

Lífið

FÖSTUDAGUR
22. NÓVEMBER 2013

*Hjalti Karlsson
grafískur hönnuður*

**HLAUT VIRT
HÖNNUNAR-
VERÐLAUN 2**

*Ragnhildur Sif
Reynisdóttir*

**INNBLÁSTURINN
ERU ÆSKU-
MINNINGAR 4**

*Sænski verslunareig-
andinn Linnea Ahle*

**PETIT.IS BARNA-
FATAVERSLUN Á
NETINU 12**

Hera Björk Þórhallsdóttir

**ÉG Á ENN EFTIR
AÐ TOPPA MIG**

FRÉTTABLAÐIÐ

► visir.is/lifid

HVERJIR HVAR?

Mannmargt var á veitingastaðnum Snaps á laugardagskvöldið. Högni í Hjaltalín skeggræddi við vin sinn á meðan fjölmiðlamaðurinn Eiríkur Jónsson snæddi kvöldverð einn við barinn. Þá borðaði Björn Zoëga, fyrrverandi forstjóri Landspítalans, kvöldmat í góðra vina hópi. Sama



kvöld var leikritið Refurinn frumsýnt í Borgarleikhúsinu og þar vantaði ekki stjörnurnar. Hjónin Bryndís Schram og Jón Baldvin Hannibalsson létu sjá sig ásamt Vilborgu Halldórsdóttur, eiginkonu Helga Björns leikhúsmógúls, Viðari Eggertssyni og fjölmiðlaperinu Sigríðri Dögg og Valdimari Birgissyni.



Lifið

Hamingja, fólk og annað frábært

Umsjón blaðsins
Marín Manda Magnúsdóttir
marinmanda@frettabladid.is

Umsjón Lífsins á visir.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

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

Förðun Rakel Ásgeirsdóttir hjá MAC
Hár Emilía hjá Emóra Árbæ
Stílisti Marín Manda



HJALTI ÞETTA ER ROSALEGUR HEIÐUR

Hjalti Karlsson hlaut hin eftirsóttu sænsku Torsten og Wanja Söderberg-hönnunarverðlaun og opnaði sýningu á Röhsska-safninu í Gautaborg í kjölfarið.

Ég er búinn að kaupa mér ný jakkaföt. Það var númer eitt, tvö og þrjú," segir Hjalti Karlsson hlējandi þegar hann er spurður út í verðlaunféð sem hann hlaut á dögunum þegar hann tók við Torsten og Wanja Söderberg-hönnunarverðlaununum við hátíðlega athöfn í Gautaborg. Verðlaunin eru veitt framúrskarandi hönnuði frá Norðurlöndunum ár hvert, en Hjalti hlaut nítján milljónir í verðlaunafé. „Það er of snemmt að segja hvað þetta þýðir fyrir

mig en þetta er rosalegur heiður og ég er nánast orðlaus," segir Hjalti, sem var staddur á Íslandi í stuttri heimsókn þegar blaðamaður náði tali af honum.

Hjalti Karlsson er grafískur hönnuður sem hefur búið í New York í Bandaríkjunum undanfarin tuttugu ár og rekur hönnunar fyrirtækið KarlssonWilker ásamt Jan Wilker, meðeiganda sínum. Í kjölfar verðlaunaafhendingarinnar settu þeir félagar upp sýninguna This is how I do it á Röhsska-safninu í Gautaborg. „Við erum búnir að vinna

að þessari sýningu í rúmlega þrjú mánuði en þetta er risastór salur. Ég ákvað að skipta salnum í tvennt og búa til tímalínu af minni vinnu síðastliðin tuttugu ár öðrum megin en á hinum helmingi sýningarinnar eru sjö stórar myndir sem hafa allar með Svíþjóð að gera.“

Verkefni hafa verið margvísleg í gegnum árin og hefur hönnunarteymið KarlssonWilker meðal annars starfað fyrir Puma, MTV í USA og Time Magazine.

„Við hönnuðum eitt sinn tólf

blaðsíður fyrir Time Magazine og ákváðum að troða lítilli mynd af okkur á forsíðuna sem við héldum að þeir myndu gera athugasemd við, en þeir gerðu það ekki," útskýrir Hjalti. Aðspurður um tengslin til Íslands segist hann koma reglulega til landsins og hefur meðal annars verið að vinna með hljómsveitinni Gus Gus á Íslandi.

Hjalti Karlsson er ánægður með verðlaunin.



STARFSHEITIÐ Ljósmyndari

Sissa Ólafsdóttir, ljósmyndari og skólustýra Ljósmyndaskólans, er í sínu draumstarfi. Sem barn var hún þó harðákveðin í að verða nunna en fór aðra leið og lærði þroskajálfann. Nokkrum árum síðar fann hún sterka þörf til að skapa og ákvað þá loks að slá til og læra ljósmyndun.

Hver voru þín fyrstu skref í ljósmyndun? Ég byrjaði að vinna fyrir Ingólfskaffi, móðelsamtök og tímarit. Þá hélt ég að mig langaði til að verða tískuljósmyndari. Fljótlega byrjaði ég þó að mynda það sem mér fannst áhugaverðast á þeim tíma, þ.e.a.s taka barna-, fjölskyldu- og brúðarmyndir. Ég féll kylliflöt fyrir verkum ljósmyndarans Sally Mann þegar ég var í námi. Það voru einhverjir töfrar í myndunum hennar sem ég vildi ná fram í mínum myndum, á minn hátt.

Hvað er skemmtilegast við starfið? Það er svo margbreytilegt, engir tveir dagar eru eins og það eru margar mismunandi leiðir til að taka góða ljósmynd. Eins hef ég í gegnum starfið kynnst mörgum af mínum bestu vinum og fengið að upplifa yndislegar stundir. Ljósmyndun er líka alltaf að breytast, sem er spennandi. Þegar ég byrjaði í ljósmyndun var allt myndað á filmu. Þegar stafrænar myndavélar komu til sögunnar opnaðist nýr heimur sem gerði manni skyndilega kleift að gera svo miklu meira við ljósmyndina.

Hvað gerir þú í frítíma þínum? Ljósmyndun er ekki bara vinnan mín heldur líka mitt helsta áhugamál. Þegar ég er í fríi hugsa ég um ljósmyndun og leita að innblæstri. Ég ferðast, fer mikið á sýningar, horfi á bíómyndir og vinn

að eigin verkefnum. Ég var einmitt að byrja á nýju verkefni þar sem ég vinn með nýtt, spennandi þema og þá fer allur minn frítími í að vinna að því.

Einhver góð ráð fyrir þá sem hafa áhuga á ljósmyndun? Besta ráð mitt til þeirra sem eru að stíga sín fyrstu skref er að mynda og mynda og mynda. Einnig að læra á myndavélina þannig að þú vitir hvað hún getur gert fyrir þig. Skoða svo myndirnar gagnrýnum augum og sjá hvað þú getur gert betur. Ég trúir því einnig að þú verðir miklu betri ljósmyndari ef þú myndar það sem þú hefur áhuga á. Ekki reyna að vera eins og allir aðrir, það er til fullt af góðum ljósmyndurum, en fáir sem eru einstakir.

Vefsíða: sissa.is



SIGURBOGINN
WOLFORD
Svartar, brúnar og gráar sokkabuxur -
OPAQUE 70 DEN kr. 3.900
(Fullt verð kr. 4.900)
[[Wolford]]
Á meðan birgðir endast!
WWW.FACEBOOK.COM/SIGURBOGINN

Fylgstu með á facebook -
Lindex Iceland

A Hour of a

CHRISTMAS

Peysa.

5995,-

LINDEX



Ágústa Johnson og Guðlaugur Þór Þórðarson.



Sendiherra Svíþjóðar, Bosse Hedberg, og eiginkona hans Christina ásamt Yesmine.



Friðrik Ómar og Selma.



Elín Magnúsdóttir, Brandur Gunnarsson, Arnar Laufdal Ólafsson, Þórunn Högna.

FÓLK ÚTGÁFUTEITI Í TILEFNI DAGSINS

Margmenni mætti til veislu þegar Yesmine Olsson hélt útgáfuhóf á dögnum. Hófið var haldið í Björtu lofti í Hörpu í tilefni af útgáfu matreiðslubókarinnar Í tilefni dagsins. Veislan heppnaðist einstaklega vel en boðið var upp á glæsilegar veitingar úr bókinni. Margir þekktir einstaklingar mættu á svæðið og einnig kom sendiherra Svíþjóðar, Bosse Hedberg. Hjónakornin Ágústa Johnson og Guðlaugur Þór Þórðarson kíktu við. Erpur Eyvindarson, Þórunn Högna, ritstjóri Home Magazine, Hafdís Jónsdóttir, og Selma Björnsdóttir mættu hress í hófið.



Erpur Eyvindarson tilbúinn að bragða á veitingum.



Hafdís Jónsdóttir, Gassi og Björn Leifsson.



Dyrindis kræsingar voru í boðinu.



Yesmine ásamt eiginmanni sínum, Adda Fannari.



Gluggað í nýju bókina, Í tilefni dagsins.



Arna Þóra Káradóttir, Ólafía Kvaran og Hildur Björk Guðmundsdóttir ásamt Yesmine.



María Fjóra Pétursdóttir, Ragnheiður Melsteð og Björg Fenger.

Öflug vörn gegn sveppasýkingum

„Ég mæli með Bio Kult Candéa fyrir skjólstæðinga mína. Síðustu ár hef ég lagt mikla áherslu á að vera í jafnvægi, með góða orku og einbeitingu í lífi og starfi. Ég hef lagt áherslu á að taka inn góða gerla til að viðhalda jafnvægi og orku og hef prófað þá allra bestu hér á markaðinum hverju sinni,“ segir Sigríður Jónsdóttir, ADHD markþjálfari og fíkniráðgjafi.

„Mér finnst Bio Kult Candéa vera skjótverkasta varan sem ég hef prófað. Ég mæli með henni fyrir skjólstæðinga mína sem gjarnan eru að glíma við ójafnvægi í lífi sínu.“

Bio-Kult
Candéa

BLÓMALÍÑAN TENGIST ÆSKUMINNINGUM

Ragnhildur Sif Reynisdóttir hammar blómaskartgripina Sif skartgripir.

Fyrsta blómalínan varð til í kringum ömmu mína Maríu, sem var svo mikil blómakona og í framhaldi af því varð til blúndublómalínan Auður, sem ber sama nafn og móðir mín,“ segir Ragnhildur Sif Reynisdóttir, sem sýndi hönnun sína á sýningunni Handverk og hönnun fyrir skömmu. Þetta var í fyrsta sinn sem hún tók þátt í sýningunni en hún segist hafa fengið ótrúlegan meðbyr. Það er langt síðan Ragnhildur Sif byrjaði að starfa við skartgripahönnun en gull- og silfursmíði hefur verið í fjölskyldunni í margar kynslóðir.

„Það hefur þó alltaf blundað í mér að byrja með mitt eigið og því ákvað ég að flytja út til Bretlands og læra skartgripahönnun.“ Ragnhildur Sif lauk mastersgráðu í faginu og hannar undir nafninu Sif skartgripir. „Ég smíða allt sjálf en fljótlega þarf ég að fá hjálp við vinnuferlið því það er rosalega mikið föndur í kringum þetta.“

Sif skartgripir fást meðal annars í versluninni Kraum, Ernu Skipholts 3, Rhodium í Kringlunni og Hilton Reykjavík Nordica. Vefsíðan er skartgripir.is.



Skartgripalínan tengist blómum og blúndum.

Hafið, ástin, fegurðin og sorgin.
Tvær gullfallegar bækur á góðu verði.

Tilboðið gildir til og með 28. nóvember.

ÍÐA

1983
Eiríkur Guðmundsson
verð áður 6.290
verð nú: 4.990

Fiskarnir hafa enga fætur
Jón Kalman
verð áður: 6.490
verð nú: 4.990

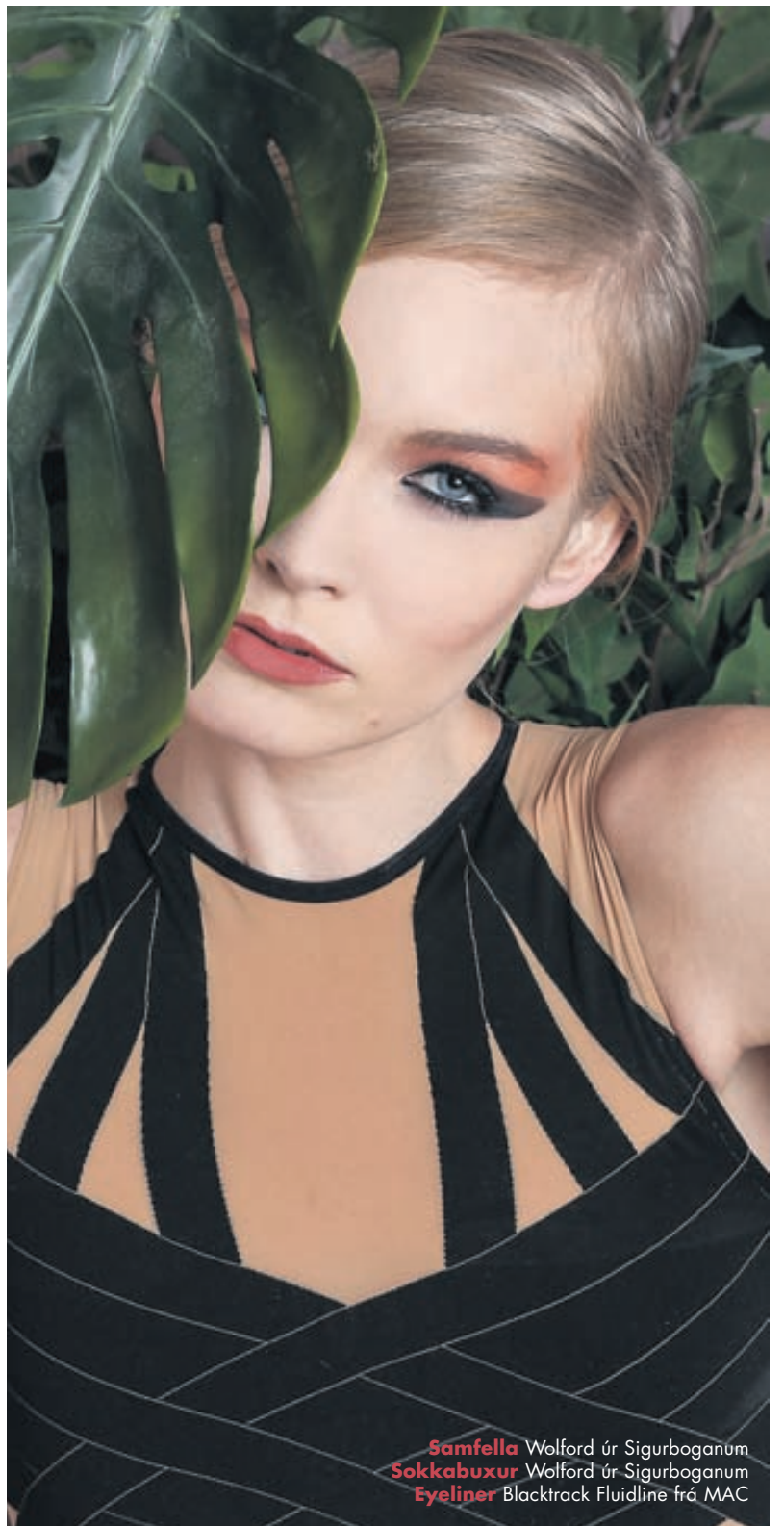
Lækjargata 2a og Vesturgata 2a 101 Reykjavík. Ópið frá 9 - 22 alla daga

TÍSKA Í HVERJU ERT ÞÚ UNDIR JÓLADRESSINU?

Seiðandi undirföt, samfella, sokkabuxur og aðrir fylgihlutir eru jafnmikilvægir og sjálf jólafötin. Fatnaðurinn frá Sigurboganum endurspeglar bæði tísku og þægindi sem svo margar konur sækjast eftir. Sjálfsöryggi eitt og sér getur verið einstaklega kynþokkafullt en réttu undirfötin undirstrika það. Í hverju verður þú undir jóladressinu í ár?



Jakki úr refaskinni Sigurboginn
Samfella Wolford úr Sigurboganum
Aðhaldskjól Wolford úr Sigurboganum
Sokkabuxur Wolford úr Sigurboganum
Skór Bossanova
Púðar Further North á Skólavörðustíg



Samfella Wolford úr Sigurboganum
Sokkabuxur Wolford úr Sigurboganum
Eyliner Blacktrack Fluidline frá MAC

Ljósmyndun Björg Vigfúsdóttir
Stílisti Erna Bergmann

Förðun Fríða María með MAC og Blue Lagoon Skincare

Hár Fríða María með Label.M

Föt Sigurboginn, Laugavegi

Skór Bossanova í Kringlunni og Smáralind

Púðar Further North á Skólavörðustíg

Módel Bryndís Helgadóttir

**30-50%
AFSLÁTTUR**
**AF ÖLLUM
VÖRUM ADEINS
ÞESSA HELGI**

Kjól
áður 16.990
Nú 11.890 kr.
st. 36-48

Laugaveg 54,
sími: 552 5201

Vertu vinur



Samfella Wolford úr Sigurboganum
Sokkabuxur Wolford úr Sigurboganum
Skór Bossanova
Púðar Further North á Skólavörðustíg
Augnskuggi Hot Paprika Pro Longwear frá MAC



Samfella Wolford úr Sigurboganum
Sokkabuxur Wolford úr Sigurboganum
Skór Bossanova
Púðar Further North á Skólavörðustíg

Marta Jonsson

er þekkt fyrir fallega hönnun
á hágæða töskum og skóm,
margir litir og frábær verð.



LAUGAVEGI 51,
101 REYKJAVÍK
SÍMI: 553 0816
PÓSTSENDUM



23.900,-



21.900,-



17.900,-



21.900,-



21.900,-



21.900,-



24.995,-



19.995,-



24.900,-



19.900,-



24.900,-



23.900,-



17.900,-



19.995,-



19.995,-



23.900,-

HERA BJÖRK

DRAUMURINN AÐ SYNGJA MEÐ GEORGE MICHAEL

*Hera Björk Þórhallsdóttir hefur mikla rödd. Hún lenti í öðru sæti í dönsku Eurovision-keppninni með lagið **Someday** árið 2009. Ári seinna tók hún þátt í Eurovision-keppninni fyrir Íslands hönd með lagið **Je Ne Sais Quoi** við góðar undirtektir og í byrjun árs sigraði hún í sönglagakeppninni **Viña Del Mar** í Chile. Lífið ræddi við Heru Björk um nýja jóladiskinn, flutninginn til Chile og drauminn um að syngja með George Michael.*

Tónlistin er ættarfylgja en hún segist hafa hangid í pilsfaldinum á móður sinni þegar hún var yngri og hlustað á söng hennar með mikilli aðdáun. Það kom því aldrei neitt annað til greina en að verða söngkona, þrátt fyrir að hún berðist gegn því. „Þetta er það sem ég kann og á að vera að gera. Ég fór að læra viðskiptafræði í Háskólanum og reyndi lengi að berjast gegn listinni en mér var ætlað þetta og þegar ég sættist við sjálfa mig fór ég að blómstra.“

Er sönglistin meðfædd eða þurftir þú að hafa fyrir henni á yngri árum? „Ég hef alltaf haft röddina en ég þurfti að hafa fyrir því að standa með sjálfri mér og elska mína rödd. Viðurkenna hvað ég hafði að vinna með. Ég er bara ég. Maður er alltaf í einhverjum óréttlátum samanburði og ég var eflaust orðin 35 ára þegar ég loksins sætti mig við mig. Ég streittist lengi á móti því að verða söngkona. Mér líður langbest uppi á sviði. Þar er ég örugg og þetta er það sem ég kann og það sem ég á að gera.“

Hvernig er tilfinningin þegar þú ert á sviði? „Hún er bara dásamleg. Þegar ég er vel undirbúin að vinna vinnuna mína með fólki sem ég treysti þá er þetta bara frábært. En ef maður er ekki undirbúinn þá er þetta auðvitað jafn ómurlegt og mann langar til að hverfa. Ef athyglin er á þér og þú ert ekki undirbúin þá sprettur upp þessi ótti við að mistakast. Heimsbyggðin hræðist meira að standa upp og tala, hvað þá syngja, heldur en að deyja.“

Ég á eftir að toppa mig. Nú vannst þú söngvakeppnina Viña Del Mar Festival í Suður-Ameríku í febrúar með laginu **Because You Can. Myndir þú segja að það sé toppurinn á ferli þínum hingað til?** „Já, að vissu leyti, að ná svona árangri á markaði sem þekkti mig ekki og fá þessa viðurkenningu frá heimshluta sem hefur aldrei heyrt á mig minnst. Það var æðislegt. Þá hugsar maður, veistu, já, ég er alveg búin að vera dugleg undanfarnin ár. Ég er að gera eitthvað rétt. Hins vegar á ég svo æðislegar minningar frá Eurovision í Ósló að ég held að það hafi verið toppurinn á þeim tíma. Sú keppni gerði það að verkum að ég fór til Viña Del Mar og er búin að ferðast og syngja úti um allan heim. Ég held þó að ég eigi eftir að toppa mig og fá tækifæri til að gera eitthvað magnað.“

Hvernig fékkstu tækifæri til að taka þátt í þessari keppni í Chile? „Skipuleggjendur keppninnar voru í rauninni bara að leita að söngkonum. Þá langaði greinilega í divur í rauðum kjólum og þá var bara gúglad og ég kom upp. Þeir hlusta og heillast og bjóða mér. Þannig að þetta kom algjörlega upp í hendurnar á mér og þegar við Valli, umboðsmaðurinn minn, fengum tölvupóst frá þeim þá vorum við bæði alveg: Chile? Hvar er það eiginlega?“ segir hún hlæjandi.

Hvað hefur síðan gerst í kjölfar keppninnar? „Ég hef verið að ferðast örlítið hér innan Evrópu og aðeins í Bandaríkjunum að syngja og fékk nokkur tilboð frá Suður-Ameríku sem ég þurfti að afþakka því ég var svo langt í burtu. Ég hefði þurft að borga flugið sjálf og það er býsna dýrt svo ég hef því



FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

miður þurft að segja nei við því. En að sama skapi hefur verið að gerjast í mér einhver geðveiki, einhver úþrá því ég verð að kanna hvað er þarna úti.“

Flytur til Chile með fjölskylduna

Nú eruð þið fjölskyldan að flytjast búferlum til Chile í byrjun næsta árs, ekki satt? „Jú, við tókum þessa ákvörðun með börnunum okkar, að flytja og sjá hvað bara gerist. Ég held að þetta sé alveg rétt ákvörðun. Það er allt sem að beinir okkur í þá áttina. Ég er komin með ákveðið verkefni í tengslum við keppnina úti. Það er að myndast skemmtilegt tengslanet við alls konar fólk sem vill vera í sambandi. Við ætlum bara að fara á staðinn og taka þetta á tilfinningunni sem stríðir gegn öllu sem okkur er kennt. Fólk er alltaf að segja: Já, stöktu út í djúpu lauginna en vertu með kút, súrefnisgrímu og öll öryggisatriði á hreinu,“ segir hún skellihlæjandi.

„Við mæðgurnar fórum í bíltúr í vor og tókum aðeins púlsinn á væntanlegum flutningum því þegar maður er 15 ára er mikil

breyting að flytja á framandi slóðir en hún sagði við mig: Mamma, þú átt alltaf eftir að sjá eftir því ef þú flytur ekki núna. Ég hugsaði bara, ef krakkarassgatið sér þetta svona skýrt þá hlýtur þetta bara alveg að vera málið.“

Hvað með spænskuna, ertu með hana alveg á hreinu? „No comprende... ég mun alveg bjarga mér. Ég er korter í að vera altalandi. Ég bara finn það, ég held ég hafi verið sígauni í kringum Barcelona í fyrri lífi. Ég er með hana í blóðinu og hefur fundist alla ævi að ég eigi að tala spænsku. Ég verð alltaf svo hissa þegar ég heyri spænsku; bíddu, ég á að skilja þetta og ég á að getað talað þetta? Hvað er eiginlega að þessu í kerfinu hjá mér? Þess vegna held ég að ég verði bara mjög fljót. Þeir voru vodafone skotnir í mér þegar ég var að koma með einhverja svona frasa og þá náði ég alltaf að hljóma bara eins og innfædd.“

Finnst gott að vera ég þú ert svo óhrædd og virkar mjög tilbúin í slaginn. Hvaðan kemur þetta öryggi í fasi þínu? „Ég hlýt

að geta þakkað uppeldinu það, því ég hef aldrei verið barin niður og mér hefur verið kennt að trúá því að ég geti gert allt sem ég vil. Þetta kom held ég samt allt þegar ég fór að hvíla í sjálfri mér og sú vinna fór ekki í gang fyrir en seint. Ég hef alltaf verið örugg og það myndi fólk segja sem er búin að þekkja mig lengi en það var alltaf þínu frontur. Bæði var þetta þínu vörn eða bara að sannfæra sjálfa mig um að ég gæti allt. Í dag hvíli ég bara í sjálfri mér og finnst gott að vera ég. Ég hef bara trú á því sem ég er að gera.“

Nú ert þú að fara gefa út jóla-plötuna *Illmur af jólum 2*. Er þetta mjög hátíðleg plata? „Platan er ágætis framhald af plötunni sem ég gerði fyrir þrettán árum og hét *Illmur af jólum 1*. Þetta er svona sjálfstætt framhald. Þetta er svolítið eins og að fæða barn, sem er alveg ótrúlegt. Þessa plötu er ég búin að ganga með í maganum í næstum tíu ár. Svo var kominn tími núna. Ég er bæði þrettán árum eldri og lífsreyndari svo þessi plata er proskaðri og dínámískari og dramatískari, hátíð-

IDA

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

Myndaalbúmið



Brúðkaupsmynd af fjölskyldunni. Í útivist í útiarni. Hjónin í göngutúr í Hallormsstaðaskógi. Þórdís, dóttir Heru, og Lóa Björk, litla frænka, í á leiðinni til Akureyrar.

NAFN

Hera Björk
Þórhallsdóttir

ALDUR

41

STARF

Söngkona
& búðarkona

HJÚSKAPAR-
STAÐA

Gift

BÖRN

Tvö

Uppáhalds

MATUR

Avókadó

DRYKKUR

Pisco Sour

VEITINGAHÚS

Austur Indíafélagið

VEFSÍÐA

Amazon.com

VERSLUN

Urban Outfitters

HÖNNUÐUR

Birta Juniform
& Spaksmann

HREYFING

Sund

DEKUR

Fótsnyrting



Simone sófi breidd 230 - kr. 219.900



Bombai sófi breidd 240 - kr. 226.000



Swan sófi breidd 211 - kr. 252.200



Jazz sófi breidd 230 - kr. 202.800



Daphny stóll / áklæði
kr. 99.400



Hilla 90x170
kr. 55.800



Revir stóll / áklæði
kr. 103.000

ÁSTRÍÐA
FYRIR
SÓFUM
OG
FALLEGUM
MUNUM
FYRIR
HEIMILIÐ



Joy stóll
kr. 169.900



Hilla 60x80
kr. 23.900



Milton teppi 130x170
kr. 11.900



Gyro stóll
kr. 152.000



Cajun sófi breidd 230 - kr. 182.200



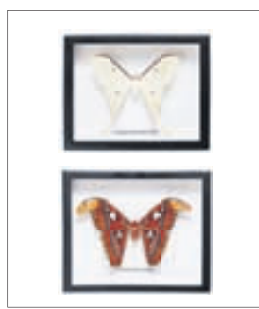
úrval af
fallestum púðum



Leon sófi breidd 194 - kr. 185.800



Edge sófi 280x200 - kr. 253.000



Avignon leðursófi breidd 208 - kr. 308.600

leg og þínu trúarleg. Ég er rosa-lega ánægð með hana sem kemur mér svo skemmtilega í óvart því listafólk er svo sjálfsgagnrýnið. Ég er búin að fara í gegnum allan rússíbanann, að lögín séu hræðileg, textarnir ömurlegir og söngurinn náttúrulega lélegur yfir í það að hugsa: Svei mér þá, ég er bara stolt af henni og ánægð með hana.“

Hefurðu sjálf samið tónlist? „Ég hef lítið samið sjálf en það er eflaust af því að ég spila ekki á nein hljóðfæri. Ég les nótur en það er arfleifðin frá kórnum. Ef maður ætlar út í tónsmíðar þarf maður helst að kunna á hljóðfæri en ég vildi alltaf bara syngja. Það eru margir söngvarar sem eru með minnimáttarkennd og draga sig niður yfir því að spila ekki á hljóðfæri. En maður er með hljóðfæri í barkanum og það er hljóðfæri sem allir vilja hafa. Það langar alla til að geta sungið.“

Kynntist röddinni í Danmörku

Hera bjó í Danmörku um nokkurra ára skeið og stundaði nám við Complete Vocal Institute að

LÍNAN

BÆJARLIND 16 | 201 KÓPAVOGUR | SÍMI 553 7100 | LINAN.IS
OPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 12 - 18 | LAUGARDAGA 11 - 16



„Við tvö værum snilldarpar á sviði. Það munaði engu að ég fengi að syngja með Elton John í Chile, eina vandamálið var bara að hann vildi vera einn á sviðinu.“

► læra Complete Vocal Technique-söngtæknina. „Ég lærði þetta árið 2004 og þetta er svona „non-bullshit“-tækni. Ábyrgðin er svolítið sett á mann sjálfan og maður fær frábær verkefni í hendurnar. Þú færð verkfærakistu og í henni eru öll tæki og töl sem þú þarft og svo byrjar þú bara að leika þér. Þetta snýst um að prófa, spenna bogann og fara út fyrir þægindarammann. Þá kynnist maður röddinni sinni betur. Fyrir mig var þetta eins og að fara í Disney World á frímiða og vera þarna í þrjú ár að leika mér,“ segir hún hlæjandi.

Þú komst fram í Íslandi í dag fyrir stuttu þar sem þú talaðir mjög opinskátt um þyngdar-tap þitt og megrunarkúra. Hvað varð til þess að þú breyttir um lífsstíl? „Ég fékk bara tækifæri upp í hendurnar sem ég gat ekki hafnað. Eftir keppnina úti í Chile kynntist ég konu frá Púertó Ríkó sem fékk mig til að syngja á ráðstefnu í Barcelona. Þar hitti ég fólk sem hún var að vinna með en það starfaði með NU Skin sem ég þekkti áður. Fyrirtækið er búið að prófa einstaka þyngdarstjórnunarkúra sem þau vildu endilega fá mig til að prófa og voru bara mjög hreinskilin; þú ert svona frábær og feit, þarft þú ekki að prófa þetta? Ég er búið að prófa alla heimsins kúra í gegnum tíðina og með mjög misjöfnum árangri. Ég ákvað að treysta þessu fólki, taka niður varnirnar og ég létist um 12 kíló á 90 dögum.

Mér leið svo vel, varð orku-meiri og er að kafna úr gleði yfir þessu. Nú hreyfi ég mig reglulega og ég borða miklu hollari mat. Græðgispúkinn bara hvarf úr lífi mínu á fyrstu vikunum og ég hef ekki fundið hann ennþá. Ég fór úr flokki sem heitir alvarleg offita

yfir í flokk sem heitir bara offita og ég varð hamingjusamasta kona í heimi þegar ég fór niður fyrir þessi mörk. Alvarlegri offitu fylgja margir áunnir sjúkdómur sem ég var bara heppin að vera ekki komin með. Þetta er stórkostlegur munur fyrir mig í mínu daglega lífi. Ég var von að kaupa inn bæði hollt og óhollt og át allt þetta óholla en hitt endaði að mestu í ruslinu.“

Hefurðu eitthvað verið á lágkolvetnaðinu? „Nei, þetta eru öfgar fyrir mér. Ég prófaði þetta eins og allir hinir en er þó sammála LKL-fræðingum um að maður eigi að borða próteinríkari fæðu. Ég er bara að byggja upp vöðva í dag og lifa heilsusamlegar.“

Svo tekurðu þátt í verki í Þjóðleikhúsinu, hvaða verk er það? „Ég er að æfa þar fyrir sýningu sem verður frumsýnd annan í jólum. Verkið heitir Þingkonurnar og fjallar um konur sem ákveða að taka völdin af körlunum en þetta er mjög gamalt verk. Þetta er sýn Aristófanesar á konur sem voru algjörlega réttláusar, nánast eins og þrælur. Þetta er sem sagt grísk tragikómía.“

Það er langt síðan ég hef verið í leikhúsi og ég er ráðin í sýninguna sem söngkona. Benni Erlings leikstýrir og þetta er frábær hópur sem ég vinn með.“

Er desembermánuður þá fullbokaður hjá þér? „Það er ansi mikið að gera. Ég er með tónleika 8. desember í Grafarvogskirkju, fer til Færeyja með Frostrósum um mánaðamótin að syngja og svo er ég með tónleika 15. desember með grúppu sem ég söng með hér áður fyrr. Þann 21. og 22. verð ég svo á tónleikum með Frostrósum.“

Hvað verður um verslunina þína á Laugaveginum, Púkó og

Mamma, þú átt eftir að sjá eftir þessu alltaf ef þú flytur ekki núna. Ég hugsaði bara, ef krakkarassgat-ið sér þetta svona skýrt þá hlýtur þetta bara alveg að vera málið.

Smart, þegar þú flytur? „Ég er alveg til í að ræða það ef einhver vill kaupa hana. Við erum bara að víðra það en ég get fullvissað fólk um það að ég ætla ekki að loka henni. Fólk virðist vera voðalega hrætt um það. Ég er bara opin fyrir öllu en það getur vel verið að ég fjarstýri henni bara. Þessi búð er búið að vinna sér sess á Laugaveginum og styrkir þennan part hans.“

Ef þú mættir velja að syngja með hverjum sem er, hver væri það? „Draumurinn er að syngja með George Michael. Ég hef alltaf dýrkað manninn og ég vissi alltaf að hann væri samkynhneigður. Það bara hlaut að vera því hann var svo djúpur, vansæll en samt svo hamingjusamur. Mér fannst ég lesa hann. Hann fer beint í hjartað á mér, bæði lögin hans og textarnir. Við tvö værum snilldarpar á sviði. Það munaði engu að ég fengi að syngja með Elton John í Chile, eina vandamálið var bara að hann vildi vera einn á sviðinu.“

Ný matreiðslubók eftir Yesmine Olsson.
Veislubók fyrir hversdaginn
og alla hina hátíðisdagana líka!

www.edda.is

f /itilefnidagsins | edda



AÐFERÐIN BÚÐU TIL FALLEG OG PERSÓNULEG ILMKERTI

– Og heimilið fær jólailm

Nú eru flestir farnir að hugsa til jólaanna og leita að fallegum leiðum til að skreyta heimili sín og klæða þau í jólabúning. Að búa til ilmkeri er skemmtilegt föndur, sáræinfalt og það tekur enga stund að búa til fallega jóla-skreytingu úr venjulegu kerki, sem gefur einnig frá sér jólalegan ilm.

Þú þarft

Kubbakeri
 Gúmmíteygju
 Kanilstangir
 Snærisspotta
 Örbylgjuofn

- Settu gúmmíteygjuna utan um kerkið og raðaðu kanilstöngunum undir teygjuna lóðrétt, hlið við hlið. Ef þú ert með langar stangir, klipptu þær þá til með skærum svo að þær passi við lengd kertisins.
- Þegar kanilstangir umkringja kerkið bittu þá snærisspotta

þétt um kerkið nokkra hringi og taktu gúmmíteygjuna af.

- Ef kerkið er gjöf er mikilvægt að kanilstangirnar séu vel fastar við kerkið og þá þarftu að setja það með kanilstöngunum og bandinu (alls ekki gúmmíteygjuni) inn í örbylgjuofn í hálfu mínútu. Passaðu þig að taka það varlega út með viskustykki því að stangirnar verða heitar.

- Með viskustykki vöfðu um það, þrýstu kanilstöngunum þétt að kertinu til að festa það við vaxið áður en það harðnar aftur.
- Lagaðu til snærisspottann og búðu til slaufu eða bættu við meira skrauti. Til dæmis greni, laufum eða þurrkuðum ávöxtum.

- Kerkið er tilbúið, kveiktu á því og finndu kanililminn dreifast um rýmið.

Allir fá þá eitthvað fallegt



iPhone viðarhulstur

Vönduð og falleg viðarhulstur sem verja síma þinn fyrir hnjaski. 4 viðartegundir, 6 mismunandi myndir, Fyrir iPhone 4 og 5. kr. 5.400

Kennslukortið góða



Með texta úr bókinni "Matur og drykkur" Helgu Sigurðardóttur



Skjaldarmerki Íslendinga

Fornkort



Disney bollar

Í fallegum gjafapakningum. kr. 690



Frístandandi Hnattlíkan

Þú stillir því upp og það byrjar að snúast og snýst út hið óendanlega. kr. 3.390



Sundhettu-snyrtitaska

Snyrtitöskur með "gæsa húðar" áferð gömlu góðu sundhettunnar. Fjöldi lita. kr. 3.900



Distortion

Hefðbundið form kertastjaka bjagað og útkoman er óvenjuleg. Margir litir. Kr. 4.400



Heico Kanína

Kr. 7.400 (Margir litir)



Heico Ugla

Kr. 7.400

Heico Dádýr

Kr. 13.300



Mezzo útvörp frá Lexon

Kr. 8.900



Lid Sid

Gufuventill 2 í pakka, hvítur og rauður Kr. 1.790



High Heel kökuspaði

Kr. 3.390



Linsukrús

Kaffikrús í dulargervi. Aðeins kr. 2.290



Cubebot róbót úr við

Vélarlaust vélmenni, hannað undir áhrifum japanskra ShintoKumi-ki þrauta. Ferningsmennið fjölbreytilega er jafnt leikfang, skraut og þraut. Margir litir, nokkrar stærðir. Verð frá 1.930



Flöskustandur

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



Around Clock

Hönnun frá Anthony Dickens Kr. 3.900,-



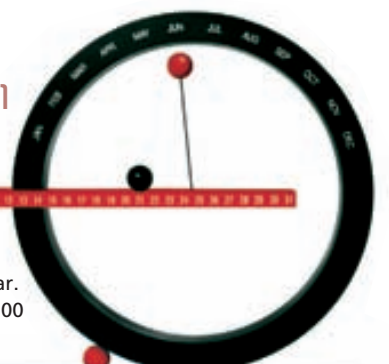
Skafkort

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



Eilífðaragatal MoMA

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





Linnea Ahle hefur haft í nógu að snúast í fæðingarorlofinu sínu en hún opnar verslunina *Petit.is* eftir helgi.



Úrvalið í versluninni verður glæsilegt en boðið er upp á sænsk merki á viðráðanlegu verði.

PETIT.IS BARNAFÖT Á NETINU

Linnea Ahle opnar barnafataverslunina *petit.is* á veraldarvefnum á mánudag.

Á huginn á barnavörum kviknaði þegar ég var ólétt af dóttur minni en mér fannst svo lítið úrval af vörum og margt svo óspennandi hér á landi miðað við það sem ég þekki frá Svíþjóð," segir Linnea Ahle sem opnar vefverslunina *petit.is* næstkomandi mánudag.

Linnea flutti til Íslands fyrir rúmlega tveimur árum en hún kynntist eiginmanni sínum, Gunnari Þór Gunnarsyni, í Svíþjóð þegar hann var atvinnumað-

ur í fótbolta. Eftir meiðsli sótti hugur hans heim og ákvað parið því að setjast að á Íslandi. Fljótlega eignuðust þau dótturina Þóru sem er innblástur verslunarinnar *petit.is*.

Verslunin verður eingöngu á netinu til að byrja með, en þannig segist Linnea geta haldið verðinu lægra en gengur og gerist. „Sum merkin eru á svipuðu verði og H&M því ég vil að allir geti verslað á *petit.is*," útskýrir Linnea. Vöruúrvalið inniheldur sænsk vörumerki á borð við Mini

Empire, Petter & Kajsa, OMM design og Färg & Form Sweden sem er skemmtileg lína með skjólum á sængurfötum, fatnaði og fleiru.

Í Svíþjóð starfaði Linnea meðal annars í sjónvarpi við framleiðslu og tók þátt í gerð sænsku Idol-þáttanna árið 2011.

„Ég er von að framkvæma hugmyndir mínar strax og ákvað því að nota tengslanetið mitt úti til að koma versluninni á laggirnar sem hefur gengið vonum frammar," segir hún.

VILD
er snilld

Byrjaðu strax að spara. Skráðu kortin ykkar núna á www.stod2.is/vild

ENN MEIRA FYRIR ÁSKRIFENDUR

LIFANDI MARKAÐUR



20%
AFSLÁTTUR

20% afsláttur af öllum vörum við fyrstu kaup. 10% afsláttur eftir það. Tilboð gildir aðeins í Fákafeni 11.

VEGAMÓT
RESTAURANT | BAR



35%
AFSLÁTTUR

35% afsláttur af matseðli frá kl. 11 til 16 alla mánudaga, þriðjudaga og miðvikudaga.



Hönnuðir í Hörpu: Björg Guðmundsdóttir, Borghildur Gunnlaugsdóttir, Þórey Björk Halldórsdóttir, Aron Bullion, Anthony Bacigalupo, Yr Káradóttir, Líska Kjartansdóttir, Helga Lilja Magnúsdóttir

ÍSLENSKIR HÖNNUÐIR Á JÓLAMARKAÐI Í HÖRPU

PopUp verzlun heldur jólamarkað með hönnunarvörum frá yfir fjörutú hönnuðum í samstarfi við Epa.

Árið 2009 ákváðu fjórir fatahönnuðir að stofna milliliðalaus verslun frá hönnuði til neytandans og skapa vettvang fyrir nýtskrifaða hönnuði og hönnuði með smærri vörulínur. Farandverslunin PopUp verzlun varð að veruleika en verslunin poppar upp í tilfallandi húsnæði þegar hönnuðunum hentar. „Við poppum upp tvisvar til þrisvar á ári í kringum hönnunarviðburði og þetta er í fjórða skipti sem við höldum hönnunarmarkaðinn fyrir jólin," segir Þórey Björk Halldórsdóttir, skipuleggjandi jólamarkaðarins í Hörpu. Jólaverzlun PopUp hefur verið vinsæl síðustu ár og er markaðurinn einstakt tækifæri fyrir fagurkera á

öllum aldri til að koma og kynna sér nýjungar í íslenskri hönnun og gera góð kaup fyrir jólin.

„Samsetning hönnuða er fjölbreytt á hverju ári og í þetta sinn erum við með fersk vörumerki sem ég hef ekki séð áður," segir Þórey Björk glöð í bragði. Boðið verður upp á ískuvöru, skartgrip, heimilisvöru, leikföng, barnaföt, jólakort og margt fleira. PopUp verzlunin er aldrei með sama sniði og mótast sig að hverjum stað, hverju sinni með sameiginlegan ávinning hönnuða að leiðarljósi. Markaðurinn er opin helgarnar 30. nóv. - 1. desember og 7.-8. desember. Opnið verður frá 12.00 til 18.00 báðar helgar.



INDISKA

KRINGLAN

KÖKUR ÞEGAR PIPARKÖKUR BAKAST

María Krista Hreiðarsdóttir er farin að huga að jólnum og er hér með uppskrift að LKL piparkökum sem hægt er að borða með góðri samvisku.



Kökurnar er hægt að skreyta á ýmsa vegu með lituðum glassúr.

Ný sending

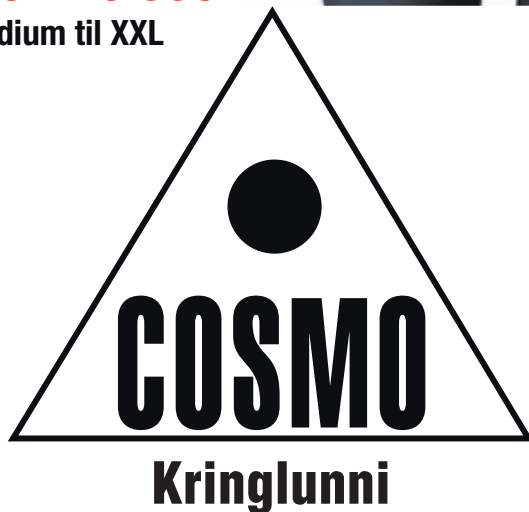
Mussurnar og aðhaldsbuxurnar komnar



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



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



Jólin nálgast óðum og eru margir farnir að huga að jólaundirbúningi með smákökubakstri og innkaupum á skrauti og kertum. Piparkökubakstur færir þér ilminn af jólnum, gleði í hjarta og börnin mega taka þátt í að skera út og skreyta. María Krista Hreiðarsdóttir er hér með góða uppskrift að LKL piparkökum fyrir alla fjölskylduna.

Uppskrift

100 g fituskert möndlumjöl
Funksjonell
80 g Fiberfin, Funksjonell
1 tsk. kardemommur
3 tsk. kanill
1 tsk. engifer
1 tsk. negull
1 tsk. lyftiduft
1/2 tsk. múska (má sleppa)
1/2 tsk. pipar (má sleppa)
3 msk. rjómi
20 dropar Stevia
Via Health
8 msk. Sukrin gold
Funksjonell
100 g smjör
2 eggjahvítur



- Blandið þurrefnum saman í skál.
- Í aðra skál setjið mjúkt smjör og sætuefni og þeytið, blandið eggjahvítu og rjóma saman við og blandið vel.
- Þurrefnin út í og hnoðið í kúlu. Geymið í ísskáp í 1 klst. jafnvel yfir nótt.
- Fletjið út, skerið út karla og kerlingar og bakið við 170 gráður í u.þ.b. 10 mín.

Glassúr:

1 eggjahvíta
1 tsk. sítrónusafi
150 g Sukrin Melis Funksjonell
6 dropar piparmyntustevía Via Health

- Þeytið allt saman og setjið í sprautupoka, skreytið að vild.

RISA

DÖMU-HERRA OG BARNAFATNAÐUR -BARNASKÓR-
LEIKFÖNG - TÖSKUR OG SKART - SLÆÐUR OG KLÚTAR -
FLOTTIR HVÍLDARSTÓLAR OG MARGT FLEIRA

MARKAÐUR

HOLTAGÖRÐUM Í REYKJAVÍK

OPNUM Í DAG KL. 12

OPIÐ ALLA DAGA 12-18



...SPJÖRUNUM ÚR

Friðrik Ómar

ALDUR: 32
STARF: Tónlistarmaður og fl.

Hvern faðmaðir þú síðast?

Margréti Blöndal útvarpskonu.

En kysstir?

Kærastann minn.

Hver kom þér síðast á óvart og hvernig?

Það er ekki hægt að koma mér á óvart. Ég er sá sem sé um að koma öðrum á óvart.

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

Pottþétt þann hvítleiða galla að naga neglurnar. Öþolandi.

Ertu hörundsár?

Já, alveg pottþétt.

Dansarðu þegar enginn sér til?

Ég er eiginlega að fatta það núna að ég dansa þegar ég er að fagna einhverju, þó ég sé bara einn með sjálfum mér.

Hvenær gerðirðu þig síðast að fifli og hvernig?

Ég er svo ótrúlega heppinn að hafa aldrei gert mig að fifli. Djók. Ég samt man ekki eftir neinu!

Hringirðu stundum í vælubilinn?

Já, en bara þegar allt annað klikkar.

Tekurðu strætó?

Ekki á Íslandi en í útlöndum, já.

Hvað eyðirðu miklum tíma á Facebook á dag?

Öruglega 1-2 klst.

Ferðu hjá þér þegar þú hittir fræga eða heilsarðu þeim?

Nei, það er alger óþarfi að fara hjá sér. Ég heilsa þeim sem ég þekki. Það eru samt margir sem heilsa mér á fönnum vegi og biðjast síðan afsökunar á því. Það er mjög fyndið. Fólk sem þekkir mig ekki neitt en hefur séð mig í sjónvarpinu.

Lumarðu á einhverju sem fáir vinir þínir vita um þig?

Nei, og af hverju í veröldinni ætti ég að vera að segja frá því hér?

Hvað ætlarðu alls ekki að gera um helgina?

Ég slaka alls ekki á. Þetta verður annasöm helgi. Maður verður að fylgja plötunni eftir eins og maður getur.

HELGARMATURINN GÓMSÆT GRAFIN GÆS

Harpa Hlín Þórðardóttir er sölustjóri Lax-á.

Hún er þriggja barna móðir sem hefur unun af því að vera úti í náttúrunni og fara á veiðar. Hún er hér með uppskrift að reyktri gæs. Uppskriftina sá hún í Gestgjafanum fyrir mörgum árum og hefur aðeins stílfært hana. Harpa Hlín segist oft bera réttinn fram á bakka ásamt reykjum og gröfnum laxi og baquette brauði.



1 bringa (2 lummur), 1½ bolli gróft salt, 1 msk. sykur, 1 msk. rósapipar, 1 msk. græn piparkorn, 1 msk. rósmarín, 1 msk. timian, 1 msk. basilíka, 1 msk. estragon, 1 msk. sinnepsfræ, 1 msk. dillfræ

Blanda saman sykri og salti, dreifið yfir bringuna og látið biða við stofuhita í 4 stundir. Skolið svo saltblönduna vel af og þerrið. Veltið svo bringunum upp úr kryddböndunni þannig að bringurnar hyljast alveg og látið biða í kæli í 1-3 sólarhringa. Hlutföllin í kryddböndunni eru breytileg, t.d. nota ég oft minna af fræjunum og meira af hinu. Ég bý alltaf til helling og geymi í frysti en mér þykja bringurnar ekki síðri þegar

þær hafa verið frosnar.

Sósa:

2 msk. gott majones, 2 msk. sýrður rjómi, 1 msk. sætt sinnep, 1 tsk. gott hunang, Svartur pipar

Meðlæti:

Sem meðlæti nota ég klettasalát, ber/ávöxt, sinnepsósu og berjasultu. T.d. Klettasalát, jarðarber, parmesanost, furuhnetur, góða ólífúolíu, gott balsamik.



FALLEGAR JÓLAGJAFIR



Myndabox
Verð frá 5.900,-



Hnöttur
19.900,-



Hauskúpupúði
8.900,-



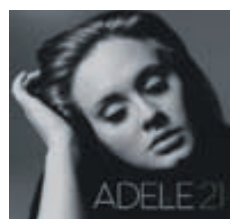
Ljósmyndabækur



Myndarammi
5.900,-



Plötuspilari
39.900,-



Hljómplötur



Lofthelgur
Verð frá 3.900,-



Bréfafressa
3.900,-



Glerbox
4.900,-



Glerkúpull
6.900,-



Þvottabjörn
14.900,-

MYCONCEPTSTORE.IS