

# Lífið

FÖSTUDAGUR  
14. NÓVEMBER 2014

---

Nanna Árnadóttir  
íþróttifræðingur  
**VÖKVATAP OG  
MIKILVÆGI  
VATNSDRYKKJU 4**

---

Rikka  
**10 BÆKUR  
SEM AUKA Á  
HAMINGJUNA 10**

---

Guðrún Tara Sveinsdóttir  
**FATASKÁPUR  
MYNDLISTAR-  
KONU 14**

---

Sigga Eyrún Friðriksdóttir

## LÍFIÐ ER DÁSAMLEGT FERÐALAG

FRÉTTABLAÐIÐ

› [visir.is/lifid](http://visir.is/lifid)

## HRESSANDI LAGALISTI FYRIR HLAUPABRETTIÐ



Sigga Dögg kynfræðingur útbjó hressan og skemmtilegan lagalista með hlaupabrettið í huga.

- **HEARTBEATS**  
KNIFE
- **YOU GOT THE LOVE**  
CANDI STATION
- **THE POWER** SNAP
- **ARMY OF ME** BJÖRK
- **GOSSIP FOLKS**  
MISSY ELLIOT
- **JUST A GIRL**  
NO DOUBT
- **CELEBRITY SKIN** HOLE
- **HIT ME WITH YOUR BEST SHOT**  
PAT BENATAR
- **GOT TO SHOW ME LOVE** CHERYL LYNN



**HEILSUVÍSIR Á SPOTIFY**  
Skannaðu kóðann og tónlistarheimur Heilsuvísir opnast þér.

# ER STREITAN Í LÍFI ÞÍNU KOMIN YFIR EÐLILEG MÖRK?

Streita getur haft drifandi áhrif en þegar yfir mörkin er farið getur hún valdið alvarlegum skaða.



**Friðrika Hjördis Geirsdóttir**  
Umsjónarkona Lífsins

Í nútímasamfélagi er stress og álag orðið að daglegu brauði og jafnvel oft og tíðum merki um það að fólk sé duglegt og orkumikið. Þó svo að stress og streita geti verið jákvæð upp að vissu marki og hjálpað til við að koma hlutum í verk og klára, getur hún líka haft neikvæð og langvarandi áhrif á andlega sem og líkamlega heilsu.

Streita getur komið fram við ýmiskonar aðstæður, hvort sem þær eru utanaðkomandi eða við sköpum þær upp á eigin spýtur. Hún er lúmsk og oft áttum við okkur ekki á því þegar við erum komin yfir eðlileg streitumörk.

Þegar svefntruflanir, einbeitingarskortur og hjartsláttartruflanir eru orðin hluti af daglegri líðan gefur það til kynna að streitan sé komin yfir þau mörk sem þolanleg eru til lengri tíma. Ef þú telur þig ekki ná stjórn á streitunni með einföldum hætti þá ættir þú að leita til læknis en það er þess virði að reyna eftirtaldir aðferðir fyrst:

### Hlátur

Hlátur hefur ótrúlegan lækningamátt og lækkar streituhormón í líkamanum. Horfðu á bíómynd sem kemur þér til að hlæja eða safnaðu í kring um þig vinum sem hafa góðan húmor.

### Te

Te hefur róandi áhrif á sál og líkama, sérstaklega kamillu-, mintu- og lavenderte. Þó að tebollinn dugi bara í nokkrar mínútur þá virðist teið gefa okkur ákveðna hvíld og ró, þó að það sé ekki nema í smátíma.



Streita getur haft margvísleg neikvæð áhrif á andlega og líkamlega heilsu.

NORDICPHOTOS/GETTY

### Öndun

Einbeittu þér að öndun þinni um stund. Andaðu djúpt að þér í gegnum nefið, haltu andanum niðri í þér í nokkrar sekúndur og andaðu rólega frá þér út um munninn. Öndun er ein öflugasta slökunarleiðin sem þú getur notað hvar og hvenær sem er.

### Göngutúr

Göngutúr í náttúrunni er öflug leið til að losa um stress og streitu. Notaðu öndunaræfinguna hér að ofan í göngutúrnum og fylltu líkamann af fersku súrefni. Njóttu augnabliksins og fegurðar náttúrunnar í öllu sínu veldi.

Í nútímasamfélagi er stress og álag orðið að daglegu brauði og oft á tíðum merki um dugnað.

## Buxnadagar í Tvö Líf

**15% afsláttur**  
af öllum buxum  
föstudag og laugardag!

Mikið úrval af flottum buxum við öll tækifæri verð frá 4990,-!

tvö líf

Holtasmári 1

© 517 8500

Sendum frítt um allt land

Opið virka daga 11-18  
laugardaga 12-17

www.tvolif.is  
/barnshafandi

## VISSIR ÞÚ...

- að smæstu bein líkamans eru í eyrunum?
- að kettir eyða 66% af lífi sínu sofandi?
- að upprunalega var kókaín í Coca-Cola?
- að giraffar geta þrifið á sér eyrun með tungunni?
- að filar sofa 4-5 tíma á sólarhring?



FRÉTTABLAÐID/GETTY

## LÍFIÐ MÆLIR MEÐ



FRÉTTABLAÐID/GETTY

## TÓNLEIKUM

Lífið mælir með því að þú kíkir upp í Guðriðarkirkju í kvöld.

Þar mun tónlistarmaðurinn Friðrik Karlsson leika notalega tónlist sem kjörið er að slaka á eða hugleiða við. Húsið er opið frá klukkan 20-23 og er ókeypis aðgangur.

**Lífið**  
www.visir.is/lifid

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

Umsjón **Friðrika Hjördis Geirsdóttir** rikka@365.is • Ábyrgðarmaður **Erla Björg Gunnarsdóttir** erlabjorg@365.is • Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is

Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** siljaa@frettabladid.is • Forsíðumynd **Stefán Karlsson**

New  
Store  
Opening

Fylgstu með á facebook-  
Lindex Iceland

OPNUM Á  
MORGUNN  
KL. 12:00  
Í KRINGLUNNI

LINDEX

HOLLRÁÐ  
HELGARINNAR

## Lestu bók

Það er fátt notalegra en að slaka á uppi í sófa og lesa góða bók. Úrvalið er mikið af öllum tegundum bókmennta í búðunum og margar góðar bækur komnar út fyrir jólin. Nældu þér í eina sem hentar þér og njóttu lestursins.

STREITURÁÐ  
VIKUNNAR

## Fullkomnun er ekki markmiðið

Ert þú með fullkomunaráráttu? Hefurðu tekið eftir að hún eykst þegar streitan er mikil? Passaðu þig á þessu því það er hættu á að þú farir að tala þig niður innra með þér. Þannig myndast innri streituvaldur sem truflar mikið. Reyndu heldur að gleðjast yfir því sem þú hefur gert vel.

Heimild: [www.stress.is](http://www.stress.is)

## MIKILVÆGI VATNSDRYKKJU

Það áttu sig ekki allir á mikilvægi nægrar vatnsdrykkju og hvað stuðlar að vökvatapi líkamans.



Nanna Árnadóttir  
Íþróttaræðingur

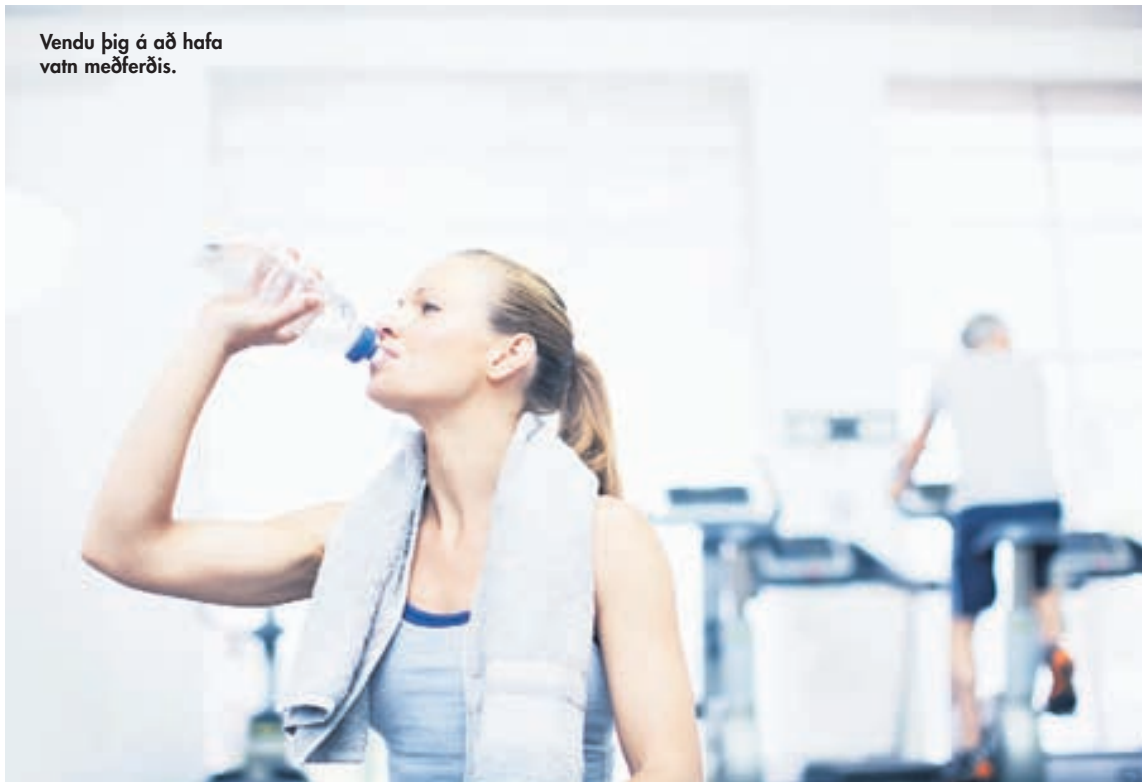
Um 60% af líkamanum eru vatn og allur líkaminn reiðir sig á vatn á einhvern hátt. Það flytur næringarefni til frumna, losar líffærin við eiturefni, heldur vefjum í eyrum, nefi og hálsi rökum og viðheldur heilbrigðri húð. Önnur dæmi um mikilvægi vatns í líkamanum eru að það svalar þorsta, viðheldur blóðmagninu í líkamanum, hjálpar meltingunni, smyr liðamótin, dregur úr matarlyst, og minnkar eða linar höfuðverk.

Á hverjum degi losar líkaminn sig við mikið magn vatns einungis í gegnum öndun, svita og þvaglát. Líkaminn losar sig einnig við vatn við mikinn hita, streitu, við líkamlega áreynslu og við kaffi- og áfengisdrykkju en við eðlilegar aðstæður missir líkaminn um 2-3 lítra af vatni á dag. Við ákveðnar aðstæður gæti líkaminn þurft á meiri vökvatni að halda en það getur átt við ef stunduð er líkamsrækt, við veikindi þar sem um mikið vökvatni er að ræða, í miklum hita og raka eða á meðan meðgöngu og brjóstagjöf stendur. Ekki eru allir meðvitaðir um þetta og því er mjög algengt að fólk drekki ekki nægilega mikið vatn.

Flestir fá sér þó að drekka þegar þorstinn fer að segja til sín. Vatnsdrykkjan verður þó að eiga sér stað fyrr en það því við þorsta er aðeins 2% af nægilegu vatnsmagni eftir í líkamanum. Við vökvaskort lækkar hlutfall vatns í blóðvökvum sem verður til þess að nema í munnholi senda boð til ákveðinna þorstastöðva í heilanum. Þegar þetta gerist bregst líkaminn við með þorsta og munnþurrki. Þegar við svo fáum okkur að drekka eykst magn vatnsins í blóðvökvum aftur og nemarnir í munnholinu senda boð um að hætta skuli vatnsdrykkju.

Við öldrun minnkar oft hæfi-

Vendu þig á að hafa vatn meðferðis.



NORDICPHOTOS/GETTY

HÉR ERU NOKKUR EINFÖLD RÁÐ TIL ÞESS AÐ  
PASSA AÐ LÍKAMINN FÁI NÆGILEGA MIKINN VÖKVA

1. Ekki biðja með það að drekka vatn þangað til þú finnur fyrir þorsta, drekktu reglulega yfir allan daginn.

2. Drekktu frekar minni skammta oftar heldur en stærri skammta sjaldnar.

3. Hafðu með þér vatnsflösku í bílnum, í vinnunni, þegar þú ert heima að horfa á sjónvarpið, á æfingu o.s.frv.

4. Drekktu vatn fyrir, á meðan og eftir æfingu.

5. Drekktu frekar vatn

en aðra drykki. Það er besti svaladrykkurinn, algjörlega hitaeiningalaust og kostar ekki neitt.

6. Drekktu frekar venjulegt vatn í stað sóðavatns, líkaminn nýtir það betur.

7. Það er síðan ágætis regla að fylgjast með litnum á þvagini en við næga vatnsdrykkju er það glært en ekki gult.

leiki líkamans til þess að nema þorsta og því er algengt að eldra fólk þjáist af vatnsskort.

Þegar líkaminn fer að þorna hægist á honum og þreyta fer að segja til sín. Þjúgur getur stafað af ónægum vökvabúskap en hann getur komið fram þegar nýrun ná

ekki að hreinsa sig nægilega vel. Önnur einkenni ofþornunar eru hungur, þurr húð, höfuðverkur, hægðatregða og dökkt og illa lyktandi þvag. Til þess að koma í veg fyrir ofþornun er mikilvægt að drekka nægilegan vökvatni en eðlileg vatnsneysla er talin vera um

2-3 lítrar á dag, eða það sem samsvavar því sem líkaminn tapar daglega. Einnig þarf þó að passa að drekka ekki of mikið vatn því ef það gerist hafa nýrun ekki í við að skila frá sér vatninu sem getur orðið til þess að magn natríums í blóðinu minnkar.

## ÉG NÆ HONUM EKKI UPP

Frammistöðukvíði hrjáir marga karlmenn, sérstaklega unga og frekar óreynda. Svo mælti ungur myndarlegur maður er við sátum og teygudum einn jólaöl. Ætli það hafi ekki þurft nokkra sopa til að losa um málbeinið því þetta var greinilega umræða sem er viðkvæm og orð sem erfitt var að segja upphátt. Ég velti því fyrir mér hvað fælist í því, var hann að tala um að ná honum ekki upp eða að hann fengi það of snemma eða jafnvel að hann vissi bara ekkert hvað hann ætti að gera og hvernig ætti að gera það. Allt þetta reyndist vera innifalið í orðunum frammistöðukvíði. „Mér finnst eins og við eigum að kunna allt og bara geta og gera.“ Þetta er ekki í fyrsta sinn sem ég heyri ungan mann hafa áhyggjur af þessu en ég hef aðeins heyrt af þessu frá strákum sem kela við stelpur. Þá er nokkuð áhugavert í þessu samhengi, að í einum tíma þegar við töluðum um sjálfsfróun þá svaraði ein stúlkan: „Æ, þetta er svo mikið vesen, hann bara gerir eitthvað, á hann ekki að kunna þetta?“

Þegar stórt er spurt er oft fátt um svör. Af hverju eiga karlmenn að kunna á konur í kynlífi (nú eða aðra karlmenn)? Af því þeir hafa séð klám? Frammistöðukvíði getur stafað af allskonar ástæðum en mig grunar að undirstaðan liggja í að útskýra að kynlíf sé þekking á eigin líkama. Einnig að segja bólfélaganum hvað þér þykir gott og að spyrja hvað viðkomandi



„Elskhugar og bólfélagar þessa heims, það er ekki í ykkar höndum að kunna á líkama annarra heldur þurfið þið viljann til að læra.“

þykir gott. Í einum tíma kom ungur maður til mín og talaði um risvandamál sitt og hvað honum þætti skrytið og mikið vesen að vera farnin að taka Viagra, aðeins 16 ára gamall. Við sátum saman í dágóða stund og fórum saman í gegnum málin. Honum gat risið hold, hann gat stundað sjálfsfróun, hann gat fengið fullnægingu en þegar það kom að því að kela með annarri manneskju, þá varð hann ekki nógu harður. Þegar við köfuðum dýpra þá komu allskonar flækjur í ljós með erfiðum tilfinningum eins og svikum og höfnun. Auðvitað er erfitt að ná honum upp við þrúgandi aðstæður, það er meira en skiljanlegt og þar er blá pillan ekki lausnin.

Elskhugar og bólfélagar þessa heims, það er ekki í ykkar höndum að kunna á líkama annarra heldur þurfið þið viljann til að læra. Það eina sem hægt er að biðja um í kynlífi er að þú þekkir þinn eigin líkama og komir fram við hann af virðingu.

## VILTU SPYRJA UM KYNLÍF?

Ef þú hefur spurningu um kynlíf þá getur þú sent Siggú Dögg póst og spurningin þín gæti birst í Fréttablaðinu. [sigga@siggadogg.is](mailto:sigga@siggadogg.is)



Njóttum  
lífsins



Reykjavík sem ekki varð  
Dancing Horizon

verð áður: 7.900 kr. verð nú: 6.400 kr.

verð áður: 8.500 kr. verð nú: 6.900 kr.

Tilboðin gilda til og með 21. nóvember

ÍÐA



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

# FÉKK LAUSN VIÐ KRÓNÍSKUM VERKJUM

Líf VÖLU STEINSEN breyttist verulega til hins betra þegar hún fór í höfuðbeina- og spjaldhryggjarmeðferð til þess að kljást við áverka sem hún hlaut í bilslysi. Hún var svo heilluð af meðferðinni að hún ákvað að kynna sér málið betur og læra hana sjálf.

Vala Steinsen slasaðist í árekstri á Reykjanesbrautinni fyrir nokkrum árum. Í kjölfarið tók við breytt lífsmunstur því Vala gat eiginlega hvorki stundað líkamsrækt né dans af kappi eins og áður. „Ég var alltaf með hausverk og bakverki og gat mig varla hreyft,“ segir hún. Vala var búin að reyna ýmiskonar úrræði þegar henni var bent á að leita til Erlu Ólafsdóttur, höfuðbeina- og spjaldhryggjarmeðferðaraðila, sem hún ákvað að gera, þar sem engu var að tapa. Meðferðin gekk vonum fram og er Vala önnur manneskja í dag. „Árangurinn var miklu meiri en ég bjóst við, ég er allt önnur í dag. Í dag hreyfi ég mig, dansa og líður almennt mjög vel,“ segir hún. Í kjölfarið ákvað Vala að kynna sér meðferðarúrræðið betur og úr varð að hún ákvað að slá til og læra að verða meðferðaraðili sjálf. „Það vakti forvitni mína hversu ótrúlega góður árangurinn var svo ég ákvað að læra þetta til að geta hjálpað öðrum til að þeim líði jafn vel og mér,“ segir hún. Samhliða náminu var Vala í sálfræðinámi í Háskóla Íslands og hefur hún hug á því að tengja frekar saman sálfræðina og höfuðbeina- og spjaldhryggjarmeðferðina. „Ég hef áhuga á því að nálgast hlutina frá nýjum sjónarhornum. Í sálfræðinni eru kennð vönduð vísindaleg vinnubrögð varðandi rann-

sóknir og tölfræði sem ég mun nýta mér í framtíðinni við að framkvæma rannsóknir á höfuðbeina- og spjaldhryggjarmeðferð,“ segir hún og bætir við að sig langi til að sjá frekari samvinnu á milli heilbrigðisstéttarinnar og höfuðbeina- og spjaldhryggjarmeðferðaraðila. „Meðferðin getur hjálpað fólki sem er til dæmis í krabbameinslyfjameðferð með svefn og einnig ógleði. Ég veit til þess að á virtum spítölum í Bretlandi eru sjálfboðaliðar með höfuðbeina- og spjaldhryggjarmeðferð fyrir aðstandendur og starfsfólk spítalanna til að minnka streitu innan spítalans. Það græða allir á því að þetta verði meiri samvinna og minni fordómur,“ segir Vala.

## Finnur taktinn í mænunni

Höfuðbeina- og spjaldhryggjarmeðferð er ólík öllum öðrum meðferðum og finnst Völu best að lýsa meðferðinni sem blöndu af sjúkrahjálfun og sálfræði. „Höfuðbeina- og spjaldhryggjarmeðferð snýst um að vinna í heila- og mænuvökva en hann gegnir meðal annars því hlutverki að næra miðtaugakerfið. Mænuvökvinn hreyfist eftir ákveðnum takti. Takturinn er talin koma til vegna frameiðslu og frásogs vökvans innan miðtaugakerfisins. Höfuðbeina- og spjaldhryggjarmeðferðin snýst um að greina þennan takt og finna



Vala Steinsen segir meðferðina vera blöndu af sjúkrahjálfun og sálfræði.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

hvort hann sé eðlilegur eða stíflaður og vinna með að losa stíflur ef einhverjar eru, til þess að fá eðlilegt flæði í miðtaugakerfið á ný,“ segir Vala og bætir við að óeðlilegt flæði vökvans í miðtaugakerfinu geti valdið bæði líkamlegum

og andlegum vandamálum. Margir þeirra sem að leita til Völu þjást af migreni og svefnvandamálum og fá oft en ekki lausn sinna mála í meðferðinni. „Fólk er endurnært og sefur betur eftir meðferðina, einnig hefur fengist góður árangur

með börn sem þjást af ofvirkni, athyglisbresti og einhverfu,“ segir Vala og bendir á að lokum að meðferðin komi ekki í stað annarra hefðbundinna meðferða heldur vinni þetta allt vel saman í átt að heilbrigðri vegferð.

**15% afsláttur af öllum yfirhöfnum**

**Yfirhafnardagar**  
Lagersala í fullum gangi  
verð frá 3.990 – 19.990.

**BASLER Parisar**  
TÍZKAN  
Skiopholti 29b • S. 551 0770  
Fylgist með okkur á facebook.com/Parisartizkan

## SÚKKULAÐIMÚS HEILSUGENGISINS

Þjörg Ingaóttur, fatahönnuður og eigandi Spaksmannsspjara, kom í heimsókn til Heilsugengisins í þætti sem sýndur var á Stöð 2 í gærkvöldi. Solla Eiríks bjó til fyrir hana þessa dýrindis súkkulaðimús sem er sérstök fyrir það að vera búin til úr lárperum en ekki rjóma eins og þessi hefðbundna. Það er því hægt að njóta þessarar án samviskubits.

### Súkkulaðimús með lárperu

1 lárpera, afhýdd og steinhreinsuð  
1 banani, afhýddur og skorinn í sneiðar

1 msk. kókospálmasykur

1 msk. vanilluduft

¼ tsk. sjávarsalt

5 msk. kakóduft

½-¾ bolli sæta, t.d. sunroot eða hlynsýróp

### ÁVEXTIR OFAN Á

½ hunangsmelóna, eða önnur melóna, skorin í litla feringa

2 mandarínur, afhýddar og skornar í litla bita

¼ rauður chilipipar, smátt saxaður

safi og rifinn bórkur af 1 sítrónu



Setjið allt saman í matvinnsluvél og vinnið vel saman eða þar til blandan er orðin silkimjúk. Setjið músina í falleg glös og kælið. Blandið ávöxtunum saman í skál og setjið 3-4 msk. ofan á hvern skammt af súkkulaðimúsinni.

# ESTÉE LAUDER

## kaupaukinn þinn í Sigurboganum

Glæsilegur kaupauki\* fyrir þig ef verslað er fyrir kr. 6.900,- eða meira frá Estée Lauder í Sigurboganum dagana 14.-18. nóvember.

### Kaupaukinn inniheldur:

**Advanced Night Repair** – viðgerðadropa, 7ml

**Advanced TimeZone creme SPF 15** – dagkrem sem fyrirbyggir og lagfærir línur og hrukkur, 15ml

**Sumptuous Bold Volume Lifting Mascara** – svartan maskara, 2.8ml

**NÝTT Modern Muse Body Lotion** – húðmjólk með ilm, 30ml

**Pure Color Lipstick** – varalit, fulla stærð, Sugar Honey

**Pure Color Eyeshadow Box** – 4 augnskugga í boxi

**Moern Muse EDP** – ilmvatn, 3ml

**Glæsilega snyrtitösku**

\*meðan birgðir endast



**Nýtt**

**Kynnum:**

Perfectionist Youth-Infusing Makeup SPF 25 og nýja aðferð með sérstakri tölvumyndavél sem velur rétta litinn í farða, púðri og hyljara.

**20%  
afsláttur**

af Estée Lauder vörum  
föstudag og laugardag



# LÍFIÐ KVIKNAR ENN Á NÝ

**SIGRÍÐUR EYRÚN FRÍÐRIKSDÓTTIR** sló svo effirminnilega í gegn í Söngvakeppni Sjónvarpsins fyrr á árinu. Þessa dagana bíður hún í ofvæni eftir nýrri plötu sem og barni sem hún á von á með tónlistarmanninum Karli Olgeirssyni. Hún sleit barnsskónum í Breiðholti en ferðaðist heimshorna á milli og sankaði að sér effirminnilegri reynslu úr leikhúsheiminum. Nú er Sigga komin heim og spennandi tímar fram undan.

**Friðrika Hjördis Geirsdóttir**  
Umsjónarkona Lífsins

Sigríður Eyrún Friðriksdóttir, betur þekkt sem Sigga Eyrún, hefur vakið verðskuldaða athygli í íslensku tónlistarlífi eftir að hafa flutt lagið Lífið kviknar á ný í Söngvakeppni Sjónvarpsins á árinu. Lagið naut mikilla vinsælda og ekki síður dansinn sem saminn var sérstaklega fyrir lagið. Lagið samdi Sigga Eyrún ásamt sambýlismanni sínum, Karli Olgeirssyni upp-

tökustjóra. Texti lagsins fléttaðist á skemmtilegan hátt við líf Siggu Eyrúnar sjálfar sem hún segir að sé dásamlegt ferðalag en oft á tíðum hafi hún þurft að hvetja sig áfram þegar ekkert virtist ætla að ganga upp. Siggu Eyrúnu var þó ekki ætlað að fara í Söngvakeppni evrópskra sjónvarpsstöðva að þessu sinni en lagið lenti í öðru sæti á eftir Pollapönkslaginu, Enga forðoma. Sigga Eyrún hefur ekki setið auðum höndum síðan þá og kemur á næstu dögum út plata sem hún vann með Karli auk þess sem þau eiga vona á barni í desember. Það eru því spennandi

tímar fram undan hjá þessari orkumiklu og duglegu konu.

## Listagyðjan kallaði

Sigga Eyrún sleit barnsskónum á milli Breiðholtsins og Óðinsvéa í Danmörku. Hún segist strax hafa haft mikinn áhuga á leik- og sönglist enda mikið um listrænt fólk í fjöðurfjölskyldunni. „Pabbi og hans fjölskylda eru mikið söngfólk, ætli ég hafi ekki áhugann þaðan. Þegar ég minnst mín sem barns þá var ég sísyngjandi,“ segir Sigga Eyrún. Fljótlega í grunnskóla fór hún að leika í skólaleikritum og syngja á skólaskemmtunum. „Sumir myndu segja að ég hefði verið ansi ráðrík á þessum tíma,“ segir Sigga Eyrún og hlær. „Ég vil þó meina að ég hafi bara verið ákveðin og verið að redda leikritinu, sjá til þess að hlutirnir væru í lagi,“ segir hún.

Sigga Eyrún tók þátt í fyrstu Skrekkskeppninni, sem haldin var, með misgóðum árangri að eigin sögn. „Þetta var alveg hræðilegt, við mæmuðum eitt-hvert agalegt væl,“ segir hún, ranghvolfir augunum og hlær. Á táningsárunum leiddi Sigga Eyrún hugann að öðru og það var ekki fyrr en að hún byrjaði í Menntaskólanum við Sund að hún beindi augum sínum aftur að listagyðjunni og tók þátt í leiklistinni af fullum krafti. „Það varð í rauninni ekki aftur snúið eftir menntaskólann, söng- og leiklistin skyldi liggja fyrir mér,“ segir Sigga Eyrún.

Eftir að hafa lokið námi í grunnskólakennaramenntun við Háskóla Íslands, Söngskóla Reykjavíkur og Tónlistarskóla FÍH, lá leið okkar konu til Surrey í Bretlandi, nánar tiltekið í nám

við söngleikjadeild Guildford School of Acting. „Þetta er mikilsvirtur, gamaldags breskur leiklistarskóli sem mikið af góðum listamönnum hefur útskrifast úr, meðal annars Halla Vilhjálmss og Ian McKellen,“ segir Sigga Eyrún. Þess má geta að skólinn hefur verið valinn einn af tíu bestu leiklistarskólum í Bretlandi. Sigga Eyrún kláraði meistaranám úr söngleikjadeildinni en var ekki tilbúin að koma heim að svo stöddu og hélt því til Toronto í Kanada. „Ég var svo heppin að kynnast henni Maju Árdal, leikkonu og þekktum leikstjóra í Toronto. Hún er af íslenskum uppruna en hefur alið manninn erlendis og náð góðum árangri á sínu sviði. Hún opnaði fyrir mér heim leiklistar í borginni,“ segir hún. Sigga Eyrún dvaldi samtals fimm ár í Kanada og sankaði að sér reynslu úr leikhúsheiminum auk þess sem hún hlaut raddþjálfun hjá einum besta raddþjálfunarkennara þar í landi.

„Ég var mjög heppin að komast að hjá góðum raddþjálfunarkennara sem meðal annars þjálfaði leikara fyrir söngleikina Hairspray og Chicago,“ segir Sigga Eyrún. Meðan á dvöl hennar stóð í Toronto komst Sigga Eyrún langt í þrjú fyrir söngleikinn Lord of the Rings. „Ég var komin það langt í valinu að ég var komin á launaskrá. Þar sem ég er rétt undir 1,60 cm á hæð þá var ég í hobbithópnum. Þetta var mjög skemmtileg og góð reynsla sem ég fékk þarna og bý að í dag.“

## Sló í gegn á Gay Pride

Eftir að Sigga Eyrún sneri heim fékk hún fastráðningu í Stúdíói Sýrlandi þar sem hún vinnur að

„Ég er sett 20. desember og þetta er drengur, ætli ég skíri hann ekki bara Jesú.“

hluta enn í dag. „Ég fæ mikla útrás í því að talsetja og hef talsett fjöldann allan af teiknimyndum. Meðal annars er ég rödd Diego, Gurrú gríss, Hvels keppnisbils og Eyðísar systur Finnþoga og Felix,“ segir hún og bætir við að stundum óski hún sér að geta leikið þessa litríku karaktera á sviði. Meðfram vinnu sinni í Sýrlandi tók Sigga Eyrún þátt í uppsetningum á sýningum og gjörningum í Borgarleikhúsinu. „Ég var fengin til þess að vera í sýningunni Gretti þar sem önnur hver leikkona var ólétt og svo tók ég líka þátt í Jesus Christ Superstar og söng Superfragilisticexpialidocious, lagið sívinsæla í Mary Poppins, en það var ógleymanleg lífsreynsla og skemmtileg. Fyrir utan þessi verk í Borgarleikhúsinu tók ég líka þátt í uppsetningunni á Veslingunum í Þjóðleikhúsinu en það var einstök upplifun,“ segir hún. Sigga Eyrún var einnig í hópi nokkurra leikara sem fengnir voru til þess að búa til óvissuferð um leikhúsið. „Við vorum nokkur sem fengum það skemmtilega hlutverk að búa til óvissuferð um leikhúsið. Við fengum frjálsar hendur við að búa til ýmsa karaktera sem tóku á móti gestum. Í einu horninu voru Hitler og Lína Langsokkur á spjalli og í



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



hinu voru Rómeó og Júlía að rifast," segir hún og brosir kímín. Upp úr þessum spuna fæddist hið gleðilega söngleikjapar Viggó og Víóletta. „Við Bjarni Snæbjörns-son spunnum upp þessi gleðihjón sem voru eins konar söngleikja-fanatíkusar. Hann var augljóslega ekki kominn út úr skápn-um og hún kippti sér ekkert upp við það. Söngleikirnir voru það sem sameinaði þau, öllu öðru var sópað undir teppið," segir Sigga Eyrún. Spunafarsinn um söng-leikjaparið fór á flug eftir að þau komu fram í Gay Pride-göngu og eftir það tók við annasamur tími á alls kyns uppákomum. Söng-leikurinn átti hug og hjarta Siggu Eyrúnar á þessum tímamarki og settu þau Bjarni upp vinsæla tón-leikaröð bæði í Salnum í Kópavogi og í Hörpu ásamt þeim Margréti Eir og Orra Hugin sem kall-aðist Ef lífið væri söngleikur. „Þarna fluttum við rjómann af söngleikjalögum og fengum að nördast að vild," segir hún.

### Ætli ég skíri hann ekki bara Jesú

Sigga Eyrún á tæplega sex ára dóttur úr fyrra sambandi en hún skildi við barnsföður sinn fyrir þremur árum. „Ég varð ólétt frekar snemma í sambandinu og við ákváðum að reyna það sem við gátum til að halda sam-bandinu þar sem við erum svo góðir vinir. En það fór eins og það fór og við áttuðum okkur á að sambandið væri fullnægjandi fyrir hvorugt okkar. Því var því auðsliðið en eftir situr kær vinkapur. Við erum bæði ham-ingjusamari í dag og samskipt-in ganga mjög vel," segir Sigga Eyrún. Eftir skilnaðinn einbeitti Sigga Eyrún sér að vinnunni

enda í krefjandi starfi á sviði. Það var svo í gegnum sviðs-listina sem hún kynntist núver-andi sambýlismanni sínum og tilvonandi barnsföður, Karli Olgeirssyni, tónlistarmanni og upptökustjóra.

„Við kynntumst þegar ég söng í Ef lífið væri söngleikur, hann var þá nýfluttur heim frá Svíþjóð. Við smullum strax saman og áttuðum okkur bæði á því að það yrði ekki aftur snúið," segir hún með bros á vör. Tónlistin tengir þau Siggu Eyrúnu og Karl saman og eru spennandi tímar fram undan hjá þeim. „Á næstu dögum kemur platan okkar út, á henni er að finna lög bæði eftir Kalla og aðra þekktu íslenska tónlistar-menn. Það má segja að við tökum herðapúðana af nokkrum þekkt-um lögum frá níunda áratugnum, tónum þau niður og skellum inn smá dassi af bossanova. Útkom-an verður mjög þægileg og nota-leg," segir Sigga Eyrún. Platan er þó ekki eini stóri pakkinn sem þau Karl koma til með að opna á næstunni því þau eiga von á sínu fyrsta barni saman á næstu vikum. „Ég er sett 20. desember og þetta er drengur, ætli ég skíri hann ekki bara Jesú," segir Sigga Eyrún og hlær upphátt. „Við erum að sjálfsgöðu mjög spennt og full eftirvæntingar. Þetta er annað barn okkar beggja en Kalli á 14 ára son úr fyrra sambandi," segir hún. Sigga Eyrún kemur þó ekki til með að sitja auðum hönd-um í barneignarleyfinu þar sem hún stefnir á að ljúka masters-ritgerð sinni úr leiklistarkenn-aradeild Listaháskóla Íslands auk þess að fylgja plötunni eftir. Framtíðin er því björt hjá þessari hæfileikaríku söngdívú og verður gaman að fylgjast með verkum hennar á sviði söng- og leiklistar á komandi árum.

## MYNDAALBÚMIÐ



Baksviðs á Mary Poppins. Sigga að syngja á tónleikum.



Sigga á leikskólanum í Danmörku. Systkinahópurinn.



## HVAÐ FER MIKIL ORKA Í AÐ HALDA MJÓLKINNI KALDRI?

Prófaðu reiknivélina á [www.on.is](http://www.on.is) og sjáðu hvað ísskápurnir, frystikistan og önnur eldhústæki nota mikið rafmagn.

Við erum heppin að náttúran skuli sjá okkur fyrir meira en nóg af orku til að létta okkur lífið svo um munar. Forsenda þess að við getum farið vel með auðlindirnar og lækkað kostnað er að vita hvað er í gangi og hversu mikla orku raftækin nota

að staðaldri. Á [on.is](http://on.is) er handhæg reiknivél sem auðveldar þér að sundurliða orkunotkun heimilisins og meta kostnaðinn í heild og við einstaka þætti.

Orka náttúrunnar framleiðir og selur rafmagn til allra landsmanna á samkeppnishæfu verði. Við viljum nýta auðlindir af ábyrgð og nærgætni og bæta lífsgæðin í nútíð og framtíð.

# METSÖLULISTI IÐU

5. - 12. nóvember 2014

- |   |   |
|---|---|
| <p><b>1.</b></p>  <p><b>Drón</b><br/>Halldór Armand</p>  | <p><b>2.</b></p>  <p><b>Koparukur</b><br/>Gyrðir Elíasson</p>                    |
| <p><b>3.</b></p>  <p><b>Reykjavík sem ekki varð</b><br/>Anna Drófn Ágústsdóttir og Guðni Valberg</p> | <p><b>4.</b></p>  <p><b>Saga þeirra, saga mín</b><br/>Katrín Stella Briem</p>    |
| <p><b>5.</b></p>  <p><b>Núvítund</b><br/>Chade-Meng Tan</p>  | <p><b>6.</b></p>  <p><b>Kata</b><br/>Steinar Bragi</p>                           |
| <p><b>7.</b></p>  <p><b>Skrímslakisi</b><br/>Áslaug Jónsdóttir o.fl.</p>                           | <p><b>8.</b></p>  <p><b>Fuglaþrugl og naflakrafti</b><br/>Þórarinn Eldjárn</p> |
| <p><b>9.</b></p>  <p><b>Undir bárujárnaboga</b><br/>Egert Þór Bernharðsson</p>                     | <p><b>10.</b></p>  <p><b>Til hins kristna aðals</b><br/>Marteinn Lúther</p>    |

Lækjargata 2a  
101 Reykjavík



Vesturgata 2a  
101 Reykjavík



## HAFRA- OG HUNANGSSKRÚBBUR

**Dásamlegur andlitskrúbbur fyrir viðkvæma húð. Auðvelt er að búa hann til og margir eiga hráefnin nú þegar til í eldhúsinu.**

½ bolli haframjöl  
3 matskeiðar hunang  
4 matskeiðar hrein jógúrt

Byrjið á því að mylja haframjöl í matvinnsluvél. Blandið svo öllum hráefnunum saman og berið á andlit með hringlaga hreyfingum. Leyfið skrúbbnum að liggja á húðinni í 20-30 mínútur. Hreinsið af með rökum þvottapoka.

# 10 BÆKUR SEM GERA LÍFIÐ AÐEINS BETRA

**Friðrika Hjördis Geirsdóttir**  
Umsjónarkona Lífsins

Fjöldinn allur af bókum hefur verið skrifaður um hamingjuna og leiðir til betri heilsu. Þær lofa hver af annarri töfralausnum á örskotsstundu. Það hljómar afskaplega vel en er nú oftast ekki raunin við nánari skoðun. Hamingjan felst í ferðalaginu sjálfu, hugarfarinu gagnvart því og að gleyma ekki að njóta hvers augnabliks.

## EFTIRFARANDI TÍU BÆKUR ENDURSPEGLA ÞESSA LÍFSPEKI, ALLAR Á SINN HÁTT

### Hamingjan eflir heilsuna

**BORGHILDUR SVERRISDÓTTIR**

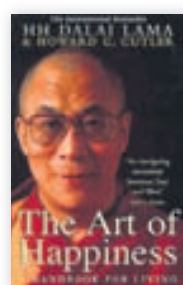
Borghildur Sverrisdóttir sendi nýverið frá sér þessa áhugaverðu bók sem fjallar um mikilvægi jákvæðrar sálfræði í daglegu lífi og uppbyggjandi áhrif hennar. Bókin sýnir lesendum einfaldar leiðir að því hvernig við getum skapað okkar eigin viðhorf og hugarfar.



### The Art of Happiness

**DALAI LAMA**

Í þessari einstöku bók greinir Dalai Lama, einn fremsti andlegi leiðtogi heims, frá því hvernig hann öðlaðist sálarró og sigrast á þunglyndi, kvíða, reiði, afbrýði eða bara hversdagslegri geðvonsku. Hann ræðir um mannleg samskipti, heilbrigði, fjölskyldu og vinnu og sýnir fram á að innri friður er öflugasta vopnið í baráttunni við dagleg vandamál. Bókin gefur glögga og raunhæfa mynd af því hvernig haga má lífinu sér og öðrum til farsældar og öðlast varanlega hamingju. Bókin hefur verið þýdd á íslensku og kallast Leiðin til lífshamingju.



### Add More -ing to Your Life

**GABRIELLE BERNSTEIN**

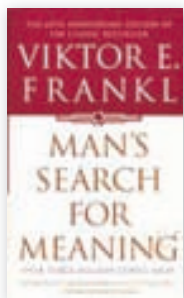
Gabrielle er einn heitasti andlegi og hvatningar-fyrirlesarinn í Bandaríkjunum þessa dagana. Hún hefur skrifað fjölda bóka um það hvernig við getum lifað lífinu til hins ýtrasta. Í þessari bók færir hún lesendum áhugaverða og nýja nálgun á lífið á skynsamlegan hátt og það hvernig við getum orðið hamingjusamari dagsdaglega.



### Man's Search for Meaning

**VIKTOR E. FRANKL**

Mögnuð bók þar sem höfundur hennar deilir reynslu sinni úr fangabúðum í seinni heimstyrjöldinni og þeirri leið hans til þess að finna jákvæðan punkt hvern dag í þessum erfiðu aðstæðum. Bókin er mannþætandi og hefur verið valin ein af tíu áhrifamestu bókum Bandaríkjanna.



### The Power of Now

**ECKHART TOLLE**

Höfundur bókarrinnar er einn fremsti lífsspekingur okkar tíma og hefur skrifað fjölda bóka og haldið fyrirlestra um mikilvægi þess að vera í núinu því þar sé hana sönnu hamingju að finna. Í bókinni deilir Eckhart Tolle ferðalagi sínu frá daglegum kvíða og þunglyndi að andlegum friði og hamingju. Mátturinn í núinu, eins og hún heitir upp á íslensku, hefur farið sigurför um heiminn og er Oprah Winfrey meðal allra mestu aðáenda Tolle en hann hefur margt komið fram í þáttum hennar.



### Litli prinsinn

**ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY**

Bókin er eftir flugmanninn Antoine og er sögð vera innblásin af því þegar höfundurinn brotlenti flugvél sinni í miðri Sahara-eyðimörkinni og kynnst þar ungum dreng. Í gegnum þessi kynni lærir hann að meta mikilvægi einlægra samskipta. Bókin er í raun falleg hugleiðing um lífið og mikilvægi þess að týna ekki barninu í sjálfum sér.



### How to Win Friends and Influence People

**DALE CARNEGIE**

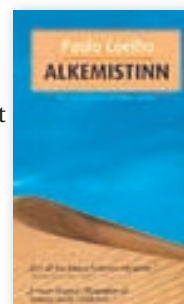
Tilgangur þessarar bókar er að hjálpa lesandanum að leysa stærsta verkefni lífs síns: Að ná til og hafa áhrif á annað fólk. Bókin bendir á einfaldar en áhrifaríkar leiðir til að efla hæfni í mannlegum samskiptum, vinna aðra á sitt band og hafa áhrif á umhverfið í einkalífi, félagslífi og starfi. Ein mest selda og áhrifaríkasta bók sinnar tegundar frá upphafi.



### Alkemistinn

**PAUL COELHO**

Mjög skemmtileg frásögn Pauls af sögu-hetjuni Santiago sem ferðast til Afríku í leit að fjársjóði. Á leiðinni lendir hann í spennandi ævintýrum og kynnist litríkum einstaklingum sem hafa áhrif á hann. Höfundurinn nær á áhrifaríkann hátt að flétta inn í söguþráðinn mikilvægi þess að fylgja draumum sínum og láta hjartað ráða för. Bókin er í vandaðri þýðingu Thors heitins Vilhjálmssonar.



### Birtingur

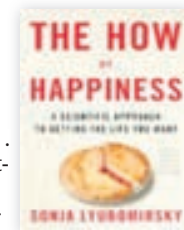
**VOLTAIRE**

Bráðskemmtileg bók sem rituð var um miðja 18. öld af ritsnillingnum franska Voltaire og þýdd af Halldóri Laxness. Bókin er í rauninni háðsdeila á heimspeikennningar sem samtíðarmenn Voltaires settu fram og gerir á köflum grín að bjartsýni. Aðal-sögupersónan kemst þó að því í lokin að hver og einn skapar sína paradís með því að rækta garðinn sinn og oftan er ekki þarf ekki að leita langt yfir skammt til að finna hamingjuna. Þessi bók er skyldulesning og einstaklega skemmtilega þýdd.

### The How of Happiness

**SONJA LYUBOMIRSKY**

Höfundur bókarrinnar er háskólafrófeingur sem gert hefur þúsundir sálfræðirannsóknir. Bókin er afkrakstur og samantekt úr þessum rannsóknunum og sýnir á einfaldan máta hvernig þú getur gert líf þitt hamingjuríkar með einföldum leiðum.





# TAX FREE HELGI

Afnemum VSK af öllum fatnaði,  
skóm og fylgihlutum\*

**Föst. 14. nóv opið 10-18**

**Laug. 15. nóv opið 10-18**

**Sun. 16. nóv opið 13-18**



*Jólagjöfin hennar*



\* Jafngildir 20,32% verðlækkun. Að sjálfsgöðu fær ríkissjóður 25,5% virðisaukaskatt af þessari sölu, verðlækkunin er alfarið á kostnað hjá Hrafnhildi.

*hjá Hrafnhildi*

- Engjateigur 5
- Sími 581 2141
- [www.hjahrafnhildi.is](http://www.hjahrafnhildi.is)

AUGLÝSING: ARTICA KYNNIR

# FINNUR RÉTTA TÓNINN

Alda Karlsdóttir snyrtifræðingur aðstoðar við val á réttum farða frá Estée Lauder í Sigurboganum í dag með stafrænni myndavél sem greinir litatón húðarinnar.

Það getur verið talsverður höfuðverkur að finna réttan farða í þeim hafsjó af litatönnum og undirtönnum sem úr er að velja. I-Match Foundation Finder er stafræn myndavél sem finnur réttan farða, hyljara og púður fyrir húðina, á nokkrum sekúndum," segir Alda Karlsdóttir snyrtifræðingur en hún aðstoðar við val á farða frá Estée Lauder í Sigurboganum á Laugavegi í dag og á morgun.

## Hvernig virkar I-Match?

„Ég byrja á að þrifa húðina en það svæði sem á að mynda verður að vera alveg hreint. Teknar eru myndir af þremur ólíkum stöðum á andlitinu til að fá réttan litatón því húð okkar er ekki eins yfir allt andlitið. Estée Lauder er með alla sína farða, hyljara og púður í gagnagrunni myndavélarinnar og þegar hún hefur greint litatón húðarinnar gefur hún upp númer á réttum lit fyrir viðkomandi húð. Ég fæ einnig upp valmöguleika á því hvort verið er að leita eftir þekjandi farða, léttum eða ljómafarða. Nýjum vörum er bætt inn í gagnagrunninn um leið þær koma

á markað og til dæmis var að bæstast við í vörulínuna nýr farði, Perfectionist. Léttur, rakagefandi farði með primer sem er bæði stinnandi og styrkjandi," segir Alda.

„Ég veit ekki til þess að nokkur annar sé með sambærilegt tæki á markaðnum hérna.“

## Sigurboginn í dag og á morgun

Alda verður á ferðinni milli útsölu- staða Estée Lauder með myndavélina fram að jólum. Í dag og á morgun, laugardag, verður Alda í Sigurboganum, Laugavegi 80, og aðstoðar viðskiptavinum við val á farða. Næstu helgi verður hún stödd í versluninni Hygeu í Kringlunni.

„Fólki er velkomið að líta inn og láta mynda húðina hjá okkur, það þarf ekkert að panta og kostar ekki neitt," segir Alda.

## Sölustaðir

Verslanir sem selja Estée Lauder eru meðal annars Sigurboginn, Hygea, Debenhams, Lyfja og Hagkaup. Þá fást vörur Estée Lauder í Make up Gallery á Akureyri og í Apóteki Vesturlands á Akranesi.



Alda Karlsdóttir, snyrtifræðingur aðstoðar við val á farða frá Estée Lauder í Sigurboganum í dag.

Teknar eru myndir af þremur ólíkum stöðum. I-Match gefur síðan upp númer á réttum lit fyrir húðina.

MYND/ERNIR



## 10 ára afmæli

Afmælistilboð föstudag & laugardag



**Lin**  
DESIGN

Laugavegi 176 Glerártorgi Akureyri [www.lindesign.is](http://www.lindesign.is)

## 10 SPURNINGAR



## HEFUR ENGAN ÁHUGA Á SNOBBI

Nína Björk Gunnarsdóttir, ljósmyndari og stílisti

- 1. Þegar ég var ung spurði** ég mikið af því að ég var svo forvitin um lífið.
- 2. En núna er ég mun** lífsreyndari og hef upplifað gleði og sorg.
- 3. Ég mun eflaust aldrei** skilja fólk sem nennir að velta sér upp úr fortíðinni – lifa í núinu.
- 4. Ég hef ekki** sérstakan áhuga á snobbi eða fólk sem er yfirborðskent.
- 5. Karlmenntu** eru misjafnir á öllum sviðum.
- 6. Ég hef lært að maður á** alls ekki að dæma fólk ... það er alltaf ástæða fyrir því hvernig við erum.
- 7. Ég fæ samviskubít** þegar ég er ekki alltaf með börnunum mínum.
- 8. Ég slekk á sjónvarpinu** þegar ég nenni loksins að horfa á það.
- 9. Um þessar mundir** er ég mjög upptekin af að rækta sjálfa mig og þá sem eru í kringum mig ... fyrst og fremst að njóta lífsins.
- 10. Ég vildi óska þess að** fleiri vissu að lífið er of stutt til að velta sér upp úr neikvæðri orku.

# Bókabúðin þín



Tilboð  
**4.999,-**  
Fullt verð 6.299,-

**Skálmöld**  
Einar Kárason



Tilboð  
**5.199,-**  
Fullt verð 6.490,-

**Táningabók**  
Sigurður Pálsson



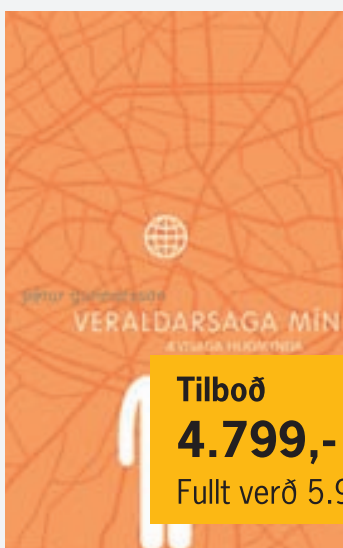
Tilboð  
**4.999,-**  
Fullt verð 6.299,-

**Þrír sneru aftur**  
Guðbergur Bergsson



Tilboð  
**5.199,-**  
Fullt verð 6.490,-

**Englaryk**  
Guðrún Eva Mínervudóttir



Tilboð  
**4.799,-**  
Fullt verð 5.990,-

**Veraldarsaga mín**  
Pétur Gunnarsson



Tilboð  
**4.999,-**  
Fullt verð 6.290,-

**Vonarlandið**  
Kristín Steinsdóttir



Tilboð  
**3.499,-**  
Fullt verð 4.390,-

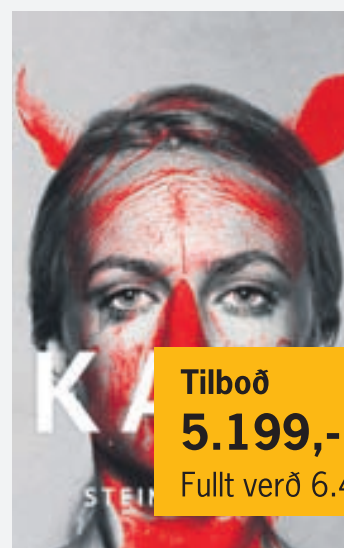
**Hafnfirðingabrandarinn**  
Bryndís Björgvinsdóttir



Útgáfuhóf  
kl. 16.00  
á laugardag  
Allir velkomnir!

Tilboð  
**3.499,-**  
Fullt verð 4.390,-

**Maðurinn sem  
hataði börn**  
Þórarinn Leifsson



Tilboð  
**5.199,-**  
Fullt verð 6.490,-

**Kata**  
Steinr Bragi



**BÓKABÚÐ  
MÁLS & MENNINGAR**  
LAUGAVEGI 18

Opið alla daga til kl. 22.00  
[facebook.com/malogmenning](https://facebook.com/malogmenning)  
Tilboð gilda til og með 19. nóvember 2014

# METSÖLULISTI

Bókabúðar Máls og menningar

1.



**Veraldarsaga mín**  
Pétur Gunnarsson

2.



**Stundarfró**  
Orri Harðarson

3.



**Koparakur**  
Gyrðir Elíasson

4.



**Kata**  
Steinar Bragi

5.



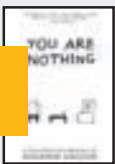
**Kamp Knox**  
Arnaldur Indriðason

6.



**Náðarstund**  
Hannah Kent

7.



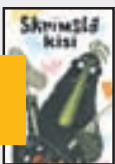
**You are nothing**  
Hugleikur Dagsson

8.



**Hans Jónatan –  
maðurinn sem stal sjálfum sér**  
Gísli Pálsson

9.



**Skrímslákisi**  
Áslaug Jónsdóttir og fl.

10.



**Í krafti sannfæringar**  
Jón Steinar Gunnlaugsson

29. október - 4. nóvember 2014



**BÓKABÚÐ  
MÁLS & MENNINGAR**  
LAUGAVEGI 18

# TÍSKA HATTAR

Hattar hafa verið gríðarlega vinsælir upp á síðkastið og allar helstu tískudrottningarnar láta reglulega sjá sig með fallegu hatta. Það er engin ein tegund sem er ráðandi og úrvalið er gríðarlegt. Það ættu því allir að geta fundið eitthvað við sitt hæfi þessa dagana þegar kemur að hattakaupum.



Þessi var með vintage-hatt á götum Parísar.



Bloggarinn Irina Lakicevic með hatt frá Levis.



Fyrirsætan Hyunjeong Ji með hatt frá H&M.



Tískubloggarinn Dasha Gold með hatt frá Lack of Color.



Flottur hattur frá Levi's.

# FATASKÁPURINN GUÐRÚN TARA SVEINSDÓTTIR



Myndlistarneminn og fyrirtækjaeigandinn Guðrún Tara lætur sig náttúruna varða og verlar helst við lítil fyrirtæki sem rekin eru af hugsjón og með umhverfisvæna stefnu.

„Fatastíll minn er einfaldur en með örlitlu rokki eða jafnvel lúmskum pönk-áhrifum. Ég hef haft mjög gaman af því í gegnum árin að vera frumleg í fatavali og er í rauninni algjört kameljón. Ég er þó næst því að vera hin sanna ég í gallabuxum, mótörhjólástígvélum og peysu í yfirstærð.“



1 Fór skólaus til Berlínar gagnert til þess að koma heim í nýjum vegan-mótörhjólástígvélum! Og það tókst! Yes!

Humanoid-bómullarklútur, þennan fékk ég í Glóriu á Laugaveginum, finnst hann vera eins konar lifandi listaverk sem ég get vafið um mig og notagildið í svona klút er framar vonum, hann getur gjörbreytt fataskápnunum, gætt gömlu glænæyju lífi.



Þessa tösku fann ég í Berlín, hef ekki átt tösku í mörg ár af því ég fann ekki þá réttu. Þessi er ekki bara falleg heldur líka vegan. Góð fyrir útlitið, sjálfstraustið og sálina!



4 Lífrænn línstutterma-bolur, saumaður á verkstæðinu í Glóriu og handlitaður. Fékk hann í gjöf frá eiginmanninum þrátt fyrir að vinna í búðinni sjálf. Mjög rómantískt, finnst þetta flottasti bolur sem ég hef átt.

5 Ég keypti þennan jakka í Kickstarter á Vesturgötu, mjög flottur breskur hönnuður, Nigel Cabourn, allt sem hann notar í hönnun sýna sækir hann innan Bretlandseyja. Svo finnst mér alveg tryllt kúl að vaxið í honum er úr býflugnabúi sem býflugurnar voru höfðu yfirgefið.



15% afsláttur  
af öllum ljósum  
fram til áramóta \*

\*Lækkum verð strax í samstarfi við okkar stærstu birgja vegna fyrirhugaðs afnáms vörugjalda af ljósum um áramótin.

Skeifan 6 / Harpa / 5687733 / epal@epal.is / www.epal.is



**15%** afsláttur  
af öllum  
ljósum



**louis  
poulsen**

**Artemide**

**MUUTO**

**LIGHT  
YEARS**

**LE KLINT**

**tradition**

**BESTLITE**  
SINCE 1930

Instagram



**Margret Zhang**  
instagram.com/  
margaret\_zhang

Margaret Zhang hefur starfað sem rithöfundur, stílisti, ljósmyndari og listrænn stjórnandi. Hún er auk þess að klára lögfræði í háskólanum í Sydney. Síðan hún byrjaði í tískubransanum 2009 hefur hún unnið með fyrirtækjum eins og Net-a-Porter, Nike, VISA, Blackberry Ltd, Shopbop og Mulberry. Hún er með fallegan stíl og það kemur bersýnilega í ljós á Instagramminu hennar ásamt fallegum myndum af mat og ferðalögum.

Pinterest



**Alexa Chung**  
www.pinterest.com/  
AlexaChung1

Ofurfyrisætun og tískudrottningin Alexa Chung er með Pinterest-síðu uppfylla af tísku. Hún er með fjöldamörg alþús sem ná yfir allt hennar tískuveldi. Hún birtir persónulegar myndir af sér, myndir af sér á tískusýningum og á forsiðum allra helstu tímarita. Hún þinnar líka það sem henni finnst flott og það er hægt að gleyma sér á síðunni hennar tímunum saman.

twitter



**Julie Sarinana**  
twitter.com/sincerelyJules

Julie Sarinana hefur haldið úti heimasíðunni Sincerely Jules frá því í febrúar 2009. Síðuna notar hún til þess að fá tíð sig um huganir, fá útrás fyrir sköpunarþörf og deila innblæstri. Hún hefur fengið umfjöllun í öllum helstu tímatritum heims fyrir flottan stíl og skemmtilega síðu. Hún heldur einnig úti vinsælli Twitter-síðu sem vert er að fylgjast með. Hún er dugleg að uppfæra hana og birtir myndir af sér í munderingum dagsins við mikinn fögnuð aðdáenda sinna.

**BLOGGARINN** STÍLSTI OG TÍSKUBLOGGARI

**Pernille Teisbæk**  
lookdepernille.com

Pernille Teisbæk er búin að vinna í tískubransanum síðan árið 2005. Hún hefur unnið bæði fyrir framan og aftan myndavélina, fyrst sem fyrisæta á vegum Elite í Danmörku og svo sem tískurítstjóri danska tímaritsins Woman. Eftir það tók við starf hjá tímaritinu Alt og svo var hún ráðin tískurítstjóri Eurowoman árið 2011. Hún hætti þar árið

2013 og í dag starfar hún sem stílisti í fullu starfi auk þess að vinna sem tískuráðgjafi fyrir afar vinsælan þátt í danska sjónvarpinu sem heitir Go'morn DK. Hún heldur úti vinsælu tískubloggi sem hún kallar Look de Pernille þar sem hún birtir myndir af sjálfri sér og nýjustu fötunum auk þess að birta myndir af þeim verkefnum sem hún vinnur að hverju sinni. Fallegt blogg hjá Pernille sem gaman er að fylgjast með.



Glænýjar vörur á **FRÁBÆRU** verði!  
Stærðir 36-56

**ZIK ZAK**  
TÍSKUHÚS

 KIÖLL 11.990 st. 42-56	 FEYSA 11.990 st. 42-56 BLUXUR 8.990 st. 42-56	 KIÖLL 11.990 st. 42-56	 KIÖLL 8.990 st. 5-XXXL	 BLUXUR 8.990 st. 42-56
----------------------------------	--	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------

 KIÖLL 10.990 st. 42-56	 BOLLUR 9.990 st. 5-10L	 KIÖLL 9.990 st. 42-56	 BOLLUR 5.990 st. 5-XXXL BLUXUR 11.990 st. 36-48
----------------------------------	----------------------------------	---------------------------------	--

 BOLLUR 4.990 st. 5-XXXL	 PILS 3.990 st. 5-XXXL	 BOLLUR 2.990 st. 5-XXXL	 BOLLUR 5.990 st. 5-XXXL	 LEGGINGS 2.990 st. 36-56
-----------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------



Fylgstu með Tískuhúsi Zik Zak á Facebook

1. hæð Kringlunnar

Hægt er að panta í síma: 551-1314