

Lífið

FÖSTUDAGUR
8. ÁGÚST 2014

Sigrún Lilja
**VILL AD KONUR
LÁTI DRAUMANA
RÆTAST 2**

Hrefna Sætran
**GRÍSARIF Í SINN-
EPS-BOURBON
BBQ-SÓSU 4**

Óskar Páll Elfarsson
**LJÓSMYNDIR
FRÁ FIMM
HEIMSÁLFUM 10**



Eva Rún Snorradóttir:

EÐLILEIKINN ER LEIKRIT

FRÉTTABLAÐIÐ

► visir.is/lifid

HVER ER?



Nafn?
Elma Stefania Ágústsdóttir

Aldur? 28 ára

Starf?
Leikkona.

Hverfi?
101.

Stjórnumerkir?
Krabbi.

Hreyfing?
Sund, jóga og dans.

Uppáhaldslistamaður?
Guðrún S. Gísladóttir og Pina Bausch.

Uppáhaldsmynd?
Síðasta góða mynd sem ég sá heitir Blue is the Warmest Color.

A- eða B-manneskja?
Hiklaust A- og B-manneskja – það fer bara eftir dögum.

HVERJIR HVAR?

Á veitingastaðnum Basti við Hverfisgötu var mikið um góða gesti á miðvikudaginn. Þar mátti sjá rapparana Zebra Katz og **Erp Eyvindarson**, Dóru Takefusa, sem

er jafnframt eigandi Basts, hönnuðinn Frosta Gnarr, söngkonuna **Ásdís Mariu Viðarsdóttur** og leikhúsmanninn Sigtrygg Magnason, svo einhverjir séu nefndir.



HEILSA STANDA FYRIR ÁTTA DAGA „ANDLEGU FERÐALAGI“ Á BALÍ.

Sigrún Lilja, hjá Gyðju Collection, og jógakennarinn Guðbjörg Ósk Friðriksdóttir vilja að konur byggi upp sjálfstraust sitt.

Sigrún Lilja Guðjónsdóttir, oftast kennd við Gyðju Collection, og jógakennarinn Guðbjörg Ósk Friðriksdóttir bjóða upp á átta daga ferð og námskeið í náttúruparadisinni á eyjunni Balí. Námskeiðið, sem ber heitið Empower Women: Spiritual journey, inspiring and transforming retreat in Bali, stendur yfir dagana 21. til 28. október næstkomandi. Að sögn Sigrúnar Lilju er markmiðið með námskeiðinu að konur byggi upp sjálfstraust sitt, setji sér markmið, fullmóti drauma sína eða viðskiptahugmyndir og fái öll þau tæki og tól sem þarf til að hrinda þeim í framkvæmd.

„Þetta er einstakt andlegt ferðalag þar sem konur munu kynna sjálfum sér, finna sig og læra að fylgja hjarta sínu og elska sig til fulls,“ segir Sigrún Lilja. „Við munum byrja hvern morgun á hugleiðslu og „Happy-yoga“ við sólarupprás áður en farið er í dásamlegan morgunverð að hætti Balí og fyrirlestrarnir hefjast. Að auki verða einkatímar, spa og fleira spennandi í boði.“

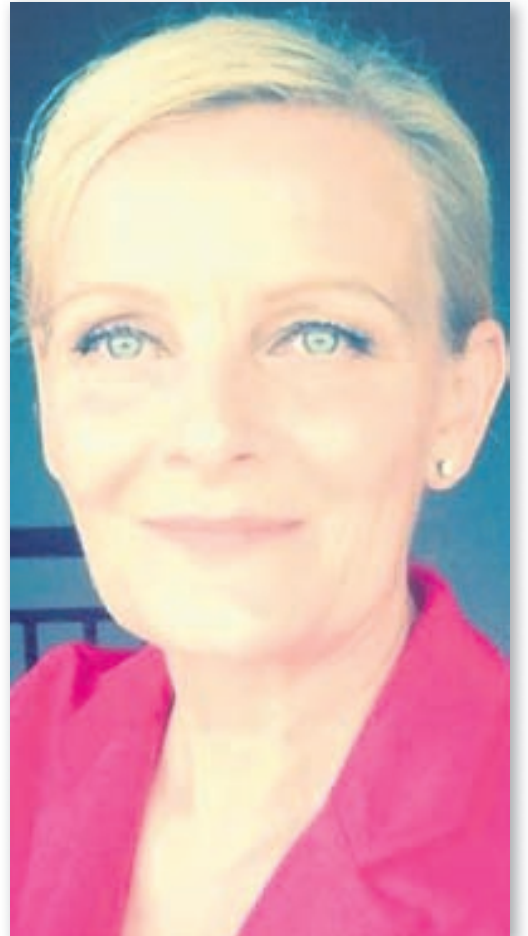
Sigrún Lilja sló í gegn með fylgihluta- og ilmvatnalínu sinni Gyðja Collection. Guðbjörg Ósk hefur haldið námskeið á borð við Lærðu að elska þig ásamt því að kenna jóga í mörg ár. Sigrún Lilja segir að svipaðar áherslur um andleg málefni og aðstoð við uppbyggingu kynsystra sinna hafi leitt þær saman.

„Eftir að við fórum að ræða saman um að sameina krafta okkar í eina heilsteypa uppbyggingarferð á Balí varð ekki aftur snúið,“ segir Sigrún Lilja. „Það passar fullkomlega saman að sameina tvö einstök námskeið sem eru bæði til þess fallin að byggja konur upp og hvetja þær til að láta til sín taka. Þetta verður einstakt „retreat“ sem er nú að verða að veruleika.“

Skráning á námskeiðið er nú hafin og sjá má nánari upplýsingar um dagskrá, hótél og fleira á síðunni facebook.com/empower-womeninbali. Að sögn Sigrúnar Lilju er takmarkað sætaframbod til að gera reynsluna sem persónulegasta.



Sigrún Lilja Guðjónsdóttir



Guðbjörg Ósk Friðriksdóttir

Þetta er einstakt andlegt ferðalag þar sem konur munu kynna sjálfum sér, finna sig og læra að fylgja hjarta sínu og elska sig til fulls.

MASTERLINE Professional Beauty

ÉG NÆRI BODY BUTTER

Ég er súper mjúk og góð blanda fyrir líkamann þinn ef þú ert með þurra og mjög þurra húð. Flott blanda með góðum innihaldsefnum eins og Shea Butter og Argan olíunni sívinsælu.



www.master-line.eu

Made in Italy

Fæst í apótekum og Hagkaup

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ...

Upplestrarkvöldi Hinsegin daga, Club Soda og Gleðigöngu

Upplestrarkvöld hinsegin daga: Upplestrarkvöldið verður haldið á Loft Hosteli í dag, föstudag, klukkan 17.00. Upplesarar kvöldsins eru Elías Knörr, Páll Garðarson, Júlía Margrét Einarsdóttir, Eva Rún Snorradóttir, Björk Þorgrímsdóttir, **Sjón** og Jónína Leósdóttir. Kynnir verður Þorvaldur Kristinsson.

Club Soda á Dolly:

Club Soda kallar saman íslenska og erlenda samkynhneigða plötusnúða sem spila Hústóna. Í fyrra var Andy Butler úr Hercules and The Love Affair að spila, en í ár verða plötusnúðar á borð við **DJ Yam-aho**, DJ Gay Latino Man, Zebra Katz, Þrjár basískar og Juan Solo að þeyta skífum.



Gleðiganga: Laugardaginn 9. ágúst 2014 kl. 14.00. Gengið er frá Vatnsmýrarvegi að Arnarhóli. Í gleðigöngu Hinsegin daga staðfestir hinsegin fólk tilveru sína, sýnileika og gleði. Þar sameinast lesbíur, hommar, tví- og pankynhneigðir, trans-fólk og intersex-fólk í einum hópi ásamt fjölskyldum sínum og vinum. Gleðigangan er hápunktur og stolt Gay Pride-hátíðarinnar.



DREKKTU VATN

Þrjár ástæður fyrir því að þú ættir að drekka meira vatn.

1. Meiri orka

Stærsta ástæða þess að við finnum fyrir þreytu og lélegu úthaldi er vökvatap í líkamanum. Ef þú passar upp á að drekka vatn yfir daginn skerpir þú einbeitingu og ert fljótari að hugsa.

2. Heilbrigðari húð

Með því að drekka vatn heldurðu réttu rakastigi í húðinni. Réttur raki í húð kemur í veg fyrir hrukkur og bauga.

3. Þú grennist

Að halda réttu vökvamagni í líkamanum passar upp á að öll líffæri virki sem skyldi. Þannig brennir þú einnig fitu. Vatn inniheldur engar kaloríur.



Lífið
www.visir.is/lifid

ÚTGÁFUFLAG 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000
Ritstjórnarfulltrúi **Álfrún Pálsdóttir** alfrun@frettabladid.is
Auglýsingar **Atili Bergmann** atlib@365.is Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** siljaa@frettabladid.is
• Forsíðumynd **Arnþór Birkinsson**

New
Store
Opening

Fylgstu með á Facebook
Lindex Iceland

OPNUM
LAUGARDAGINN
16. ÁGÚST
á Glerártorgi, Akureyri

LINDEX

SILKIMJÚKT HÁR MEÐ LÁRPERUMASKA

Ef þú vilt vita hvað er í snyrtivörum er gott að bregða á það ráð að búa þær einfaldlega til sjálfur.

Til þess að forðast óæskileg eiturefni í snyrtivörum er alltaf best að búa þær til sjálfur. Þá þarf engar áhyggjur að hafa af innihaldi þeirra og kostnaðurinn er töluvert minni.

Hér kemur uppskrift að maska sem er góður fyrir hár og hársvörð, hárið verður silki mjúkt og heilbriggt eftir þennan.

Það sem þarf í maskann:

- 1 lárpera
- 2 msk. bráðin kókosolía
- 5 dropar geraníu-ilmkjarnaolía (olían er sögð vera slakandi og góð fyrir húðina)

Leiðbeiningar:

1. Blandið öllum hráefnunum saman í blandara eða matvinnsluvél.

2. Burstið maskann í allt hárið með hárbursta eða litunarbursta og nuddið svo vel í hárið með höndunum

3. Hafið maskann í hárinu í 30 mínútur og þvoðið svo vel úr með sjampói.



AFP/NORDICPHOTOS



Hrefna Sigurðardóttir og Auður Ákadóttir.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

HÖNNUN VILDU EKKI KAUPA ANNARRA MANNA DRASL

Vöruhönnunarnemarnir Hrefna Sigurðardóttir, Auður Ákadóttir og Birta Rós Brynjólfssdóttir tóku málin í sínar hendur og settu á stofn verkefnið Haugfé. Viðtökurnar eru góðar.

„Við erum búnar að vera í viðræðum við hin ýmsu fyrirtæki síðan í maí um hvort þau séu til í að deila umframefni og afgangnum með öðrum,“ segir Hrefna Sigurðardóttir, nemandi í vöruhönnun í Listaháskólanum, sem ásamt samnemendum sínum Auði Ákadóttur og Birtu Rós Brynjólfssdóttur hefur sett á stofn verkefnið Haugfé sem gengur út á að kortleggja efnivið sem fellur til við dagleg störf í hinum ýmsu fyrirtækjum og gera aðgengilegan öðrum.

„Hvatinn að verkefninu eru umhverfissjónarmið. Við höfum allar áhuga á að hanna umhverfisvænan varning og er endurnýting stór liður í því. Með Haugfé græða allir – því fyrirtækin eru oft á tíðum að eyða miklum pening í að losa sig við efni, listamenn og aðrir í að kaupa það og náttúran tapar á öllu saman.“

Hrefna segir efniviðinn sem fyrirtæki farga, eða senda til endurvinnslu, hér eða í útlöndum, oft á tíðum mjög fínan og að margir möguleikar séu til að nýta hann. „Maður ímyndar sér að þó að efni sé endurunnið væri ennþá betra ef hægt væri að nýta það í staðbundna framleiðslu. Það er orkufrekt að bræða niður og að flytja efniviðinn á milli landa. Þannig að hugmyndin kviknaði og okkur langaði að safna saman upplýsingum um efni sem væri verið að henda og miðla þeim til almennings,“ segir hún og bætir við.

„Mann langar oft að nota efnivið sem maður veit að er til en veit ekki hvernig best er að nálgast. Ef það er búin til umgjörð í kringum þetta og maður veit að fyrirtækin vilja taka þátt er allt mun auðveldara, bæði fyrir fyrirtækin og þá sem áhuga hafa á

efniviðnum. Það eru margir aðilar sem gætu nýtt sér þetta, grunnskólar til dæmis gætu sótt pappír, pappa eða efnivið í kennslu, eða hvaða skólastig sem er auk hönnuða, handverksfólks og annarra þeirra sem verðmæti sjá í efninu.“

Hrefna segir þær hafa fengið góð viðbrögð.

„Við erum búnar að tala við einhver 70 fyrirtæki og ég man ekki eftir neinum sem líst illa á þetta.“

Haugfé efnir til fyrsta markaðar síns á Bernhöftstorfu í dag, föstudag, og stendur hann frá 14.00 til 19.00. Á markaðnum verður m.a. boðið upp á timbur, textíl, svamp, álplötur, gler og plast en allt efni á markaðnum er umframefni sem orðið hefur til við framleiðslu hjá samstarfsfyrirtækjum Haugfjár á höfuðborgarsvæðinu.

HELGARMATURINN GRILLUÐ GRÍSARIF MEÐ SINNEPS-BOURBON BBQ-SÓSU

Að hætti Hrefnu Rósu Sætran, sjónvarpskokks og eiganda Fisk- og Grillmarkaðarins.

Grilluð grísarif með heimagerðri sinneps-bourbon BBQ-sósu

- Grísarifin** (Fyrir 4)
2 kg af grísarifjum (4 lengjur)
6 msk. gróft sjávarsalt
2 stillkar sitrónugras
2 teningar nautakjötskraftur
1 tsk. svört piparkorn
4 stk. stjörnuanis
2 hvítlauksgeirar
2 lítrar vatn

Aðferð: Nuddið saltinu á rifin og látið standa þannig í 1 klst. Skolið rifin. Setjið á meðan vatnið, gróft saxað sitrónugrasið, nautakraftinn, piparkornin, stjörnuanisinn og gróft saxaðan hvítlaukinn í pott og hitið þar til krafturinn er uppleystur. Kælið vökvann þar til hann er við stofuhita. Setjið rifin í eldfast mót, hellið vökvannum yfir og eldið í 160°C heitum ofni í 2 ½ tíma. Takið rifin upp úr vökvannum og leyfið þeim að kólna.

Sinneps-bourbon BBQ-sósa:

- 2 stk.** vorlaukur
1 stk. laukur
2 stk. hvítlaukur
50 g púðursykur
100 g tómatsósa
40 g tómaturré
50 ml eplaedik
100 ml eplasafi



Grísarif að hætti Hrefnu Sætran.

MYND/BJÖRN ÁRNASON

- 1 tsk.** tabasco-sósa
1 stk. cummin-fræ
200 ml bourbon-viski, t.d. Jack Daniels

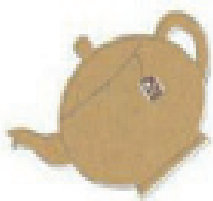
Aðferð: Saxið grænmetið og steikið það við vægan hita upp úr olíu. Bætið hinu hráefninu út í og sjóðið saman við vægan hita þar til sósan er þykk. Maukið svo sósunu og kælið hana. Það er hægt að útbúa þessa sósu í miklu magni og geyma. Einnig er hægt að sleppa áfenginu og setja t.d. meiri eplasafa eða einhvern dökkan gosdrykk í staðinn.

Þegar sósan og rifin eru klár er næsta skref að kveikja upp í grillinu. Gott er að pensla rifin með smá hunangi og grilla þau þannig fyrst á báðum hliðum. Svo er um að gera að pensla þau vel og vandlega með BBQ-sósunni, snúa þeim reglulega og pensla reglulega eða svona 4-5 sinnum. Rifin eru elduð svo að í þessu skrefi erum við bara að gera þau djúsi og falleg með sósunni. Þetta tekur svona 20 mínútur. Gott er að bera rifin fram með bát af sítrusávexti til að fríska upp bragðið.



Hrefna Sætran

Alvöru te í bollann þinn



teapigs. s:557-1771 gourma.is

Nordquist ehf

Nú getur þú bakað pönnukökurnar hennar ömmu!



PIPAKTBYVA • SÍA • 142259



Hin eina sanna pönnukökupanna
sem ömmur landsins hafa löngum
notað til að baka ljúffengar
pönnukökur fyrir alla fjölskylduna.

Fæst í öllum betri verslunum.

Uppskrift:

250 g hveiti
40 g smjörliki
1 tsk lyftiduft
1/2 tsk sódaduft
1/2 tsk salt
6-7 dl mjólk
2 egg
vanilludropar eftir smekk

Öllu hrært vel saman
í þunna hræru.

Ásbjörn
Ásbjörn Ólafsson ehf.

Köllunarklettsvegi 6 / S: 414 1100 / www.asbjorn.is



Ég hef alveg orðið hugsi yfir því hvort Gay Pride sé kannski að styrkja skiptinguna samkynhneigðir/gagnkynhneigðir sem er náttúrulega alveg hundgömul og er bara skáldskapur sem á ekki lengur við.

EVA RÚN SNORRADÓTTIR

ÞAÐ ER FRÍKÍ AÐ VERA EÐLILEGUR

Eva Rún Snorradóttir sviðslistakona er ein þrjúkisins í leikhópnum Kviss Búmm Bang sem hefur vakið athygli fyrir óhefðbundnar leiksýningar. Fyrir tæpu ári sendi hún frá sér ljóðabókina Heimsendir fylgir þér alla ævi, þar sem hún miðlar þeirri upplifun að alast upp sem lesbía í heterónorminu í Breiðholti á tíunda áratug síðustu aldar. Hún segist hafa vitað að hún væri lesbía frá leikskólaaldri en lengi stredda við að falla inn í normið.

Pana Chocolate

Súkkulaði sem er gott fyrir þig...



- Náttúruleg ofurfæða
- Enginn unninn sykur!
- Framleitt við lágan hita til að viðhalda miklu magni næringaefna
- Inniheldur hrá lífræn- og náttúruleg innihaldsefni

Allt okkar súkkulaði er bæði hand- gert og innpakkað

Inniheldur lífrænt kakó sem er með miklu magn af andoxunarefnum, vítamínum og steinefnum.

IceCare
þín heilsa



www.icecare.is - Netverslun

Útsöluastaðir:

Hagkaup lífræna deildin, Fjarðarkaup - Fræið heilsuhornið, Heilsuhúsið, Blómaval – heilsuhornið, Lifandi markaður Borgartúni

Fríðrika Benónýsdóttir
fridrikab@frettabladid.is

STARF
Sviðslistakona og ljóðskáld

ALDUR 32 ára

HJÚSKAPARSTAÐA
Gift Jóhönnu Völu Höskuldsdóttur

Ég hitti Evu í Borgarleikhúsinu þar sem hún vinnur nú dag og nótt að uppsetningu næsta verkefnis Kviss Búmm Bang, Flækjum, hæli í Borgarleikhúsinu, sem forsýnt verður á leiklistarhátíðinni Lókal í lok mánaðarins og fer síðan í almennar sýningar í Borgarleikhúsinu. Auk hennar eru í hópnum þær Vilborg Ólafsdóttir og Eva Björk Kaaber og nú hafa þær í fyrsta sinn fengið leikmyndahönnuð til liðs við sig, Tinnu Ottesen. Eva beinlínis ljómar þegar hún byrjar að tala um vinnuna að sýningunni sem er í „hefðbundnum“ Kviss Búmm Bang-stíl þar sem áhorfendur taka virkan þátt án þess að hafa hugmynd um hvað bíður þeirra. „Það eina sem áhorfendur munu vita þegar þeir mæta á sýninguna er að þeir eru að leggjast inn á hæli í sex klukkustundir. Og, já, það verður matur, sem er yfirleitt það fyrsta sem fólk spyr um. Umfjöllunarefnið er ýmsar flækjur sem fylgja því að vera manneskja og hælið býður dvalargestum upp á það að horfast í augu við þær. Það er oft talað um

erfiðleika í lífinu en við erum að vinna með það að skoða hlutina ekki sem erfiða og sýna að um leið og við horfumst í augu við þá og förum að vinna með þá kemur einhver birta.“

Kærastarnir gáfust upp

Eva þekkir flækjurnar í lífinu af eigin reynslu, hún hamaðist lengi við það að falla inn í hið gagnkynhneigða norm, þrátt fyrir að hún hafi alltaf vitað að hún væri lesbía. Þeirri reynslu lýsir hún meðal annars í ljóðabókinni Heimsendir fylgir þér alla ævi. „Ég var aðeins að vinna með það hvernig það var að alast upp í svona heterónormatívu samfélagi. Ég varð fyrst skotin í konu sem var fóstara á leikskólunum mínum, en ég vissi ekki um neina lesbíu þegar ég var að alast upp í Breiðholti og var alveg í þrotlausum performans við að þykjast vera skotin í strákum langt fram eftir aldri. Ég reyndi stundum að eiga kærasta en þeir gáfust alltaf fljótlega upp. Þessu fylgdi mikil innri barátta því þetta gagnkynhneigða form sem samfélagið setur mann inn í er svo sterkt. Ég held að fólk sem er gagnkynhneigt geri sér ekki grein fyrir því hvað það norm er rosalega ríkjandi alls staðar. Þetta var samt alls ekki alfarið neikvætt því ég held að grunnurinn að nálgun minni í listsköpun í dag séu þessi gleraugu sem ég kom mér upp með því að standa aðeins utan við samfélagið og horfa inn. Mér finnst þetta nefnilega allt svo mikill performans. Þetta leikrit um eðlileikann.“

Hefur fordóma fyrir gagnkynhneigðum

Talið berst að þeirri klisju að það sé ekkert mál að koma út úr skápnum á Íslandi, hér séu allir svo jákvæðir í garð samkynhneigðra. Eva segir reyndar tvær hliðar á því máli líka. „Þó að það sé komið eitthvert tiltekið umburðarlyndi og samþykki á hegðun þá er það samt í rauninni mjög skammsýnt. Það er auðvitað frábært að sjá unga krakka vera komna út úr skápnum og geta eignast kærustu eða kærasta á þeim árum. Það er mjög jákvætt fyrir fólk sem er í hinum þrönga ramma samkynhneigðra. Það eru hins vegar ennþá mjög sterk box sem fólk er sett í. Fyrir mig hefur það alltaf verið mikið atriði að kalla mig lesbíu en hvað þýðir það í raun? Það þarf að víkka þessi hugtök. Rammarnir eru svo sterkir. Það er allt í lagi að vera hommi eða lesbía innan viss ramma en svo verður þetta allt annar handleggur þegar kemur að intersex-fólki og trans-fólki til dæmis. Ég held það sé meira að segja ennþá mjög erfið að vera tvíkynhneigður því þá koma fordómarnir bæði frá samkynhneigða og gagnkynhneigða samfélaginu. Þú verður að vera annaðhvort eða. Ég er sjálf að glíma við fordóma gagnvart gagnkynhneigðum og þoli ekki hvað þetta heterónormatíva kerfi er stöðugt að endurnýjast og styrkjast, þótt það sé holt að innan. Ég held við þurfum öll að passa að flokka fólk hvorki í eitt né neitt hlutverk og fyrst og fremst alls

Ég vissi ekki um neina lesbíu þegar ég var að alast upp í Breiðholtinu og var alveg í þrotlausum performans við að þykjast vera skotin í strákum.

Myndaalbúmið



Í Helsinki með danshópi eldri dama • Eva og Vala á brúðkaupsdaginn • Kviss Búmm Bang

ekki að gera ráð fyrir því að fólk sé gagnkynhneigt.

Ég er lesbía og hef aldrei á ævinni borið kynferðislegar tilfinningar til karlmanns, en það þýðir ekki að það geti aldrei gerst. Lífið er allt á stöðugu flökti. Kannski byrjum við Vala bara saman með manni þegar við verðum orðnar eldri kerlingar, við þurfum að vera opin fyrir öllum tilbrigðum lífsins.“

Skilgreiningar eru skáldskapur

Umrædd Vala er Höskuldsdóttir og þær Eva hafa verið saman í rúm fimm ár. Eru þær farnar að velta fyrir sér barneignum? „Já, ég er búin að vera að fara í tæknisæðingar, en það þarf mikla þolinmæði til að það takist og þótt ég hafi farið þrisvar hefur það ekki enn heppnast. Við höfum alveg skoðað það að eignast barn með einhverjum samkynhneigðum vini okkar, sem mér finnst mjög fallegt, en enn sem komið er getur barn ekki löglega átt nema tvo foreldra þannig að meðan sú staða er uppi er það ekki raunhæfur möguleiki. Mér finnst mjög skrítið að það skuli ekkert breytast þegar fjölskyldumynstrin hafa breyst svona mikið og orðið fjölbreyttari.“

Það er augljóst að réttindamál hinsegin fólks brenna á Evu og liggur því beint við að spyrja hvort henni finnst Gay Pride ennþá skipta máli fyrir þá baráttu. „Já, það skiptir máli. En ég hef samt alveg orðið hugsi yfir því hvort Gay Pride sé kannski að styrkja skiptinguna samkynhneigðir/gagnkynhneigðir sem er náttúrulega alveg hundgömul og er bara skáldskapur sem á ekki lengur við. En ég held að þessi hátíð sé rosalega mikilvæg sem áminning um það að baráttan er nýbyrjuð og þarf að halda áfram að þróast. Þetta snýst alls ekkert um samkynhneigða og gagnkynhneigða heldur um að opna hugann og leysa upp þetta heterónorm. Þetta er tækifæri fyrir alla til að líta í eigin barm og skoða sig og uppgötva að ekkert eitt er eðlilegra en annað. Það eru allir frík á einhvern hátt og eiginlega er mest fríki að finnast maður vera „eðlilegur“, hvað þýðir það eiginlega? Það er ekki hægt að vera eins og allir hinir, það hugtak fuðrar upp um leið og maður segir það.“

Þegar sýningum á Flækjum lýkur í Borgarleikhúsinu liggur leið Kviss Búmm Bang til Ríga þar sem þær munu setja upp sýningu í Þjóðleikhúsinu. Eftir það er meiningin að taka sér frí og halda sín í hverja átina um stund. „Kviss Búmm Bang fer á vit óvissunnar. Ég fer beint í sýningu með Sextán elskendum og svo bara sjáum við til. Kannski gerum við eitt-hvað innan árs, kannski ekki, en allavega ætlum við að taka okkur frí frá stórum framkvæmdum í bili. Við erum samt ekkert að hætta, það gerum við vonandi aldrei.“

CAWSTON PRESS
NÁTTÚRULEGT & SVALANDI

100% PRESSADUR SAFI

VERÐLAUNA DRYKKURINN LOKSINS MÆTTUR

great taste gold 2014
great taste gold 2014
great taste gold 2014
WINNER

CAWSTON PRESS
THE ORIGINAL FRUIT
APPLE & GINGER
NOT FROM CONCENTRATE
PICKED & PRESSED
OUR DELICIOUSLY CLOUDY JUICE IS MADE BY BLENDING THE BEST-TASTING APPLES WITH GLORIOUS GINGER
1 LITRE

CAWSTON PRESS
THE ORIGINAL FRUIT
APPLE & RHOUBARB
NOT FROM CONCENTRATE
PICKED & PRESSED
OUR DELICIOUSLY CLOUDY JUICE IS MADE BY BLENDING THE BEST-TASTING APPLES WITH GLORIOUS GINGER
1 LITRE

CAWSTON PRESS
THE ORIGINAL FRUIT
BRILLIANT BEETROOT
NOT FROM CONCENTRATE
PICKED & PRESSED
OUR DELICIOUSLY CLOUDY JUICE IS MADE BY BLENDING THE BEST-TASTING APPLES WITH GLORIOUS GINGER
1 LITRE

CAWSTON PRESS
THE ORIGINAL FRUIT
APPLE & RHOUBARB
NOT FROM CONCENTRATE
PICKED & PRESSED
OUR DELICIOUSLY CLOUDY JUICE IS MADE BY BLENDING THE BEST-TASTING APPLES WITH GLORIOUS GINGER
1 LITRE

CAWSTON PRESS
THE ORIGINAL FRUIT
SPARKLING GINGER BEER
40% ALC/VOL (8% SPARKLE)
1 LITRE

CAWSTON PRESS
THE ORIGINAL FRUIT
SPARKLING APPLE & RHOUBARB
40% ALC/VOL (8% SPARKLE)
1 LITRE

330 ML FERNUR ON THE GO

BYRJABU DAGINN Á EINU GLASI AF RAUÐRÓFUSAFA

STYRKTU ÖNÆMISKERFIÐ MED EPLA & ENGIFER

MMMMHI EPLA & RABBABARA

KOLSÝRÐUR AVAXTA DRYKKUR

ALLT NÁTTÚRULEGT

HANDTÝNT & PRESSAD

VERÐLAUNADRYKKUR

CAWSTON PRESS INNIHELDUR EINGÖNGU NÝPRESSADA ÁVEXTI. ALDREI PYKKNI

FÆST Í VERSLUNUM **BONUS**

FATASKÁPURINN

INGA GOTTSKÁLKSDÓTTIR

Inga Gotta, eins og hún er oftast kölluð, á verslunina Gottu á Laugavegi 7. Lífið fékk að kíkja í fataskápinn hjá Ingu, þar sem Alexander Wang er í miklu uppáhaldi.



1 Alexander Wang-hæla-skór: Flottir skór sem ganga með öllum litum. Góðir til að poppa upp beisik dress.

2 Alexander Wang Rocco-taska: Þessi taska er uppáhalds-fylgihluturinn minn. Mér finnst hún svo rokkuð og töff.

3 Alexander Wang-bolur: Ég er með æði fyrir röndóttum bolum. Bolirnir frá Wang eru ómissandi og efnin eru svo skemmtileg.

4 iPhone-hulstrið: Þetta hulstur er algjör snilld. Ég væri búin að rústa símanum ef ég væri ekki með það. Svo skemmir ekki fyrir hvað það er flott.

5 Alexander Wang-kjöll: Ég elska svona kasjúbl kjóla sem eru flottir við strigaskó. Ég verð alltaf að eiga einn svona í skápnum.

MAX FACTOR X

NYTT

GEL SHINE LACQUER

GEL NAGLALÖKK sem endast í allt að 7 daga

Fullkomin lakkáferð og fallegur glans

Fullkomnaðu útlitið með NÝJU GEL naglalakki frá MAX FACTOR

THE MAKE-UP OF MAKE-UP ARTISTS



Söluastaðir: Fríhöfnin Keflavíkurflugvelli. **HAGKAUP** – Holtagördum, Kringlunni, Smáralind, Skeifunni. **Lyf og heilsa:** Austurvei, Eiðistorgi, Hringbraut, Kringlunni. **Apótek** Hafnarfjarðar, Apótek Garðabæjar, Árbæjarapótek, Garðsapótek, Lyfjaver, Lyfjaval Bilaapótek, Nana Hólagarði, Lyfsalinn Glæsibæ, Urðarapótek. **Landið:** Lyf og Heilsa: Glerártorgi, Hríslundi, Hverargerði og Vestmannaeyjum. KS Sauðarkróki, Apótek Suðurnesja.

10 SPURNINGAR

EKKI BORÐA GULAN SNJÓ

SUNNA BEN ER MYNDLISTARKONA OG STARFSMAÐUR PLAIN VANILLA.

- 1. Þegar ég var ung þá ætlaði ég að vinna við myndlist.**
- 2. En núna er ég myndlistarkona, plötusnúður og photo/content editor hjá Plain Vanilla.**
- 3. Ég mun eflaust aldrei skilja fólk** sem mismunar fólki vegna kyns, kynþáttar, kynhneigðar eða trúarbragða.
- 4. Ég hef ekki sérstakan áhuga á tiskubloggum,** ég er eiginlega með ofnæmi fyrir þeim.
- 5. Karlmenn eru jafn mismunandi og þeir eru margir.**
- 6. Ég hef lært að maður á alls ekki að borða gulan snjó** (ég lærði það samt bara í Friends, ekki af biturri reynslu).
- 7. Ég fæ samviskubit þegar** þegar ég vakna seint og nýti ekki dagsbirtuna, sérstaklega á veturna þegar hún er af skornum skammti.
- 8. Ég slekk á sjónvarpinu þegar ég ...** einhvern tíma þegar ég var að endurraða í stofunni hjá mér gaf ég bróður minum fermingartúbúsjónvarpið mitt sem var á stærð við meðal Yaris til að búa til pláss og hef síðan ekki átt sjónvarp, ég er enn að bíða eftir því að byrja að sakna þess.
- 9. Um þessar mundir er ég mjög upptekin af því að æfa** fyrir Reykjavíkumaraþonið, en ég ætla að hlaupa 21 km og er að safna áheimum fyrir Stígamat. Þetta verður það lengsta sem ég mun hafa hlaupið þegar ég verð búin og ég hlakka mikið til að klára þetta verkefni.

10. Ég vildi óska þess að fleiri vissu af grínþáttunum

Broad City, þeir ættu að vera skylduáhorf fyrir fólk með vel steiktan humor.



Brizo veitir lausn við óþægindum við þvaglát



Brizo hjálpar eftirfarandi:

- Lítil eða slöpp þvagbuna
- Tíð þvaglát
- Næturþvaglát
- Skyndileg þvaglátaþörf
- Erfitt að hefja þvaglát
- Þvagleki eða erfitt að stöðva þvaglát
- Þörf fyrir þvaglát skömmu eftir síðasta þvaglát
- Sviði eða sársauki við þvaglát

Fæst í öllum apótekum, heilsuverslunum og einnig í heilsuhillum stórmarkaðanna. Sjá einnig www.icecare.is

„Ég hef notað Brizo í nokkra mánuði og er ánægður með hversu vel það hefur reynst mér. Ég er 66 ára og var farinn að finna fyrir því að þurfa oft að kasta af mér þvagi og náði ekki að tæma blöðruna í hvert sinn. Þetta var óþægilegt og mér líkaði ekki ástandið,“ segir Skúli Sigurðarson. „Ég vildi forðast að nota lyf, leist betur á að prófa eitthvað óhefðbundið og náttúrulegt. Mér bauðst fyrir nokkrum mánuðum að prófa einn mánaðarskammt af Brizo og fann fljótt að mér leið betur. Áhrifin eru minni þrýstingur á blöðrunni og þvagrásina.“

Ég hef notað Brizo í nokkra mánuði samfleytt og er mjög ánægður með árangurinn og það, hvernig mér líður af notkun þess. Ég hef mikla trú á náttúrulegum lausnum sem í mörgum tilfellum geta komið í staðinn fyrir lyf.“



Ný sending komin! Fyrri voru fljótar að seljast upp.

Sefur eins og engill

Undanfarin ár hefur Elín, sem er 62 ára, átt erfitt með að festa svefn og átti það til að vakna oft að nóttu til. „Það er óþolandi að liggja í rúminu og bylta sér af því að maður getur ekki sofið. Á daginn átti ég erfitt með einbeitingu. Ég var alltaf þreytt. Ég hljóp um eins og hauslaus hæna, og kom engu í verk vegna þess að ég fékk ekki nægan svefn. Nú líður mér stórkostlega. Ég er úthvöld og glöð þegar ég vakna. Ég er orkumeiri yfir daginn og afkastameiri. Ég tek inn töfluna klukkutíma áður en ég háttá. Það er ótrúleg tilfinning að vakna eftir góðan nætursvefn.“



Inniheldur náttúruleg vítamín og jurtir.

Fæst í öllum apótekum, heilsuverslunum og einnig í heilsuhillum stórmarkaðanna. Sjá einnig www.icecare.is

Þjáist þú af svefnleysi?

Segðu bless við hvíldar- og svefnlausar nætur



HÖNNUN 105 DAGA FERÐALAG FEST Á MYND

Ljósmyndarinn Óskar Páll Elfarsson opnar sína fyrstu einkasýningu á Íslandi. Sýningin fjallar um heimsreiðu sem hann lagði í með unnustu sinni, Hrund Þórsdóttur fjölmiðlakonu.

Við Hrund, unnusta mín, vorum 105 daga á ferðalagi, fórum til 16 landa í 5 heimsálfum. Við tókum 19 flug og 24 rútuferðir ásamt því að gista á 51 mismunandi gisti-stað. Eins og gefur að skilja var margt að sjá og skoða og myndavélin var með í för allan tímann,“ segir Óskar Páll Elfarsson, en hann opnar sýningu á myndum úr ferðalaginu laugardaginn 9. ágúst klukkan 16 í Perlunni.

Heildarþema sýningarinnar er þetta ferðalag, sem spannar allt frá sléttum Afríku til skýjakljúfa í Kúala Lúmpúr. „Mig langaði að hleypa áhorfendum í smá ferðalag. Myndirnar eru stórar og auðvelt að lifa sig inn í aðstæður,“ segir Óskar og bætir við að hann hafi líka langað til að opna augu fólks fyrir því hversu gott við höfum það á Íslandi. „Ég lærði það allavega í þessu ferðalagi og reyni að minna mig á það í hvert skipti sem ég ætla að fara að kvarta yfir einhverju. Við höfum það betra en flestir aðrir.“

Myndunum fylgja smá frásagnir sem hægt verður að nálgast á moment.is/syning og verða settar inn sama dag og sýningin verður opnuð. „Þetta eru stuttir textar sem hleypa áhorfendum að eins nær viðfangsefninu. Annaðhvort stutt saga af viðfangsefninu eða lítið innlit í huga minn á þessu augnabliki. Ég mynda talsvert í



Viltur apí á Bali.

MYND/ÓSKAR PÁLL ELFARSSON

augnablikum sem síðar sitja mér vel í minni. Ég get skoðað flestar mínar myndir og man hvað ég var að hugsa á þeim tíma.“

Óskar segir þau Hrund hafa komið víða við á ferðalaginu. „Við byrjuðum í Afríku, færðum okkur svo suður til Asíu og Indónesíu. Ástralía og Nýja-Sjáland var síðan næsta stopp áður en suðurhluti Suður-Ameríku var skoðaður. „Dvölin á hverjum stað var stutt, við vorum til að mynda bara rétt rúmlega hálfan sólarhring í Úrúgvæ. Við sáum eitthvað nýtt og merkilegt á hverjum degi. Ég er



Á leikskóla í fátækraþorpi í Naíróbí í Kenía.

MYND/ÓSKAR PÁLL ELFARSSON

þannig gerður að ég hef ótrúlega gaman af því að koma á nýja staði og upplifa eitthvað nýtt. Ég tek vel eftir hlutunum í kringum mig og þæli soldið í því hversdagslega, þannig að mér fannst allt merkilegt, alltaf. Það var viss draumur að fara um sléttur Afríku, draumur sem mig hafði aldrei órað fyrir að myndi rætast, hvað þá að sofa þar í tjaldi með frumbyggja sitjandi fyrir framan til að fylgjast með ljónum, flum og öðrum hættum. Fallhlífarstökk á Nýja-Sjálandi, loftbelgsferð og filsbak í Laos, að leika við risaskjaldbökur



Óskar að mynda á leikskóla fyrir fötluð börn í Naíróbí.

MYND/HRUND ÞÓRSDÓTTIR

á Sansibar ... listinn er endalaus,“ segir Óskar sem talar um ferðalag- ið af mikill ástríðu.

Sýningin í Perlunni er fyrsta einkasýning Óskars. „Maður er loksins að fullorðnast og verða að ljósmyndara. Mig hefur lengi langað að halda sýningu, en fyrir en nú

kannski ekki haft efni í höndunum, ekki neina sterka heild eða sögu sem ég þurfti að segja. Þetta er því mjög spennandi verkefni og ferðalangurinn í kollinum á mér er kominn með nettan fíðing við það að vinna svona mikið í þessum myndum undanfarnar vikur.“

Meira blóðflæði betra úthald

BEETELITE örvar **Nitric Oxide** framleiðslu strax Meiri vöðvasnerpa, orka, þrek, úthald allt að **30% æðaútvíkkun, 30% meiri súrefnisupptaka, 16-20% meiri árangur**

Eina lífræna fæðubótarefnið í heiminum sem virkar strax

Eitt skot = 1 líter af rauðrófusafa eða 6 rauðrófur. 100% lífrænt

1 skot 30 mín. fyrir æfingar, keppnir blandað í 100 - 150 ml af vatni. Endist 6 tíma í líkamanum. Bætt blóðflæði og súrefnis upptaka 30 mín. eftir inntöku.

BEETELITE
NeoSHOT
CONCENTRATED ORGANIC BEETROOT CRYSTALS

REYKJAVÍKUR
MARAFON

Hunter Kemper 4 Time U.S. Olympic Triathlete
Try it once, and you'll never compete the same."

WE BEET THE COMPETITION

Fæst í apótekum, heilsubúðum og World Class. Til í tveimur bragðtegundum

Umboð: www.vitex.is

HEILSA MIKILVÆG- ASTA MÁLTÍÐ DAGSINS

Það getur verið freistandi að sleppa morgunmatnum og fá nokkrar aukamínútur í svefn. Það er þó alveg þess virði að rífa sig fram úr á morgnana og fá sér næringarríkan morgunverð því að það stuðlar að aukinni vellíðan yfir daginn.

Flestir hafa eflaust heyrt það sagt að morgunverðurinn sé mikilvægasta máltíð dagsins. Hér koma nokkur atriði þeirri staðhæfingu til stuðnings.

1. Það dregur úr líkum á því að þú borðir allt í augsýn seinnipart dags.

Til þess að halda blóðsykrinum í jafnvægi og koma í veg fyrir ofát yfir daginn er talið mikilvægt að borða hollan og staðgóðan morgunverð. Því minni sem blóðsykurinn verður í líkamanum, því svengra verður fólk yfir daginn og líkaminn er verr undir það búinn að taka á móti óhollustunni sem verður oft fyrir valinu þegar hungrið hellist yfir.

2. Þú færð orku til þess að takast á við daginn.

Morgunverðurinn kemur þér af stað og gefur þér orku fyrir daginn

eftir að hafa fastað í 8-10 klukkustundir. Það skiptir þó máli að morgunverðurinn sé hollur og næringarríkur. Sjáðu til þess að morgunverðurinn innihaldi trefjar, prótein og holla fitu. Það stuðlar að aukinni orku yfir daginn.



AFP/NORDICPHOTOS

3. Einbeitingin verður betri.

Ef þú átt erfitt með að einbeita þér, vundu þig þá á að borða hollan og góðan morgunmat. Rannsóknir sýna að morgunmatur bætir vitræna starfsemi okkar og eykur námsárangur.

4. Til þess að koma í veg fyrir þyngdaraukningu.

Rannsóknir sýna að fólk

sem borðar morgunverð er líklegra til þess að vera í kjörþyngd en þeir sem gera það ekki og konur sem borða morgunmat neyta færri kaloría yfir daginn. Morgunverður er því talinn mikilvægur til þess að koma í veg fyrir þyngdaraukningu.



CC Flax

Frábært við **fyrirtíðarspennu** fyrir konur á öllum aldri og öllum einkennum **breytingaskeiðs**

Mulin hörfræ – Lignans
Trönuberjafrae
Kalk úr Haförungum

CC Flax gefur frábæran árangur við tiffinngasveiflum, pirringi, hita- og svitakófi, svefntruflunum, fitusöfnun og húðpurkki. Stuðlar að hormónajafnvægi og vellíðan. Kemur í veg fyrir bjúg og vökvassöfnun, styrkir nýru og hindrar sýkingu í þvaggfærum.* Fjölbreyttar trefjar og ríkt af Omega-3.

Heilbrigðari og grennri konur

Rannsókn sýndi að konur sem hafa mikið Lignans í blóðinu hafa að meðaltali 8,5 kg minni fitumassa en þær konur sem skortir eða hafa lítið af Lignans.**

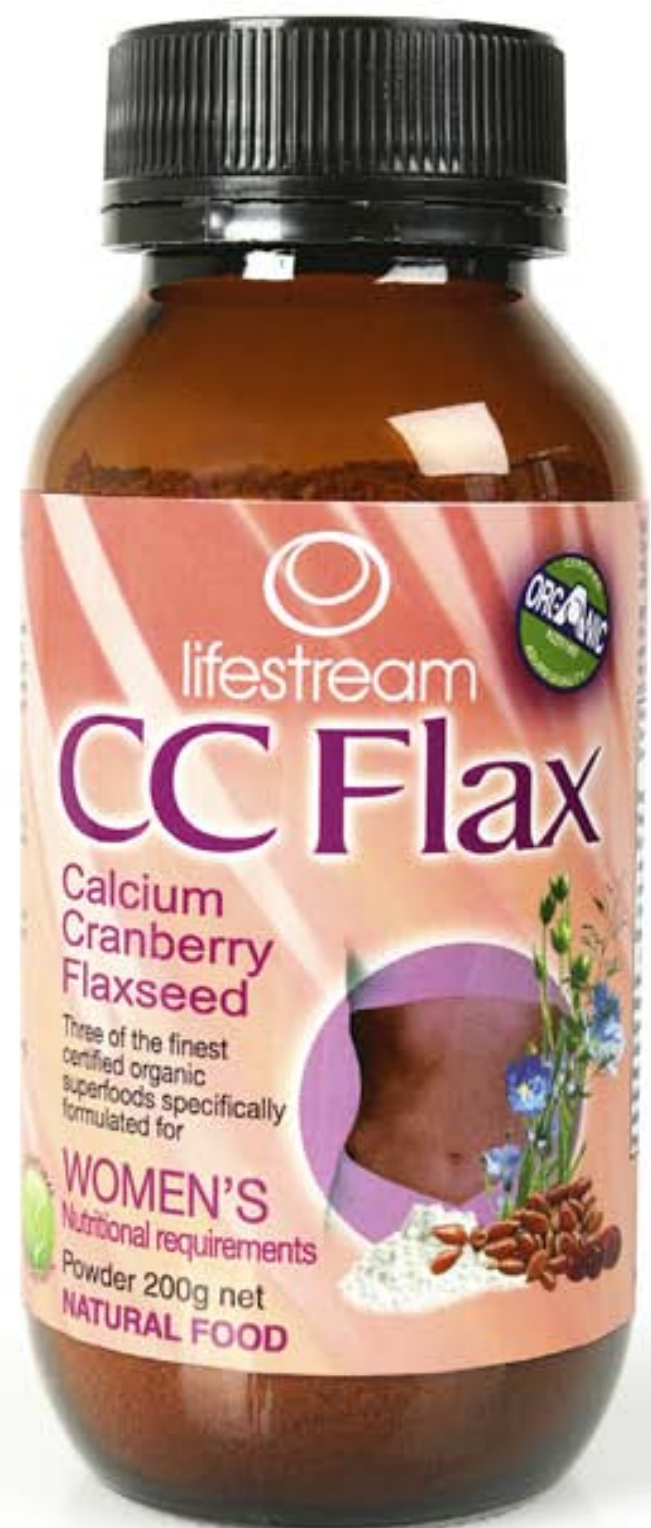
* Howel AB Journal of the American Medical Association June 2002 287:3082

** British Journal of Nutrition(2009), 102: 195-200 Cambridge University.



- Styrking
- Jafnvægi
- Fegurð

1 kúfuð teskeið á dag - 40 daga skammtur



Instagram



Instagram

Lorena at Gemagenta

<http://instagram.com/gemagenta>

Lorena er skartgripahönnuður sem ferðast um allan heim. Hún tekur ótrúlega fallegar myndir á ferðalögum sínum, oft af byggingum sem eru sérstakar á að líta. Hún hefur einstakt auga fyrir fallegum litasamsetningum á ljósmyndunum sem eru oft en ekki eins og sena úr Wes Anderson-kvikmynd.

facebook



Do it yourself – it's easier than you think

<https://www.facebook.com/crhideas>

Facebook-síðan The DIY – It's easier than you think er endalaus uppspretta skemmtilegra verkefna. DIY-verkefni, sem stendur fyrir Do It Yourself, hafa vaxið í vinsældum á síðustu árum en á síðunni er hægt að læra hvernig maður býr til lampa, garðhúsgögn, litar koddaver og býr til óróa, svo eitthvað sé nefnt.

Pinterest



The Perfect Palette

<http://www.pinterest.com/perfectpalette/>

Pinterest-síðan The Perfect Palette er allt sem þú þarft til að skipuleggja brúðkaupið þitt. Allt frá hugmyndum að lýsingu, brúðkaupstertum, veitingum, blómaskreytingum, kjólum, jakkafötum og litasamsetningum er hægt að finna á þessari Pinterest-síðu.



BLOGGARINN DROTTNING SAMFÉLAGSMÍÐLANNA

The Amanda Palmer Blog

<http://www.amanda-palmer.net>

Söngkonan Amanda Palmer er helmingur tvíeykisins Dresden Dolls en hefur einnig átt mikilli velgengni að fagna á sólóferli sínum. Hún er þekkt fyrir að liggja ekki á skoðunum sínum, en einnig fyrir að vera einstaklega útsmöginn þegar kemur að notkun á samfélagsmiðlum. Hún á metið í að safna hæstu

upphæð sem safnað hefur verið á Kickstarter fyrir útgáfu nýjustu plötu sinnar, 1,2 milljónir Bandaríkjadala, sem samsvarar tæpum 140 milljónum íslenskra króna.

Palmer er opinská og oft skemmtileg, stundum dónaleg, á blogginu, auk þess sem hún getur kennt okkur hinum hvernig á að hegða sér á samfélagsmiðlum – hún virðist allavega kunna að fanga athygli fólks þar.



Eina sérverslun landsins með grill og garðhúsgögn

Grillbúðin



Þekktustu merkin á einum stað

VELDU GRILL SEM ENDIST OG ÞÚ SPARAR



Mikið úrval Garðhúsgagna með 30 - 50% afslætti

Opið laugardaga til kl. 16



Grill með 10.000 til 50.000 kr afslætti

Komdu og fáðu ráðleggingar

Grillbúðin

Smiðjuvegi 2, Kópavogi | S. 554 0400 | Við hliðina á BÓNUS | grillbudin.is