

Lífið

FÖSTUDAGUR
21. FEBRÚAR 2014

Ásgrímur Már Frið-
riksson fatahönnuður
**ALBÍNÓAR VORU
INNBLÁSTUR
LÍNUNNAR 2**

Helga Kristjáns förð-
unarfræðingur
**MEÐ TUTTUGU
VARALITI Í TÖSK-
UNNI 4**

Hugrún Árnadóttir og
Magni Þorsteinsson
**OPNA KRON
KRON-VERSLUN
Í FÁKASELI 8**

Steinunn Vala Sigfúsdóttir

UPPHAFLEGI HRINGURINN BÚINN TIL ÚR AFGÖNGUM



FRÉTTABLAÐIÐ

► visir.is/lifid

HVERJIR HVAR?

Það var margt um manninn á frumsýningu Fyrirgefðu ehf. um síðustu helgi. Verkið er skrifað af Þórdísi Elvu Þorvaldsdóttur, en leikstjórnin var einnig í hennar höndum.



Á frumsýningunni mátti sjá Þorvald Kristinsson höfund, Maríu Ellingsen leikkonu, **Egil Ólafsson** tónlistarmann og **Tinnu Gunnlaugsdóttur** þjóðleikhússtjóra.



Þá mátti einnig sjá Brynju Þorgeirsdóttur fjölmiðlakonu, Tyrfinng Tyrfinngsson leikskáld, Jón Viðar Eggertsson og **Hlín Agnarsdóttur** gagnrýnendur.



Instagram



Miroslava Duma

Instagram.com/miraduma

Rússneska tískufyrirmyndin og götu-tískustjarnan Miroslava Duma er mjög virk á Instagram þar sem hún birtir myndir af sér í fallegum fötum á meðan hún flakkar á milli tískuvikna í heiminum. Eitthvað fyrir þá sem hafa gaman af götutísku og fögrum klæðum.

Pinterest



DIY-Boards

Pinterest.com/diyboards/

Með 261.503 fylgjendur er þessi síða með eitt stærsta samansafn af hlutum sem hægt er að föndra sjálfur á Pinterest. Allt frá kertastjökum til stóla og rúmgaffla. Sá sem er sniðugur í höndunum ætti að kanna allar hugmyndirnar sem er að finna þarna fyrir framtíðarverkefni.

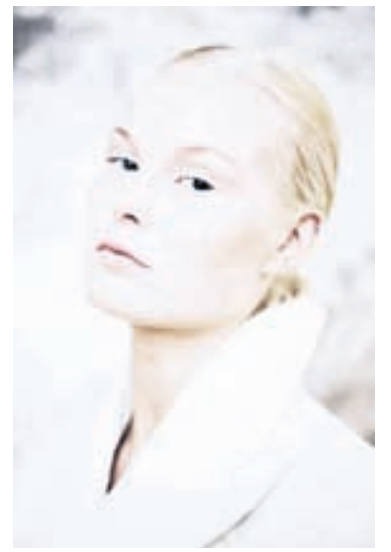
HÖNNUN NÝTT UPPHAF FYRIR UPPRENNANDI ÍSLENSKAN FATAHÖNNUN

Útskriftarlína Ásgríms Más Friðrikssonar fatahönnuðar rataði í skoska tískutímaritið Salt & Vinegar Magazine.

„Þetta er útskriftarlínan mín frá síðasta vori úr Listaháskólanum en tvisvar á ári fara nokkrir sérvaldir nemendur úr skólanum til Kaupmannhafnar og sýna á tískuvíkunni. Þá taka nemendurnir þátt í hönnunarkerppni á vegum Designers Nest ásamt nemendum frá öllum skólum á Norðurlöndunum. Þar vaknaði einhver áhugi á línunni minni hjá aðilum frá Salt & Vinegar Magazine,“ segir Ásgrímur Már Friðriksson fatahönnuður þegar hann er spurður út í íslenska tískuþáttinn sem birtist í skoska tískutímaritinu í vikunni. Flíkurarnar vöktu athygli fyrir að vera allar hvítar. „Ég vissi að mig langaði að vinna með hvíta litinn því hann táknar nýtt upphaf og ég var með eins konar endurfæðingarhugmyndir því ég er örlítið „Sci fi“-nörd í mér,“ segir hann hlæjandi. Ásgrímur segist hafa skoðað myndir af albínóum, og þá sérstaklega dýrum, og notað sem innblástur ásamt því að blanda saman hvítum tónum úr alls konar efnum. „Ég bætti inn í línuna vöfðum hálmstráum til að hafa einhvers konar andstæður svo að línan yrði ekki of hrein og vélræn.“ Ásgrímur Már stefnir á að gera nýja fatalínu með haustinu en hann deilir lokaðri vinnustofu með sjö öðrum upprennandi hönnuðum í miðbænum. Hægt er að skoða hönnun hans nánar á asiceland.com.



Ásgrímur Már Friðriksson



FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM



Stehmann buxurnar eru komnar aftur!



LAUGAVEÐI 80 ■ TEL: 561 1330 ■ WWW.SIGURBOGINN.IS

BARNAFATATÍSKAN LIFNAR VIÐ Í MIÐBÆNUM

Hönnunar- og framleiðslufyrirtækið Ígló og Indí opnar nýja verslun um helgina í hjarta miðborgarinnar.

„Við erum fullar tilhlökkunar að opna verslun í miðbænum á ný, í húsi sem er í anda merkisins. Við söknum miðbæjarins gríðarlega mikið og það er búið að vera markmið okkar að opna verslun þar aftur, alveg síðan við misstum húsnæðið á Laugaveginum fyrir tæplega tveimur árum,“ segir Guðrún Tinna Ólafsdóttir, framkvæmdastjóri hjá Ígló og Indí.

Nýja verslunin verður opnuð á Skólavörðustíg 4 um helgina og er undirbúningur í fullum gangi. Verslunin í Kringlunni heldur áfram að dafna en einnig eru vörur frá Ígló og Indí seldar í tólf verslunum víðs vegar um landið. „Við ætluðum okkur aldrei að yfirgefa miðbæinn en okkur bauðst ekki húsnæði sem hentaði fyrir en núna. Staðsetningin skiptir svo miklu máli. Skólavörðustígurinn er í mikilli uppbyggingu og nú er kominn þéttur og góður



Helga Ólafsdóttir yfirhönnuður og Guðrún Tinna Ólafsdóttir framkvæmdastjóri Ígló og Indí.

kjarni verslunarfólks á þessu svæði sem er að sinna sínum verslunum einstaklega vel.“ Áfram verður lögð rík áhersla

á barnahornið og hlýleikann í nýju versluninni og allt annað sem viðkemur Ígló og Indí heiminum.

Lífið
www.visir.is/lifid

ÚTGÁFUFLAG 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000

Ritstjórnarfulltrúi **Álfrún Pálsdóttir** alfrun@frettabladid.is

Umsjón **Marín Manda Magnúsdóttir** marin@365.is • Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is

Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** siljaa@frettabladid.is • Forsíðumynd **Daniel Rúnarsson**



TREVOR SORBIE
professional

NÝTT ÚTLIT

HÁRLÍNA ÞRÓUÐ AF FÆRUSTU HÁRSNYRTUM TREVOR SORBIE.
ALLAR VÖRURNAR ERU ÁN PARABENEFNA.



SNYRTI- BUDDAN

Helga Kristjáns er blaðamaður, fərðunarfræðingur og stílisti hjá Vikunni. Hún farðar einnig fyrir forsíður Nýs lífs og er með snyrtivörubrúhyggju á hæsta stigi.

Hún segist sífellt vera að skipta um snyrtibuddur og segir krem, hyljara, maskara og augabrúnablýant algera nauðsyn dagsdaglega. MAC-snyrtivörurnar eru í uppáhaldi en þeim vörum hefur hún kynnst vel í gegnum vinnu sína. „Í handtöskunni minni taldi ég um daginn 20 varaliti og gloss, þannig að ég þarf aldrei að hafa áhyggjur af því að vera ekki með rétta litinn á mér,“ segir Helga sem valdi uppáhaldssnyrtivörur sínar.



Helga Kristjáns

MYND/BRAGI ÞÓR JÓSEFSSON.



Ég var að kaupa kinnalitinn Flower Power frá Gosh en ég hafði heyrt nokkra af uppáhalds bjúttibloggurum mínum tala um hann.



Ég fíla HD-hyljarann frá NYX og það jafnast ekkert á við Butt-er-glossin frá NYX. Uppáhaldsliturinn minn heitir Crème Brûlée.



Chanel-maskarann nota ég þessa dagana, hann er virkilega peninganna virði.



Krem er nauðsynlegt og Strobe-kremið frá MAC er himneskt til að fá ljóma.



Meikið sem ég nota í dag er blanda af YSL Youth Liberator og Healthy Mix Serum-meikinu frá Bourjois. YSL Youth Liberator og Healthy Mix Serum-meikið frá Bourjois.



Förðunarbústar frá Real Techniques eru í snyrtibuddunni.



Augnárabrettarinn frá Shu Eumura er einstaklega góður.



Augnskugginn sem er í mestu uppáhaldi er liturinn Mulch frá MAC, sem er næsti bær við hliðina á Sable sem hefur verið í toppsæti hjá mér síðustu árin.

GRÓA ÁSGEIRSDÓTTIR

48 ÁRA VERKEFNASTJÓRI SÖLU- OG MARKAÐSSVIÐS FLUGFÉLAGS ÍSLANDS OG EIN AF FORSVARSKONUM Á ALLRA VÖRUM.

Algjört undraefni

Eva Ólöf Hjaltadóttir segir að sér hafi ekki liðið vel í langan tíma áður en hún kynntist Femarelle. „Ég er á lyfjum vegna sykursýki og sjúkdóms í skjaldkirtli. Ég þyngdist vegna lyfjana, hef auk þess þjáðst af gigt með tilheyrandi verkjum. Mér fannst óþægilegt að vera innan um margt fólk og var farin að finna fyrir þunglyndi. Einnig átti ég erfitt með að vera í hávaða og var að einangrast gagnvart félagslífi. Núna hef ég tekið Femarelle inn í fjóra mánuði og hef endurheimt mitt fyrra líf. Mér líður svo vel að nú get ég farið daglega út að ganga með hundinn minn, fer í sund á hverjum degi, sæki félagsvist og bingó.“



- 1 Þegar ég var ung... þá fór ég með 1 hárlakksbrúsa á viku.
- 2 En núna... nota ég gloss eins og enginn sé morgundagurinn.
- 3 Ég mun eflaust aldrei skilja... hvers vegna kona og karl sem vinna sömu störfina fá ekki sömu laun.
- 4 Ég hef ekki sérstakan áhuga á... krossgátum en hendi stundum í eina Sudoku.
- 5 Karlmenn eru... flestir bestu skinn og nauðsynlegir í og með.
- 6 Ég hef lært að maður á alls ekki... að dæma það sem maður þekkir ekki.
- 7 Ég fæ samviskubit þegar... ég borða of mikið af súkkulaði...en svo líður það hjá.
- 8 Ég slekk á sjónvarpinu þegar... ég fæ gesti og þegar síbýljan ærir mig.
- 9 Um þessar mundir er ég mjög upptekin af... því að skipuleggja sumarið og gólfímabilið.
- 10 Ég vildi óska þess að fleiri vissu af... flugtilboðum Flugfélags Íslands.



Gróa Ásgeirsdóttir, verkefnastjóri sölu- og markaðssviðs Flugfélags Íslands.

Ég hef lært að maður á alls ekki að dæma það sem maður þekkir ekki.

Heimsfrægur heimsklassa söngleikur á heimsmælikvarða

Fyrir alla fjölskylduna!



★★★★★
Daily Star

★★★★★
Daily Telegraph

Frumskýning 21. febrúar

ÚR SMÍÐJU

MONTY PYTHON SPAMALOT™

Verðlauna *tímamóta* söngleikur byggður á kvikmyndinni
MONTY PYTHON and the Holy Grail

Örn Árnason, Selma Björnsdóttir, Mاریus Sverrisson
Jóhannes Haukur Jóhannesson, Ævar Þór Benediktsson
og Stefán Karl Stefánsson

STEINUNN VALA LANGAÐI BARA AÐ VERA HEIMA OG PRJÓNA

Í dag rekur Steinunn Vala Sigfúsdóttir handverks- og framleiðslufyrirtækið Hring eftir hring. Fyrir nokkrum árum tók hún mikilvæga ákvörðun um að fylgja hjartanu og segist vera lánsöm að starfa við það sem hún hefur unun af. Lífið ræddi við hana um fyrirtækið sem er í stöðugri þróun, íslenskt handverk, eftirlíkingar og annasamt líf með stóra fjölskyldu.

Það gerðist bara einn daginn að ég sá hlutina í nýju ljósi, eins og það rofaði til í huga mér og mig langaði allt í einu bara að vera heima og þrjóna lopapeysur frekar en vinna áfram sem verkfræðingur. Ég hafði lagt allan minn metnað í verkfræðina í þeim tilgangi að læra eitthvað praktískt og merkilegt og tók líka þátt í unglíðapólitíkinni með það í huga að verða menntamálaráðgjafi einn daginn,“ segir Steinunn Vala Sigfúsdóttir hlæjandi þegar talið berst að aðdraganda Hring eftir hring ævintýrsins. Hún stóð á tímamótum í lífi sínu, ófrísk að þriðja barni og þræði ekkert heitar en að synda á móti straumnum.

Steinunn Vala fékk leyfi frá vinnunni á arkitektastofunni sem hún starfaði á og ákvað að sækja um í myndlist í Listaháskólanum til að ýta undir sköpunargáfuna og láta gamlan listakonudraum rætast. „Í undirbúningsnámi fyrir inntöku í Listaháskólann var rík áhersla lögð á að horfa inn á við og ég áttáði mig á því að ég hef verið að búa til skartgripir allt mitt líf. Ég hafði alltaf búið til fylgihluti til að poppa lúnu og margnotuðu flískurnar mínar upp því ég var alltaf svo blönd. Eitt af verkefnum mínum gekk út á að sýna að hægt væri að gera skart úr öllu í kringum þig, sama hvað það er. Upphaflegi hringurinn minn var því búinn til úr afgöngum, ef svo má að orði komast.“

Hringurinn vakti strax athygli
Hver er sagan á bak við fyrsta hringinn?

„Allt þetta ævintýri mitt hefur verið tekið í litlum skrefum. Ég bjó til einn hring úr leir og gekk með hann sjálf. Alls staðar sýndi fólk áhuga á að eignast slíkan hring og ég fann því fljótt að

þetta gæti orðið dýrmætt verk efni. Það var frekar snemma sem ég setti mér það langtíamarkmið að búa til vörumerki með stefnunni á að stækka og fá hönnuði til að starfa í fyrirtækinu. Það er lykilatriði að fá fjárfesta en þeir vilja fjárfesta í einhverju sem er raunhæft og eftirsóknarvert. Ég get ímyndað mér að fæstir hönnuðir viti í byrjun hvernig fjárfestar eru aðgengilegir. Verkfræðinamið hefur því nýst mér einstaklega vel. Ég hugsa þetta í eins konar ferli og reikna allt út á hagkvæman hátt. Núna erum við að safna okkur tengslaneti og reynslu. Með reynslu tekurðu betri ákvarðanir, heldur utan um framleiðendur, fjárfestana, lagerinn og sölustaði. Á Íslandi eru rosalega margir að gera flotta hluti og það er frjáls hönnun sem er tekið eftir erlendis. Margir gefast þó upp á rekstrinum sem fylgir því að vera með eigið vörumerki því það tekur langan tíma að ná uppskeru.

„Hvaðan kemur nafnið Hring eftir hring?“

„Ég hef alltaf átt erfitt með nöfn, dúkkan mín hét Dúkkan hennar Steinu. Hesturinn minn fékk aldrei nafn heldur og hét bara Hesturinn hennar Steinu. Þegar mig vantaði nafn á fyrirtækið þá leitaði ég til mágkonu minnar sem kom með hugmyndina. Mér þótti nafnið henta vel enda vísar það til þess að hlutirnir hafa tilhneigingu til að fara í hringi og mér fannst ég sjálf hafa farið í hring þegar ég gerði fyrsta hringinn. Og svo var ég líka að gera hring eftir hring eftir hring.“

Ef þú lítur til baka, hefðir þú þá jafnvel frekar átt að feta listabratina upphaflega í stað þess að fara í verkfræðina?

„Ég sá ekkert praktískt við að læra hönnun eða myndlist þegar



NAFN:

Steinunn Vala Sigfúsdóttir

ALDUR:

34 ára síðan 8. janúar sl.

STARF:

Ég er skartgripahönnuður hjá Hring eftir hring en mestur tími fer reyndar í allt annað en hönnunina, hann fer í að halda utan um, byggja upp og reka fyrirtækið.

HJÚSKAPARSTAÐA:

gift Stefáni Eiríks Stefánssyni.

BÖRN:

Snorri Þór, 8 ára, Friðrik Trausti, 7 ára, og Nikulás Flosi, 4 ára.

20% Meiri árangur BEETELITE

örvar **Nitric Oxide** framleiðslu strax.

Betra blóðflæði, **30%** æðaútvíkkun, **30%** meiri súrefnisupptaka, réttur blóðsykur, aukin fitubrennsla, **20%** meira þrek orka og úthald, hraðar bata eftir æfingar.

Bættir árangur íþróttafólks allt að **16-20%**

Örvar upptöku annara vítamína, fæðubótarefna.

Rauðrófukristall

100% lífrænt og því fullkomlega öruggt
1 skot 30 mín. fyrir æfingar
blandað í 150 ml af vatni.
Endist 6 tíma í líkamnum.
Bætt blóðflæði 30 mín.
eftir inntöku.

Fæst í **World Class**,
apótekum og heilsubúðum

BEETELITE NeoSHOT
CONCENTRATED SWEETENED BEETROOT CRISTALS

N-O index	Stingur keppinautana af 1. bréf af NeoShot = 1 líter af rauðrófusafa
700	
600	
500	
400	
300	
200	
100	
0	

NEOGENIS SPORT

Nitric Oxide
Nóbelsverðlaun 1998 - Sameind ársins 1992

Hvað gerir **SILDENAFIL** The release of **nitric oxide** molecules causes erection.

Umboð: www.vitex.is

ég stóð frammi fyrir valinu á háskólanámi, sem þó var í raun það sem mig langaði mest til. Mér þótti ólíklegt að það gæti gengið upp hjá mér að lifa af sem listamaður og sjá fyrir fjölskyldu í leiðinni en sem betur fer hef ég áttað mig á því að raunveruleikinn er annar. Verkfræðin heldur mörgum leiðum opnum varðandi framhaldsnám og eins sá ég fyrir mér að ég gæti tengt hana við húsaönnun seinna meir. Ég sé ekki eftir náminu mínu. Ekki í eina mínútu. Ég lærði margt í verkfræðinni sem nýtist mér núna við uppbyggingu Hring eftir hring og rekstur fyrirtækisins. En það dýrmætasta sem ég lærði þar var að takast á við það sem manni þykir erfitt og stundum óyfistíganlegt, vinna verkið og leysa það að lokum. Það er besta sjálfstyrking sem ég þekki, að gefast ekki upp þó þú vitir ekki hver lausnin er í raun, fyrr en eftir á. Því yfirleitt er það auðveldara en maður heldur og það vekur hjá manni sigurtílfirringu og gefur manni þá vissu að maður sé sterkur og sjálfstæður einstaklingur.“

Hugsjón Steinunnar Völu varðandi Hring eftir hring er skýr rétt eins og markmiðin hennar. „Ég hugsa þetta sem ævistarf. Allt sem við gerum hjá Hring eftir hring er gert með það fyrir augum að fyrirtækið verði sjálfbært, að það verði þekkt á al-

þjóðamarkaði sem gott og vandað hönnunarfyrirtæki sem búi yfir góðri þekkingu á framleiðslu, dreifingu og sölu hönnunarvara. Þannig getum við boðið fleiri hönnuðum góð atvinnutækifæri og stuðning við að koma hugmyndum sínum og vörum á framfæri. Mikið af tíma mínum fer í að mynda, rækta og efla tengsl við mikilvæga samstarfsaðila erlendis. Tengslanetið er mjög mikilvægt. Bloggarar, blaðamenn, ritstjórar, eigendur hönnunarverslana, umboðsmenn, kynningarfulltrúar, framleiðendur, aðrir hönnuðir, sýningarstjórar, ljósmyndarar og próffessorar hjá háskólum – allt þetta fólk er mikilvægt í þessu ferli.

Allt skartið er byggt á einhvers konar handverki

Segðu örlítið frá samstarfi þínu við handverksfólk víða um land.

„Ég hef alltaf viljað geta útvegad góð störf fyrir fólk, bæði hér í borginni og úti á landi, og er mjög upptekin af handverksfólki. Ætli ég hafi ekki einnig orðið örlítið pirruð af leirnum sem ég vann með og langaði að vinna með fagfólki sem byggir yfir sérþekkingu og tækjabúnaði þannig að erfiðara væri að herma eftir vörum. Þegar ég ákvað að gera nýja línu sem nefnist Teboðið leitaði ég til tannsmíða en þeir vinna ótrúlega nákvæmnisvinnu sem gaman

er að kynnast. Leirlistakona gerir fiskana og hina postulínshlutina fyrir mig og einnig vinn ég með Mugga húsgagnasmíð sem gerir tréslaufurnar. Gullsmíður smíðar fyrir okkur hringana í Teboðslínu. Handverk tel ég afar mikilvægt að haldist á lífi, rétt eins og mikilvægt er að við þekkjum tungumálið okkar, kunnum að lesa og skrifa og vitum hvaðan mjólkinn og kjótið kemur, því að þó tæknin hjálpi okkur og opni margar dyr þá er handverkið grunnurinn. Ég hef mikla ástríðu fyrir handverki og hef sjálf unun af því að vinna með höndunum.“

Eftirlíkingar geta verið skrautfjöldur í hattinn

Skartið þitt hefur notið mikilla vinsælda og þá virðast eftirlíkingar fylgja í kjölfarið. Hvað finnst þér um það?

„Það er ekki alsæmt að gerðar séu eftirlíkingar af vörum þínum. Það jákvæða er að með eftirlíkingunum fylgir viðurkenning á því að þú hafir búið til eftirsóknarverða vöru. Stundum hefur það verið notað sem skrautfjöldur í minn hatt þegar ég hef verið kynnt fyrir erlendum aðilum í fyrsta sinn: „Þetta er Steinunn Vala skartgripahönnuður. Það er ótrúlegt hversu margir hafa reynt að gera eftirlíkingar af skartinu hennar á Íslandi.“ En vissulega eru mörg vandræði sem fylgja eftirlíking-

Sú tilhugsun, að fleiri fái að njóta, drífur mig áfram.

Fólk sem hefur unun af því að vinna með höndunum, eins og ég sjálf.



Svona verða skartgripirnir til í öllum regnbogans litum

um. Þær villa um fyrir neytendum. Oftast eru gæði eftirlíkinganna léleg, enda forsenda þess að það sé þess virði að búa til eftirlíkingu sú að hún kosti minna en upprunalega varan. Það er mikil kúnt að búa til góða og vandaða vöru sem búin er til af fólki við mann-sæmandi aðstæður og þolir álagningu hönnuðarins, vörumerkisins, framleiðandans, sölustaðarins og ríkisins. Allir þessir þættir eru mikilvægir og nauðsynlegir. Við viljum hafa búðir, ekki satt? Við viljum ganga að því vísu að við getum skipt vöru, fengið nýja og heyrst söguna á bak við vöruna. Við viljum geta eignast annan stól við borðstofuborðið sem er af sömu gerð og hinir. Allt kostar það sitt. Við viljum líka að hönnuðir hanni hluti fyrir okkur. Fólk sem hefur menntun, þjálfun og reynslu af að búa til hluti sem endast, eru umhverfisvænir, hagkvæmir, fállegir með góða notkunarmöguleika. Við viljum líka hafa vörumerki eða fyrirtæki sem halda utan um allt saman því án þeirra værum við ein, hver í sínu horni að halda uppi mörgum diskum í einu – það er ekki góð nýting á tíma.“

Lífið gengur upp

Íslenskar konur vinna mjög mikið ásamt því sem þær sinna öllu sem viðkemur fjölskyldulífinu. Hvernig hefur þér tekist að sameina krafta þína á þessum sviðum í miðri uppbyggingu á fyrirtæki?

„Ég hugsa um það daglega hversu lánsöm ég er, að hafa tök á því að vinna við það sem ég hef mesta ánægju af að gera. Bara það eitt, að finna sína réttu hillu í lífinu, er dýrmætt og gefur manni heilmikla orku. Einnig á ég mann sem tekur þátt í uppeldinu og fjölskyldulífinu til jafns við mig. Ég á heilsuhrausta stráka sem bjarga sér eins og þeir geta, svo þetta reddast allt einhvern veginn. Oft skipti ég vinnudeginum í tvennt. Vinn aftur á kvöldin þegar strákarnir eru komnir í háttinn en hef í staðinn tíma fyrir fiðlutíma og skutl í lok skóladags. En ákveðir þú að reka inn nefið til mín í kaffi þá eru yfirgnæfandi líkur á að þú þurfir að setjast ofan á þvottahrúgu í sófanum og kannski þú stígir á eins og einn legókubb (já, eða hundrað kubba) líka, svo ekki fara úr skónum.“

Sér falleg augnablik úti um allt

Hvað veitir þér innblástur í hönnuninni?

„Sú tilhugsun, að fleiri fái að njóta, drífur mig áfram. Fólk sem hefur unun af því að vinna með höndunum, eins og ég sjálf. Frumraun okkar í þessa átt er skartgripalína sem við munum frumsýna á Hönnunarmars og heitir Hryggur. Hún er sköpunarverk Jóns Helga Hólmgeirssonar vörühönnuðar og samanstendur af bindi fyrir herra, bindi fyrir dómur, hálsmeni fyrir bæði og armband. Annars veiti ég mörgu í umhverfi mínu athygli og er eiginlega alltaf að horfa í kringum mig. Ekki af forvitni endilega, heldur sé ég bara falleg augnablik úti um allt. Ég tek til dæmis alltaf eftir höndum á fólki og handa-hreyfingum. Hvernig fingurnir hreyfast og hvernig fólk beitir höndunum. Fólk er eitt af því sem ég hef mestan áhuga á og ég veit fátt skemmtilegra en að kynnst ólíkum einstaklingum.“

Pågen



Mundu eftir trefjaríku
Pågens brúðunum á
morgunverðarborðið,

fínar og grófar,
stökkar og ljúffengar.



FATASKÁPURINN HILDUR EINARSDÓTTIR

Hildur Einarsdóttir er glæsileg kona sem starfar sem markaðsfulltrúi á auglýsinga-
deild Vísis og er gift fótoltamanninum Gunnleifi Gunnleifssyni. Hún lýsir sjálfri sér sem
strákastelpu því áhugamálin eru á margvíslegum sviðum. Börnin og eiginmaðurinn eru
það mikilvægasta í lífinu og uppáhaldshönnuðurinn er Andrea. „Ég er fótboltafíkill með
tískublæti á háu stigi. Ég hef einstaklega gaman af öllu sem viðkemur tísku, heilsu og
fegurð. Ég horfi á enska boltann og er harður stuðningsmaður Manchester United.“



1 Rósarpeysan Peysuna fékk ég í netversluninni Yrju (yrja.is). Ég hef notað þessa peysu alveg ótrúlega mikið og finnst liturinn á henni alveg sérstaklega skemmtilegur, svona róm-antískt bleikur.

2 Palliettukjöllinn Þessi kjöll er minn öryggiskjöll. Ef ég veit ekki í hvað ég á að fara þá get ég alltaf hoppað í þennan kjól og blandað við aðrar flíkur og voila! Ég er til í hvað sem er. Ég fékk hann í H&M fyrir göðum 5 árum og hann er alltaf eins.



3 Rósarpeysan Peysuna fékk ég í netversluninni Yrju (yrja.is). Ég hef notað þessa peysu alveg ótrúlega mikið og finnst liturinn á henni alveg sérstaklega skemmtilegur, svona róm-antískt bleikur.



4 Jakkin Þennan hvíta jakka fékk ég í H&M í Árósum síðasta haust. Sníðið á honum er að mínu mati fullkomið og hann hentar við nánast allt.

5

Íþróttaskórnir Þeir voru gjöf frá eiginmanninum einn daginn. Þetta eru Air Pegasus-hlaupaskór sem ég reyndar nota meira dagsdaglega en í hlaup. Þeir eru ekki bara einstaklega þægilegir heldur eru þeir ekkert smá flottir við gallabuxur og góða peysu.



6 Pelsinn Ég fór í stelpuferð með vinkonunum til Berlínar haustið 2012 og fann þennan dýr-grip á skemmtilegum útmarkaði þar í borg. Þetta er ein af mínum uppáhaldsflíkum með tilliti til þess í hvaða ferð ég fékk hann, hvað hann var hlægilega ódýr og hvað ég kolféll fyrir honum við fyrstu sýn.



Hugrún Árnadóttir og Magni Þorsteinsson, Kron Kron.

TÍSKA NÝ KRON KRON-VERSLUN OPNUÐ Í FÁKASELI

Hugrún Árnadóttir og Magni Þorsteinsson opna nýja verslun á Suðurlandi í Fákaseli en þar er einnig hestaleikhús.

Þar sem Ingólfshvöll stóð áður, milli Hveragerðis og Selfoss, hefur Fákasel opnað dyrnar í allri sinni dýrð. Staðurinn býður upp hestaleikhús með 800 manna sal, veitingastað sem er samtengdur reiðhöllinni í Ölfusi og nýja Kron Korn-verslun þrátt fyrir að eigendurnir séu hvorugt í hestabransanum.

„Við komum sjálfum okkur algjörlega á óvart að fara út í þennan bransa. Fákaselsævintýrið fór í gang fyrir ári og okkur var boðið að fara í samstarf og fannst þetta strax sjúklega spennandi,“ segir Hugrún Árnadóttir, eigandi Kron Kron. „Við opnuðum Kron Kron með áherslu á sveitahlöðina á okkar eigin vörum og höld-

um áfram að vera sögumenn og kynna íslenska hönnuði. Við erum með þessu móti að huga betur að landsbyggðinni, fólki sem á leið hjá og að sjálfsögðu ferðamönnum,“ bætir hún við. Hugrún segir fleiri spennandi verkefni vera framundan en þá ber einna helst að nefna verkefnið sem ber nafnið, Amma mín. „Við höfum verið að grafa upp ýmsar handverkskonur um land allt sem eru ömmur eða langar að vera ömmur einn daginn og segja sögu þeirra. Þannig geta þær einbeitt sér að vinnunni og við sjáum um kynningu á þeirra handbragði undir þeirra formerkjum. Þetta er góður vettvangur fyrir íslenska hönnun og við fáum stöðugt inn nýja hluti í verslunina.“



Kron Kron í Fákaseli.

Þrek og Þokki

Eitt nýjasta og vinsælasta æfingakerfið frá Bandaríkjunum loks í boði á Íslandi

Mótaðu líkamann

á fljótvirkan og öflugan hátt með tækni sem samþættir fitubrennslu, uppbyggingu vöðva og teygjur.

Markmiðið

er að bæta líkamsstöðu og auka líkamsvitund og þokka.

Aukið þol og meiri orka

með markvissri, lifandi og skemmtilegri þjálfun fyrir allar konur, jafnt þær sem eru nú þegar í góðu formi sem þær sem vilja bæta formið.

Einnig frábærar æfingar fyrir hlaupara og skokkara.

6 vikna námskeið hefst 24. febrúar.
Tímar 4x í viku kl. 09.00 - 16.30 og 17.30

Kennsla að Suðurlandsbraut 6b, 2 hæð (fyrir aftan Nings veitingastaðinn).
Upplýsingar og skráning í síma 822 7772 og 892 1598.
soley@studiosoleyjar.is, www.studiosoleyjar.is

www.facebook.com/studiosoleyjar.is



Stúdíó Soleyjar



MÆLUM
MEÐ...

Lífið mælir með Edduverðlaunahátíðinni sem fram fer í Silfurbergi í Hörpu og er sjónvarpað í beinni útsendingu á Stöð 2 á morgun. Þar kennir ýmissa grasa og er kvikmyndin Málmaus meðal annars tilnefnd til 16 verðlauna.



4G
LTE

1.000 kr.
notkun í
3 mánuði
fylgir!

LG G Flex

139.990 kr. stgr.

8.490 kr. /18 mán.

LG G FLEX er sveigjanlegur snjallsími, sá fyrsti sinnar tegundar í heiminum. Sveigður 6" P-OLED skjár, minni glampi, meiri aðlögunarhæfni og bakhliðin gerir sjálf við rispurnar!

Flex er teygjanlegt hugtak

4G
LTE

1.000 kr.
notkun í
3 mánuði
fylgir!



LG G2

89.990 kr. stgr.

5.490 kr. /18 mán.

Traustur og töffaralegur snjallsími sem stendur alltaf fyrir sínu.

4G hjá Nova er í boði á höfuðborgarsvæðinu, Akureyri, Selfossi, í Reykjanesbæ, Skorradal og Grímsnesi.

Verslanir Nova eru í Kringlunni, Smáralind, Lágmúla, á Selfossi og á Glerártorgi Akureyri
Þjónustuver 519 1919 | www.nova.is | Facebook | Twitter

**Stærsti
skemmtistaður
í heimi!**

NOVA

INDVERSK VETRARSÚPA OG GRÓFAR SPELTBOLLUR

Tinna Björg Friðþórsdóttir matarbloggari með dýrindisuppskrift að indverskri vetrarsúpu.

Tinna Björg Friðþórsdóttir heldur úti blogginu tinnbjorg.com. Matar- og kökugerð eiga hug hennar allan þegar hún er ekki að læra lögfræði í HR. Á blogginu sínu deilir hún ýmsum húsráðum ásamt matar- og kökuuppskriftum sem hún hefur sankað að sér í gegnum tíðina. Hér deilir hún uppskrift að indverskri vetrarsúpu og grófum speltbollum.

1½ rauðlaukur
3 hvítlauksrif
olía
1 lítil sæt kartafla
4 gulrætur
5 msk. milt karrymalk
2 tsk. karrý
4 msk. tómatur
1½ dl kókosflögur
1 dós kókosmjólk
700-800 ml vatn
grænmetiskraftur
salt
svartur pipar

■ Skerið rauðlauk í bita og steikið í stórum potti með olíu ásamt pressuðum hvítlauk í 5 mínútur eða þar til rauðlaukurinn verður mjúkur.
■ Afhýðið og skerið sæta kartöflu og gulrætur í teninga. Bætið teningunum í pottinn og steikið áfram í nokkrar mínútur.



Tinna Björg Friðþórsdóttir matarbloggari.

■ Hrærið karrymalki, karrýi og tómaturu saman við grænmetið ásamt kókosflögum.
■ Hellið kókosmjólk og vatni í pottinn og hitið að suðu.
■ Smakið súpuna til með grænmetiskrafti, salti og svörtum pipar og látið krauma við vægan hita í 45 mínútur.
■ Takið að lokum pottinn af hellunni og makið súpuna með töfrasprota eða í matvinnsluvél.
■ Magnið af grænmetiskrafti fer eftir tegund því hann er misjafnlega saltur. Þess vegna hef ég þá þumalputtareglu að setja alltaf kraftinn fyrst og svo saltið.

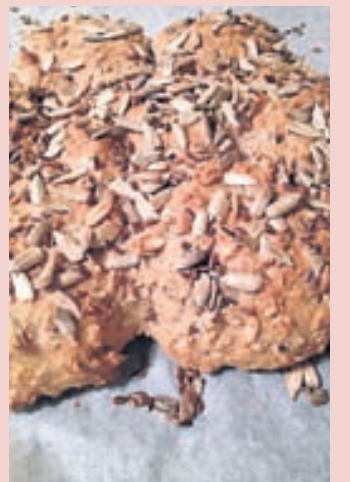
Grófar speltbollur

5 dl gróft spelt
1 dl fimm korna fræblanda
1½ tsk lyftiduft
1 tsk. sjávarsalt
2 dl AB-mjólk
1½-2 dl heitt vatn

■ Blandið spelti, fræblöndu, lyftidufti og sjávarsalti saman í skál og hrærið AB-mjólk og vatn saman við. Mótið í hæfilega stórar bollur og sáldrið fræjum yfir.
■ Bakið við 200°C í 20-25 mínútur.
■ Deigið á að vera blautt og klístrað þegar bollurnar eru mótaðar.



Þegar ég á ekki AB-mjólk hef ég stundum í hallæri notað hreint skyr eða gríska jógurt.



Í staðinn fyrir að dreifa úr speltbollunum á bökunarplötunni baka ég þær saman í klasa, þannig haldast þær mýkri. Þegar ég á ekki AB-mjólk hef ég stundum í hallæri notað hreint skyr eða gríska jógurt hrísta saman við smá mjólk.

NÝJAR VÖRUR

STÆRÐIR 14-28

Vorum að fá sendingu með fallegum fermingarkjólum og síðkjólum fyrir Árs hátíðina.

Skoðaðu úrvalið á www.curvy.is eða komdu í verslun okkar að Nóatún 17

Sendum frítt um allt land

Afgreiðslutími í verslun okkar að Nóatúni 17

Alla virka daga frá kl: 12-18

Laugardaga frá kl: 12-16

Curvy.is

Sími 581-1552
Nóatún 17, 105 RVK
www.curvy.is



BLUNDAR HÖNNUÐUR Í ÞÉR?

Spennandi fatahönnunarkeppni er fram undan á vegum Trendnets, Coca-Cola Light og Reykjavík Fashion Festival.

„Þetta er fatahönnunarkeppni fyrir alla sem hafa einhvers konar áhuga á fatahönnun og vilja spreya sig. Framleiðsla er svo dýr fyrir hönnuði svo þetta er fínt tækifæri fyrir unga rísandi hönnuði því það er 250 þúsund króna verðlaunafé,“ segir Elísabet Gunnarsdóttir, annar eigandi vefsíðunnar Trendnets.

Keppnin er haldin á vegum Coca-Cola Light í samstarfi við Trendnet og Reykjavík Fashion Festival. Þátttakendur eru hvattir

til þess að senda inn ljósmynd af fullunni fatasetti eða flik á trendlight@vifilfell.is en skráningu til þátttöku lýkur 16. mars.

„Það eru engar reglur en vinningsdressedið verður til sýnis á RFF í Hörpu laugardaginn 29. mars. Dómnefnd skipa aðilar frá Fagræði RFF, Trendneti og Coca-Cola Light svo að þetta er mjög skemmtilegt samstarf,“ segir Elísabet. Þá verða valdir þrjú þátttakendur í undanúrslit og fer hönnun þeirra í netkosningu á samskiptamiðlinum Facebook.

GÆÐAMÁLNING - GOTT VERÐ!

MÚRBÚÐARVERÐ

SPARAÐU!

Kynntu þér verðið á
Deka gæðamálningu
og málningavörum
í Múrbúðinni.

Deka Meistaralakk 70
Akrýllakk. hvítt. 1 lítrar

1.895



LF Veggspartl
0,5 lítrar

795



Bakki, grind og rúlla

1.190



Málningarfata 12 lítra

490



DekaCryl 7
Innimálning. 10 lítrar

5.995



Áltrappa 3 þrep
þolir 150 kg EN:131

3.990



Mako pensill
50mm

225



Málningarlímband
25mmx50m

225



Mako málaramotta 1x3 metrar

995



Málningarpappi
20mx80cm

695



SMIG Med veggspartl 5 kg.

1.390



Deka Gólfmálning
grá 3 lítrar

4.295



25cm Málningar-
rúlla og grind

720



Framlengingarskaft
fyrir rúllur Tia-EP 1,2 metrar

325



Reykjavík Kletthálsi 7. Ópið virka daga kl. 8-18, laug. 10-16
Reykjanesbær Fuglavík 18. Ópið virka daga kl. 8-18



MÚRBÚÐIN

Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is

Neytendur athugið! Múrbúðin selur allar vörur sínar á lágmarksverði fyrir alla, alltaf. Gerið verð- og gæðasamanburð!



...SPJÖRUNUM ÚR

Kamilla Ingibergsdóttir

ALDUR: 34

STARF: Kynningarstjóri Iceland Airwaves

Hvern faðmaðir þú síðast? Hana Evu Einarsdóttur, vinkonu mína og borgarfulltrúa, en ég var ekki búin að hitta hana allt of lengi.

En kysstir? Eva fékk líka koss.

Hver kom þér síðast á óvart og hvernig? Agus Makkie, indónesískur blaðamaður, sem hefur komið á Iceland Airwaves síðustu árin og færir mér alltaf gjöf. Á síðustu hátíð gaf hann mér kaffi frá Jövu og hálsklút. Hann er topp næs gaur.

Hvaða galla í eigin fari ertu búin að umbera allt of lengi? Ég held að partur af því að eldast og þroskast sé að taka sjálfan sig í sátt og allt sem manni fylgir, bæði galla og kosti.

Ertu hörundsár? Já, þínu.

Dansarðu þegar enginn sér til? Já, ég hugsa að ég dansi meira þegar enginn sér til en þegar einhver sér til.

Hvenær gerðirðu þig síðast að fifli og hvernig? Það sem stendur upp úr er þegar ég hitti Pharrell Williams á SXSW í Texas í fyrra og varð svo „starstruck“ að ég sagði „I'm a huge fan“ þegar ég ætlaði að segi-ast vera „huge fan“. Ég fer ennþá að hlæja við tilhugsuninni um að hafa sagst vera risastór dós við Pharrell Williams!

Hringirðu stundum í vælubílinn? Ég tárast yfir óþarfa mörgu en ég held að það sé algjör óþarfi að hringja á vælubílinn yfir því.

Tekurðu strætó? Ég tók mikið strætó áður fyrr en á í dag bíl og er líka heppin að búa nálægt vinnu og miðbænum.

Hvað eyðirðu miklum tíma á Facebook á dag? Ég nota samfélagsmiðla mikið í mínu starfi og fel þess vegna óhóflega Facebook-notkun á bak við það.

Ferðu hjá þér þegar þú hittir fræga eða heilsarðu þeim? Bara þegar ég hitti Pharrell Williams.

Lumarðu á einhverju sem fáir vinir þínir vita um þig? Ég elska ís og hef alltaf pláss fyrir hann. En ég held reyndar að allir vinir mínir viti það.

Hvað ætlarðu alls ekki að gera um helgina? Ég ætla alla vegu ekki að ákveða að gera ekki eitthvað og fara síðan á bömmur ef ég geri það.

BLOGGARINN TILNEFND TIL BLOGGVERÐLAUNA Í SVÍPJÓÐ

Victoria Tárnegren

imnext.se/carolineroxy/

<http://instagram.com/victoriatornegren>

victoriatornegren

Victoria Tárnegren hefur skapað sér nafn í bloggheiminum, sérstaklega í heimalandi sínu, Svíþjóð. Hún hefur nú verið tilnefnd til sænsku bloggverðlaunanna, Finest Awards, sem tísku-bloggari ársins. Systir hennar, Alexandra Bring, er einnig tilnefnd fyrir besta æfingablogg ársins. Þó að þú sért ekki fluglæs á sænsku er óþarfi að órvænta því myndirnar hennar einar og sér eru trendí og skemmtilegar.



Pågen

Kanilsnúðar

Það er leikur einn að opna nýju kanilsnúða pokana frá Pågens og enn einfaldara að loka þeim, þannig haldast snúðarnir mjúkir og góðir.



Nú opnum við og lokum að framanverðu.

Pågen
KANILSNÚÐAR

Pågen smásnúðar með dásamlegri kanilfyllingu. Frábærir með kaffinu, í nestisboxið, -eða bara til að nasla á þegar löngunin hellist yfir.

...en munið bara að loka á eftir ykkur