var fullt út úr dyrum. Á laugardagskvöldið mátti sjá tónlistarkonuna **Björk Guðmundsdóttur** ásamt vinkonu sinni til margra ára, listakonunni **Gabrielu Friðriks-**



dóttur, í góðu yfirlæti. Auk þeirra voru þar þau **Svava Johansen**, oftast kennd við tiskuvörverslunina Sautján, og sambylismaður hennar, Björn Sveinbjörnsson, ásamt vinum sínum, meðal annarra einkapjálffaranum Lóló Rósenkranz. Þá mátti einnig sjá Önnu Marsibil Clausen, ritstjóra Monitor, í sínu finasta þússi.



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
Stefán Karlsson

Auglýsingar
Atli Bergmann
atlib@365.is

Hönnun
Silja Ástþórsdóttir
siljaa@frettabladid.is

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



Katrín María Káradóttir handhafi Indriðaverðlaunanna 2013 og **Steinunn Sigurðardóttir** verðlaunahafi 2011.

HÁTÍÐ INDRÍÐA-VERÐLAUNIN VEITT

Uppskeruhátíð haldin í annað sinn hjá Fatahönnunarfélagi Íslands við mikinn fögnuð.

Uppskeruhátíð Fatahönnunarfélags Íslands var haldin í annað sinn síðastliðinn laugardag en markmið hennar er að efla samheldni innan fagsins og skapa vettvang fyrir faglega umræðu.

Dagskráin var fjölbreytt og voru fyrirlesarar kvöldsins þeir Michael H. Berkowitz og Ingvar Helgason. Michael vann í 15 ár sem listrænn stjórnandi undirfatarlínna hjá Calvin Klein en hann deildi reynslu sinni um vörubrúun, hönnun og alþjóðlega markaðssetningu. Hann starfar nú sem hönnunarráðgjafi fyrir fyrirtæki á borð við Nike, Tom Ford, Bruce Weber, Gap og Narciso Rodriguez. Ingvar Helgason er annar fatahönnuður tvíeykisins Oswald Helgason, sem hann

stofnaði ásamt Susanne Oswald árið 2008 í London. Ingvar ræddi meðal annars um uppbyggingu hönnunarfyrtækis á alþjóðlegum markaði.

Indriðaverðlaunin voru einnig veitt þeim fatahönnuði sem þykir hafa skarað fram úr á árunum 2011-2012. Verðlaunin eru kennd við klæðskerann Indriða Guðmundsson, heitinn, sem þekktur var fyrst og fremst fyrir gæði og fagmennsku. Dómnefnd ákvað að veita Katrínu Maríu Káradóttur verðlaunin í ár fyrir framlag hennar til íslenskrar fatahönnunar og störf í faginu bæði hér á landi, erlendis og fyrir kennslu við fatahönnunardeild LHÍ.

Í dómnefnd sátu Halla Helgadóttir, Eyjólfur Pálsson, Erna Bergmann, Steinunn Sigurðardóttir og Linda Björg Árnadóttir.



Halla Helgadóttir og Harpa Þórsdóttir.



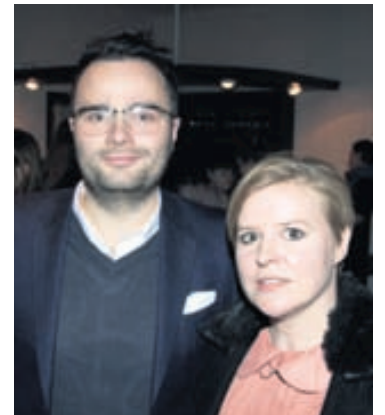
Anna Clausen og Eygló Margrét Lárusdóttir.



Hjördís, Sigga og Erna Bergmann.



Michael Berkowitz og Ingvar Helgason.



Greipur Gíslason og Ragnheiður Axel.



Algjört undraefni

Soffía Káradóttir mælir með Femarelle fyrir allar konur sem finna fyrir vanlíðan á breytingaaldri. „Ég ákvað að prófa Femarelle í fyrravetur þegar ég sá umfjöllun í blöðum þar sem önnur kona lýsti ánægu sinni með vöruna. Ég var að byrja á breytingaaldrinum en vildi ekki nota hormóna. Ég fann fyrir hitakófum, vaknaði upp á nóttunni, fann fyrir fótaóeirð, skapsveiflum og vanlíðan í líkamanum,“ segir Soffía og bætir við að eftir aðeins tíu daga notkun voru öll einkennin horfin.



„Nú sef ég samfelldan svefn, finn ekki fyrir hitakófum eða fótaóeirð og mér líður mun betur. Ég finn fyrir meiri vellíðan og er í mun betra jafnvægi í líkamanum. Með glöðu geði mæli ég því hiklaust með Femarelle við vinkonur mínar og allar konur sem finna fyrir breytingaaldrinum. Ég veit um eina vinkonu mína sem hætti á hormónum og notar Femarelle í dag. Ég get ekki ímyndað mér hvernig mér líði í dag ef ég hefði ekki kynnst Femarelle, þvílíkt undraefni.“



TÖLVAN ÞARF FARTÖLVAN ÞÍN NÝJA BLÚSSU?

Fartölvun er orðin algengur fylgihlutur og því mikilvægt að hún sé varin fyrir hnjaski í daglegu amstri og passi vel við klæðnaðinn. Hulstur fyrir fartölvur eru því orðin vinsæl viðbót við línur vöru- og fatahönnuða og verður það sífellt algengara að fólk eigi fleira en eitt slíkt til skiptanna. Þegar velja á hulstur er því gott að hafa í huga að það verndi tölvuna nægilega vel, að efnið sé nægilega þykkt og svo auðvitað að útlit þess gleði augað.

1. Handgert tölvuhulstur frá Reykjavík Trading Co. úr íslenskrri ull og kálfsleðri. Einnig til fyrir íþad. Fæst í Aurum, Bankastræti 4.
2. Tölvuhulstur úr bómull og leðri með handprentuðu munstri frá Collina Strada. Fæst í Glóriu, Laugavegi 37.
3. Brúnt tölvuhulstur úr leðri. Fæst í Maclandi, Laugavegi 17.



SPORT MARKAÐUR

OPNAR Í MÖRKINNI 6

MERKJAVARA Á ÓTRÚLEGU VERÐI!

MIKIÐ ÚRVAL AF
ÍÞRÓTTAFATNAÐI, SUNDFATNAÐI,
HLAUPASKÓM, GÖNGUSKÓM,
TÖSKUM O.M.FL.

casall[®]



TEVA



asics[®]



SEAFOLLY



SPORTÍS



Sara Lárusdóttir og sonurinn Adam Lévi Guðmundson, 5 ára.

ÞVERSLAUFUR OG HÁRSKRAUT FYRIR BÖRN

Sara Lárusdóttir förðunarfræðingur byrjaði að hanna og sauma slaufurnar SL-slaufur í fæðingarorlofi sínu.

Viðtökurnar eru mjög góðar og ég er búin að hafa meira en nóg að gera. Hugmyndin fæddist þegar ég var að vinna í barnafataversluninni Name it. Viðskiptavinir spurðu mikið eftir barnslaufum allan ársins hring og mér fannst vanta meira úrval,“ segir Sara Lárusdóttir. Fyrsta slaufan varð að veruleika þegar manninum hennar vantaði gyllta slaufu vegna þema í vinnunni en svoleiðis slaufa var hvergi fáanleg í versluninum. Hún segist þá hafa tekið málin í sínar hendur, verslað efni og sest fyrir framan saumavélina. „Þegar ég var í fæð-

ingarorlofi með seinni son minn langaði mig að einblína á barnslaufur þrátt fyrir að ég hafi gert einstaka sérpantanir fyrir herra,“ útskýrir hún. Fyrir jólin segir hún vinsælustu slaufurnar vera köflóttar og satín slaufur. Slaufurnar fást í stærðunum 0-1 árs, 1-3 ára, 3-6 ára og 6-12 ára og hægt er að panta þær og hárskraut í gegnum facebook síðuna SL-slaufur.

Framundan er flutningur til Svíþjóðar þar sem hún mun halda áfram að sinna eftirspurninni og senda pantanir til Íslands en einnig er hægt að versla slaufurnar í versluninni Þumalína.



Slaufurnar eru litríkar og fást í ýmsum gerðum og stærðum.



Katrín María Káradóttir. Gerð verðlaunagripsins er styrkt af Epal og hann er smíðaður af Helgu í Gullkúnst.

VERÐLAUN HVATNING TIL AÐ GERA ENN BETUR

Katrín María Káradóttir fatahönnuður tók við Indriðaverðlauninum um helgina en verðlaunin voru veitt af Fatahönnunarfélagi Íslands í annað sinn fyrir framúrskarandi hönnun.

Þetta var gaman og mér þótti nú bara verulega vænt um þetta, Indriði var nú kennarinn minn á sínum tíma og ég sakna hans mjög,“ segir Katrín María Káradóttir, klæðskeri og fatahönnuður, sem að tók við Indriðaverðlauninum á uppskeruhátíð Fatahönnunarfélags Íslands um síðastliðna helgi.

Indriðaverðlaunin eru veitt þeim hönnuði sem þykir hafa skarað fram úr á árunum 2011-2012 og er þetta í annað sinn sem verðlaunin eru veitt. Við val á hönnuði er litið til þeirra fatahönnuða sem hannað hafa heilsteypur fatalínur, verið virkir á árunum 2011 og 2012 og þykja hafa skarað fram úr á sínu sviði. Verðlaunin eru innblásin af starfi

Indriða Guðmundssonar og því eru gæði og fagmennska lykilorð við val hönnuðar, hvort sem kemur að hugmyndum eða frágangi.

„Ég lít á þetta sem viðurkenningu á mínum störfum í gegnum tíðina og ekki síst núna undanfarin ár, eða þann tíma sem ég hef hvað mest starfað fyrir Ellu, þannig að eitthvað hljótum við að vera að gera rétt þar,“ segir

Katrín María glöð í bragði. Katrín María hefur verið yfirhönnuður Ellu frá upphafi en einnig starfað erlendis fyrir John Galliano, Lutz, Thomas Engelhart, Bali Barette og Martine Sitbon. „Ég sé fyrir mér að þetta verði stærri viðburður með tímanum og vona að þetta muni auka veg fatahönnunarinnar almennt og sýni mikilvægi þess að þetta fag sé tekið alvarlega.“



SALON REYKJAVÍK

KYNNIR HÁRLIT ÁN AMMONÍAKS, PARABENS, FORMALDEHYDE, RECORCINOL EÐA PLASTS

organic color systems

- PEKUR GRÁTT HÁR 100%
- FALLEGUR LITUR
- SKEMMIR EKKI HÁRIÐ
- FRÁBÆR GLANS
- ENDINGAGÓÐUR
- LÍFRÆNT VOTTUÐ INNIHALDSEFNI* (SOIL ASSOCIATION)
- STENST KRÖFUR UM VEGAN (PETA VOTTAD)
- EKKI PRÓFAD Á DÝRUM (PETA VOTTAD)

*(SUM EFNI)

SALON REYKJAVÍK GRANDAGARÐI 5 101 REYKJAVÍK
OPID MÁN-FÖS: 9-18 LAU: 10-13 SÍMI: 56 85 305

KVENNASKÓLINN Í SIGURVÍMU EFTIR HUGVITSKEPPNINA

Framkvæmdakeppnin Boxið fór fram um síðustu helgi í Háskólanum í Reykjavík.

„Það var svo gaman að fylgjast með hvornig þau unnu saman en þau stóðu sig svo vel og það var svo mikill keppnisandi í liðunum. Liðsheldin hafði jafnvel mest að segja um hvaða árangri þau náðu,“ segir Guðrún Sævarsdóttir, forseti tækni- og verkfræðideildar Háskólans í Reykjavík.

Um síðastliðna helgi fór fram úrslitakeppni framkvæmdakeppninnar Boxið en þar var keppt í hugvitssemi og verkviti. Samtök iðnaðarins, Háskólinn í Reykjavík og Samband íslenskra framhaldsskólanema stóðu að keppninni. Guðrún segir að mikill skortur sé á starfsfólki í iðnaði og tækni þrátt fyrir verulegt atvinnuleysi og bendir á að Boxið sé fjölbreyttari en flestar aðrar keppnir sem endurspeglar atvinnulífið.

Hvert lið var skipað fimm einstaklingum sem fengu hálf tíma til að leysa hverja þraut sem hönnuð var af fyrirtækjum úr ólíkum greinum atvinnulífsins með aðstoð fræðimanna Háskólans í Reykjavík. „Þessi keppni reynir á útsjónarsemi, hæfileikann til að greina vandamálið, hópvinna og færni í mannlegum samskiptum en á allt þetta reynir þegar þú kemur út á vinnumarkaðinn,“ útskýrir Guðrún. Í úrslitum voru Menntaskólinn í Reykjavík, Verslunarskóli Íslands, Tækniskólinn, Menntaskólinn við Sund, Fjölbrotaskóli Suðurlands, Flensborgarskóli, Kvennaskólinn og Menntaskólinn við Hamrahlíð. Á síðasta ári sigraði Menntaskólinn í Reykjavík í Boxinu en í þetta sinn var það Kvennaskólinn sem bar sigur úr býtum. Í öðru sæti var Menntaskólinn í Reykjavík og í þriðja sæti var Fjölbrotaskóli Suðurlands.

Liðsstjóri Kvennaskólans, Ólöf Svafarsdóttir, segir sigurinn hafa komið skemmtilega á óvart þar sem hópurinn hafi farið inn í keppnina með engar væntingar. „Við unnum rosalega vel saman og fengum öll Ípad Mini og gjafabréf í Lasertag í verðlaun svo við erum í sigurvímu,“ segir Ólöf glöð í bragði.



Kvennaskólinn bar sigur úr býtum.

Íslenska teiknibókin

Fyrstu 25 seldum bókum fylgir endurgerð upprunalegs handrits Íslensku teiknibókarinnar.
Fullt verð: 16.900 verð nú: 12.900

Tilboðið gildir til og með 21. nóvember



Lækjargata 2a og Vesturgata 2a 101 Reykjavík. Ópið frá 9 - 22 alla daga



ÓLÖF RAGNA ÁRNADÓTTIR

Varir og glossáferð var áberandi í þessari förðun. Húðin er létt og ljómandi. Á augnlokunum er brúnn krem-augnskuggi. Því næst var settur steinefnaugnskuggi í fjólubláum lit, mikill maskari á augnhárin og í lokin hellingur af glæru varaglossi yfir augnlokun til þess að láta augun poppa enn meira út. Á húðina var notaður steinefnaugnskuggi til að lýsa upp svæði til að fá húðina til að ljóma. Á vörnum er dökkfjólublár varalit-ur og rauður kremgloss yfir.



MAC Mineralize Eyeshadow Centre Of Attention



MAC Nocturnals Mini Pigments

MAC CREMESHEEN GLASS



KRISTÍN LEA SIGRÍDARDÓTTIR

Augnskugginn er úr brún-blátóna pallettunni. Því næst er svartur eye liner, Full Exposure-maskari og gerviaugnhár til að fá dramatískara útlit. Primer var settur undir Liquid Halo-andlitsfarðann. Til að birta augnsvæðið var settur Under Eye Primer og Photo Op. Þar eftir var púðrað yfir með Halo-steinefna-púðri og skyggt með Halo bronzer. Á kinnbeinin var settur Halo Warm glow og highlightað með Gold Highlighting Wand efst á kinnbein og undir augabrúnnir.



ÚTLIT HÁTÍÐAR-FÖRÐUN FYRIR JÓLIN

Harpa Káradóttir og Kamilla Ösp Guðjónsdóttir förðunarfræðingar farða með jólalínunum Mac og Smashbox en Jónína Sigríður Grímsdóttir frá Mojo sá um hárið.

Divine night colour collection er Jólaínan hjá MAC og er hún mjög faguð í ár. Línan einkennist af seventís-lúxusrokkpartíþema og inniheldur fjölbreytt úrval af steinefnaugnskuggum og eyelinerum, cremesheenglossum og steinefnakinnalitum.

Wondervision-línan frá Smashbox höfðar til allra með augnskuggapallettum í brúnum, bláum, brons, ferskju, túrk-

is, gráum og fjólubláum tónum. Smashbox eru einna frægastir fyrir præmerana sína sem slétta húðina og gera hana lýtalausa. Liquid Halo-farðinn frá Smashbox er fyrstur sinnar tegundar og gefur hann miðlungsþekju á sama tíma og hann dregur fram náttúrulegan húðtón og inniheldur gelhúðuð litarefni sem gefa húðinni fallega áferð og náttúrulegan ljóma.

SIGRÍÐUR HRÖNN GUÐMUNDSDÓTTIR

Mikil áhersla er lögð á augum í þessari förðun. Plómuliturinn dregur fram augnlitinn, þykkur 60' eyeliner í svargráum lit, mikill maskari og gerviaugnhár til þess að toppa lúkkið. Á húðina var notaður léttur farði og steinefnavörur hér og þar til þess að gefa húðinni ljóma. Til að skyggja kinnbeinin var notaður kaldur brúnn kinnalit. Varirnar voru farðar áður í beige tóni.



FIG Varalitur

LIV ELISABET FRÍÐRIKSDÓTTIR

Aðalfókussinn í þessari förðun er á að hafa húðina glóandi og sem náttúrulegasta. Hún er með præmer og Liquid Halo-farða. Púðrað yfir með Halo-steinefnapúðri og skyggt létt með Suntan Matte. Ljóminn er gefinn með Pearl Highlighting Wand. Brons-, ferskju- og brúntóna-augnskuggapallettan var notuð á augun til að ýta undir fallega rauða hárlitinn. Full Exposure-maskarinn til að lengja og þykkja augnhárin. Plómulit aði varaliturinn heitir Fig.





MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU

Fréttablaðið er mest lesna dagblaðið með glæsilegt forskot á keppinautana. Meðallestur Fréttablaðsins í aldurshópnum 25-54 ára er 73% á höfuðborgarsvæðinu.*

Við bendum auglýsendum á að notfæra sér forskotið þegar þeir velja dreifingarleið fyrir fjölpóst sinn. Við dreifum sex daga vikunnar til heimila á stærsta markaðssvæði landsins.

Hafðu fjölpóstinn þinn inni í Fréttablaðinu. Það er áhrifarík leið til að koma skilaboðum um vöru eða þjónustu beint inn á heimilin.

Kannaðu dreifileiðir og verð í síma 512 5448 eða í tölvupóstfangi fjolpostur@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Innskot í Fréttablaðið skilar árangri!

*Prentmiðalögnun Capacent október-december 2012 - höfuðborgarsvæði 25-54 ára

Marta Jonsson

er þekkt fyrir hönnun sína
á hágæða leðurtöskum og
skóm, á frábæru verði!



LAUGAVEGI 51,
101 REYKJAVÍK
SÍMI: 553 0816
PÓSTSENDUM



ÍSLENSKUR HÖNNUÐUR



34.900,-



42.000,-



32.000,-



22.900,-



39.995,-



47.995,-



54.995,-



44.995,-



26.900,-



54.995,-



59.995,-



29.900,-



39.995,-



34.900,-

www.martajonsson.com

NANNA KRISTÍN NÆSTA SKREF ER AÐ LEIKSTÝRA KVIKMYND Í FULLRI LENGD

Nanna Kristín Magnúsdóttir hefur verið viðloðandi leiklistina í áraraðir, Hún hlaut Edduverðlaunin sem besta leikkona í aðalhlutverki og handritshöfundur fyrir Foreldra. Lífið ræddi við hana um heimflutninginn frá Kanada, tækifærin í leiklistinni á Íslandi og drauminn um að skrifa sjónvarpsþátt og leikstýra kvikmynd í fullri lengd.

NAFN

Nanna Kristín Magnúsdóttir

ALDUR 39 ára

STARF

Leikkona og handritshöfundur

HJÚSKAPARSTAÐA

Í sambúð

BÖRN Þrjú

Nanna Kristín Magnúsdóttir er ein af stofnendum Vesturports. Hún útskrifaðist úr Leiklistarskóla Íslands árið 1999 og hefur leikið í fjölda sjónvarpsþátta, stutt- og kvikmynda ásamt leikkonum. Hún hlaut Edduverðlaun árið 2007 sem leikkona ársins í aðalhlutverki og handritshöfundur fyrir kvikmyndina Foreldra. Undanfarin ár hefur hugur hennar sótt meira í átt að leikstjórn og handritsskrifum en þó segist hún eiga erfitt með að slíta sig frá leiklistinni þegar spennandi hlutverk ber á góma.

Hvað dreymdi þig um að verða þegar þú varst lítil stelpa? „Ég fór í gegnum alls kyns þælingar með það. Ég man að mig langaði á einhverjum tímamarki að verða gjaldkeri í banka og varð ég mér þá úti um eyðublöð sem þá voru notuð og æfði mig í að fylla þau samviskusamlega út. Hélt sem sagt bókhald og raðaði öllu í möppu.“

Eftir að hafa útskrifast úr MR forstu beint í Leiklistarskóla Íslands. Hvenær forstu að hafa áhuga á leiklist? „Örugglega þegar ég var að stúdera bankastarfsmennina í Búnaðarbankanum á Vesturgötu til að geta náð tökum á gjaldkerastarfinu. Eða jafnvel þegar ég var enn yngri. Ég man þegar ég var lítil að mér fannst oft skemmtilegra að horfa og hlusta á krakka leika heldur en að taka þátt í leikjunum. Það er samt kannski ekki eðlilegt ef ég hugsa út í það en allavega nýtist það mér núna sem leikkona, þó að ég hafi verið krípí barn.“

Verður alltaf Vesturportari

Þú varst ein af stofnendum Vesturports árið 2001. Hvernig kom það til? „Þá vorum við ung

MATUR?

Þessa dagana er það su-Zushi í Kringlunni.

DRYKKUR?

Ferskir safar á Joe and the Juice

HÖNNUÐUR?

Breki Design

VEITINGAHÚS?

Dill

HLJÓMSVEIT?

Siðrof

VEFSÍÐA?

facebook.com/foxfindericeland

DEKUR?

Nordica Spa, Sóley Natúra Spa, Blue Lagoon og allur pakkinn.

HREYFING?

Fjarþjálfun hjá Heiðrúnu fitness og World Class á Seltjarnarnesi, virkar vel saman.

og nýútskrifuð. Þetta var tækifæri til að gera eitthvað sjálf og vinahópur minn var tilbúinn að gera það. Síðan þá hef ég verið viðloðandi eina og eina sýningu því ég var fastráðin hjá Þjóðleikhúsinu og var mjög upptekin þar. Að sjálfsögðu sáum við ekki fyrir þessa sprengju sem þetta svo varð. Ég lít á sjálfa mig sem Vesturportara þrátt fyrir að ég taki ekki þátt í daglegum rekstri. Við hittumst oft og ég er stolt af því að vera hluti af þessum hópi. Það er þó Gísli Örn sem á þessa útrás og hann er alveg einbeittur í því.“

Leikarabransinn hlýtur að vera stundum svolítið harður á Íslandi, er jafnvel slegist um hlutverkin? „Þetta er aldrei persónulegt. Í bíómyndum eru leikstjórar oft að velja fólk sem þeir vilja vinna með. Samskiptin skipta ótrúlega miklu máli í listum, bæði í leikhúsum og kvikmyndum. Oft er fastur kjarni í leikhúsum þannig að leikstjórinn fær að velja innan þess hóps. Það er oft valið út frá því hvaða fólki er gott að vinna með og auðvitað er gaman að vinna



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



Nanna Kristín leikstýrir Kristbjörgu Kjeld við tókur á myndinni Tvíliða-leikur. Árni Filippusson tók stuttmyndina. Mynd/Mathilde Schmidt.



Nanna Kristín í verkinu Refurinn sem frumsýnt er í Borgarleikhúsinu um helgina. Mynd/Grimur Bjarnason.

Sem leikkona er ég mjög þakklát fyrir að fá að fara í svona rússíbanaferð svo vonandi skila ég þessu almennilega frá mér. Þetta hlutverk er mjög mikil áskorun.

með reyndu fólki en það er einnig innblástur að vinna með nýju fólki í faginu.“

Oftast fleiri karlhlutverk í boði

Finnst þér halla á hlut kvenna í leiklistinni eða er jafnvægi á milli kynjanna? „Í leikhúsinu eru oft skrifuð karlhlutverk og í kvikmyndum væri gaman að sjá fleiri kvenhlutverk. Í stuttmyndinni minni var ég einungis með eitt karlkynshlutverk sem Jóhann Sigurðsson leikur en hann er náttúrulega karlmaður fyrir allan peninginn. Þar var ég einnig að skrifa fyrir eldri leikkonur. Mig langar að skrifa fyrir konur en það er ekki nóg eitt og sér. Það þarf að vera einhver saga og sögurnar eru þarna því konur eru svo spennandi.“

Hvort heillar meira, sviðið eða kvikmyndir? „Þetta er eiginlega eins og að spyrja hvort elskarðu meira mömmu þína eða pabba. Ég elska starf mitt sem leikkona, hvort sem það er á sviði, í sjónvarpi, útvarpi, á hvíta tjaldinu eða hvaða miðli sem er. Þetta er ekki bara vinnan mín heldur einnig ástríða mín. Þar liggur metnaður minn og mínum frítíma eyði ég mikið í leikhúsi eða kvikmyndahúsum bæði til afþreyingar og að ná mér í innblástur. Hins vegar hef ég áhuga á og vinn markvisst að því að bæta við mig reynslu og fara í nám til að breikka mitt starfssvið.“

Handritshöfundar þurfa að vera sjálfsgagnrýnir

Nú ertu tiltölulega nýkomin heim frá Kanada þar sem þú varst að læra handritsgerð fyrir sjónvarp og kvikmyndir við Vancouver Film School? Hvað varð til þess? „Draumur minn er að skrifa sjónvarpsþátt um karakter sem þróast og breytist. Svo langar mig að leikstýra en mér fannst ég þurfa að læra meira í handritsgerð því það er flókið. Ég hef leikstýrt heimildarmynd og stuttmynd og stefni á að leikstýra kvikmynd í fullri lengd.“

Nanna Kristín er fjölskyldumanneskja og segir eina af ástæðum þess að hún fór í námið hafi verið að hana langaði að eyða fleiri kvöldstundum með fjölskyldunni en ekki vera að leika á hverju kvöldi. „Mig langaði að vera sjálfstæðari í minni vinnu. Handritshöfundar geta unnið hvar sem er í heiminum og þegar maður er kominn með fjölskyldu þá er ekki sérlega fjölskylduvænt að vera að leika á hverju kvöldi.“

Eru margar konur á Íslandi búnar að læra handritsgerð? „Ef ég á að segja alveg eins og er þá veit ég ekki um neina konu og það eru heldur ekki margir karlmenn hér heima sem hafa lært handritsgerð. Þetta er þó hluti af öðru námi eins og leikstjórn og kvikmyndagerð. Margir íslenskir leikstjórar semja handritin sín sjálfir en ég hef líka mikinn áhuga á að skrifa handrit sem aðrir leikstýra.“

Mætti því segja að þú sért að vissu leyti brautryðjandi kvenna í handritsgerð fyrir kvikmyndir og sjónvarp? Það kemur hik á Nönnu Kristínu ▶



SMOKING HOT

Nýr Smokey Eye maskari og Smokey Eye augnblyantar

15% afsláttur af öllum vörum frá Bobbi Brown, föstudag, laugardag og sunnudag - 15.-17. nóvember.

BOBBI BROWN

bobbibrown.com | everythingbobbi.com

 Lyf & heilsa
Kringlunni



Það sem kom mér hvað mest á óvart var hvað mér þótti eðlilegt að leikstýra en ég bjóst við óöryggi eða stressi en það kom aldrei. Boltinn byrjaði bara að rúlla og þetta gekk allt saman.

► og það lifnar yfir henni áður en hún svarar: „Ég hafði nú ekki hugsað út í það á þennan hátt en jú, takk fyrir að segja þetta. Handritsgerð tekur langan tíma því maður þarf að melta hlutina, skrifa og koma að þessu aftur seinna. Maður þarf að vera mjög sjálfsgagnrýnn og vanda sig. Það er ekki leyfilegt að sleppa öllu í gegn. Oft er maður með öðru fólki að skrifa og þá getur fólk unnið saman og þróað hugmyndir án þess að vera á sama stað. Það er margt í gangi og það tekur allt sinn tíma. Maður

lærir einfaldlega mest af reynslunni.“

Hvernig var svo að koma heim aftur? Ég kom heim í ágúst og var að leika í kvikmyndinni París norðursins þar sem ég leik á móti Birni Thors og Helga Björns en Hafsteinn Gunnar leikstýrði. Þá var ég á Flateyri í mánuð sem var frekar gaman. Mig langaði ekkert mikið heim en þegar ég var komin aftur þá fann ég hvað það var gott fyrir börnin. Ég er auðvitað ánægð í því sem ég er að gera en ég finn hins vegar fyrir þessu mikla áreiti hér heima. Það er svo mikill asi en ég er sjálf að reyna að kúpla mig aðeins út úr því. Maður gæti verið alls staðar öllum stundum.“

Ekki hægt að neita hlutverkinu

Nú ferð þú með hlutverk í nýju verki, Refnum, sem sýnt er í Borgarleikhúsinu. Segðu örlítið frá því. „Refurinn er svo spennandi verkefni að ég gat ekki sagt nei. Þetta er magnþrunginn þriller. Þessi persóna sem ég leik hefur rosalega flotta brú sem byrjar á forvitni, verður síðan sterk, verður fyrir áfalli og endar brotin. Sem leikkona er ég mjög þakklát fyrir að fá að fara í svona rússbanaferð svo vonandi skila ég þessu almennilega frá mér. Þetta hlutverk er mjög mikil áskorun. Ég hef aldrei unnið með neinum af leikhópnum áður sem er líka gaman.“

Þegar stífar æfingar byrjuðu á verkinu Refnum segist hún hafa þurft að fara til nuddara og hnykkjara því líkaminn hafi brugðist harkalega við. „Ég var komin með allt í mjaðmirnar á mér þangað sem allar tilfinningar fara,“ segir hún hlæjandi og heldur áfram: „Ég var ekki búin að leika í einhvern tíma og ég var svo opin og líkaminn var ekkert tilbúinn í þetta. Þá fann ég það, já alveg rétt, þetta er það sem leiklistin snýst um.“

Fyrsta stuttmyndin

Þú varst einnig að leikstýra þinni fyrstu stuttmynd, Tvíliðaleik, þar sem þú skrifaðir handritið sjálf. Varstu einnig með hlutverk í myndinni? „Ég ákvað að einbeita mér eingöngu að því að leikstýra en ég var með þrusuflottar leikkonur á borð við Kristbjörgu Kjeld, Margréti Helgu Jóhannsdóttur, Guðrúnu Gísladóttur, Svandís Dóru Einaradóttur og svo Jóhann Sigurðarson. Valdís Óskarsdóttir og Sigurður Eypórs-son eru að klippa hana. Myndin er í eftirvinnslu núna og ég er aðallega að gera þetta fyrir mig til að æfa mig og læra af þessu til að fara á næsta stig. Ég framleiði myndina sjálf og þá var maður í því að innkalla alla greiða og nýta tengslanetið sitt. Það nýttist mér vel að ég fór í endurmenntun í Háskóla Íslands í markaðsfræði og alþjóðaviðskipti á sínum tíma. Það sem kom mér hvað mest á óvart var hvað mér þótti eðlilegt að leikstýra en ég bjóst við óöryggi eða stressi en það kom aldrei. Boltinn byrjaði bara að rúlla og þetta gekk allt saman. Fólk hlustaði á mig og ég þurfti ekki að hafa mikið fyrir því.“

Hvað er síðan fram undan? „Eftir áramót tekur við annað hlutverk í Borgarleikhúsinu í verkinu Óskasteinar eftir Ragnar Bragason. Stefnan er svo tekin á að leikstýra kvikmynd í fullri lengd. Það hefur verið mikið í umræðunni að það hreinlega skorti konur í kvikmyndagerð á Íslandi þannig að ég geri ráð fyrir að ég fái mikinn meðbyr. En svo er annað mál að Kvikmyndamiðstöð Íslands (KMÍ) hefur ekki nægilegt fjármagn til ráðstöfunar og þar ríkir óvissa um styrki til íslenskrar kvikmyndagerðar. Ég fer í röðina eins og aðrir og bíð eftir breytingum þar á.“

20-40%

afsláttur af öllum vörum **aðeins þessa helgi**



2 fyrir 1

Kaupir eina peysu færð aðra fría
Yfir 20 tegundir
Nýtt kortatímabil



VILKO

-einfaldara
getur það
ekki verið!

Hrökkbrauð

Ótrúlega
einföld
trefjarík
purrefnablanda

Bakaðu þitt eigið
hrökkbrauð
hollt og ljúffengt

NÝTT
FRÁ VILKO
Hreint hrökkbrauð
og hrökkbrauð með
trönuberjum

SPELT
HÖRFRÆ
SÓLBLÓMAFRÆ
SESAMFRÆ
HAFRAMJÖL
GRASKERSFRÆ
TRÖNUBER

Vilko hrökkbrauð er mjög
einfalt í bakstri og bragðast vel
með allskyns ostum og áleggi
eða bara eitt og sér sem snakk.



VILKO

-einfaldara
getur það
ekki verið!

NÁMSKEIÐ VERTU BESTA ÚTGÁFAN AF SJÁLFRI ÞÉR

Sex fyrirlesarar halda námskeiðið Orka, hreysti og vellíðan fyrir konuna sem vill lifa lífinu til fullnustu.

Ég hef unnið með konum frá öllum hornum heimsins og mér finnst áberandi hve íslenskar konur eru öflugri en flestar þær sem ég hef hitt annars staðar. Þær gera sér kannski ekki grein fyrir því sjálfar en eru með ótrúlegan kraft sem þær ná stundum ekki að virkja að fullu," segir Helga Marín Bergsteinsdóttir, sem er menntuð sem íþrótafræðingur og markþjálfari. Helga Marín býr í Dubai og rekur sitt eigið fyrirtæki, Health, Mind and Body. Í þessari heimsókn sinni til Íslands ákvað hún ásamt fimm öðrum reynsluríkum konum að halda námskeið til að efla konuna ásamt því að láta gott af sér leiða. Námskeiðið nefnist Orka, hreysti og vellíðan og er haldið til styrktar Ljósínu. „Ég lærði fyrir nokkrum árum að tengjast innsæi mínu en þá koma ótrúlegir hlutir upp í hendurnar á manni. Á yngri árum var ég með bæði brotna sjálfmynd og lélegt sjálfstraust en með réttum verkfærum hefur það leitt

Svörin gætu legið nær þér en þú heldur

mig í ýmis verkefni sem mig hafði aldrei grunað. Það er sorglegt hve mikil verðmæti fara til spillis þegar sjálfstraustið vantar," segir Helga Marín og heldur áfram: „Svörin gætu legið nær þér en þú heldur því flestar okkar eiga sér drauma en færast okkar láta þá rætast.“ Aðrir fyrirlesarar sjálfsefingarnámskeiðsins eru þær Guðrún Bergmann, Ingrid Kuhlman, Lukka Pálsdóttir, Bjargey Aðalsteinsdóttir og Edda Björgvins.

Námskeiðið fer fram á Happi laugardaginn 16. nóvember frá kl. 10-16 en hægt að kaupa miða á midi.is

Nánari upplýsingar er að finna á healthingmindbody.net



Helga Marín Bergsteinsdóttir býr í Dubai og heldur námskeið á meðan hún er á Íslandi í heimsókn.



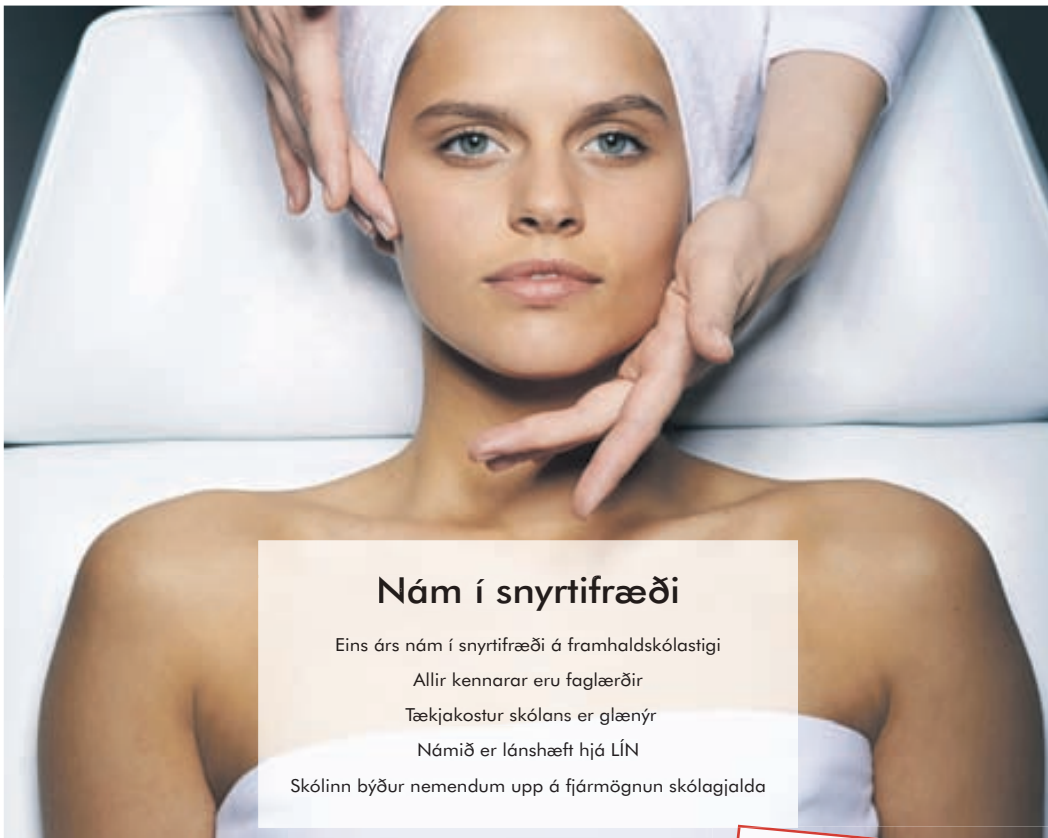




Námskeiðið fer fram á Happi laugardaginn 16. nóvember frá kl. 10-16 en hægt að kaupa miða á midi.is

MAKE UP FOR EVER PROFESSIONAL - PARIS

FASHION ACADEMY REYKJAVÍK



Nám í snyrtifræði

Eins árs nám í snyrtifræði á framhaldskólastigi
Allir kennarar eru faglærðir
Tækjakostur 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 valkasti 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 móti. 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)



AÐFERÐIN LÍKAMSKRÚBBUR TILVALIN TÆKIFÆRISGJÖF.

Búðu til þína eigin náttúrulegu blöndu og skrúbbaðu húðina silkimjúka.

Á þessum tíma árs kljást margir við húðvandamál sem eru ekki sjáanleg á sumrin. Þá er um að gera að dekra við þetta stóra líffæri og búa til náttúrulegan skrúbb, sem er án allra aukefna og ilmar eins og jólin. Skrúbbinn er best að nota á þurra húð rétt fyrir sturtu, hann hreinsar burt dauðar húðfrumur og húðin verður silkimjúk!

Það sem til þarf:

- Ólífuolía
- Hrásýkur
- Kanill
- Krukka
- Snæri



- 1 Blandaðu ólífuolíu og hrásýkri saman í skál í jöfnum hlutföllum.
- 2 Bættu við 2-3 teskeiðum af kanil og hrærðu vel.
- 3 Helltu blöndunni í krukku sem lokast vel.
- 4 Skreyttu krukuna með snæri til skrauts.
- 5 Hristu krukuna vel fyrir notkun.

MINNI APPELSÍNUHÚÐ Á 20 DÖGUM

Snyrtivörufatnaður frá Lytess hefur verið á markaði frá árinu 2003 en hann er búinn grenningarformúlu sem er ofin inn í fatnaðinn og verður formúlan virk við snertingu og núning við húð. Lytess er leiðandi á markaði og er með einkaleyfi á þessari tegund fatnaðar en 180 prósentu aukning hefur verið í sölu á vörum fyrirtækisins undanfarnin fimm ár. Nýjasta gerðin vinnur sérstaklega á appelsínuhúð.

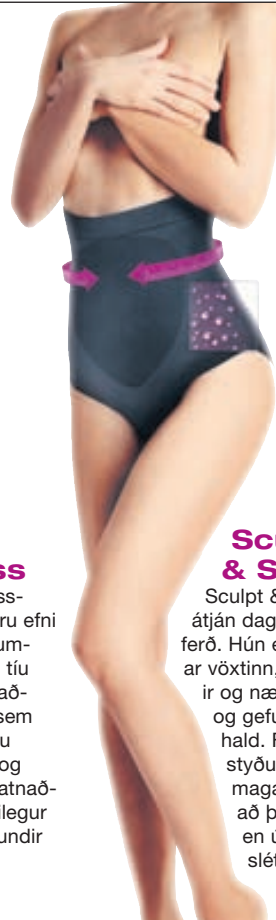
Lytess-fatnaðurinn kemur í staðinn fyrir krem og aðrar grenningarlausnir sem lofa viðskiptavinum ummálsminnkun. Krem þarf að bera á kvöld og morgna og þarf oftast en ekki nokkrar túbur til að árangur sjáist. Snyrtistofur sem bjóða grenningar meðferðir þarf að heimsækja reglulega og aðrar lausnir þarf að hafa með. Lytess-fatnaðinum þarf að klæðast í minnst átta klukkutíma á dag yfir meðferðartímann en ekki þarf að leiða hugann að því neitt frekar. Virku efnin í vörunni eru til staðar í sex mánuði, þannig að endurtaka má meðferðina eins oft og vilji er til á þeim tíma.

Kosturinn sem Lytess hefur umfram aðrar grenningarvörur er að meðferðin virkar allan daginn og þegar fatnaðurinn er í notkun er stöðug dreifing á formúlunni á þeim svæðum sem fatnaðurinn hylur. Það er því mælt með því að

takmarka efnismagn undir flíkinni. Snyrtimeðferð þarf að endurtaka nokkrum sinnum og hún stendur mun skemur yfir í einu. Kostnaðurinn er sömuleiðis mun minni enda hægt að nota flíkurnar aftur og aftur.

Lytess-fatnaðurinn er saumlaus, án parabena og þolir þvott. Hann inniheldur meðal annars koffín, forskólín, sishuan, piparkjarna og bókhveiti en þessi efni auka brennslu og losa um fitufrumur. Þá er í honum ruscus, rauðir þörungar, japanskt pagoda og ginkgo biloba sem allt er þekkt fyrir að vera vatnslosandi. Að endingu er í þeim mangósmjör, shea butter og sætar möndlur sem eru nærandi og rakagefandi. Framtíðarplön Lytess eru að framleiða fatnað sem tekur á ýmsum líkamskvillum svo sem þurri húð, exemi, húðsliti, æðahnútum, bakverkjum og liðverkjum svo dæmi séu nefnd.

Þó nokkrar gerðir af Lytess-fatnaði fást hér á landi.



Slim Express

Í Slim Express-fatnaðinum eru efni sem minnka umfang á aðeins tíu dögum. Í fatnaðinum eru efni sem brenna fitu, eru vatnslosandi og hreinsandi. Fatnaðurinn er þægilegur og sést ekki undir fötum.

Sculpt & Slim

Sculpt & Slim er átján daga meðferð. Hún endurmótar vöxtinn, grennir og nærir húðina og gefur gott aðhald. Fatnaðurinn styður við bak og maga án þess að þrengja að en útkoman er sléttari magi.

Fatnaður og snyrtivara í senn

Fatnaðurinn er móandi. Innihaldsefni eru vatnslosandi, auka brennslu og næra húðina. Fatnaðurinn er án parabena og má þvo hann í þvottavél.

Stop Cellulite

Nýjasta gerðin, Stop Cellulite, minnkar appelsínuhúð ásamt því að gera húðina stinnari og næra hana. Þó engin lækning sé til við appelsínuhúð þá er hægt að draga verulega úr henni og er margt sem bendir til þess að mikilvægt sé að halda blóðrásinni virkri og sjá til þess að hún losi líkamann við úrgangsefni sem talin eru koma við sögu þegar appelsínuhúð myndast. Stop Cellulite-fatnaðurinn nuddast stöðugt við húðina og örvar þannig blóðrásina. Virk innihaldsefni eru vatnslosandi, nærandi og styrkjandi og frásogast um leið og gengið er í buxunum. Notandinn getur sinnt sínum daglegu störfum á meðan fatnaðurinn gerir sitt gagn. Sjáanlegur árangur kemur fram eftir tuttugu daga.

Slim Express

Slim Express er tíu daga meðferð og fæst í þremur gerðum. Í Slim Express-fatnaðinum eru efni sem leiða til sýnilegs munar á útlínunum líkamans á aðeins tíu dögum. Þó

er mælt með því að fatnaðurinn sé notaður í að minnsta kosti mánuð til að ná fram hámarksárangri. Í Slim express eru öflug efni sem brenna fitu og virka vatnslosandi og hreinsandi. Þau fyrirbyggja uppsöfnun fitufrumna, grenna og sléttu húðina.

Sculpt & Slim

Sculpt & Slim er átján daga meðferð sem endurmótar vöxtinn, grennir og nærir húðina og gefur gott aðhald. Árangurinn sést eftir átján daga en mælt er með því að fatnaðurinn sé notaður í að minnsta kosti mánuð. Fatnaðurinn styður við maga og bak án þess að þrengja að, en útkoman er sléttari magi. Sculpt & Slim fæst í tveimur gerðum. Annars vegar er um að ræða aðhaldsbuxur þar sem áhersla er lögð á mitti, bak og maga. Hin gerðin er fyrir bak, mitti, mjaðmir, rass og læri.

Sculpt & Lift

Sculpt & Lift er tuttugu daga meðferð. Um er að ræða brjóstahaldara sem lagfærir, styrkir, mótar og nærir brjóstin. Sjá-

anlegur árangur kemur fram eftir tuttugu daga. Haldarinn inniheldur elemi, sem herðir vefina og styrkir húðina. Vefnaðurinn endurmótar brjóstin og styrkir bakið.

Samkvæmt markaðsrannsóknunum ihuga flestar konur að minnsta kosti einu sinni á ári að fara í megrun. Nýlegar kannanir sýna að því miður eru flestar konur óánægðar með einhvern hluta líkama síns og telja að þeim myndi líða betur ef þær grenntust. Margar konur eru stöðugt að leita leiða til þess að grennast, vilja losna við appelsínuhúð eða fá stinnari líkama. Flestar kannast við að byrja í einhverju prógrammi eða meðferð en oft fjarar átakið út. Margar bera fyrir sig tímaskorti. Það vandamál er úr sögunni með Lytess. Árangurinn verður vissulega meiri ef hugað er að mataræði og hreyfingu samhliða meðferð en varan virkar þó ein og sér.

Lytess-aðhaldsfatnaðurinn fæst í Lyfjum og heilsu, Lyfjaveri, Árbæjarapóteki, Apóteki Garðabæjar og Apóteki Ólafsvíkur.

Helstu eiginleikar

Vatnslosandi

Rautt þang og pagoda-kjarnar bjóta niður fitu og ýta undir vatnslosun.

Stinnandi

Copaiba og Amazon elemi trjákoða sjá til þess að húðin verður þéttari og mýkri.

Nærandi

Mangósmjör og sætar möndlur næra og gefa húðinni aukinn raka.

Mótunarvefnaðurinn örvar blóðrásina, nuddar og mýkir húðina. Hann inniheldur sömuleiðis hunang sem dregur úr appelsínuhúð. Vefnaðurinn er saumlaus sem tryggir hámarksþægindi.





Ósk ágústsdóttir hefur sérhæft sig í augnháralengingum.

SNYRTING AUGNHÁRALENGINGAR ERU KOMNAR TIL AÐ VERA

Ósk Ágústsdóttir snyrtifræðingur varar við augnháralengingum sem ekki eru gerðar af sérhæfðu fagfólki og segir að augnháralengingar eigi ekki að eyðileggja eigin augnhár.

Ég lærði þetta af sérfræðingi frá LA árið 2007 en hef einnig sótt námskeið og fékk réttindi erlendis. Mér fannst þetta svo áhugavert þar sem mikið af stórstjörnum voru að fá sér augnháralengingar en þetta er algjörlega komið til að vera í snyrtifræðinni," segir Ósk Ágústsdóttir, snyrtifræðingur hjá Heilsu og fegurð. Ósk hefur starfað við fagið í tíu ár og hefur sérhæft sig í augnháralengingum.

Vinsældir augnháralenginga hafa síaukist undanfarnin ár og í kjölfar eftirspurnarinnar hafa fleiri boðið upp á þessa þjónustu með misjöfnun árangri. „Það skiptir gríðarlegu máli að gera þetta rétt og nota hár og lím sem henta hverjum og einum því það eru til misjafnar þykktir, lengdir og lögun rétt eins og með gervineglurnar. Þú notar ekki augnhár sem eru sveigð á augu sem eru bein," útskýrir Ósk. Augnhárin eiga að haldast í 3-5 vikur og segist Ósk vera með viðskiptavinum sem hafa verið með lengingu samfleytt í þrjú ár. Hún segir mikinn misskilning vera að augnhár vaxi ekki aftur og konur eigi jafnframt ekki að missa hár vegna lenginga. „Þær sem hafa lært þessa ásetningu þurfa að kunna öll grunnatriðin hvað varðar sótt-



Eitt og eitt hár er límt á þín eigin augnhár og eru til misjafnar lengdir og þykktir. Augnhárin haldast í 3-5 vikur í senn en þá er hægt að láta lagfæra augnhárin.



hreinsun, ofnæmi og önnur frávik. Konur geta misst augnhárin við ofnotkun af lími og áreiti. Það er því miður staðreynd að sumar konur hafa verið að gera þetta í heimahúsum og útkoman er eftir því," útskýrir Ósk.

Ósk er umboðsaðili Uberlash á Íslandi sem er bresk framleiðsla en vörurnar eru þróaðar af læknum. Meðal annars er boðið upp á augnháranæringu sem er ætluð til þess að styrkja og þétta þín eigin augnhár. „Þetta er nýlegt á markaðnum og hægt er að nota nær-

inguna með augnháralengingu, eftir veikindi eða annað augnháralúður. Árangurinn sést eftir tvær til þrjár vikur.

Fram undan hjá Ósk er kennsla í diplómanámi í augnháralengingum hjá Elite Fashion Academy.

„Það eru margar aðferðir í augnháralengingum því ekki er hægt að setja eins á alla. Þú getur sérmenntað þig í þessum lengingum því það eru jú nýjungar í þessu eins og öllu öðru.“ segir hún að lokum. Meira um vörurnar á augnhar.is.

Jólaævintýri Café Flóru 2013

MARENTZA POULSEN BER FRAM EINSTAKAN JÓLAKVÖLDVERÐ Í TÖFRANDI UMHVERFI CAFÉ FLÓRU Í GRASAGARÐI REYKJAVÍKUR.

Ævintýraleg matarupplifun helst í hendur við rótgrónar danskar hefðir.

Monika Abendroth leikur á hörpu undir borðhaldi.

Opið verður öll fimmtudags, föstudags og laugardagskvöld frá 22. nóvember til 21. desember.

Borðapantanir og nánari upplýsingar í síma: 5538872 eða á netfanginu cafe flora@cafe flora.is



Hópar eru velkomnir alla daga.
Veisluþjónusta fyrir minni og stærri hópa.

Cellini
Amelia & Susanna Balla

CAFÉ FLÓRA
•Grasagarðinum•



ÉG MÆTI
Á JÓLATÓNLEIKANA
Á HVERJU ÁRI
ÞEIR ERU ALLTAF
JAFN DÁSAMLEGIR



GJÖF SEM SKEMMTIR

Hvort sem þú vilt gleðja tónlistarunnandann eða dansáhugamanninn, hvort sem viðtakandinn vill eiga kvöldstund í leikhúsinu eða styðja liðið sitt á íþróttavellinum, getur þú verið viss um að gjafakort frá midi.is uppfylli óskir vina og vandamanna. Það er auðvelt að gefa réttu gjöfina þegar úrvalið er nær óendanlegur fjöldi viðburða.

Gjafakortin fást á midi.is og í verslunum Brims, Laugavegi 71 og Kringlunni.



...SPJÖRUNUM ÚR

Áslaug María Friðriksdóttir

ALDUR: 44
STARF: Borgarfulltrúi

Hvern faðmaðir þú síðast? Köttinn minn.

En kysstir?
Ég kyssti börnin.

Hver kom þér síðast á óvart og hvernig?
Kötturinn sem hafði lagt sig í þvottavélinni og spratt út úr henni á mjög óvæntan hátt þegar átti að fara að þvo.

Hvaða galla í eigin fari ertu búin að umbera allt of lengi?
Ég reyni að þæla sem minnst í öllum göllumum, það er svo leiðinlegt.

Ertu hörundsár? Oftast ekki, en kannski stundum.

Dansarðu þegar enginn sér til? Já, en oftast þegar margir sjá til.

Hvenær gerðirðu þig síðast að fifli og hvernig? Fyrir nokkrum dögum settist ég inn í bíl og hélt að það væri vinkona mín að sækja mig. Ég setti á mig beltið í rólegheitum og var byrjuð að kjafta við hana þegar ég fáttaði að ég þekkti bílstjóran ekki neitt og hann starði á mig með undrun en skellihló svo þegar hann uppgötvaði í hvaða fátánlegu stöðu ég var búin að koma mér.

Hringirðu stundum í vælubilinn?
Nei, það er óþarfi að eyða símtali í það.

Tekurðu strætó?
Alltof sjaldan.

Hvað eyðirðu miklum tíma á Facebook á dag?
Nú í prófkjörsbaráttunni er ég stanslaust með Facebook opna og er auðvitað að gera vini mína geðveika með alls kyns áróðri. En nú er bara síðasti spretturinn eftir og þá er spurning hvort maður reyni ekki að slaka aðeins á Facebook-notkuninni.

Ferðu hjá þér þegar þú hittir fræga eða heilsarðu þeim?
Heilsa þeim ef ég kannast við þá, fer nú ekkert sérstaklega hjá mér, held ég.

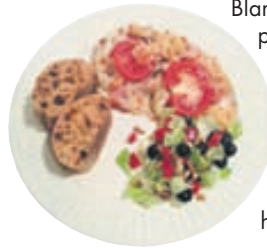
Lumarðu á einhverju sem fáir vinir þínir vita um þig? Já.

Hvað ætlarðu alls ekki að gera um helgina?
Rólegheit verða ekki á dag-skrá, ég ætla að gefa síðustu klukkutímumunum í prófkjöri alla mína orku.

HELGARMATURINN TORTELLINI SEM KRAKKAR ELSKA

Eva Ösp Bergþórsdóttir
er hjúkrunarfræðingur og starfar í Kaupmannahöfn. Hún hefur áhuga á matargerð með einfaldleikann í fyrirrúmi. Eva Ösp er tveggja barna móðir og mælir með góðum og fjölskylduvænum tortellini-rétti með ciabatta-brauði með sólburrkuðum tómötum.

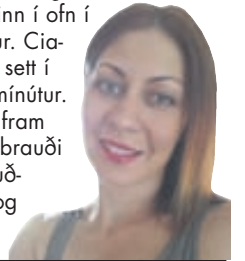
500 g tortellini
500 ml matreiðslurjómi
150 g kotasæla
100 g tómatur
150 g skinka
100 g pepperoni
300 g sveppir
2 laukar
2-3 hvítlauksrif
250 g rifinn ostur
2-3 tómatar
Salt og pipar eftir smekk



1 stk. ciabatta-brauð með sólburrkuðum tómötum (ef það fæst ekki má bara nota það brauð sem manni finnst gott)

Blandið rjóma, kotasælu og tómaturrunni saman í skál og hrærið saman. Skerið sveppi, pepperoni, laukinn, hvítlaukinn og skinku niður og setjið út í rjóma-blönduna. Sjóðið tortellini-pasta. Þegar pastað er soðið, hellið vatninu af því og hellið rjóma-blöndunni yfir pastað

og blandið því vel saman. Hellið svo blöndunni í eldfast mót, stráið rifna ostinum yfir, skerið tómata í sneiðar og raðið ofan á. Hitið ofninn í 180 gráður. Setjið réttinn inn í ofn í ca. 20 mínútur. Ciabatta-brauðið sett í ofn í ca. 10 mínútur. Gott að bera fram með ciabatta-brauði með sólburrkuðum tómötum og góðu salati.



PLÖTUSPILARAR



CROSLY
PLÖTUSPILARI
59.900,-



Plötuspilari
39.900,-



Plötuspilari
59.900,-



Plötuspilari
39.900,-

MYCONCEPTSTORE.IS