

# Lífið

FÖSTUDAGUR  
19. DESEMBER 2014

Ólafur Þór Ævarsson  
geðlæknir

JÁKVÆTT  
VIÐHORF SKIPTIR  
MIKLU MÁLI 6

Sigurlaug Dröfn  
Bjarnadóttir

ÁRAMÓTIN KALLA  
Á GLIMMER, GLYS  
OG GLAMÚR 8

Tíska og trend  
í fatnaði

CHANEL SÝNIR  
Á SÉR RÓMAN-  
TÍSKA HLIÐ 18

Edda Björg Eyjólfsdóttir

ENGLARNIR  
ÝTTU VIÐ MÉR

FRÉTTABLAÐIÐ

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

## JÓLIN ERU EKKI AFSÖKUN FYRIR PVÍ AÐ FARA EKKI Í RÆKTINA



Eftirfarandi lög koma þér í jólaskap hvort sem er á hlaupabretti eða í göngu-túrnum.

- **JÓLIN ERU AÐ KOMA Í SVÖRTUM FÖTUM**
- **ALL I WANT FOR CHRISTMAS IS YOU**  
MARIAH CAREY
- **HAPPY X-MAS (WAR IS OVER)**  
CPR REMIX - PAULETTE
- **JÓL ALLA DAGA**  
EIRÍKUR HAUKSSON
- **CHRISTMAS (BABY PLEASE COME HOME)**  
U2
- **SANTA CLAUS IS COMING TO TOWN**  
BRUCE SPRINGSTEEN
- **OH SANTA!**  
MARIAH CAREY
- **CHRISTMAS LIGHTS**  
COLDPLAY
- **RUN RUDOLPH RUN**  
CEE LO GREEN
- **LAST CHRISTMAS**  
CASCADA



Skipuleggðu og forgangsraðu fyrir komandi ár.

# TÍMINN ER KOMINN

Á þessum árstíma er upplagt að skoða það sem fram undan er og leggja drög að komandi ári, skipulagi og tímastjórnun svo að hlutirnir fari á þann veg sem við óskum helst.



**Edda Jónsdóttir**  
leiðtoga- og stofnandi EddaCoaching

Ég gleymi því aldrei þegar mér var bent á það í fyrsta sinn hversu skilningur fólks á tíma getur verið ólíkur. Fólk í vestrænum heimi talar gjarnan um að tíminn fari eða fljúgi frá því en fólk í afslappaðri menningarheimum talar frekar um að tíminn komi. Þessi ólíki skilningur á tíma getur verið ein skýring þess að við eigum erfitt með að lifa í núinu.

Margir glíma við að stjórna þeim tíma sem þeir hafa yfir að ráða. Nú þegar jólin eru á næsta leiti og undirbúningurinn stendur sem hæst, kemur góð tímastjórnun og skipulag að góðum notum. En hvað er til ráða fyrir þá sem upplifa að tíminn flögrí sífellt á brott og skipulagið fari gjarnan út um þúfur?

## GÓÐAR LEIÐIR TIL ÞESS AÐ NÁ ÁRANGRI Á NÝJU ÁRI

1. Sestu niður og gerðu lista yfir það sem þú þarft nauðsynlega að koma í verk.
2. Forgangsraðu listanum.
3. Gerðu áætlun um það hversu langan tíma það mun taka að koma hverju og einu í verk. (Hér kemur raunsæi að mjög góðum notum!)
4. Notfærðu þér smáforrit (app) fyrir snjallsíma, eins og til dæmis Trello til að búa til lista og merkja við það sem er búið og gert.
5. Mundu eftir gleðinni og þakklætinu fyrir að geta hrint hlutum í framkvæmd.

### Skipulagið á vinnustaðnum og heimilinu

Þessi tími árs er tilvalinn til að losa sig við hluti sem ekki er verið að nota. Með tiltektinni myndast rými fyrir nýjungarnar sem árið 2015 ber með sér. Bæði nýjar hugmyndir og nýja hluti. Ég mæli með að þú takir þér tíma milli jóla og nýárs, bæði á vinnustaðnum og á heimilinu. Á vinnustaðnum er tilvalið að fara í gegnum blaðabunkann sem safnast hefur upp á skrifborðinu eða skjólin sem þú hefur ekki gefið þér tíma til að setja í möppu. Farðu í gegnum ólesinn tölvupóst og skráðu þig af póstlistum ef þú lest ekki skilaboðin. Heima við geturðu farið í gegnum fatnaðinn sem þú notar ekki og tekið til í skápum og skúffum. Það er kominn tími til!

STÆRÐIR 42-56

## SKVÍSAÐU ÞIG UPP FYRIR JÓLIN

Pantaðu á [www.curvy.is](http://www.curvy.is) eða komdu við í Fákafen 9

Afgreiðslutímar

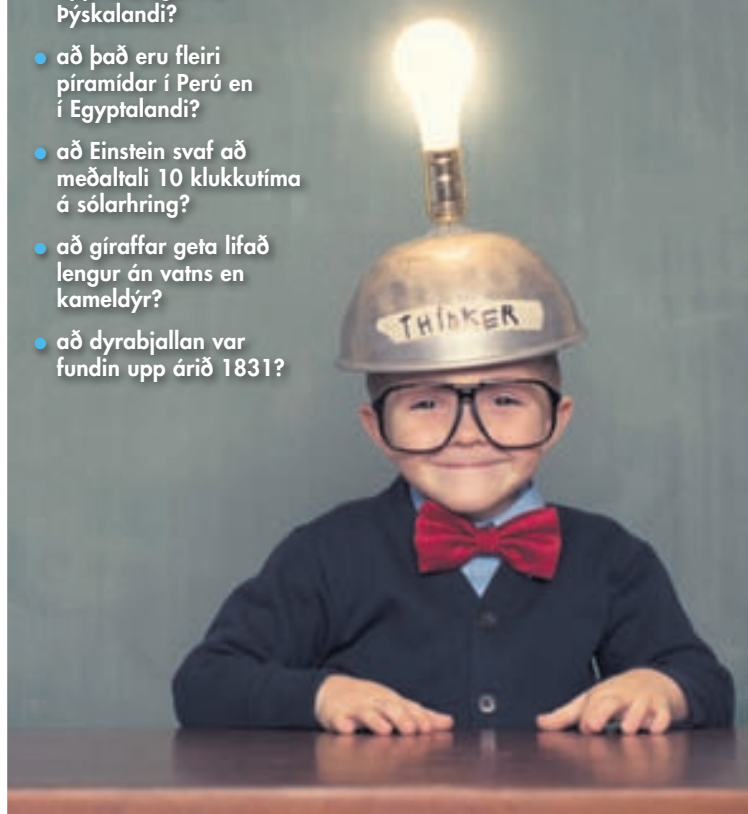
Opíð frá kl: 11-20  
Alla daga frammi að Jólum

Curvy.is

Fákafeni 9, 108 RVK | Sími 581-1552 | [www.curvy.is](http://www.curvy.is)

## VISSIR ÞÚ ...

- að jólatré eru upprunalega frá Þýskalandi?
- að það eru fleiri píramídar í Perú en í Egyptalandi?
- að Einstein svaf að meðaltali 10 klukkutíma á sólarhring?
- að gíraffar geta lifað lengur án vatns en kameldýr?
- að dyrabjallan var fundin upp árið 1831?



## LÍFIÐ MÆLIR MEÐ



## ...JÓLAKRÁS

Jóla krás verður haldin næstkomandi helgi í Fógetagarðinum. Settir verða upp básar þar sem veitingamenn selja gestum götumatarútgáfur af þeim mat sem þeir eru þekktir fyrir á sínum stöðum og það má búast við að hann verði jólalegur. Boðið verður upp á heita drykki, jólaglög, kakó, írskt kaffi, stuð og jólastemningu.

**Lífið**  
[www.visir.is/lifid](http://www.visir.is/lifid)

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

Umsjón **Friðrika Hjördís Geirsdóttir** [rikka@365.is](mailto:rikka@365.is) • Ábyrgðarmaður **Erla Björg Gunnarsdóttir** [erlabjorg@365.is](mailto:erlabjorg@365.is) • Auglýsingar **Atli Bergmann** [atlib@365.is](mailto:atlib@365.is) • Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** [siljaa@frettabladid.is](mailto:siljaa@frettabladid.is) • Forsíðumynd **Ernir Eyjólfsson** • Hálsmen **Hildur Hafstein**



*Gledilega hátíð*



## Heilsuvísir

HOLLRÁÐ  
HELGARINNARHafðu áfengis-  
neysluna hóflega

Jólin eru hátíð ljóss og friðar og mikil drykkja fer ekki saman við það þema. Haltu áfengisneyslunni í hófi, það er ekkert flott við það að vera fullur eða þunnur í jólaboðunum með börnunum.

STREITURÁÐ  
VIKUNNAREkki tapa þér í  
jólastressinu

Gættu þess að gleyma ekki að njóta. Njóttu þess sem vel er gert, líka í því smáa. Heimild: stress.is

## VERUM VIRK UM JÓLIN

Engin ástæða er til að leggjast í kör yfir hátíðarnar og raða í sig smákökum og sælgæti. Hreyfing er alltaf mikilvæg og nú er rétta stundin til að hvetja fjölskylduna til að fara saman í göngutúr.



Nanna Árnadóttir  
Íþróttfræðingur

Nú þegar einungis fimm dagar eru í jól eru líklegast flestir að keppast við að koma heimilinu og heimilisfólkinu í almennilegt stand. Klára að kaupa jólagjafirnar, fara með alla í jóla-klippinguna, þrifa heimilið, baka smákökurnar, kaupa í matinn og skreyta jólatréð. Ekki má gleyma öllum jólahlaðborðunum og litlu jólnum þar sem nóg er af mat og víni, áður en sjálf jólahátíðin hefst.

Eins og flestir vita standa jólin yfir frá 24. desember til 6. janúar. Á þessu tímabili er nóg af veislum og áti og svo jólamyndaglápi, jólaestri og spilakvöldum með vinum og ættingjum þar sem skrokkurinn er lítið hreyfður. Við skulum þó hafa það hugfast að í desembermánuði, frá því að jólaundirbúningur hefst og þangað til í byrjun janúar, þegar við sprengjum jólin í burtu á þrettándanum, eru einungis fimm hátíðardagar, ekki 37. Margir eiga það til að taka sér frí frá heilbrigðum lífsstíl alla þessa 37 daga og gleyma því eða nota jólin sem afsökun fyrir að borða ekki hollt og hreyfa sig ekki.

Það gefur auga leið að það er ekki beinlínis hollt að gera líkamanum það að sprengja sig út af söltum og þungum mat, ásamt sætindum, í svona langan tíma og leyfa sér að detta í algjöran letipakka þar sem mesta hreyfingin sem þú færð er að ganga frá ís-skápnunum og upp í sófa til þess að hafa það kósí.

Að sjálfsögðu er það alltaf gott og blessað að gera sér gláðan dag um jólin, nota hátíðirnar til þess að verja tíma með fjölskyldunni, borða góðan mat og hlaða batteríin fyrir nýja árið. Það er hins vegar svo auðvelt að nýta þenn-



„Margir eiga það til að taka sér frí frá heilbrigðum lífsstíl alla þessa 37 daga og gleyma því eða nota jólin sem afsökun.“

an tíma líka í að halda áfram að byggja líkamann upp til hins betra og koma sterkur inn í nýja árið, í stað þess að hrökklast af stað á nýju ári og ætla sko að fara í „átak“ eftir allt sukkið.

Mjög sniðugt er til að mynda að gera það að hefð að fara út í góðan göngutúr á hverjum hátíðardegi með fjölskyldunni og koma þannig endurnærður inn og tilbúinn í næsta jólaboð.

Áðrir þurfa á aðeins meira fjöri að halda og því tilvalið að skora á sig og aðra í kringum há-

tíðarnar að taka eina æfingu á dag áður en haldið er út í daginn, því líkurnar á því að maður fari að sprikla eftir að hafa borðað 450 grömm af hamburgarhrygg, meðlæti, jólaöli og heimagerðum ís eru afar litlar.

Hér er dæmi um æfingu sem tekur á öllum líkamanum ásamt þoli. Ég skora á ykkur að taka æfinguna að minnsta kosti alla hátíðardagana. Þið getið til dæmis farið einn hring á aðfangadag, tvo á jóladag, þrjá á annan í jólum, fjóra á gamlársdag og komið svo

sterk inn í nýja árið og tekið heila fimm hringi á nýársdag.

Þið klárið endurteknigafjölda af öllum æfingum áður en haldið er í næstu. Æfingarnar eru eftirfarandi:

- 1 20 armbeygjur
- 2 20 hnébeygjur
- 3 50 sprellikarlahopp
- 4 1 mínútu planki
- 5 20 dýfur á bekk

Gangi ykkur vel og gleðileg jól!

## GJÖFIN SEM GEFUR ÁFRAM

Ég fór í smá sjálfskoðun með jólagjafir fyrir ári. Niðurstaðan varð sú að ég er mikið fyrir að fönðra persónulegar gjafir og oftar en ekki eru þær á einhvern hátt kynlífstengdar. Ekkert sóðalegt, bara fallett. Þá er kannski rétt að taka fram að mér finnst svo mikilvægt að tengjast. Ég reyni að gera það með gjöfunum á einn eða annan hátt. Skapa sam-eiginlegar minningar sem ylja mér og þér hina 364 dagana.

Ástæða þessarar innri gjafa-sköðunar var sú að ég finn að um leið og jólin nálgast þá klæjar mig í fingurna að fara að fönðra. Nú hugsar þú kannski „teipar hún saman gulrætur og smellir í smokk“? Þegar ég segi fönðra þá meina ég frekar að klippa og líma saman ljósmyndir og gera svo svaðalegan „I-O-U“ miða (I owe you eða ég skulda þér), svona inneignarmiða. Þá fær ímyndunaraflíð virkilega að leika lausum hala. Þá kemur það sér vel að eiga indverska útgáfu af Kama Sutra, svo ekki sé meira sagt.

Stundum er ég líka dúlluleg. Þá geri ég svona skrifaða diska. Það er kannski ekkert sérlega fallett gagnvart listamönnum, ég sé það núna, enda er ekki einu sinni geisladrif á nýjustu tölvunum svo það er kannski svolítið úrelt.

Einu sinni heyrdi ég sögu af konu sem fór með fönðrið sitt handa makanum á næsta stig og klippti og límdi kynfærahár á svæsið jólakort. Ég fékk stjórnur



í augun og daman fékk endalaust af rokkstigum. Mér fannst þetta svo sniðugt! En svona í alvörinni samt, hvernig myndi bólfélaginn taka því að fá hjartalaga kynfærakrullur með glimmerlími og jólalímmiðum inn um lúguna til sín? Þetta er kannski ekki heimsins besta hugmynd.

Ég fæ gjarnan svona gjafahugmyndir sem aðrir myndu kannski flokka sem „skrýtið“. Eins og krukka full af smokkum með sleipiefni í miðjunni. Eða gjafabréf í gufu þar sem maður má vera nakinn. Eða gömul kynlífsbók frá Kolaportinu þar sem ég hef merkt við ákveðnar blaðsíður og skrifað inn skilaboð á spássíurnar. Eða fínan kaffipoka, súkkulaðimola og tvo bolla með

þeim skilyrðum að við njótum þessa saman og eigum kósistund.

Hugmyndirnar eru alls konar. Sumar framkvæmi ég og aðrar ekki. Svona þegar ég þæli í því þá græði ég stundum, eiginlega næstum alltaf, á gjöfunum sem ég gef. Þetta takmarka ég ekki við makann því vinkonur mínar fá gjarnan gjafir með skilyrðum. En á þetta ekki að vera þannig, að gefa og að þiggja?

## 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

100% hreinar  
Eggjahvítur

Gerilsneyddu eggjahvíturarnar eru frábær valkostur í jólabaksturinn. Hugsaðu um hollustuna, veldu eggjahvítur frá Nesbúeggjum.



Án allra aukaefna!



Nesbú  
Fjölvitamin frá náttúrunnar hendi

## Opnunartími um jólin í IÐU, Lækjargötu

Þorláksmessa 9-23 Aðfangadagur 9-16  
Jóladagur: Lokað Annar í jólum: Lokað

Tilboðin gilda til og með 24. desember.

# IÐA

Reykjavík sem ekki varð - verð áður: 7.900 kr. verð nú: 6.400 kr.



Dancing Horizon - verð áður: 7.900 kr. verð nú: 6.400 kr.



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

# FRÆÐSLA ER BESTA FORVÖRNIN

**ÓLAFUR ÞÓR ÆVARSSON** geðlæknir er einn af stofnendum samtakanna Þú getur, sem staðið hafa fyrir fræðslu, styrkjum og stuðningi til þeirra sem eiga við geðræn vandamál að stríða.



Hátíðarnar eru gleðilegur tími þar sem fjölskyldur og vinir sameinast og eiga góðar stundir. Mörgum reynist þessi árstími þó erfiður þar sem að hann yfir upp erfiðar upplifanir og minningar úr fortíðinni. Einstaklingar sem stríða við geðræn vandamál eru margir hverjir einangraðir og einmana um jólahátíðarnar sem reynist þeim erfitt og ekki til bóta. Ólafur Þór Ævarsson geðlæknir ber hag þeirra sem eiga andlega um sárt að binda fyrir brjósti en hann stofnaði ásamt þeim Ásu Ólafsdóttur, Siv Friðleifsdóttur, Rögnu Árnadóttur, Pálma Matthíasyni, Sigurði Guðmundssyni og Ragnheiði

Guðfinnu Guðnadóttur samtökin Þú getur fyrir hartnær sex árum. „Upphaf að stofnun sjóðsins var að í starfi mínu sem geðlæknir hef ég séð hvað hvatning og jákvætt viðhorf skiptir miklu máli í bataferlum. Ég hef með aukinni reynslu fundið fyrir meiri bjartsýni og hef átt þess kost að fylgjast með hetjulegri baráttu margra sem náð hafa miklum árangri og ég hef orðið vitni að mörgum sannkölluðum kraftaverkum. Mig langaði til að starf samtakanna miðlaði þessu. Einnig hef ég séð þá miklu hindrun sem fordómar og neikvæð umræða valda sjúklingum og aðstandendum þeirra,“ segir Ólafur. Frá stofnun sjóðsins hafa margir komið að starfi og allir sem sjálfboðaliðar en helsta fjárflyunarleið sjóðsins eru árlegir styrktartónleikar þar sem fremstu listamenn þjóðarinnar hafa fúslega gefið vinnu sína af miklu örlæti og með því lagt góðan grunn að starfi sjóðsins. „Í starfi mínu hef ég séð að mikil þörf er á að styðja þá til náms sem átt hafa við geðræn veikindi að stríða. Þetta er oft ungt fólk og ekki búið að koma undir sig fótunum fjárhagslega. Með tiltölulega litlum upphæðum er mögulegt að veita stuðning til að ljúka mikilvægum áfanga í framhaldsskóla eða háskóla og þannig leggja grunn að betri framtíð. Styrkirnir eru veittir í samráði við geðheilbrigðisstarfsmann þann sem stýrir endurhæfingunni. Á sex ára starfi sjóðsins hefur verið veittur 101 námsstyrkur. Í öðru lagi hafa samtökin veitt árleg hvatningarverðlaun til starfsfólks í geðheilbrigðisþjónustunni sem þykir skara fram úr. Í þriðja lagi hafa samtökin í samvinnu við Endurmenntun Háskóla Íslands, skipulagt fræðslu um geðheilsu og geðsjúkdóma fyrir aðstandendur. En fræðsla er ein besta forvörnin,“ segir Ólafur og bætir við að framtíðarhorfur einstaklinga sem glíma við geðræn vandamál séu ekki alltaf það svartar en mæti þeir neikvæðni eða fordómum verði róðurinn þyngri.

Þessi öflugtu samtök hafa látið framleiða fyrir sig kennimerki úr silfri sem Klara Arnalds hannaði og Selma Guðmundsdóttir smíðaði en merkið má nálgast í Gullkúnt Helgu.



# NOKKRAR LEIÐIR TIL BETRI SAMSKIPTA

Samskipti eru nauðsynlegur þáttur í því að lifa í samfélagi fólks.

**Ragnheiður Guðmundsdóttir**  
blaðamaður

**G**óð samskipti þarfnast þjálfunar og geta eflaust margir gert betur á því sviði. Bros, hlýja og skilningur geta skipt sköpum fyrir líðan fólksins í kringum okkur og góð samskipti stuðla að betri líðan fyrir okkur sjálf og þá sem okkur eru næstir.

Hér koma sex atriði sem gott er að hafa í huga þegar við erum í nánnum samskiptum við annað fólk.

- **HUGAÐU AÐ LÍKAMSTJÁNINGU ÞINNI.** Það er hægt að lesa ýmislegt í líkamstjáningu fólks. Krosslagðar hendur gefa til dæmis ekki til kynna að þú hafir mikinn áhuga á að eiga í opnum samræðum. Slepptu því að ranghvolfa augunum og gera eitthvað annað á meðan hin manneskjan talar við þig. Leggðu símann frá þér og einbeittu þér að samtalinu.
- **TÓNINN SKIPTIR MÁLI.** Það skiptir ekki bara máli hvað þú segir, heldur skiptir það jafn miklu máli hvernig þú segir það. Hafðu það í huga þegar þú átt samskipti við fólk í hvaða tón þú segir hlutina.
- **SPURÐU SPURNINGA.** Það geta allir lent í því að detta út og byrja að hugsa um eitthvað annað þegar aðrir tala. Þá hjálpar að spyrja spurninga, endurtaka og umorða það sem hin aðilinn segir. Þá kemurðu í veg fyrir misskilning og sýnir þeim sem þú talar við að þú hafir áhuga á því sem hann segir.
- **SETTU ÞIG Í SPOR ANNARRA.** Það þarf tvo til þess að eiga samskipti og fólk upplifir atburði á mismunandi hátt. Tjáðu hinni manneskj-



unni hvað þú upplifir en hlustaðu líka á hvað hún upplifir og reyndu að sjá öll mál frá öðru sjónarhorni en þínu eigin. Fólk kann að meta það í samskiptum þegar því er sýnd samkennd og samúð. Reyndu því að setja þig í spor annarra, það hjálpar þér að skilja hvað hin manneskjan er að ganga í gegnum og öllum líður betur þegar þeim er sýndur skilningur.

● **HORFÐU Í AUGUN Á FÓLKI.** Hvort sem þú átt í nánnum samskiptum eða talar við hóp fólks skiptir augnsamband miklu máli. Það sýnir fólk að þú hafir áhuga á því sem það er að segja og hjálpar þér að vekja áhuga annarra þegar þú talar.

● **HLUSTAÐU, VIRKILEGA HLUSTAÐU.** Það besta sem þú getur gert fyrir bætt samskipti er að hlusta á

„Það skiptir ekki bara máli hvað þú segir, heldur skiptir það jafnmiklu máli hvernig þú segir það.“

hinn aðilann. Sýndu áhuga og veittu manneskjunn alla þína athygli. Reyndu að forðast að trufla eða tala ofan í þann sem talar. Það getur verið erfitt að temja sér að vera góður hlustandi en það borgar sig oftast. Fólk kann að meta það þegar það fær að tjá sig óáreið og fær þá athygli og virðingu sem það á skilið.

## STEIKTAR RJÚPUBRINGUR Á KREMUÐU GRÆNKÁLI MEÐ BLÁBERJUM OG GRÁÐOSTI

Eyþór Rúnarsson sjónvarpskokkur færir áhorfendum rétta jólaandann heim í stofu með girnilegum hátíðaruppskriftum. Hér gefur hann lesendum Lífsins uppskrift að rjúpu sem tilvalin er sem forréttur á hátíðarhlaðborðið.

**Kremað grænkál með gráðosti**

- 2 pokar grænkál
- ½ l rjómi
- 2 stk. skallotlaukur (gróft skorinn)
- 1 msk. grænmetisþurrkraftur
- safi úr ½ sítrónu
- sjávarsalt
- svartur pipar úr kvörn
- 40 g gráðostur

Skerið stilkinn af grænkálinu og setjið í pott með skallotlaukunum og rjómanum. Kveikið undir pottinum og setjið á rúmlega hálfan styrk. Bætið gráðostinum út í og sjóðið allt saman í 10 mín. Smakkið til með grænmetisþurrkraftinum, sítrónusafanum og saltinu og piparum.

**Meðlæti**

- 1 stk. fennel
- 1 box bláber
- 2 stk. radísur

Skerið radísurnar og fennelið þunnt í mandolíni eða með hníf og setjið á diskinn í kringum rjúpunna ásamt bláberjunum.



**Fyrir 4**

**Rjúpubringa**

- 4 stk. rjúpubringur
- 20 g smjör
- olía til steikingar
- sjávarsalt
- svartur pipar úr kvörn

Setjið bringurnar á heita pönnu með olíu og brúnið í 45 sek. á annarri hliðinni, snúið þeim við og bætið smjörinu út á pönnuna. Steikið bringurnar á hinni hliðinni í 45 sek. og ausið smjörinu yfir á meðan. Setjið í eldfast mót með álpappír yfir og látið hvíla þar undir í 10 mín. Skerið bringurnar og kryddið með saltinu og piparum.

**GEORG JENSEN**  
þetta árið eru þeir tveir

**KÚNÍGÚND**  
Laugavegi | Kringlunni



# JÓLA DAGATAL



Maurinn og Liljan

Tilboðsverð:  
**39.800.-**



**15%**  
afsláttur af öllum  
ljósum  
til áramóta

**12**

**19**

# ÁRAMÓTIN KALLA Á GLIMMER

Silla hjá Reykjavík Makeup School segir fallegt að farða augu og varir í dökkum lit um hátíðarnar.

**Friðrika Hjördís Geirsdóttir**  
Umsjónarkona Lífsins

Í síðustu viku fékk Lífið Sigurlaugu Dröfn Bjarnadóttur, föröunarfræðing og eiganda Reykjavík Makeup School, til að sýna okkur réttu handtökin við jólaförðunina. Núna snýr hún aftur og sýnir fallega áramótaförðun sem einfalt er að líkja eftir. „Áramótin kalla alltaf á smá glimmer og því ákvað ég að þessu sinni að gera dæmigerða glamúr-förðun með smá glimmeri og dökkum vörum til að fullkomna lúkkið. Ég veit að „reglan“ er sú að ef maður setur dökkt á augun þá eigi maður aðeins að draga úr vörnum til að hafa augun meira áberandi en reglurnar má aðeins sveigja að mínu mati í föröunarheiminum. Það er líka bara ótrúlega flott að hafa mikið um augun og varir og leggja því bara áherslu á hvort tveggja, sérstaklega um áramótin,“ segir Sigurlaug, eða Silla eins og hún er kölluð. Silla byrjar alltaf á því að setja gott dagkrem á húðina og setur svo svokallaðan primer yfir en hann býr til góðan grunn fyrir farðann og gerir yfirborð húðarinnar fallegra.

„Ég notaði fljótanði farða sem heitir Liquid foundation. Ég nota svo alltaf yfir Wonder powder en það gefur svo fallegan ljóma. Ég setti svo minn uppáhaldskinnalit á hana sem heitir Coral Lace. Til þess að lýsa upp andlitið og móta notaði ég svo highlight, reflex cover undir augun og matt sólarpúður til þess að skyggja andlitið með. Allar þessar vörur sem ég tel upp þarna koma frá Make Up Store.“

Augnfarðinn undirstrikar fegurð augnanna og skiptir miklu máli að nota góða bursta en þeir skila bestu útkomunni.

Sigurlaug Dröfn Bjarnadóttir



„Á augun notaði ég eyedust frá Inglot sem er nr. 22 beint á augnlokið, síðan skyggði ég með tveimur litum frá Make Up Store en þeir heita Louder og Cupol. Eftir það setti ég glimmer beint á augnlokið en ekki í skygginguna, glimmerið sem ég notaði heitir Nova og fæst í Make Up Store, ótrúlega flottur, bleikur litur,“ segir hún og bætir við að gott sé að nota augndropa til þess að festa glimmerið. „Þá setur þú burstann í lítinn dropa og síðan í glimmerið, þá festist það á augnlokinu. Svo eru til ýmsir vökvar til þess að festa glimmer frá hinum ýmsum merkjum en ég notaði Mixing liquid frá Make Up Store. Til þess að toppa svo augnförðunina og glamúr-lúkkið er alltaf flott að nota gerviaughár en hér notaði ég aughár frá Tanya Burr sem heita Girls Night out.“

Varirnar eru svo rúsínar í pylsuendanum og er Silla óhrædd við að nota sterkan varalit með dökkri augnmálningu. „Ég mótaði varirnar með dökkum varablyfanti og setti vel af honum inn á varirnar og svo notaði ég varalit frá Make Up Store yfir sem heitir Havana.“

Hárgreiðslan er hluti af heildinni og notaði Silla HH Simonsen járn sem heitir ROD 9. „Þetta bylgjujárn er ótrúlega heitt núna. Allt öðruvísi lúkk heldur en beautykrullurnar og því fannst mér viðeigandi að nota það í áramotalúkkinu þar sem það er svona aðeins meira „töff“ lúkk.“

„Áramótin kalla alltaf á smá glimmer og því ákvað ég að þessu sinni að gera dæmigerða glamúr-förðun með smá glimmeri og dökkum vörum til að fullkomna lúkkið“

**Vertu flott um jólin**

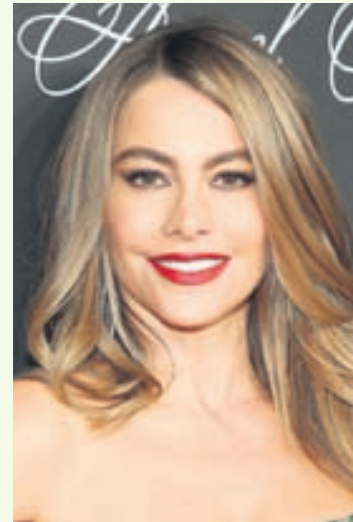


**Peysur Stærðir 38-48**  
Verð aðeins **7.990 kr.**

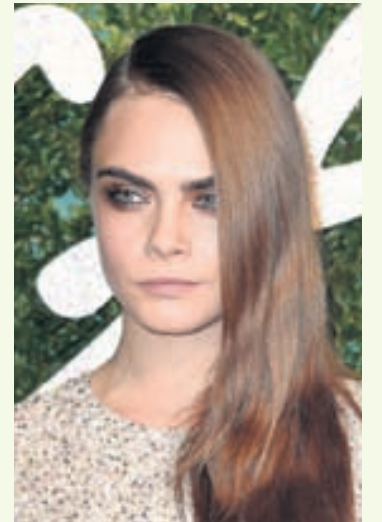
**COSMO**  
Kringlunni



Jennifer Connelly hefur alla tíð verið með veglegar augabrúnir.



Sofia Vergara glæsileg með fallegar augabrúnir.



Cara Delevingne er þekkt fyrir þykkar og fallegar augabrúnir.

## ÞYKKAR OG AFGERANDI AUGABRÚNIR

Margar af flottustu konum heims eru búnar að leggja plokkanann frá sér og leyfa augabrúnunum að vaxa.

Vinsældir þykkra og veglegra augabrúna hafa aukist síðustu ár og það virðist engin breyting verða þar á á næstunni. Til eru ýmsar vörur til þess að þykkja augabrúnir og kvenþjóðin leggur plokkanann frá sér í enn meiri mæli. Allar helstu fyrirsæturnar eru með þykkar og falleg-

ar augabrúnir og margar helstu leikkonurnar.

Það eru þó ekki allir sem geta fylgt þessari tísku, sumir eru með þunnar augabrúnir frá náttúrunnar hendi og aðrir hafa skemmt þær með plokkanum. Það er þó ekki ástæða til þess að örvænta, það er til fjöldinn allur af vörum

sem ætlaðar eru til þess að auka vöxt augabrúna. Til eru olíur og krem sem eru sérstaklega gerð fyrir augabrúnir. Einnig eru til kynstrin öll af snyrtivörum sem ætlaðar eru til þess að fylla upp í augabrúnirnar, algengast er að fólk noti augnabráunablyfanta eða augnskugga til þess.



# CLARISONIC

Clarisonic var stofnað í Seattle í USA árið 2001 af hópi frumkvöðla með sterkan bakgrunn í rafmagnsverkfræði og vísindum. Einn þeirra hafði m. a. hannað Sonicare tannburstalínuna og hugmynd þeirra var að hanna bursta fyrir vanda-málahúð. Þremur árum seinna og eftir meira en 40 einkaleyfi var fyrsta Clarisonic tækið markaðssett árið 2004. Clarisonic varð fljótlega í fyrsta sæti yfir þá hreinsibursta sem húðsjúkdóma-læknar, snyrtifræðingar og fagfólk á SPA stofum í USA mæltu með. Clarisonic kom á markaðinn á Íslandi í október og hér fást 3 tæki. Plus, Mia2 og Aria ásamt 8 gerðum af burstahausum, fjórum hreinsigelum og maska sem öll eru án parabena, SLS, sápu og olíu.

Clarisonic hefur hlotið fjölda verðlauna allt frá því að vera uppáhaldsvara Opra Winfrey, Genius Awards hjá Elle tímaritinu, Best of Beauty og Beauty Breakthrough Award hjá Allure, Best Beauty buys hjá InStyle magazine, Beauty Hot 100 hjá Harper's Bazaar, TOP-RATED hjá sephora.com auk margra annarra. Það er ekki bara Oprah sem elskar Clari-sonic, heldur hafa stjórnurnar tekið því opnum örmun eins og Courtney Cox, Chelsea Handler, Gwyneth Paltrow, Cameron Diaz og Justin Timberlake.

## FRAMLEITT MEÐ EINKALEYFI



PLUS

ARIA™

Taktu þátt í Clarisonic leik á facebook síðu Hagkaups og þú gætir unnið bleika Mia2.

NÚ LOKS Á ÍSLANDI  
SEX SINNUM BETRI HÚÐHREINSUN

FRAMLEITT MEÐ EINKALEYFI

Mia2®



300

MÍKRÓSVEIFLUR Á  
SEKÚNDU

SONIC  
SVEIFLU-  
TÆKNI  
TITRAR EKKI  
SNÝST EKKI

Markmið Clarisonic er að umbreyta húðinni og viðhalda fallegri og heilbrigðri húð. Það sem gerir Clarisonic hreinsiburstana svona einstaka er Sonic Oscillation tæknin sem tryggir milda og örugga húðhreinsun fyrir allar húðgerðir og hreinsar sex sinnum betur en með höndum eingöngu. Clarisonic fjarlægir fitu og óhreinindi sem eru föst í fínunum línunum og húðholum. Húðin verður mýkri og móttækilegri fyrir virkum efnum úr húðsnyrtivörum. Húðholur minna sjáanlegar og húðin frískleg og ljómandi.

Virgni Clarisonic húðhreinsunar - Farði fjarlægður.



Ljómafærði var borinn á  
allt ennið



Húðhreinsun með höndum eingöngu  
Húðhreinsun með Clarisonic

clarisonic®

FÆST Í HAGKAUP KRINGLUNNI, SMÁRALIND, AKUREYRI OG Á HAGKAUP.IS

# LÍFIÐ LEIÐIR MIG Í RÉTTA ÁTT

**Leikkonan og gleðigjafinn EDDA BJÖRG EYJÓLFSDÓTTIR lenti í niðurskurði í Þjóðleikhúsinu en lét það ekki á sig fá og setti saman leikhóp sem fengið hefur frábæra dóma. Hún segir frá endurkomunni í leikhúsheiminn, föðurmíssi og ástríku uppeldi.**

**Fríðrika Hjördis Geirsdóttir**  
umsjónarkona Lífsins

Edda Björg er hugmyndaríkur orkubolti en stundum svolítið utan við sig að eigin sögn. „Ætli þetta sé ekki svona nettur athyglisbrestur,“ segir Edda og hlær. „Eða kannski er ég svona sveimhugi eða dagdraumamanneskja, en það kemur nú stundum að góðum notum, svona oftast. Stundum er ég samt bara komin í einhvern annan heim og þá þarf að hrista mig til baka en þessu verður ekki breytt,“ segir hún hlæjandi. „Nema með einhverjum meiri háttar góðum lyfjum,“ segir þessi hláturmilda leikkona sem brætt hefur hug og hjörtu margra með fallettri útgeislun sinni bæði í sjónvarpi og á sviði. Nýjasta verk okkar konu er leikritið Ofsi þar sem hún leikur stórlýnda eigin konu Eyjólfss ofsa sem leitast við að hefna dauða föður síns. Edda, sem og verkið sjálf, hefur fengið verðskuldaða athygli og frábæra dóma.

## Ólst upp hjá ömmu og afa

Edda Björg er alin upp hjá móðurömmu sinni og -afa í austurbæ Kópavogs frá tveggja ára aldri. „Mamma og pabbi voru svo ung þegar þau áttu mig. Við mamma bjuggum upphaflega hjá ömmu og afa. Eftir að við fluttum þaðan þá gerðist mamma flugfreyja og ég var alltaf meira og meira hjá ömmu og afa þar til það hentaði bara betur að ég byggji þar,“ segir Edda. „Mér þykir óskaplega vænt um þau, ég fékk mjög ástríkt uppeldi og væri ekki manneskjan sem ég er í dag án þeirra. Mér finnst líka einstakt að hafa fengið að alast upp hjá þessari kynslóð,“ segir Edda. Hjá ömmu sinni og afa

kynntist Edda leikhúsheiminum og þá varð ekki aftur snúið. „Þau voru mjög dugleg að fara með mig í leikhús, ekki bara á barnasýningar heldur fullorðins líka. Ég man vel eftir sýningum eins og Ofvitanum og Stundarfriði sem höfðu mikil áhrif á mig og fannst mér allt sem tengdist leikhúsi mjög sjarmerandi og skemmtilegt.“ Eftir grunnskólagoöngu í Kópavogsskóla fór Edda Björg í Menntaskólann við Hamrahlíð og helldi sér þá á fullu út í leiklistina. „Þar byrjaði leiklistin hjá mér og ég var komin með nægilega mikið sjálfstraust til þess að fara í leiklistarhópinn. Þar var verið að setja upp Rocky Horror og við vinkonurnar fórum allar á leiklistarnámsskeið hjá Kolbrúnu Halldórsdóttur og þá varð ekki aftur snúið. Þarna fann ég hvar mín braut lá, allt annað var lagt til hlíðar.“ Eftir menntaskólann lá leið Eddu í Leiklistarskóla Íslands þar sem að hún þreytti inntökupróf en eins og margir vita eru órfáir sem komast þar inn ár hvert. „Ég ákvað að taka þessu nokkuð alvarlega og undirbjó mig vel undir inntökuprófið, kynnti mér alls kyns leiklistartækni, raddþjálfun og sökkki mér ofan í bókmenntir, allt til þess að leggja grunninn að því að fara í þetta próf og ég þakka þessum undirbúningi það að komast inn í skólann í fyrstu tilraun. Ég hefði svo sem reynt aftur ef ég hefði ekki komist inn eða farið utan og hvet alla þá sem hafa áhuga að hætta ekki þó að þeir komist ekki inn í fyrstu heldur fylgja draumum sínum.“

## Þjó til sín eigin tækifæri

Að útskrift lokinni fór Edda að vinna í Borgarleikhúsinu og vann þar í átta ár áður en hún fór í Þjóðleikhúsið þar sem hún vann í rúm fjögur ár áður en samningurinn



rann út og hún þurfti að kveðja leikhúsið að sinni. „Þetta var svolítið erfitt tímabil og ég velti því fyrir mér hvernig ég skilgreindi sjálfa mig. Var það út frá því hvar ég vann eða hver ég væri? Ég vildi það alls ekki því að maður þarf að skilgreina sig út frá því sem maður gerir,“ segir hún. Edda fór í gegnum mikla sjálfsskoðun og hreinsunareld að eigin sögn á þessum tíma en þrátt fyrir mótlæti gafst hún aldrei upp á leiklistardraumnum. „Ég tók þá ákvörðun að gefast ekki upp, ég ætla að verða alltaf betri og betri leikkona en ég er. Ég hef ótrúlega mikinn áhuga á vinnu minni og tækni leikarans. Ég vil þróast og þroskast í þessu starfi. Mig dreymdi stóra drauma á þessum tíma og þá sparka englarnir manni af stað,“ segir Edda og bætir við að úr þessu öllu hafi hún fengið dýrmæt tækifæri til að læra af umhverfinu og treysta því að lífið sæi til þess að útkoman yrði sú besta. „Þarna þurfti ég bara að slá í klárinn og spyrja mig að því hvort ég ætlaði bara að gefast upp eða taka þessu ástandi. Ég ákvað að gera

hið síðarnefnda og sjá hvað í mér byggdi.“ Í kjölfarið stofnuðu hún og Marta Nordal, vinkona hennar, leikfélagið Aldrei óstelandi og settu upp Fjalla-Eyvind í Norðurpólnum, sem svo sannarlega sló í gegn og fékk verkið sjálfst og Edda Björg tilnefningu til Grímuvörðlaunanna. „Velgengni Fjalla-Eyvindar var mikil sönnun fyrir mig, að ég gæti gert þetta og gæti gert það sem ég vil gera. Það var mikilvægt fyrir mig að upplifa þetta á þessum tímabili þar sem lítið var fyrir mig að hafa í leiklistinni en þarna fann ég að ég gat búið til mín eigin tækifæri.“

## Erfitt að missa pabba

Edda Björg átti gott samband við föður sinn og hafði jafnvel hug á því feta í hans spor og gerast arkitekt á einum tímabili. „Ég vann aðeins með honum á tímabili og fann þá hvað ég hafði mikinn áhuga á því að skapa. Þetta var mjög skemmtilegur tími enda vorum við pabbi mjög lík, bæði hálf utan við okkur og sítalandi,“ segir Edda og hlær.

„Það er svo skrítið að mér finnst eins og hann sé nær mér eftir að hann fór en þegar hann var á lífi, það er erfitt að skýra út þá tilfinningu, mér finnst ég alltaf geta kallað á hann.“

Eyjólfur, faðir Eddu, lést eftir stutta baráttu við krabbamein í október síðastliðnum. „Pabbi bjó úti í Ósló síðustu árin, mér fannst erfitt að geta ekki verið hjá honum á þessum tíma. Kvöldið áður en hann dó fór ég á æfingu á Ofsa. Marta sagði mér að fara út til hans og stóð það til en í raun var það ekki hægt, ég var búin að skuldbinda mig til að leika og erfitt að snúa sig út úr því. Ég náði þó að kveðja hann í gegnum síma, sem er mér mjög dýrmætt, en svona

**IDA**

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

er lífið. Það er svo skrítið að mér finnst eins og hann sé nær mér eftir að hann fór en þegar hann var á lífi, það er erfitt að skýra út þá tilfinningu, mér finnst ég alltaf geta kallað á hann.“

Núna, tveimur mánuðum eftir fráfall föður síns, segist hún finna frið og kærleik og vera þakklát fyrir þann tíma sem þau áttu saman. „Ég finn sífellt fyrir nærveru hans. Við Stefán, maðurinn minn, fórum til Kaupmannahafnar um daginn og gistum við eina eftirlætisgötu þar sem antik- og hönnunarverslanir voru allt um kring. Ég hugsaði mikið til hans og hvað hann hefði haft gaman af því að vera með okkur, enda mikill fagurkeri,“ segir hún.

Hálfsystkini Eddu, og börn föður hennar, búa í Kaupmannahöfn og stóð til að hitta þau í ferðinni. „Við vorum ekki búin að festa okkur tíma til að hitta þau en það stóð til. Einn daginn vorum við hjónin að skoða okkur um í Illum og Stebbi stígur út til þess að fá sér ferskt loft. Fyrsta fólkið sem hann mætir úti á götu eru systkini mín, þvílík tilviljun. Þarna sannfærðist ég um það að hann væri með okkur og væri að reyna að tengja okkur.“

### Fer úr og í karakter

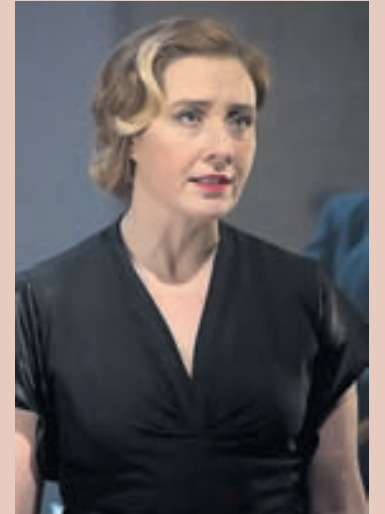
Framtíðin er jafn björt yfirlitum og Edda Björg sjálf og segist hún vera sátt við sína stöðu í dag. „Ég lifi í núinu og trúi því að lífið leiði mig í rétta átt. Ég væri til í að sanka að mér frekari leikstjórnarreynslu en þau verkefni sem ég hef unnið með Aldrei óstelandi hafa gefið mér mikla útrás fyrir leikstjórnann í sjálfri mér. Ég fann þegar við vorum að setja

upp fyrstu sýninguna á Fjalla-Eyvindi að mér leið eins og unglingi í uppreisn. Mér fannst gaman að leika og vinna hluti upp á móti því sem ég hafði verið von að gera eins og að leika með bakið í áhorfendur, hafa handritið inni á sviðinu. Mér finnst gaman að rannsaka hvar þessi mörk liggja og sýna áhorfendum líka hvað gerist „utan sviðs“, hvernig ég drekk kaffið mitt inni á sviðinu, laga búninginn, les handritið. Allt þetta er ég enn að skoða og ekki síst í Ofsa en þar fórum við úr og í karakter á sviðinu. Eins og þegar maður fylgist með sínfóniunni fletja verk, þá fylgjast áhorfendur með okkur fletja Ofsa. Þuríður Sturludóttir er magnaður karakter, ég hef held ég aldrei kynnst annarri eins persónu. Það hjálpaði mér mikið námskeið í Grikkjunum sem Pétur Einarsson kenndi á öðru ári í Leiklistarskólanum. Ég fann fljótt að ég yrði að nálgast hana eins og persónu í grískum harmleik. Ég varð hreinlega að þaulhuga allar hreyfingar og hvernig textinn félli. Öll aukaatriði varð ég að taka út. Mér leið svolítið eins og ég væri alltaf að taka til, en rosalega jarðtengd og bein í baki. Allt vinnuferlið við Ofsa var svo skemmtilegt og átakalaust. Það er einstakt að koma að sköpun verks frá upphafi til enda. Getu valið að vinna með frábæru listafólki allt frá leikmynd, búningum, hljóði eða hönnun kynningarefnis. Maður kemur að þessu öllu á einn eða annan hátt. Innan hópsins ríkir mikið lýðræði og allir eru mjög sjálfstæðir í sinni vinnu og virðing borin fyrir skoðunum hvers og eins. Þannig eigum við svo mikið í sýningunni. Maður er ekki bara að vinna með sína persónu eða senu

„Þetta var svolítið erfitt tímabil og ég velti því fyrir mér hvernig ég skilgreindi sjálfa mig. Var það út frá því hvar ég vann eða hvar ég væri?“

heldur kemur maður að öllu í heild sinni. Þannig var leikgerðin unnin í sameiningu og allar senur urðu til í mjög svo skapandi ferli. Mér þykir það ákaflega dýrmætt að geta unnið svona með öðrum, því það er ekki sjálfgefið. Þessi vinna hefur kennt mér gríðarlega mikið varðandi svo margt við uppsetningu á leikverki,“ segir Edda Björg og bætir við að hana langi áfram að gera leikhús sem henni þykir „töff“ og langi að sjá. „Við djókuðum oft með það að allar hugmyndir yrðu að vera „töff“ – annars yrðu þær ekki með, en það er einmitt það sem þetta allt snýst um. Ef maður fær tækifæri til þess þá á maður auðvitað að búa til leikhús sem maður sjálfur vill fara að sjá, finnst flott og maður filar og segja sögur sem maður brennur fyrir, það er mikilvægt,“ segir Edda og bætir við: „Mig langar umfram allt að halda áfram að rannsaka og þenja þetta skemmtilega form sem leikhúsmiðillinn er, kanna hvernig ég get komið að því frá öðru sjónarhorni.“ Ef farið er yfir feril Eddu Bjargar er nokkuð ljóst að okkar kona er frumkvöðull á sínu sviði sem missir aldrei sjónar á ástríðunni sem í henni býr, sama hvað bjátar á.

## MYNDAALBÚMIÐ



Fjölskylda Eddu Bjargar saman komin, Edda Björg sýndi snemma leiklistarhæfileika. Á sviði á sýningunni Ofsa.

## Ómissandi um jólin



# HELDUR NAFNI AFA SÍNS Á LOFTI

GRÉTA ENGILBERTS hannar slæður sem skreyttar eru myndum eftir afa hennar, Jón Engilberts listmálara. Hún segir hugmyndina vera að koma verkum afa síns út til almennings og halda með því nafni hans lifandi.



**Friðrika Hjördis Geirsdóttir**  
umsjónarkona Lífsins

Gréta Engilberts, förðunarfræðingur og hönnuður, stofnaði nýverið hönnunarfyrirtæki ásamt Hirti Sólrúnarsyni, sambýlismanni sínum. Þar vinnur hún með listsköpun afa síns, Jóns Engilberts listmálara, og býr til slæður, buff og silkiklúta skreytt með myndum eftir hann.

„Hugmyndin var og er að koma verkum Jóns út til almennings og halda nafni hans lifandi. Það eru að vaxa úr grasi kynslóðir sem þekkja ekki verk gömlu meistaranna og Jón höfðar til allra aldurshópa og ekki síst til ungs fólks í dag. Ég hef svo oft fengið að heyra það frá fólki sem er í myndlistargeiranum að það sem málara í dag eru að gera var Jón að gera fyrir 50 árum svo það er ekki spurning að vekja hann aftur til lífsins með þessum hætti,“ segir Gréta sem hafði lengi gengið með það í maganum að vinna með verkin og halda nafni afa síns á lífi.

„Mig hafði langað til þess lengi að vinna eitthvað með verkin hans Jóns og þegar við Hjörtur fundum hvort annað þá fóru hjólin að snúast. Ég er náttúrulega svo lánsöm að hafa alist upp hjá Jóni og Tove og eignaðist auð-



Kragar úr geitaskinni.

vitað mikið af verkum eftir afa. Þar sem ég er eini höfundarrétt-hafinn á verkum Jóns þá get ég nýtt listina hans á þennan hátt og ég veit að ef hann væri á lífi í dag, þá væri hann að gera slíkt hið sama, því hann var nýjungagjarn og alltaf að leita leiða til að koma listinni sinni á framfæri,“ segir hún. Fyrirtækið hefur smám saman fært út kvíarnar í

hönnun sinni og eru þau nú byrjuð að hanna vörur úr skinni af landnámsgeitinni. „Við erum að gera bekkji og kolla bólstraða með geitastökum og úr íslenskum víði úr Hallormsstað og einnig erum við að gera loðkraga úr geitaskinni,“ segir hún og bætir við að þau séu með fleiri hugmyndir í pokahorninu sem komi upp á yfirborðið í nánustu framtíð.



Gréta Engilberts, förðunarfræðingur og hönnuður.

**Láttu ekki frunsu stoppa þig!**

**Þægileg lausn til meðferðar á öllum stigum frunsunnar**

Compeed invisible frunsuplástur virkar í allt að 12 tíma\* í samfelldri notkun fyrir hraðari sáragræðslu. Rannsóknir staðfesta að plásturinn græðir frunsuna jafn hratt og veirukrem og dregur úr óþægindum sem fylgja frunsum. Compeed frunsuplásturinn hylur sárið, flýttir fyrir gróanda og kemur í veg fyrir smit. Hægt er að nota farða og varalit yfir plásturinn.

\* Í klínískri rannsókn með 174 þátttakendum var það reynsla 25% þátttakenda að plásturinn hélst á sínum stað í 12 klukkustundir eða lengur. Munur getur verið á milli einstaklinga.

**Compeed®**  
Be Unstoppable



## LYKILLINN AÐ GÓÐU SAMBANDI HVÆÐ EINKENNIR GÓÐ SAMBÖND?

**Sigríður Dögg Arnardóttir**  
kynlífsfræðingur

John og Julia Gottman hafa sérhæft sig í hjónum og samskiptum þeirra. Þau hafa tekið upp samskipti fleiri þúsunda para og rýnt í hvað er sagt, hvernig það er sagt, svipbrigði, tilfinningar og ótj-

áðar tilfinningar þeirra og í kjölfarið kortlagt hvað einkenni góð þör sem eru líkleg til að vera hamingjusöm og haldast saman. Hjónin segja geta spáð um með 94% vissu að fólk sem ekki uppfyllir skilyrðin á þessum lista muni hætta saman innan fjögurra ára.

### FIMM EINKENNI HAMINGJUSAMRA PARA

1. Hamingjusöm þör segja frá fyrstu kynnum sínum á hlýlegan hátt og með aðdáun fyrir makanum. Það er kærleikur og virðing í frásögn þeirra.
2. Þör greina frá sögum þar sem þau unnu vel saman, sem teymi, en ekki bara „ég“ eða „þú“ eins og fólkí hættir til að gera í rífrildum.
3. Þau þekkja hvort annað. Þau vita hvað hvort öðru líkar vel við og hvað ekki, hvað gerir viðkomandi hamingjusaman og leiðan. Þau passa upp á að halda áfram að læra hvort á annað, langanir og líðan.
4. Hamingjusöm þör eru stolt af því að hafa komist saman yfir erfið tímabil og að það hafi styrkt þau sem par. Það skiptir því höfuðmáli hvernig atburðir eru túlkaðir og að þör standi saman og geti lært af þessum erfiðu tímum.
5. Óhamingjusöm þör eiga það til að greina frá vonbrigðum með sambandið, að það hafi ekki staðist allar þeirra vonir og væntingar auk þess að sýna kaldhæðni þegar langtímaskuldbindingu ber á góma. Hamingjusömum þörum finnst sambandið hafa uppfyllt væntingar þeirra.

# JS Watch co.

REYKJAVIK



## Úrsmíðameistari okkar missir aldrei einbeitinguna

Vegna annálaðrar einbeitingar, nákvæmni og 45 ára reynslu, tryggir úrsmíðameistarinn gæði íslensku úrana.

Gilbert Ó. Guðjónsson úrsmíðameistari og alþekktur fagmaður grandskoðar hvert einstakt úr áður en það yfirgefur verkstæði okkar.

JS úrin eru íslensk hönnun og framleiðsla, sett saman á úrsmíðaverkstæði Gilberts, þar sem viðskiptavinir geta komið og hitt úrsmiðina sem setja saman úrin þeirra.

Úrvalið af JS úrum hefur aldrei verið meira og ættu flestir að geta fundið íslenskt úr við sitt hæfi en úrvalið má skoða á vefsíðu [www.gilbert.is](http://www.gilbert.is) eða [www.jswatch.com](http://www.jswatch.com).

**GILBERT**  
ÚRSMÍÐUR  
Laugavegi 62 - sími: 551-4100  
[www.gilbert.is](http://www.gilbert.is)

Opnunartími um jólin í IÐU, Lækjargötu  
 Þorláksmessa 9-23 Aðfangadagur 9-16  
 Jóladaður: Lokað Annar í jólum: Lokað

**IÐA**

**METSÖLULISTI IÐU** 09.12.14 - 16.12.14

<b>1</b>	<b>2</b>
 <b>Sagan um Glókollu</b> Einar Guðmundsson	 <b>Búkollukvæði</b> Sigrún Erla Hákonardóttir
<b>3</b>	<b>4</b>
 <b>Agnarögn</b> Guðrún Anna Matthíasdóttir	 <b>Orðbragð</b> Bragi Valdimar Skúlason & Brynja Þorgeirsdóttir
<b>5</b>	<b>6</b>
 <b>Reykjavík sem ekki varð</b> Anna Dröfn Ágústsdóttir & Guðni Valberg	 <b>Sveitin í sálinni</b> Eggert Þór Bernharðsson
<b>7</b>	<b>8</b>
 <b>Öræfi</b> Ófeigur Sigurðsson	 <b>Prettán dagar til jóla</b> Brian Pilkington
<b>9</b>	<b>10</b>
 <b>Þín eigin þjóðsaga</b> Ævar Þór Benediktsson	 <b>Bjór - umhverfis jörðina á 120 björum</b> Stefán Pálsson

Lækjargata 2a og Vesturgata 2a 101 Reykjavík



**1** Mig hefur dreymt um flík úr „flying tiger“ línunni frá Kenzo en maður finnur eiginlega engar nýjar svoleiðis flíkur til sölu lengur. Ég tpaði mjög mörgum uppboðum á eBay úr „flying tiger“ línunni áður en ég vann svo loksins þennan bol fyrir mjög stuttu og hann er strax í miklu uppáhaldi.

**2**

Peysa sem ég nota rosalega mikið því hún er mjög hlý og þægileg en ég stal henni frá mömmu minni. Mamma var held ég hætt að nota peysuna þegar ég eignaði mér hana, en hún klæddist peysunni þegar hún giftist pabba, svo þessi peysa hefur kannski meira persónulegt gildi en margar aðrar bláar peysur.



# FATASKÁPURINN ÝR JÓHANNSDÓTTIR

Textilhönnunarneminn og eigandi þrjónamerkisins Ýrurari opnaði sinn skemmtilega og einstaka fataskáp fyrir Lífið.



„Fatastillinn minn er yfirleitt frekar litríkur og mikið af mynstrum, en samt frekar praktískur, mér finnst mjög leiðinlegt að vera kalt. Ég kaupi held ég langoftast „second hand“ í t.d. Kolaportinu og Rauðakrossbúðum. Þá safnast líka smá peningur upp til þess að geta keypt sér eitthvað vandað og fínt en ég er mjög veik fyrir Marimekko-úrvalinu í Finnsku búðinni og gleymi mér stundum á uppboðum á eBay á notuðum hönnunarflíkum.“

**3**

Carhartt-jólahúfan, „must have“ fyrir jólin. Carhartt hefur reyndar enn ekki gefið út neina jólalínu svo ég þrjónaði þessa jólalegu húfu og saumaði Carhartt-merki á hana.



**4**

Mars Attacks-peysa sem ég bjó til sjálf fyrir í vetur á sjálfa mig þar sem mig vantaði hlýja peysu til að vera í á leiðinni í skólann. Mars Attacks er ein af mínum uppáhalds-bíómyndum og síðan var líka uppáhalds-peysan sem ég gerði fyrir netbúðina mína í haust með áþrjónuðum heila, svo út kom þessi peysa.



**5**

Peter Jensen-kjöllinn minn sem ég nota reyndar alltof lítið því hann verður alltof fljótt skitugur, en mér finnst hann engu að síður einn fallegasti kjöll sem ég á. Eyrur á kanínunni eru hnýtt aftan við hálsinn sem mér finnst algjör snilldarhugmynd! Ég keypti kjöllinn fyrir nokkrum árum í vel falinni „second hand“ tískumerkjabúð í London, þar fjárfesti ég í þó nokkrum gersemum.



## 10 SPURNINGAR

Hildur Ragnarsdóttir, eigandi verslunarinnar Einveru

# ER ÓTRÚLEGA MIKIÐ JÓLABARN

- 1. Þegar ég var ung** var ég ótrúlega mikið jólabarn.
- 2. En núna** er ég alveg jafn mikið jólabarn.
- 3. Ég mun eflaust aldrei** skilja fólk sem borðar ekki engifer.
- 4. Ég hef ekki sérstakan áhuga** á pólitík.
- 5. Karlmenn eru** alveg jafn skritnir og konur.
- 6. Ég hef lært** að maður á alls ekki að gera neitt mikilvægt eða skemmtilegt ósofinn.
- 7. Ég fæ samvisku-bit** þegar ég snúsa of oft á morgnana.
- 8. Ég slekk á sjónvarpinu** þegar ég er búin að horfa á alltof marga Criminal Minds-þætti.
- 9. Um þessar mundir** er ég mjög upptekin af rekstri Einveru og Die Hard-myndamaraboninu mínu.
- 10. Ég vildi óska þess** að fleiri vissu af því hvað Frasier er skemmtilegur þáttur.





# CANADA GOOSE®



LODGE



MONTEBELLO



CITADEL



KENSINGTON



VICTORIA



TRILLIUM



CHATEAU



HYBRIDGE

## GRÍPTU GÆSINA

SETTU ALVÖRU GÆÐI Í JÓLAÞAKKANN!

VERÐ FRÁ KR.89.900 - 129.990.-

# SPORTÍS

MÖRKIN 6 - 108 RVK - S:520-1000

LÆKJARGATA 2 - 101 RVK - S:445-8080



## HEIT MÖNDLUMJÓLK MEÐ KANIL OG HUNANGI

Dásamlegur heitur drykkur sem yljor á köldum jóla kvöldum og er frábær fyrir svefninn.

Þessi drykkur er ákaflega bragðgóður og ekki skemmir fyrir að hann er afar einfalt að búa til.

1 bolli möndlumjólk  
1 tsk. hunang  
2 dropar vanillu-extrakt  
1 tsk. kanill

Hitið möndlumjólkina á vægum hita þangað til suðan kemur upp og mjólkinn freyðir.

Lækkið hitann og blandið hinum hráefnunum við. Hrærið allt vel saman á heitri hellunni. Hellið í fallegan bolla og stráðið örllitlum kanil yfir í lokin. Njótið!



„Fyrir þá sem vilja náttúrulegan farða án allra óæskilegra aukaefna er þessi uppskrift alveg málið.“

## BÚÐU TIL ÞINN EIGIN FARÐA

Heimatilbúinn farði sem auðvelt er að búa til og er án allra aukaefna.

Fyrir þá sem vilja náttúrulegan farða án allra óæskilegra aukaefna er þessi uppskrift alveg málið.

5 msk. örvarrótarduft (fæst í flestum heilsubúðum)  
1 tsk. kakóduft (eða eftir þörfum)  
1 tsk. kanill

Til þess að búa til laust púður er gott að byrja með örvarrótarduftið og bæta kakóinu og kanilnum rólega saman við þangað til réttur tónn sem passar húðlitnum hefur náðst. Geymið í litilli krukku eða tómunum umbúðum undan öðru púðri og berið á með bursta.

Til þess að fá fast púður er hægt að blanda nokkrum dropum af ilmkjarnaolíu eða vodka saman við púðrið og pressa niður í tóma púðurdós.

Einnig er hægt að búa til sólarpúður úr sömu hráefnum en þá er hlutfallið af kakóinu og kanilnum örllítið hærra.

# CASIO® COLLECTION





# Fallegar Jólagjafir

---



Rains Regnkápur frá  
15.500,-



Úrval af bókum



Viðarúr frá  
25.900,-



Marshall hátalari  
99.900,-



Lesgleraugu  
7.500,-



Plötuspilari  
39.900,-



Úrval af hnöttum



Rúmföt  
14.900,-



Loðkragar frá  
10.900,-



Mikið úrval af  
skartgripum



Marshall Headphone  
24.900,-



Fallegir loftbelgir



Púði 60x60  
19.900,-



Teppi  
14.900,-



Rains Töskur frá  
12.900,-



Glerbox frá  
4.900

---

## MYCONCEPTSTORE

Verslun: Laugavegur 45 / Sími: 519 66 99 / Vefverslun: [www.myconceptstore.is](http://www.myconceptstore.is)

# METSÖLULISTI

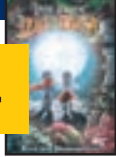
Bókabúðar Máls og menningar

1.



**Sveitin í sálinni**  
Eggert Þór Bernharðsson

2.



**Þín eigin þjóðsaga**  
Ævar Þór Benediktsson

3.



**Orðbragð**  
Bragi Valdimar Skúlason  
& Brynja Þorgeirsdóttir

4.



**Leitin að Blóðey**  
Guðni Líndal Benediktsson

5.



**Ljónatemjarinn**  
Camilla Läckberg

6.



**Koparukur**  
Gyrðir Elfsson

7.



**Reykjavík sem ekki varð**  
Anna Drófn Ágústsdóttir  
& Guðni Valberg

8.



**Náðarstund**  
Hannah Kent

9.



**Vakandi veröld**  
Margrét Marteinsdóttir  
& Rakei Garðarsdóttir

10.



**Svarthvítir dagar**  
Jóhanna Kristjónsdóttir

9. - 16. desember



BÓKABÚÐ  
MÁLS & MENNINGAR  
LAUGAVEGI 18



Einstakar flikur á nýjustu sýningu Karls Lagerfeld fyrir Chanel.

## NÝ OG RÓMANTÍSK LÍNA FRÁ CHANEL

Chanel frumsýndi nýjustu línu sína, *Métiers d'Art Paris-Salzburg 2015*, í glæsilegum kastala á dögnum. Línan er falleg og rómantísk og er innblásin af sögu Austurrikis. Mikið var um skikkjur, síðar kápur, fjaðrir, útsaum og leður. Fina og fræga fólkíð lét sig að sjálfsögðu ekki vanta og það voru allir í stuði á þessari áhugaverðu sýningu Chanel.



## KÓKOS-BISCOTTI

**Biscotti-kökurnar koma upprunarlega frá Prato á Ítalíu og eru einstaklega ljúffengar.**

Margir tengja biscotti-kökurnar við ítalskar hefðir enda eru þær upprunarlega frá Prato, sem er örstutt frá Flórens á Ítalíu. Nafnið biscotti er upprunarlega úr latínu og þýðir „bakað tvisvar“ en það er einmitt raunin með þessar kökur. Kökurnar geymast lengi og er upplagt að bjóða upp á góðan ítalskan kaffibolla með þeim. Í þessari uppskrift bregðum við aðeins út af vananum og bætum kókus við grunnuppskrift-

ina. Einnig er tilvalið að bæta við trönuberjum eða öðrum þurrum ávöxtum sem og alls kyns hnetum.

**125 g heilar möndlur, án hýðis**  
**2 stk. eggjarauður**  
**250 g sykur**  
**250 g hveiti**  
**50 g kókosmjöl**  
**Salt á hnifsoddi**

Hitið ofninn í 200°C. Dreifið möndlunum á ofnplötu og bakið í 5 mínútur. Kælið og grófsaxið. Þeytið eggjarauðurnar með sykrunum þar til blandan

er orðin ljós og létt. Hrærið hveiti, möndlum, kókus og salti saman við og hnoðið þar til deigið er slétt. Mótið deigið í sívalninga og setjið á pappírsklædda ofnplötu og bakið við 180°C í um 25 mínútur. Takið plötuna úr ofninum og hækkið hitann aftur í 200°C. Skerið lengjurnar í um 1 cm þykkar sneiðar og raðið aftur á plötuna og bakið þær í 20-30 mínútur í viðbót, eða þar til þær eru ljósgullinbrúnar og stökkar.



Kendall Jenner and Cara Delevingne eru góðar vinkonur.



Fyrsetan Alice Dellal í fallegum og klassískum fatnaði frá Chanel.



Hönnuðurinn sjálfur, Karl Lagerfeld, og Lily Allen í stuði á sýningunni.



Cara Delevingne og fátahönnuðurinn Karl Lagerfeld knússast effir sýninguna.



Rooney Mara geislaði á sýningu Chanel í fallegum kjól.



Caroline Sieber var sumarleg og sæt í fallegum blómakjól.

★  
REAL TECHNIQUES  
FÖRÐUNARBURSTAR

KOMNIR  
AFTUR

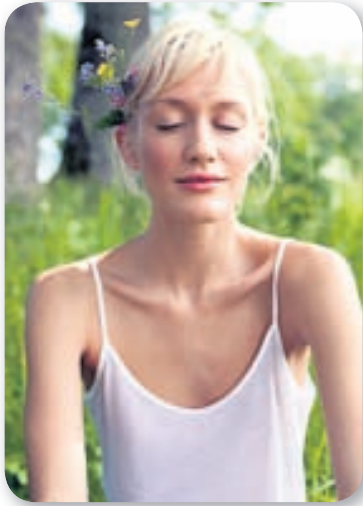
★



REAL TECHNIQUES FÖRÐUNABURSTAR OG GJAFASETT  
KOMIN AFTUR Í VERSLANIR.

real  
**Tech**niques®  
by Sam & Nic Chapman

Instagram



**Quiet Mind Meditation**  
instagram.com/  
quietmindmeditation

Sara Fletcher stofnaði heimasíðuna Quiet Mind Meditation til þess að halda utan um allt sem tengist hugleiðslu og jóga. Hún heldur einnig úti Instagram-síðu þar sem hún minnir fólk á að staldra við í amstri dagsins og njóta augnabliksins. Upplifgandi tilvitnanir og falleg skilaboð sem allir hafa gott af að skoða.

Pinterest



Elle Decor

www.pinterest.com/  
elledecor

ELLE DECOR er þekkt tímarit þar sem fjallað er um falleg heimili og hönnun. Pinterest-síðan tímaritsins er full af fallegum ljósmyndum sem gleðja flest áhugafólk um innanhússhönnun og heimili en yfir tíu þúsund myndir eru á síðunni. Falleg hús, áhugavert fólk, sniðugar hugmyndir, frábærar lausnir og elegant hýbýli úti um allan heim.

tumblr



Indía Salvör

indiasalvormenez.com

Hin hálfíslenska Indía Salvör er fjölhæf listakona sem ólst upp í New York. Hún hefur fengið mikla athygli fyrir sérstakt útlit sitt og var á meðal annars framan á nýjasta plötuumslagi Pharrell Williams. Hún er dugleg við að skapa alls konar list og notar marga mismunandi miðla í listsköpun sinni. Áhugaverð og skemmtileg síða hjá þessari mögnuðu ungu konu.

**BLOGGARINN** LJÓSMYNDARI OG FYRIRSÆTA

Zanita

zanita.com.au

Zanita er áströlsk og heldur úti tískubloggi undir eigin nafni. Hún er sjálfærður ljósmyndari og starfar við það ásamt því að starfa sem fyrirsæta. Hún ver tíma sínum í að taka myndir af fyrirsætum, ferðast og starfa með öðrum bloggurum til að búa til einstaka tískubætti. Hún segir bloggið sitt vera dagbók um feril hennar sem ljósmyndari og hvernig hún hefur þróast og bætt sig með árunum. Hún er með einstakan og töffaralegan stíl og er svo sannarlega sem ferskur andblær í flóru tískubloggara.



**HJÓLATÖSKUR**



DOWNTOWN  
FARTÖLVU-  
TASKA

ULTIMATE 6  
STÝRISTASKA



MESSENGER  
BAKPOKI



BACK-  
ROLLER  
CLASSIC



SÖLUAÐILAR

Kría Hjól, Grandagarði 7  
Markið, Ármúla 40  
Útilif, Glæsibæ og Smáralind  
heimkaup.is  
Skíðapjónustan á Akureyri



í húsi Hirzlunnar, Smiðsbúð 6,  
Garðabæ, sími: 564 5040