

Lífið

FÖSTUDAGUR
23. JANÚAR 2015

Gunnar Már Kamban
einkabjálfi
**KVEDDU KVIÐ-
FITUNA FYRIR
FULLT OG ALLT 4**

Höskuldur Sæmundsson
bjórähugamaður
**BJÓRSMEKKUR
BREYTIST OG
PRÓAST 6**

Tíska og trend
í herratískunni
**RÚSKINNSSKÓR
ERU ÞAÐ ALLRA
HEITASTA 14**

Guðmundur
Jörundsson

**SKAPAR
DULARFULLA
HULIÐSHEIMA**

FRÉTTABLAÐIÐ

► visir.is/lifid



LAGALISTI ROKKARANS

Eyþór Ingi Gunnlaugsson er gæddur mörgum hæfileikum en hann er rokkari af Guðs náð auk þess sem hann hefur tekið þátt í söngleikjum.

Hér deilir hann með lesendum lögunum sem koma honum í stuð fyrir helgina.

- **LOST**
FRANK OCEAN
- **SEVENTEEN YEARS**
RATATAT
- **DO I WANNA KNOW**
ARCTIC MONKEYS
- **RUSTY NAILS**
MODERAT
- **APART**
IDIOTEQUE
- **WANDERLUST**
WILD BEATS
- **ATLANTIS TO INTERZONE**
KLAXONS
- **A PLACE WITH NO NAME**
MICHAEL JACKSON
- **ONCE IN A LIFETIME**
TALKING HEADS
- **NO ONE KNOWS**
QUEENS OF THE STONE AGE



Sjáðu fyrir þér bestu mögulegu útkomuna.

NORDICPHOTOS/GETTYIMAGES

HUGURINN BER ÞIG ALLA LEIÐ

Heilinn er nokkuð merkilegt fyrirbæri og er fær um að gera miklu meira en virðist í fyrstu.



Friðrika Hjördis Geirsdóttir

Umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Hugurinn er ansi merkilegt fyrirbæri og töluvert öflugri en hann virðist í fyrstu. Hvernig getur heilinn sem er 75% vatn stjórnað lífi okkar á svona magnaðan hátt, er það heilinn sem stjórnar eða við sjálf? Hvað erum við þá? Er hugurinn sama og heilinn? Þessum spurningum verður svo sem ekki svarað hér í þessum pistli þó að þetta sé áhugaverð-

ar spurningar sem án efa eru ýmis og ólík svör við. Mig langar aftur á móti að veita huganum örlitla athygli og því sem hann getur gert. Þetta er nefnilega allt í hausnum á okkur. Hugsanir okkar endurspeglar gjörðir og gjörðirnar endurspeglar sjálfíð. Sem fullorðnar manneskjur tökum við ábyrgð á okkar eigin hugsunum og þar af leiðandi okkar eigin gjörðum. Séum við ekki sátta í okkar eigin hugarheimi getur lítið gott komið út úr því. En hvernig getum við breytt hugsunum okkar og stigið skrefin í átt að farsælla lífi?

Hugleiðsla er eitt af þeim tækjum sem hægt er að nota í þessu verkefni lífsins. Hún er ekki einungis tæki til þess að ná andlegu jafnvægi, hugarstyrk og hvíld, heldur einnig tæki til þess að ná árangri, sjá fyrir sér bestu mögulegu útkomuna og verða besta útgáfan af sjálfinu. Til þess að ná hugleiðsluástandi þarftu að vera í umhverfi sem þér líður vel í.

Komdu þér fyrir í þægilegri stöðu, samt ekki það þægilegri að þú sofnir. Færðu athyglina að andardrættinum, hlustaðu, upplifðu og skynjaðu andrúmsloftið fara inn og út úr líkamnum í

gegnum nefholið. Þegar þú finnur að líkaminn er kominn í ró, leyfðu þér þá að dreyma, sjáðu fyrir þér lífið eins og þú vilt að það sé. eru einhver ákveðin verkefni fram undan sem þú vilt sjá fara á einhvern ákveðinn veg? Sjáðu fyrir þér niðurstöðuna sem þú vilt fá út úr stöðunni. Leyfðu þér að dvelja og dreyma í nokkrar mínútur áður en þú kemur til baka. Dragðu djúpt að þér andann, fylltu hugann af jákvæðum hugsunum, taktu á móti deginum með sól í sinni og mundu að þú ert þinn eigin og eini vegar-tálmi.

VISSIR ÞÚ...

- að það eru um og yfir 200 lík á hæsta fjalli heims, Everest, og að þau koma væntanlega til með að vera þar um ókomin ár?
- að í Rússlandi var bjór skilgreindur sem gos þangað til fyrir þremur árum?
- að 2/3 jarðarbúa hafa aldrei séð snjó?
- að það myndi taka þig eitt þúsund ár að horfa á öll myndböndin á YouTube?
- að eitt af hverjum tíu börnum í Evrópu er getið í Ikea-rúmi?
- að karlmenn eru sex sinnum líklegri til að verða fyrir eldingu en konur?
- að það er líklegra að þú deyrir á leiðinni út í sjoppu að kaupa lottómiða en að þú hampir vinningnum sjálfum.



LÍFIÐ MÆLIR MEÐ



KÓKOSOLÍU

Kókosolíu er kjörið rakakrem til að bera á allan líkamann, þar á meðal skeggið. Þá má einnig nota kókosolíu út í kaffibollann eða í stað olíu í matargerð. Skelltu smá út í baðkarið og líkaminn verður endurnærður.



Nýjar vörur frá Basler og Max Mara weekend!

30-70% afsláttur

Útsala í fullum gangi 30-70% afsláttur!

Sjáðu myndirnar á facebook.com/Parisartizkan

B|A|S|L|E|R *Parisar* TÍZKAN

Skipholt 29b • S. 551 0770

Lífið

www.visir.is/lifid

ÚTGÁFUFLAG 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 **Ernir Eyjólfsson**



CANADA GOOSE®



TRILLIUM



MONTEBELLO



CITADEL



KENSINGTON



VICTORIA



CHILLIWACK



TRILLIUM



CHATEAU

Gefum
bóndanum
hlýju

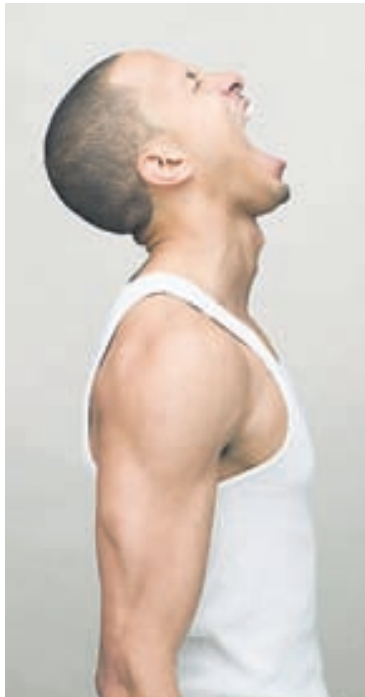
GRÍPTU GÆSINA

MIKIÐ ÚRVAL AF CANADA GOOSE DÚNÚLPUM

SPORTÍS

MÖRKIN 6 | 108 REYKJAVÍK | S:520-1000 | SPORTIS.IS

OPIÐ: MÁN. - FÖS. KL. 12 - 18 - LAU. KL. 12-16

STREITURÁÐ
VIKUNNARHvað veldur þér
streitu og stressi?

Streita hefur áhrif á flesta á einhverjum tíma í lífinu. Streita getur verið hjálpleg og drífandi ef hún fer ekki yfir mörkin því þá getur hún verkað hamlandi. Það er mikilvægt að fara reglulega í sjálfskoðun, sérstaklega þegar mikið mæðir á og margir boltar eru á lofti samtímis. Finndu út hvaða streituvaldar hafa mest áhrif á þig. Með öðrum orðum: Hvað stressar þig?

Þegar þú hefur borið kennsl á streituvaldana þá er næsta skref að kanna hvernig þú getur náð tökum á streitunni og hvernig þú getur losað um hana. Rannsóknir sýna að göngutúr í fersku lofti getur létt lundina og aðstoðað við skipulagningu hugsana. Í næsta matarhléi í vinnunni gæti því verið gott að skreppa í stuttan göngutúr og muna að anda inn um nefið og út um munninn.

Heimild: www.stress.is

4 FRÁBÆR RÁÐ TIL AÐ
LOSNA VIÐ KVIÐFITU

Það er auðvelt að detta víthring að safna fitu um sig miðjan og skiptir þá rétt mataræði öllu máli.



Gunnar Már Kamban
einkaþjálfari og bókahöfundur

Eins óskemmtileg og kviðfita (bumba) er þá er hún í raun ekki stóra vandamálið heldur er það fitan sem safnast innan í okkur í kviðarholinu sem er verst, að minnsta kosti hvað heilsuna varðar. Það er sú fita sem er undanfari hættulegra lífsstílsjúkdóma. Algengasta ráðið gegn kviðfitu er: gerðu magaæfingar. Þú losnar ekki við kviðfitu með því að gera magaæfingar, það er alveg ljóst. Að losna við kviðfitu sem og aðra fitu hefst með breyttu mataræði og venjum, nefnilega þessum hér.

1. Dragðu úr sykurneyslu

Þegar þú borðar og drekkur sykraðar vörur í óhófi ræður lifrin ekki við það og neyðist til að breyta sykrinum beint í fitu. Rannsóknir sýna að óhóflegt magn sykursins frúktósa ýtir undir fitusöfnun, sérstaklega á kviðnum. Nákvæmlega það er talið vera valdur að því að lifrin „fitnar“ sem leiðir síðan til efna-skriptasjúkdóma eins og áunninnar sykursýki. Stórminnkaðu neyslu á sælgæti, sykrudum drykkjum og ávaxtasöfum. Heilir ávextir eru allt annað mál, borðaðu þá.

2. Trefjarík fæða

Það er rétt að trefjar geta hjálpað okkur að léttast en það eru tvær tegundir af trefjum og það eru sérstaklega þær vatnsleysanlegu sem eru málið gegn kviðfitu. Þær geta beinlínis minnkað matarlyst og sykurlöngun. Þetta gerist



Er bumban vandamál?

NORDICPHOTOS/GETTYIMAGES

þannig að þegar við borðum trefjarnar þá verða þær að eins konar geli sem liggur í meltingarfærunum og hægir á meltingarferlinu sem veitir okkur lengri metnun og þar með minni svengd. Vatnsleysanlegar trefjar finnurðu aðallega í ávöxtum og grænmeti ásamt grófarri útgáfum af höfrum.

3. Borðaðu fitu og prótein

Prótein hefur hæst mettunargildi allra næringarefna sem

þýðir að þú verður saddari þegar þú borðar prótein en t.d. kolvetni. Lykillinn er að velja lítið unnin gæðaprótein frá kjöti, fiski og eggjum. Keyptu t.d. heilan fisk eða flök í stað þessa að kaupa tilbúna fiskrétti í sósu. Fitan er einnig mikilvæg en margir gera þau mistök að skera á hana um of. Passaðu að hún sé til staðar daglega. Frábærir kostir eru t.d. kókosolífa, ólífúolífa, lárperur, hnetur og feitur fiskur.

4. Svefninn mikilvægur

Það er gríðarlega vanmetið að sofa vel og það hefur verið talinn kostur að sofa sem minnst. Þegar þú skuldar svefn borðarðu meira. Ástæðan er að þreyta eykur framleiðslu á hormóninu ghrelin sem ýtir undir svengd og sykurlöngun. Ónógur svefn veldur einnig ójafnvægi á öðrum hormóni sem heitir kortísól, sem talið er að auki líkur á offitu. Leggðu áherslu á svefn og náðu að lágmarki sjö tíma svefni.

AUKAKÍLÓIN BURT

Fagfólk mælir með Aptiless

Vertu örugg - Veldu efni sem virkar

Vísindarannsóknir gerðar af Karólínska Háskólanum í Lundi í Svíþjóð



vertu viss googlaðu
thylakoids spinach

Mest selda
spínat Thylakoids
þyngdarstjórnunar-
efnið.
100% náttúrulegt

Umboð: www.vitex.is

Hungurtilfinning minnkar strax

Thylakoids: Dregur úr hungri - Eykur metnun
Minnkar sykurlöngun - Minnkar ummál - Fækkar aukakílóum
Stútfullt af hollustu 1 skammtur = 5 bollar af fersku spínati

Fæst í 14 og 28 daga skömmtum. Útsölustaðir flest apótek og heilsubúðir.

Mígreni.is

MigreLief fyrirbyggjandi fæðubótarefni fyrir fullorðna og börn

KYNLÍFSFORVITNI
UNGLINGANNA

Í viku hverri flakka ég á milli grunnskóla og félagsmiðstöðva og svara nafnlausum spurningum nemenda um kynlíf og líkamann. Ég er gjarnan spurð hvort ég greini mun á spurningum unglinga frá því að ég byrjaði með kynfræðslu árið 2010 og núna. Ég er alltaf að hitta nýja unglinga og spurningarnar eru því gjarnan þær sömu. Hér eru nýlegar nafnlausar spurningar úr kynfræðslu grunnskólanemenda á aldrinum 13 ára til 16 ára.

HEFURDU FARIÐ Í 3SOME?

SVAR Þetta er mjög algeng spurning og unglingar oft mjög forvitnir um mitt eigið kynlíf. Það mikilvægasta sem við getum kennt unglungum um kynlíf er að þeirra reynsla er persónuleg reynsla sem þau mega halda fyrir sig. Unglingar geta verið mjög aðgangsharðir á persónulegar upplýsingar. Ég segi unglungum gjarnan að þau græði ekkert á því að vita um mína kynlífsreynslu því slík þekking gagnast aðeins þeim sem ég ætla að stunda kynlíf með, ef það á við. Við þurfum að æfa okkur að tala um kynlíf út frá því hvað okkur langar til að prófa og hvað okkur þykir gott. Fyrri reynsla með öðrum bólfélaga gagnast nýjum bólfélaga skammt því öll erum við ólík og þurfum

að læra hvert inn á annað. Það er stóra leyndarmálið í kynlífi með öðru fólki, að kynnast hvort öðru og spyrja hvað viðkomandi þykir gott og segja hvað þér þykir gott. Því dreg ég mörk í kringum mína eigin kynlífsreynslu. Kynfræðsla byggist ekki á persónulegum reynslusögum heldur samansafni faglegrar þekkingar sérfræðinga. Því er svarið við þessari spurningu alltaf það sama: „Ég hef prófað ýmislegt í kynlífi en mín reynsla er mitt einkamál.“

GETUR MADUR ORÐIÐ
ÓLÉTTUR Í HEITUM POTTI?

SVAR Ætli það hafi ekki verið sjónvarpsþátturinn Glee sem kom þessari mýtu vel af stað. Eina leiðin fyrir getnað til að eiga sér stað er ef limur fer inni í leggöng. Ef þú stundar samfarir við typpi í heitum potti þá er möguleiki á getnaði, annars ekki. Sádfrumur læðast ekki úr limnum, synda úr sundskýlunni, þvert yfir 38 gráðu heitan pottinn og laumast inn um vel hulda píku dömunnar. Sæði myndi aldrei lifa slíkt ferðalag af, fyrir utan að það gæti allt eins villst af leið og ratað upp í nös á grunlausum kafara eða í rass á gömlum kalli. Sádfrumur hafa ekki innbyggðan radar á leggöng heldur þarf að skila þeim þangað alla leið í farartæki þeirra typpinu.

ER HÆGT AÐ FÁ
FULLNÆGINGU VIÐ AÐ
HORFA Á LJÓSMYND?

SVAR Ef þér þykir ljósmyndin kynferðislega æsandi þá er vissulega hægt að fá fullnægingu þó hjá flestum fylgi einnig bein örvun kynfæra, með höndum eða einhvers konar beinu nuddi við hlut eða til dæmis kodd. Þetta er alls ekki skrítið eða óeðlilegt, heldur allt í góðu.

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





TOYO TIRES
driven to perform



BFGoodrich
Tires
TAKE CONTROL



MAXXIS[®]

VELKOMINN ÞORRI!

Pegar veturinn er harðastur er áskorunin meiri fyrir íslenska jeppamenn. Þeir þekkja landið sitt og hræðast ekki þorramánuðinn. Þeir vita að réttu jeppadekkjum skipta sköpum fyrir aksturseiginleika og öryggi jeppans. Þegar allra veðra er von er góður tími til að gera sér dagamun á jeppa sem er vel dekkjaður - velkominn Þorri.

FÁÐU AÐSTOÐ VIÐ VAL Á JEPPADEKKJUM HJÁ SÖLUAÐILUM OKKAR UM LAND ALLT

Grjótháls 10 og Fiskislóð 30,
Reykjavík
Lyngás 8, Garðabæ
Njarðarbraut 9, Reykjanesbæ
S: 561 4200



Hjólbarðaverkstæði
Bílabúðar Benna,
Tangarhöfða 8
S: 590 2045



Heilsuvísir



9 ÁHUGAVERÐAR STAÐREYNDIR UM ÁSTINA

Vísindamenn kryfja allt milli himins og jarðar og ástín er engin undantekning þar á.

Hér eru 9 áhugaverðar staðreyndir um ástina.

- 1 Það tekur heilann minna en sekúndu að virkja ástartilfinningar þegar þú horfir á einstaklinginn sem þú ert hrifinn af.
- 2 Ást og kynlöngun virkja ólíka hluta heilans en bæði eru nokkuð flókin ferli sem virkja margar stöðvar heilans.
- 3 Kossar eru mikilvægir í makavali en einnig í því að viðhalda sambandinu og tengist tíðni kossa gæðum sambandsins.
- 4 Hjónasvipur er raunverulega til. Fólk sem hefur verið saman í um 25 ár er oft með svipaða andlitsdrætti og getur það verið út af umhverfi, persónuleika, samkennd og mataræði.
- 5 Fjarbúð getur gengið upp, ef fólk passar upp á að vera duglegt að deila innilegum og persónulegum upplýsingum um hvort annað og lítur hvort annað jákvæðum augum.
- 6 Það er búið að greina fjóra þætti sem drepa sambönd: endurtekin gagnrýni, samskipti sem einkennast af fyrirlitningu og kaldhæðni, farið í vörn, og að neita að tala um hlutina (loka á makann).
- 7 Fólk er kröfuhart á hjónabandið og ætlast til þess að það hjálpi einstaklingnum til að vaxa og þroskast en gefur sambandinu ekki nægan tíma og því eru kröfurnar oft óraunhæfar.
- 8 Bíókvöld getur gagnast sambandinu. Það að horfa reglulega saman á myndir sem fjalla um sambönd og ræða svo um myndina getur hjálpað þórum að skilja sín eigin samskipti betur.
- 9 Þótt ástin kulni þá getur sambandið þurft að lifa í nýju formi, til dæmis vegna barna. Það virðast vera fimm algengar týpur sem fólk fellur í en mikilvægt er fyrir sambandið að reyna halda ágreiningi og rífrildi í lágmarki.



Stefán Pálsson og Höskuldur Sæmundsson, höfundar Bjórbókarinnar, á Ölstofu Kormáks og Skjaldar.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

SKRÍTINN BJÓR MÓÐINS

HÖSKULDUR SÆMUNDSSON er áhugamaður, og í raun sérfræðingur, um bjór. Hann er annar höfundur Bjórbókarinnar auk þess að fræða í Bjórskólanum. Hér ræðir hann um mjöð munkanna.



Sigga Dögg
blaðamaður
siggadogg@365.is

HVADA BJÓRGERÐIR ERU ALGENGASTAR? Algengasta tegundin af bjór væri ljós pilsner að tékkneskri fyrirmynd. Lagerbjórar sem finnast hvar sem er, eru bragðminni og auðdrekkanlegir. Reyndar er bjór algengasti drykkurinn á eftir tei, þannig að pilsnerinn mætti mögulega kalla næstvinsælasta drykk heims. Eða svona...

ER BJÓRSMEKUR EITTHVAÐ SEM ÞROSKAST MÆÐ ALDRINUM? Bjórsmeður er held ég eins og smekkur fyrir öðrum mat, hann breytist og þróast. Blessunarlega, enda væri það hræðileg tilhugsun að vera enn að drekka það sama og ég var að sötra í menntaskóla.

HVADA BJÓR ER SVONA „SMART“ BJÓR SEM MENN SLÁ UM SIG MED AÐ PANTA SÉR?

Það er nú oftast það sem er spennandi hverju sinni. Gríðarvinsælt á börum er að panta sér tilraunalaganir af krana dagsins eða eitthvað sem er með flókið og skrítið nafn. Það þykir gríðarlega smart, einkum ef þú getur útskýrt skríttinn stílinn.

Annars virðist gilda að þeim mun erfiðara sem er að ná í veigarar, þeim mun finni þyki þær. Ég hef tvisvar smakkað Westvleteren sem á að vera einna finastur, en viðurkenni að mér fannst bragðið ekki standa undir „hæpinu“.

EF MADUR ÆTLAR AÐ GERA VEL VIÐ BJÓRÁHUGAMANN, HVADA BJÓR Á MADUR ÞÁ AÐ KAUPA?

Bland í poka er alltaf málið. Þetta er eins og að ætla að gera vel við

tónlistaráhugamanninn en spila alltaf sama lagið aftur og aftur.

HVADA MATUR FER VEL MED BJÓR? Allur matur parast vel með bjór, bara misjafnlega vel. Reyktur og saltur matur passar að mínu mati sérstaklega vel með bjór sem og feitir ostar. Annars er bjór og pítsa alltaf gullin klassík.

HEFUR ÞÚ PRÓFAÐ AÐ ELDA MED BJÓR? Já, ég hef eins og raunar flestir Íslendingar smakkað mat eldaðan upp úr bjór. Pulsur eru oftast soðnar að hluta upp úr bjór. Sjálfur hef ég prófað að nota bjór í staðinn fyrir vatn í brauðuppskriftir og líka í súpur og sósur. Það kemur yfirleitt ágætlega út.

Á BJÓRMADURINN UPPÁHALDS-BJÓR? Það er alltaf sá sem er í hendi.

„Bjórsmeður er held ég eins og smekkur fyrir öðrum mat, hann breytist og þróast. Blessunarlega enda væri það hræðileg tilhugsun að vera enn að drekka það sama og ég var að sötra í menntaskóla.“

Gríms fiskibollur

hollur kostur á 5 mín.



ELDAÐU MÁLTÍÐ UPP ÚR BJÓR

KJÚKLINGUR MÆÐ HUNANGS-BJÓR-SÓSU

Fyrir 4

2 tsk. olía
4 kjúklingabringur
3 skalottlaukar, skornir finlega
125 ml bjór
2 msk. sojasósa
1 msk. Dijon-sinnep
1 msk. hunang
2 msk. fersk steinselja
Svartur pipar og salt

1. Hitaðu olíu í pönnu yfir miðlungshita. Kryddaðu bringurnar með pipar og salti og settu á heita pönnuna. Steiktu í um 6 mínútur á hvorri hlið eða þar til þær eru fullleiddar. Taktu kjötið af pönnunni, settu á disk og álpappír yfir.

2. Settu skalottlaukinn út á pönnuna og eldaðu í um eina mínútu. Hræðu saman í skál bjórnum, sojasósunni, sinnepinu og hunanginu og skelltu svo út á pönnuna með lauknum. Láttu súðuna koma upp og hræðu öllu saman með spaða eða sleif. Leyfðu þessu að malla í um þrjár mínútur.

3. Settu kjúklinginn aftur á pönnuna, baðaðu hann í sósunni og sáldraðu steinseljunni yfir.

Gott er að bera réttinn fram með kartöflumús og fersku salati.

siggadogg@365.is

Kjúklingur með bjórsósu og kartöflum, skolað niður með ísköldum bjór.



ÚTSALA! ÚTSALA!

20-60% afsláttur af öllum vörum

20-40% af öllu frá HOUSEDOCTOR



WILBO frá Habitat
2ja sæta sófi 122.500 kr.
Áður 175.000 kr.
4 litir

30% afsl.



50% afsl.

ERMITAGE frá Habitat
3ja sæta svefnsófi 135.000 kr.
Áður 270.000 kr.
3 litir



20-40% af öllu frá ETHNICRAFT

30% afsl.

KNOT frá Habitat
kollur 19.500 kr.
Áður 13.650 kr.
4 litir
bæði til rúnaður og k



30% afsl.

OAK SLICE
Borðstofuborð
(gegheil eik)
frá Ethnicraft
Útsöluverð frá
118.300 kr.
Nokkrar stærðir

60% afsl.

OCH kertastjaki
frá Habitat
Verð 2.360 kr.
Áður 5.900 kr.



40% afsl.

PARNASSE
afmælisstellið
Hannað af
Terence Conran



40% afsl.

BALTHASAR frá Habitat
3ja sæta sófi 117.000 kr.
Áður 195.000 kr.
Litir: blár,
gulur,
rauður

TRIPOD frá Habitat
Borðlampa 8.750 kr.
Standlampa 25.900 kr.
Útsöluverð

30% afsl.

Skermur ekki
innifalinn
í verði



20-60% af öllum vörum frá HABITAT



habitat



TEKK
COMPANY



„Ég var alltaf í einhverjum leikjum og á tímabili var sagt að ég væri ímyndunarveikur. Leikirnir innihéldu alltaf búninga og mótun á einhverri annarri veröld.“

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

FETAR ÓTROÐNAR SLÓÐIR

GUÐMUNDUR JÖRUNÐSSON hefur náð góðum árangri í tiskuheiminum þrátt fyrir ungan aldur og er með metnaðarfull áform.



Friðrika Hjördis Geirsdóttir

Umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Hann er uppalinn í miðbæ Reykjavíkur og gekk í Austurbæjar-skóla eins og menn gera í þeim hluta höfuðborgarinnar. Við fyrstu kynni virkar Guðmundur Jörundsson, fatahönnuður og eigandi verslunarinnar JÖR, nokkuð yfirvegaður og sjálföruggur. Hann er dulur og ekki laust við að maður sé forvitinn að vita hvern mann hann

hefur að geyma. „Ég var einmitt að koma úr áruyndatöku,“ segir hann eins og ekkert sé eðlilegra. „Áran mín er út á við fjöluþlá og mjög róleg en í grunninn er hún græn. Ég virka kannski rólegri en ég er og verð sjaldan það stressaður að ég finni fyrir því.“

Talan þrettán er þráðurinn

Guðmundur á ættir að rekja norður í land, í Aðaldalinn og til Hríseyjar, nánar tiltekið til Syðstabæjar sem er elsta húsið í eyjunni. Þar bjó afi og alnafni okkar manns og líka annar forfaðir, einn mesti

sægarpur Íslandssögunnar „Hákarla-Jörundur,“ útvegsbóndi og hákarlaveiðimaður sem tók bráð sína víst engum vettlingatökum og sneri hana niður með berum höndum. Sagt er að hann hafi verið ansi magnaður, hann sá meira og skynjaði en flestir hans samferðarmenn. „Afi var skyggn en starfaði ekki sem miðill en var víst rosalegur hef ég heyrt af sögum þeirra sem þekktu til hans.“ Mér leikur forvitni á að vita hvort Guðmundur hafi erft eitthvað af þessum hæfileikum afa síns og hvort hann sjái eitthvað handan þessa heims. „Ég hef ekki fundið fyrir skyggni-gáfu en ég held að ég sé með nokkuð gott innsæi og fylgi þessari svokölluðu „gut feeling“ en þetta er kannski allt nátengt. Ég hef mikinn áhuga á andlegum málefnum og spái mikið til dæmis í tarotspil og talnalestur. Ég nota þetta fyrst og fremst í praktískum tilgangi, til þess að skilja fólk og setja saman teymi. Ég get séð fullt af elementum í fólkum út frá stjórnumerkjum og lífstölu.“ Sjálfur er Guðmundur sporðdreki og fæddur föstudaginn 13. nóvember, þrettán mínútu yfir tvö og var þrettán merkur. „Þrettán var happatalan hans afa og átti hann bát sem hét RE 13 til dæmis, en talan kom til áður en ég fæddist, af því að hann sá það fyrir hvaða dag ég kæmi í heiminn. Hann dó þegar ég var þriggja ára en mér finnst eins og ég þekki hann, hann var einmitt inni á áru-myndinni sem og einhver kona sem að ég held að hafi verið móðuramma mín.“

Ólík öfl sem mætast

Sem barn bjó Guðmundur til dulda og magnaða heima sem hann sökkta sér í og átti þar vit-

rænar samræður við sjálfan sig. „Ég var alltaf í einhverjum leikjum og á tímabili var sagt að ég væri ímyndunarveikur. Leikirnir innihéldu alltaf búninga og mótun á einhverri annarri veröld. Ég áttaði mig samt á því nýverið að það sem ég var að gera sem barn er ég að gera núna. Aðal-áhugamálið mitt, miklu frekar en fót, er að búa til einhvers konar hugarheim. Til dæmis eins og með JÖR þá finnst mér skemmtilegt að búa til ímyndina á bak við merkið sem svo skilar sér í fatnaðinum.“ Fyrsta línan fyrir herra- og kvenlínu JÖR segir Guðmundur að hafi verið eins konar birtingarmynd af fangelsisheimi, sem skilaði sér í dökkum og drungalegum fötum með ákveðnum broddi.

„Þetta er svo skemmtilegur heimur og að mörgu að huga eins og tónlist, ljósum, upplifun, hári, förðun og smáatriðum í fötunum. Það er mismunandi hvaðan ég fæ minn innblástur og fer það eftir því hvernig og hvar hönnunarferlið byrjar. Stundum kemur tónlistin fyrst eða ég sé sýninguna fyrir mér áður en fötin koma til leiks, yfirleitt koma þau síðast.“

Innblástur er forvitnilegt fyrirbæri og áhugavert að heyra frá hönnuðum hvaðan þeir frá hugmyndir að hugverkum sínum. Stundum er hana að finna í nærumhverfinu en stundum fer hugarinn í ferðalag á fornar og ótroðnar slóðir. „Ég fæ stundum svona þráhyggjur og sökkvi mér gjörsamlega í það sem ég tek mér fyrir hendur. Um tíma var ég fluttur í hausnum til Mongólíu og fékk innblástur að útskriftarlíunni minni þaðan. Þarna mætast ólík öfl og skriftin samsuða ólíkra menningarheima frá Kína, Rúss-

landi og síðan amerískum. Þetta er svo hrátt umhverfi og „primal“.

Fíknin er ráðandi afl

Guðmundur hefur mikinn áhuga á andlegum málefnum og veigrar sér ekki við að henda út tarotspilum eða reikna út lífstölu fólks og fá þannig út hvaða „element“ það hefur að geyma. Snjallsímar hafa einfaldað þann útreikning og er Guðmundur ófeiminn við að skella fram staðreyndum um einstaklinga sem hann fær út úr því. „Það hlaut að vera,“ segir hann glottandi og hlær með sjálfum sér. „Þú ert með lífstölu eina.“ Undirrituð er slegin út af laginu og hefur ekki hugmynd um hvort það sé gott eða slæmt að vera með lífstölu eina en lætur það liggja á milli hluta, að minnsta kosti í bili. „Þegar ég kynnist fólk þá verð ég mjög forvitinn um það og til þess að ég geti umgengist það þarf ég að skilja það, skilja hvað drífur það áfram í lífinu. Minn styrkur felst líklega í því að safna saman ólíku fólkum og fá það til þess að vinna saman. Ég veit bara hvað ég kann og hvað ekki og hef fengið fólk sem er best á sínu sviði til þess að gera það sem ég er ekki góður í.“ Okkar maður þurfti að fara í sjálfsskoðun fyrir nokkrum árum þegar Bakkus var farinn að gera sig ansi heimakomin og farinn að valda vandræðum. „Ég er mikill öfgamaður og þurfti að endurskipuleggja allt mitt líf til þess að ná að gera það sem mér finnst skemmtilegast alveg 100%. Það var þá sem að ég hætti að drekka þar sem það var orðið vandamál í mínu lífi. Þetta einfaldaði líf mitt og allt í einu hafði ég tíma til þess að sinna áhugamáli mínu og vinnu af fullum krafti. Að auki hafði það sterk

**Eitt kort
38 vötn
6.900 kr**

**VEIÐIKORTIÐ
2015**

www.veidikortid.is

Gleðjum bóndann á bóndadaginn!

áhrif á þessa ákvörðun að á sama tíma átti ég von á barni. Í dag held ég að ég sé búinn að ná nokkuð góðu jafnvægi á milli vinnu og einkalífs.“ Eftir að Guðmundur sagði skilið við áfengið og fór í AA-samtökin skyldi hann betur hvernig fíkn virkar og sá loksins samhengi á milli hluta sem áður höfðu verið óljósir fyrir honum. „Fíkn er rosalega ráðandi afl, meðvirkni er líklegast einn hrikalegasti sjúkdómur þessa heims. Það er svo geðveikt að átta sig á því af hverju fólk hagar sér svona eða hinsegin og vita af hverju fólk er meðvirkt. Eins fátíðlegt og það hljómar, þá eru það þeir sem eru sjúkastir í að stjórna sem eru meðvirkastir,“ segir Guðmundur og bætir við: „Tólf spora kerfið opnaði mér nýjan heim og ég skil ekki hvernig það er hægt að lifa án þess að hafa þessar upplýsingar eða án þess að kynna þessum heimi, þetta er bara sjálfskoðun.“

„Það gerðist svolítið óvænt“

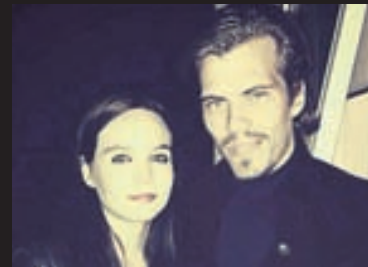
Guðmundur hafði lítinn áhuga á því að feta hefðbundna námsleið en reyndi fyrir sér í Menntaskólanum Hraðbraut. Honum var þó fljótlega sýndur reisupassinn fyrir slæma mætingu en það var þá sem hann datt inn á þá braut sem hann fetar í dag. „Eftir að ég hætti í menntaskóla fór ég að vinna í Kormáki og Skildi og þar fengum við sem þar unnum mikið fríspil. Meðfram þessu komst ég inn í Listaháskólann en var öllum stundum í búðinni og stofnaði svo með þeim fatalínu undir þeirra nafni sem seld er þar. Mér finnst ég eiga stóran þátt í að skapa þann hugarheim sem endurspeglar línuna og fékk mikla reynslu út úr því.“ Guðmundur er maður stórra hugmynda og sá fyrir sér heim sem hann átti eftir að skapa fyrir en plön gerðu ráð fyrir.

„Það gerðist nefnilega svolítið óvænt og mjög skjótt. Ég kynntist Gunnar Erni Pedersen lögfræðingi, ég fann strax að við klikkuðum alveg saman. Hann hafði mikinn áhuga á hönnun og við fórum eitthvað að velta fyrir okkur einhvers konar samstarfi þar sem mig vantaði viðskiptahlíðina. Upphaflega var hugmyndin sú að hann kæmi inn í Kormáks- og Skjaldarmerkið. Einhvers staðar í ferlinu þróaðist það svo þannig að við Gunnar ákváðum að stofna JÖR og urðu allir sáttir við það, þannig að það varð úr.“ JÖR fékk nýlega inn sterka fjárfesta sem ásamt þeim félögum Guðmundi og Gunnari stefna á erlendan markað í nánustu framtíð. „Það var alltaf stefnan að reyna fyrir sér erlendis. Í dag erum við með fimm manns í fullri vinnu í hönnunarstúdíóinu auk starfsfólksins í versluninni. Þetta er í rauninni sama yfirbygging eins og við værum með tíu verslanir þannig að það er kjörið að fara með línuna út fyrir landsteinana og er stefnan að gera það í upphafi næsta árs.“ Guðmundur leggur mikla áherslu á gæði í hönnun sinni og vinnur með náttúruleg efni eins og ull, hör, leður, bómull og silki. „Þarna kemur upp ákveðin nördahlið í mér en ég gæti kallast efnapervert þar sem ég er alltaf að þefa og þukla af efnun. Núna erum við svo að vinna með fyrirtækjum sem leggja áherslu á endurnýtingu efna, lífræn efni og svona „high tech“ efni og það er mjög áhugavert.“

Fram undan er frumsýning á nýrri haustlínu JÖR á Reykjavík Fashion Festival sem vill svo skemmtilega til að hefist föstudaginn 13. mars. Ef marka má talnaspæki og lukkutölur mætti segja að okkar maður sé fæddur undir heillastjörnu sem fylgir honum yfir ótroðnar slóðir milli hugarheima hönnunar og þessa heims. Við sem á horfum og fylgjumst með bíðum í eftirvæntingu eftir því sem gerist næst, en eitt er þó víst að það verður eitthvað magnað og merkilegt.

„Þegar ég kynnist fólki þá verð ég mjög forvitinn um það og til þess að ég geti umgengist það þarf ég að skilja það, skilja hvað drífur það áfram í lífinu.“

MYNDAALBÚMIÐ



Guðmundur ásamt Aniku Laufeyju, kærustu sinni • Alnafni og afi Guðmundar • Jörundur sonur Guðmundar



CHANEL

Chanel kynning í
Lyfjum & heilsu Kringlunni
dagana 22.-25. janúar.

20% afsláttur
af öllum vörum frá Chanel
Gréta Boða kynnir
vorlínuna 2015 og
veitir faglega ráðgjöf.

www.lyfogeilsa.is

Lyf & heilsa
Kringlunni

HELLTU UPP Á EÐALKAFFIBOLLA

Það er ekki flókið að bjóða uppá eðalkaffibolla heima hjá sér.



Sigga Dögg
blaðamaður
siggadogg@365.is

ÞESSAR LEIÐBEININGAR TRYGGJA HÁMARKSGÆÐI Á UPPÁHELLTU KAFFI – KJÖRIN LEIÐ TIL AÐ SIGLA INN Í HELGINA.

- Kaupu baunir frekar en malað kaffi.
- Malaðu kaffibaunirnar rétt fyrir uppáhellingu.
- Ef þú átt ekki kvörn, farðu á uppáhaldskaffibrennsluna þína og fáðu kaffibjóninn til að mala kaffibaunirnar fyrir þig. Þannig tryggir þú að kaffið sé sem ferskast.
- Malað kaffi geymast best í loftþéttri krukku og er endingartíminn um fimm til sjö dagar.
- Taktu fram í hvernig uppáhellingu kaffið fer í, það skiptir máli upp á grófleika kaffisins. Ef þú ert með pressukönnu er gott að mala kaffið í um 10 til 12 sekúndur. Ef þú hellir upp á í kaffivél er gott að mala baunirnar í 15 til 20 sekúndur.
- Það er gott að miða við að hafa kúffulla matskeið af kaffi á móti tæpum desilítra af vatni. Það er betra að hella upp á



Nýmalaðar baunir gefa besta bollann.

sterkt kaffi sem svo er þynnt út með heitu vatni á eftir. Of lítið kaffi á móti vatni í uppáhellingu getur gert kaffið beiskt.

- Hitastig vatnsins á að vera um 96 gráður, sem er um 45 sekúndum áður en hraðsuðuketillinn pípir.
- Helltu nýuppáhelltu kaffinu í

hitaðan hitabrusa. Gott er að hita brúsann með soðnu vatni áður en kaffinu er hellt í hann.

- Einu sinni í mánuði er gott að láta edikslausn (vatn á móti ediki) fara í gegnum vélina til þess að halda henni hreinni. Helltu upp á tvisvar sinnum bara með vatni eftir að edikið hefur farið í gegnum vélina.

AUGLÝSING: MS KYNIR

LJÚFFENGUR OSTUR Á ÞORRANUM

Þorrgráðaostur er kjörin viðbót við íslenska ostaflóru.

Þorri er nafnið á fjórða mánuði vetrar að gömlu íslensku misseratali. Þorri hefst á bilinu 19.-25. janúar; þann 23. janúar í ár, og lýkur á laugardegi áður en góa tekur við og er sá laugardagur nefndur þorraþræll, en hann er sums staðar tileinkaður piparsveinum eða öðrum einhleypum körlum. Fyrsti dagur í þorra er hins vegar kallaður bóndadagur og þekkist það nafn frá því á miðri 19. öld, en á þessum degi er til siðs að kona geri vel við bónda sinn í mat og drykk, eða færi honum blóm-vönd eins og hefð er fyrir að menn geri fyrir konur sínar á konudegi.

Guðný Steinsdóttir, markaðsstjóri MS, tekur fagnandi á móti Þorrgráðaostinum á hverju ári og finnst hann kjörin viðbót við íslenska ostaflóru. „Á þorranum er venjan að borða þjóðlegan íslenskan mat sem ögrar bragðlaukunum. Við þetta tækifæri er því tilvalið að gæða sér á Þorrgráðaostinum sem er kröftugur og skarpur gráðaostur með margslungið og mikið bragð,“ segir Guðný. Þorrgráðaosturinn hefur þá sérstöðu að vera látinn eldast mun lengur en hefðbundinn gráðaostur. Þannig er gráðaosturinn sem við þekkjum flest geymdur við rétt hitastig í 6-8 vikur en Þorrgráðaosturinn í 10-12 vikur. „Osturinn er síðan geymdur í kæli í níu mánuði áður en

hann fer í sölu og þessi langa meðhöndlun er galdurinn á bak við hversu bragðsterkur osturinn er og á sama tíma hversu bragðgóður hann er,“ segir Guðný.

Áferð Þorrgráðaostsins er þétt, munnþekjandi og örlítið kornótt. Bragðið ber í fyrstu vott af púðursykursætu og kryddkeimi, en þróast svo og minnir á kjöt og jafnvel villisveppi. Þessi konungur gráðaostanna parast einkar vel með sterkum og sætum bjór og hann sómir sér vel á þorrahláðborðinu. „Hann hentar líka sérlega vel á ostabakka fyrir þá sem þora og eru óhræddir við kraftmikið bragð,“ segir Guðný að lokum.



Þorrgráðaosturinn hentar sérlega vel á ostabakka fyrir þá sem þora og eru óhræddir við kraftmikið bragð.

„Á þorranum er venjan að borða mat sem ögrar bragðlaukunum. Við þetta tækifæri er því tilvalið að gæða sér á Þorrgráðaostinum.“



Villi rakari á rakarastofni Barber.

HVAÐ SKIPTIR MÁLI Í UMHIRÐU SKEGGS?

Villi rakari á Barber rakarastofu við Barber bar á Hótel Öld gefur lesendum ráð um skeggið. Skegg virkar eins og svampur á húðina og dregur grimmt í sig húðfitu sem veldur því að menn geta fengið „flösu“ í andlitið og kláða og þar er skeggolia gríðarlega mikilvæg, aðallega fyrir húðina, en mýkir og formar skeggið á sama tíma. En í sambandi við umhirðu er best að fara til fagmanns og læra að hirða um efri vörina og hafa mann í því að passa að viðkomandi liti ekki út eins og hljómborðsleikarinn í Abba.

SVONA LÆTUR ÞÚ SKEGGIÐ VAXA

1. Virkjaðu þolinmæðina, ekki raka eða snyrta skeggið í mánuði. Það tekur að lágmarki mánuði fyrir skeggið að vaxa almennilega svo þú fáir ágæta tilfinningu fyrir því hvernig skegg þú ert með.
2. Passaðu upp á húðina. Það eru til margar húðsnyrtivörur fyrir karlmenn og ekkert feimnismál að splæsa í gott rakakrem sem hentar þinni húðgerð, hvort sem hún er þurr, feit eða viðkvæm.
3. Berðu á þig rakakrem daglega. Sumir geta notað kókosolíu en hún

er mjög nærandi og rakagefandi en leitaðu ráða hjá rakaranum þínum hvað hentur best þinni húðgerð.

4. Yfirstígðu kláðann og leggðu frá þér rakvélinu. Vertu duglegur að þvo skeggið með mildri sápu, eða hársápunni sem þú notar reglulega, og berðu rakakrem á húðina og kláðinn ætti að minnka.

5. Nú hefur þú undirbúið húðina og safnað skeggi. Þá er að móta það eins og þér hentar. Það eru margir straumar í skeggfísku en núna er algengt að vera með þéttan, jafnvel síðan, skeggvöxt með fram kjálkalínunni en halda beinni línu fyrir neðan kinnbeinin. Þú getur beðið rakara um að móta línuna sem þú svo viðheldur heima fyrir.

siggadogg@365.is





hefur
vinninginn



kemur við sögu á hverjum degi!



ERT ÞÚ MEÐ ÓÆSKILEG HÁR?

Það hefur færst í aukana að karlar láti fjarlægja af sér líkamshár. Heimur háreyðingar kann að virðast framandi en þar er fátt að óttast.



Sigga Dögg
bláðamaður
siggadogg@365.is

Háreyðing með laser

Teitur Guðmundsson, læknir hjá Heilsuvernd, býður upp á háreyðingu með laser. Teitur segir það hafa færst í aukana að karlar láti fjarlægja hár víða á líkamanum. Þeir láti oftast fjarlægja hár á baki, bringu, undir höndum, skeggrót á hálsi en einnig á kynfærsvæði. Laser-háreyðingar meðferð fjarlægir óæskilegan hárvöxt á líkamanum með háum hita sem beint er að hársökkjunum sem skemmast og það kemur í veg fyrir endurnýjun án þess að skaða húðina eða nærliggjandi vefi.

Þetta form háreyðingar veldur litlum sem engum sársauka sé henni rétt beitt og passað vel upp á kælingu húðarinnar eftir meðferð. Lengd meðferðar ræðst af umfangi hárvaxtar og gróf- og þéttleika hársins sem á að fjarlægja. Ef þú hugar að fjarlægingu hára með laser þá getur þú farið í undirbúningsviðtal áður en ákvörðun er tekin.

Hvar og hvernig fjarlægja karlar óæskileg hár af líkamanum?

Þórey Þráinsdóttir, snyrtifræðingur hjá snyrtistofunni Verði þinn vilji, segir það hafa færst í aukana að karlar komi í brasilískt vax þar sem öll hár eru fjarlægð af kynfærum og oft einnig rassi. Það séu um tíu karlar á mánuði sem komi í slíka háreyðingu. Þetta er þó ekki algengasta háreyðingin sem karlar sækja í heldur fara þeir oftast í vax á bakinu og öxlunum. Það er mikilvægt að hafa ákveðna hluti í huga áður en farið er í vax. Það er sársaukafyllra og erfiðara að vaxa brodda svo það er gott ef hárvöxtur fær að vera óáreittur í um tvær til þrjár vikur. Eftir vax er mælt gegn því að fara samdægurs í ræktina, sund eða heitt bað. Þá er mikilvægt að þurrskrúbba húðina daglega með bursta áður en farið er í sturtu til að koma í veg fyrir inngróin hár og örva blóðflæði líkamans.

„Algengast er að karlar láti fjarlægja hár af baki og öxlum þó háreyðing á kynfærum og rassi hafi aukist.“

„Það er mikilvægt að hafa ákveðna hluti í huga áður en farið er í vax. Það er sársaukafyllra og erfiðara að vaxa brodda.“

ER RAUÐRÓFUSAFI HOLLASTI DRYKKURINN?

Eykur blóðflæði | Lækkar blóðþrýsting | Eykur úthald

Svo er hann stútfullur af næringarefnum eins og C-vítamíni, fólínsýru, járni, magnesíum, kopar, kalíum, mangan, fosfór, trefjum, andoxunarefnum og nítrötum.

WWW.CAWSTONPRESS.COM



HEILSUÞEYTINGUR

Þessi bragðgóði og bráðholli þeytingur er tilvalinn í blandarann um helgina og sem oftast. Hann er stútfullur af næringarefnum og heldur þér söddum vel og lengi.

HEILSUÞEYTINGUR
1 grænt epli, skorið í bita og kjarnhreinsað
Safi úr 1 sítrónu
Handfylli af grænkáli
1 selleristöngull
1 msk. steinselja eða kóriander
1 msk. möluð hörfræ
¼ tsk. kanilduft
250 ml kalt vatn

Blandið öllu saman í blandara og drekkið ískalt.



Herrafatalínan frá Hugin Munin fæst í Kraumi ásamt breiðu úrvali af íslenskrri hönnunarföru.

SÍGILD OG VÖNDUÐ HÖNNUN Í KRAUMI

Í versluninni Kraumi fæst íslensk hönnun af öllu tagi. Þar á meðal fallegu herraskyrturnar frá Hugin Munin. Skyrturnar hafa vakið mikla lukku og nú stýttist í komu nýrrar sumarlínu frá fyrirtækinu.

Verslunin Kraum hefur skapað sér sess sem helsta hönnunarsvæði miðborgarinnar. Þar fást íslenskar hönnunarförur í miklu úrvali allt frá póstkortum upp í húsgögn. „Okkar helsti styrkur er sá að við erum einungis með íslenska hönnun, fólk getur alltaf gengið út frá því þegar það verslar í Kraumi. Hjá okkur starfar valnefnd sem ákveður hvort sérhver vara eigi heima hjá okkur. Við viljum bjóða upp á það besta sem gerist í hönnun hverju sinni en varan verður líka að vera sígild,“ segir Anna María Jónsdóttir, framkvæmdastjóri Kraums.

Aukin fjölbreytni í fatavali

Ein af þeim vörum sem samræmist þessum kröfum og hefur verið í sölu hjá Kraumi í þrjú ár eru skyrturnar frá Hugin Munin. Guðrún Guðjónsdóttir, klæðskeri og fatahönnuður hjá Hugin Munin, segir skyrturnar hafa átt að svara ákveðinni vöntun á markaði. „Merkið var stofnað árið 2007 og ég byrjaði þar síðla árs 2008. Þá hófst hjá okkur þróunarvinna sem endaði með því að ákveðið var að framleiða herraskyrturnar enda fannst okkur íslenska karlmenn vanta fjölbreytni í vali á klæðnaði. Að auki ýtti það undir þessa ákvörðun að eigendur Hugins Munins, fyrirtækið Maritex ehf., á skyrturnarverksmiðjunum Vilka í Litháen sem hefur verið starfrækt í 45 ár og þar eru allar skyrturnar saumaðar. Ég er stolt af því að vera í samstarfi við þessa verksmiðju, mér finnst svo mikilvægt að allur frá-

gangur og saumaskapur sé góður og starfsfólk Vilka uppfyllir allar kröfur um slíkt,“ segir Guðrún.

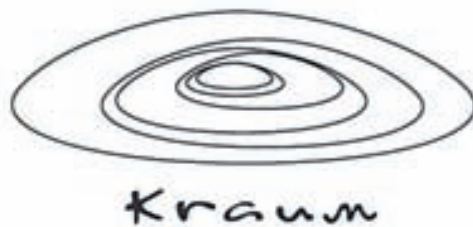
Gullinn meðalvegur

Fyrsta herralína frá Hugin Munin kom á markað í desember 2011 og seldist upp. „Síðan þá höfum við reglulega komið með nýja hluti inn. Mér finnst mikilvægt að sniðin séu góð. Auk þess reyni ég alltaf að fara þennan gullna meðalveg í efnunum, að varan sé ekki of dýr en haldi samt gæðunum. Þótt Hugin Muninn leggi áherslu á herraföt þá erum við líka með kvenlínu sem hefur verið í sífelldri þróun frá því 2012 og fyrir veturinn 2014 komum við með algjörlega nýja kvenlínu. Það er gaman að þróa kvenlínuna og ég vona að hún verði eins vinsæl og herralína okkar.“

Klassískar herraskyrturnar sem ögra

Upphaflegt markmið Hugins Munins var að gera klassískar skyrturnar með einhverju öðruvísi í bland. „Í hönnuninni eru lítil smáatriði sem ég hélt í upphafi að fólk myndi ekki endilega taka eftir en svo kom í ljós að þau hafa mesta aðdráttarafflið. Rauður litur er gegnumgangandi í þessum smáatriðum í okkar

hönnun. Við erum með rauða líningu aftan á skyrturnum, innan í kragnum og neðsta hnappagatið er rautt. Það hefur vakið lukku og hönnunin þekkt á því,“ útskýrir Guðrún. Hún bætir við að ný lína frá Hugin Munin komi á markað í vor. „Það koma alltaf tvær línur frá okkur á ári, sumarlínan kemur vonandi núna í mars og prótótýpur eru að byrja að koma fyrir vetrarlínuna.“



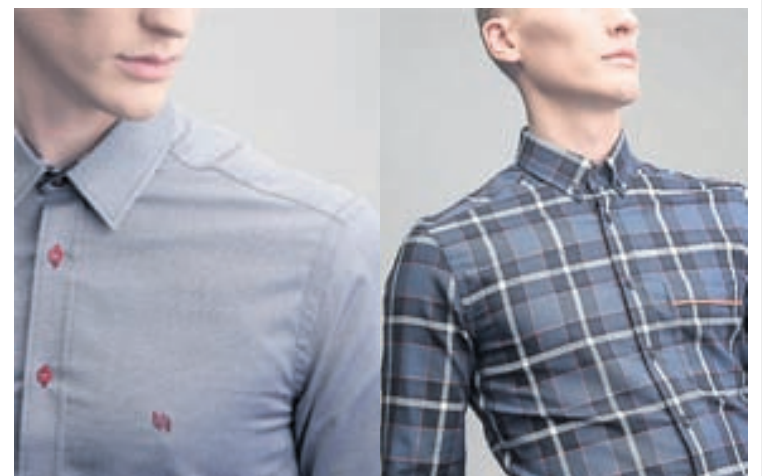
Afturhvarf til fortíðar

Verslunin Kraum er í elsta húsi Reykjavíkur en saga hússins skapar skemmtilegan og viðeigandi ramma um starfsemi Kraums. Skúli Magnússon landfógeti stóð fyrir byggingu hússins 1762 fyrir Innréttungarnar svokölluðu með það að markmiði að efla íslenska fataframleiðslu en í þessu húsi var ullarverksmiðja til vaðmálsframleiðslu. Verslunin Kraum stendur því á gömlum merg og skírskotar til íslenskrar sögu, hefða í íslensku handverki og íslensks hráefnis. Þessi atriði höfðu sterkt til innlendra viðskiptavina og erlendra ferðamanna. Þess má einnig geta að Kraum hefur fimm sinnum fengið viðurkenningu frá Grapevine sem besta hönnunarsvæðinu,“ segir Anna María.



Anna María Jónsdóttir, framkvæmdastjóri hjá Kraumi, og Guðrún Guðjónsdóttir, hönnuður hjá Hugin Munin.

MYND/ERNIR



Skyrturnar frá Hugin Munin eru klassískar.



Rúskinnskór geta flikkað upp á finu klæðin jafnt sem hversdagsleikann.

ÚTSALA

Allar yfirhafnir
50% afsláttur

comma

Smáralind
facebook.com/Commalceland



Rúskinnskór í öllum litum og gerðum eru fallegir.

NORDICPHOTOS/GETTYIMAGES

RÚSKINNS- SKÓR ERU HEITIR Í ÁR

Skórnir eru ekki einungis til þess að ganga á heldur eru þeir stór hluti af heildarútliti karlmannna. Einfaldast er að velja svarta skó en samkvæmt tiskuspekúlöntum eru rúskinnskór það allra heitasta um þessar mundir. Allra helst eiga þeir að vera í fallegum jarðlitum eins og brúnum, ólífugrænum eða gráum tónum. Í sumar er svo toppurinn að vera berfættur í litrikum rúskinnskónum. Skórnir setja punktinn yfir i-ið og eru smart bæði við hversdagslegan klæðnað og við sparifötin.



Í sumar verðar skór í sterkum litum vinsælir.

Skaraðu fram úr

öll þau vítamín sem þú þarfnast í EINNI töflu



Instagram



Hin smekklegi Hr. Burberry

www.instagram.com/mrburberry

Hin smekklegi Hr. Burberry deilir með okkur draumkenndum og fögrum myndum að ýmsum smekklegum hóbýlum úti um allan heim. Stundum skellir hann svo inn myndum af sætum stelpum og krúttlegum hundum, voða fallegt allt saman.

facebook



Komdu þér í form!

www.facebook.com/mens-health

Á Facebook-síðu tímaritsins Men's health er að finna tengla á góðar greinar og ráð sem snúa að heilsu og góðum samskiptaráðum við hitt kynið. Þar eru hinum ýmsum spurningum svarað sem snúa bæði að andlegri og líkamlegri heilsu.

Pinterest



Hinir huggulegu

www.pinterest.com/menstyledigest

Á síðunni Men style digest er að finna huggulegar fískuhugmyndir fyrir herra. Þarna hefur umsjónarmaðurinn afar næmt auga fyrir fallegum smáatriðum og er búinn að flokka myndirnar eftir árstíðum og aðstæðum. Þarna er líka að finna smekklegar tillögur að fylgihlutum svo sem skóm, töskum, úrum og sógleraugum.

BLOGGARINN HOLLT OG HEILBRIGT MATARÆÐI

Fit men cook

www.fitmencook.com

Fit men cook er frábær vefsíða sem tekur á heilsu og mataræði. Bloggarinn sjálfur tók sig í gegn eftir að hann sá mynd af sjálfum sér hjá vini sínum og var hann þá orðinn vel í holdum. Hann breytti gjörsamlega um lífsstíl, fór að hreyfa sig og breytti mataræðinu. Bloggið hans er eins konar saga um ferðalagið. Á síðunni er að finna uppskriftir og myndbönd með góðum ráðum. Uppskriftirnar eru einfaldar og mjög girnilegar. Á síðunni er líka að finna samfélag þar sem utanaðkomandi aðilar deila vísu sinni um heilsu og tengd málefni.



VILTU HRÖKKVA Í GÍRINN?

Enginn viðbættur sykur, ekkert ger.

Þeir sem hugsa um hollustuna velja BURGER hrökkbrauð. Í því er enginn viðbættur sykur og ekkert ger. Það er líka einstaklega bragðgott! Það er engin tilviljun að BURGER er vinsælasta hrökkbrauðið á Íslandi.



HUGSAÐU UM HOLLUSTUNA!