

30. NÓVEMBER 2012

Lífið

DÁSAMLEGIR
JÓLAKJÓLAR

TAUMLAUS
TULIPOP-GLEÐI

DÍSÆTAR
SMÁKÖKUR

ELSKAR AÐ VERA MAMMA

MARÍA SIGRÚN HILMARSDÓTTIR UM MÓÐURHLUTVERKIÐ,
FRÉTTASTARFIÐ, KÖKUBAKSTUR OG GLEÐILEG JÓLIN.



HVERJIR VORU HVAR?

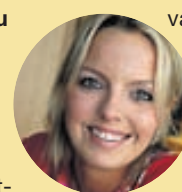
Fjöldi þjóðþekkra Íslendinga mætti í Borgarleikhúsið á fimmtudaginn var á frumsýningu Íslenska dansflokksins á fjórum dansverkum sem bera yfirskriftina



„Á nýju sviði“. Þar mátti sjá leikkonuna Sigrúnu Eddu Björnsdóttur, leikarann Gunnar Hansson og dóttur hans Snæfríði Sól Gunnarsdóttur,



danshöfundana Láru Stefánsdóttur og Katrínu Hall og Svandísi Dóru Einarsdóttur búningahönnuð. Sama kvöld voru út-



varpsmennirnir Simmi og Jói, Marta María Jónasdóttir ritstjóri og Eva Dögg Sigurgeirsdóttir athafnakona á Slippbarnum á Marina hótelinu í þessu líka rosa stuði.



Lífið

UMSIJÓN
Elly Ármanns elly@365.is
Kolbrún Pálína Helgadóttir kolbrunp@365.is

Útgáfufélag 365 miðlar ehf.
Forsíðumynd Björg Vigfúsdóttir
Auglýsingar Atli Bergmann atlib@365.is

Lífið Skaftahlíð 24,
105 Reykjavík, sími 512 5000
www.visir.is/lifid

Förðun Maríu Sigrúnar: Berglind Magnúsdóttir.



Helga Árnadóttir, sem er annar stofnenda og framkvæmdastjóri Tulipop, ásamt vinkonu.



Appelsín og lakkrísörör áttu vel við í þessu dásamlega útgáfuhófi.

TAUMLAUS GLEÐI

Fyrstu Tulipop-bókinni, sem er sköpunarverk Signýjar Kolbeinsdóttur og Helgu Árnadóttur, var fagnað í vikunni með blöðrum, appelsíni og lakkrísörörum í Atmó á Laugavegi.



Signý, Margrét og dóttir hennar.



➤ Sjá nánar á visir.is/lifid



Fríðrik, Álfrún og barnið þeirra.



Signý í miðrið ásamt Möggu Stínu. Myndir/Sigurjón Ragnar



**Gjöf sem hittir í mark!
flott og öðruvísi veggskraut úr við.**



EIKJUVOGUR 29 - 104 RVK. - S:694-7911
OPIÐ: MÁN.-FIM.: KL. 12-18 - FÖS.: KL. 12-16.

PELSINN FLYTUR

Pelsinn flutti í nýtt húsnæði á Tryggvagötu 18 á dögunum. Glæsilegir gestir fögnuðu í „Svörtu perlunni“ eins og húsnæðið er kallað.

Ester eigandi með fallegan vönd ásamt góðum vinkonum.



Fjárfestirinn Klaas og sonur hans létu sig ekki vanta.



Gunnar Björn Gunnarsson, Kolbrún Bergþórsdóttir og Ester eigandi.



Allir
fá þá
eitthvað
fallett...



NÝTTU GAMLA DÓTIÐ Í NÝJA KRANSINN

Sigríður Jónsdóttir eða Systa rekur heildverslun sem selur fallega muni til heimilisins. Systa er mikið jólabarn og hefur gaman af einföldum og fallegum hlutum. Hjá henni tekur öll fjölskyldan þátt í að skreyta saman. Systa segir ekki alltaf nauðsynlegt að kaupa allt nýtt; oft leynist meira en mann gruni í jólakössunum og hressa megji upp á gamalt eða bæta við könglum og öðru úr náttúrunni. Systa sýnir hér einfaldan og fljótlegan krans.



1. Það sem til þarf er adventubakki, 4 stk. handmálaðar viðarkúlur, 4 stk. adventupinnar og 4 stk. kerti sem kemur allt frá Affari. 2 stk. könglar, mosi, snjór og stjörnuanis.
2. Mosa, könglum og jólakúlum komið fyrir. Adventupinnum komið fyrir í kertum.
3. Öllu raðað saman og ég fann til gamlan rússneskan jólakall sem passaði með.
4. Dreifði snjó og stjörnuanis yfir. Einfalt og fallegt. Lítil tilkostnaður.

Tilboðshelgi

20%
afsláttur af
fatnaði og
heimilsvöru
þessa helgi



OPNURNAR TÍMI: | Föstudagur 30. nóvember | Laugardagur 1. desember | Sunnudagur 2. desember
10:00-20:00 | 11:00-18:00 | 13:00-17:00

LAURA ASHLEY

Faxafeni 14 | 108 Reykjavík | Sími 551 6646



ÞÓRUNN HEIMSÓTT

Söng- og leiknonan Þórunn Lárusdóttir flutti ásamt manni og tveimur börnum úr stóru húsi í Vesturbæ Reykjavíkur í 80 fm hæð í Vogahverfinu og hefur aldrei liðið betur. Í Heimsóknanna kvöld bankar Sindri Sindrason upp á hjá Þórunni, en þátturinn er í opinni dagskrá strax að loknum fréttum á Stöð 2.



the
PIER
FOR

FALLEGT UM JÓLIN



189.900

295 cm



HAAG

199.900

330 cm

3 FYRIR 2 AF JÓLUM



-40%



3 FYRIR 2

the
PIER

PURE SNYRTIVÖRUR



”

Vinnutíminn er kannski ekki sá fjölskylduvænsti en ég vona að þetta smelli einhvern veginn saman.

Förðun: Berglind Magnúsdóttir
Forsíðumynd: Björg Vígfúsdóttir

BÝR TIL SÍNAR EIGIN JÓLAHEFÐIR

Fréttakonnan María Sigrún Hilmarsdóttir varð mamma í apríl á þessu ári þegar hún eignaðist dreng. María tók á móti Lífinu á fallega heimilinu sínu og ræddi um jólin fram undan, móðurhlutverkið, fréttastarfið og eina af ástríðum hennar sem er kökubakstur, en hún bakaði sjálf brúðkaupstertuna sína.

MEZINA

ROSEBERRY

Öflugt gegn blöðrubólgu

Sterk þrívirk trönuberjablanda 2-3 töflur fyrir svefn



Fæst í apótekum, heilsubúðum og í heilsuhillum stórmarkaðanna
www.gengurvel.is

MARÍA SIGRÚN HILMARSDÓTTIR

Aldur: 33 ára

Starf: Fréttamaður á fréttastofu RÚV

Maki: Pétur Árni Jónsson

Börn: Hilmar Árni Pétursson, 7 mánaða

Hvernig ertu búin að hafa það og hvernig er þér búið að líða í nýja hlutverkinu – mömmuhlutverkinu? Mér hefur aldrei liðið betur. Þetta er besta og skemmtilegasta hlutverk sem ég hef fengið. Ég elska að vera mamma. Þetta er gjörbreyting á lífinu en svo ánægjuleg. Mér finnst yndislegt að vera heima í fæðingarorlofi. Stundum lít ég ekki á klukkuna heilu dagana... og ekki í spegilinn heldur. Við gerum hlutina á okkar tíma. Þetta er gjörólíkt annarsömu starfi fréttamannsins, sem er með mörg „deadline“ á dag. Ég er gömul sál og mér finnst svo gott að hafa það huggulegt heima með litla snáðanum okkar, elda, baka, þvo þvott og dytta að heimilinu og hlusta á rólega tónlist. Ég myndi una mér vel sem heimavinnandi hús-

móðir. Mér leiðist aldrei og furða mig á því hvað tíminn líður hratt. Ég er eins og ungamamma í hreiðri og elska dagana þar sem ekkert er á dagskrá.

Er þessi tími búinn að vera eitthvað eins og þú áttir von á eða er búið að vera mikið um óvæntar/erfiðar/ánægjulegar upplifanir? Við erum svo heppin að Hilmar Árni hefur verið góður og hraustur frá því hann fæddist. Ég þakka fyrir það kvölds og morgna. Ég var búin að búa mig undir andvökunætur og hin og þessi vandamál sem geta komið upp hjá ungbörnum. En þetta hefur allt saman verið auðveldara og ánægjulegra en ég þorði nokkurn tímann að vona. En auðvitað er þetta meira vesen og það tekur lengri tíma að koma sér úr húsi og þess háttar og maður stillir dagskrána eftir daglúrum barnsins. Ég gef brjóst 6 sinnum á dag og skipti um bleiu sirka 7 sinnum á dag. Það eru ríflega 200 dagar síðan Hilmar Árni fæddist og það gera um 1.400

bleiuskipti og 1.200 brjóstgjafir! En mér leiðist þetta ekki hót. Brjóstgjöfin kom mér mjög ánægjulega á óvart. Það er ekki hægt að koma orðum að því hvað það er yndislegt að gefa barninu sínu brjóst. Hjartað manns stækkar svo mikið við að verða foreldri og stundum er það alveg að springa úr ást.

Tekur ársfrí frá vinnu

Ertu farin að undirbúa það að fara aftur til vinnu? Ég ákvað að taka fæðingarorlof í heilt ár svo að ég fer ekki að vinna fyrr en í vor. Ég hugsa oft til vinnunnar og hlakka til að mæta aftur til leiks en þangað til ætla ég bara að njóta þess að vera heima með syni okkar. Þessi tími kemur aldrei aftur. Ég fylgist vel með fréttum frá degi til dags því ég vil ekki vera úti á túni þegar ég mæti aftur til vinnu. Í því felst kannski undirbúningurinn. Ég vona bara að brjóstapokan verði farin í tæka tíð, annars er illt í efni.

Nú er starf fréttakonunnar

unnið á álagstímum – hvernig verður það fyrir ungamömmuna? Það verður ný upplifun. Vinnutíminn er kannski ekki sá fjölskylduvænsti en ég vona að þetta smelli einhvern veginn saman. Við eigum gott stuðningsnet og munum finna lausnir á málunum. Á móti löngum og ströngum vöktum eru frí sem maður verður að njóta. Ég verð bara að leita ráða hjá samstarfsmönnum mínum sem eiga flestir börn og sumir mörg og það virðist ganga nokkuð vandræðalaust.

Áhugasöm um fólk og þjóðfélagsmál Hvernig gerðist það að þú forst í fréttirnar? Var þetta alltaf á markmiðalistanum? Ég hef aldrei haft neinn markmiðalista. Ég finn bara jafnóðum með sjálfri mér hvert ég vil fara í lífinu og hvaða dyr ég vil opna. Ég lauk BA-gráðu í hagfræði og ákvað að skrá mig í mastersnám í fréttamennsku í beinu framhaldi. Ég

FRAMHALD Á SÍÐU 8

ESTÉE LAUDER gjöfin þín

í Hygea Kringlunni og Hygea Smáralind

Glæsileg gjöf fyrir þig ef þú verslar Estée Lauder vörur fyrir 6.900 kr. eða meira í Hygea Kringlunni og Hygea Smáralind dagana 29. nóv. – 5. des.



Gjöfin inniheldur:

Revitalizing Supreme Creme – dagkrem fyrir allar húðgerðir, 7ml

Advanced Night Repair – viðgerðardropa, 7ml

Advanced Night Eye – augnkrem, 5ml

Pure Color Lipstick – varalit, fulla stærð

Sumptuous Extreme Mascara – svartan maskara

Fallega snyrtibuddu

Verðgildi gjafarinnar er ca. kr. 19.051,-



HYGEA
Snyrtivöruverslun
STOFNSETT ÁRÍÐ 1953

FRAMHALD AF SÍÐU 6

þreytti fréttamannapróf hjá RÚV vorið 2005 og fékk vinnuna og hef verið þar síðan. Ég hef alltaf haft áhuga á fólki og þjóðfélagsmálum. Þegar ég var í hagfræðinni fann ég að ég vildi vinna með fólki en ekki með tölum og það hjálpaði mér að finna dyrnar sem ég vildi ganga inn um. Hagfræðin er góður grunnur fyrir starfið mitt, sérstaklega þjóðhagfræðin.

Nú hefur þú ekki setið auðum höndum í fæðingarorlofinu. Viltu segja okkur hvað þú tekst á við þessa dagana? Já, ég er að gera stuttan viðtalsþátt um Guðrúnu Bjarna-dóttur, alheimsfegurðardrottningu og fyrir-sætu, ásamt Guðmundi Bergkvist myndatökumanni. Guðrún verður sjötug í desember og lítur yfir farinn veg. Þátturinn verður á dagskrá á annan í jólum. Það er gaman að hafa svona smá verkefni í orlofinu sem við getum unnið á okkar tíma í rólegheitum. Ég hef áður gert tvo þætti með Guðmundi Bergkvist. Fyrsti var um barnaprælkun í Kambódíu sem við gerðum 2008 og hinn um göngu-garpinn Reyni Pétur sem við unnum 2010. Þátturinn sem við vinnum að núna er gjör-ólíkur fyrri verkefnum eins og gefur að skilja. Okkur finnst gaman að vinna með mismunandi persónum sem búa við mismunandi aðstæður.

Gætirðu hugsað þér að starfa við annað innan fjölmiðhaeimsins?

Ég er afar sátt við starfið mitt. Mér finnst það skemmtilegt og fullt af áskorunum. Það eru engir tveir dagar eins í þessu starfi svo maður fær seint leið á því. Ég gæti alveg hugsað mér að spreyta mig meira í þáttagerð, þáttastjórnun og heimildarmyndavinnu.

Hlakkar til að upplifa fjölskylduþól

Nú styttest í jólin, hvernig nýtur þú aðventunnar? Það er nú allur gangur á því. En nú hef ég svo mikinn tíma að ég ætla að byrja snemma á þessu aðventustússi og taka það alveg með trompi. Það var erfitt að njóta aðventunnar meðan ég var í námi því þá var maður alltaf í prófum og verkefnaskilum þar til örfáum dögum fyrir jól. Í vinnunni er líka mikið annríki dagana fyrir jólin svo að þetta stefnir í að verða fyrsta aðventan sem ég get notið til fullnustu frá því að ég var barn. Ég hlakka svo til að njóta samverustunda með mínum nánustu, skreyta, baka nokkrar sortir, gefa undirbúningnum góðan tíma og hafa það huggulegt.

Ertu von að skreyta mikið? Ég skreyti ekkert mjög mikið en svona jólaaðeins. Jólaskrautið sem við eigum er lágstemmt, flest hvítt. Ég er ekkert fyrir skæra líti og blikkandi seríur. Ég yrði þreytt ef ég hefði það á heimilinu alla aðventuna og fram á þrettándann. Mér finnst fallegast að hafa mátulegt magn af einföldu skrauti og mikið af kertaljóssum á heimilinu á aðventunni.

Ástríðufullur bakari

En bakar þú fyrir hátíðarnar? Já, ég baka. Ég elska að baka. Ég baka allan ársins hring. Mér finnst það eins og að töfra. Ég er alltaf að prófa eitthvað nýtt. Í haust fór ég á námskeið þar sem ég lærði að gera franskar litlar sætar makkaronur. Það er nýjasta æðið mitt í bakstursmálum. Við mamma gerum yfirleitt sömu sortirnar saman sem eru partur af jólahæfðinni okkar en svo prufa ég hitt og þetta í og með.

Og talandi um bakstur þá er það án efa þín sterka hlið, en þú bakaðir meðal annars brúðartertuna ykkar hjóna sjálf, ætliarðu þér eitthvað lengra með þennan hæfileika þinn? Ég tók þrjú námskeið í kökuskreytinga- og sykurblofmagerð í Bandaríkjunum í fyrra og hafði afar gaman af. Ég hef kennt nokkur námskeið í brúðartertugerð með stelpunum í Allt í köku og á vonandi eftir að gera meira af því. Svo hef ég bakað nokkrar skímar-, fermingar- og brúðartertur fyrir vini og vandamenn. Kökuskreytingar eru mitt áhugamál. Svona áhugamál eiga það nú til að vinda upp á sig.

Eru margar jólahæfðir sem þú lifir eftir eða á að skapa nýjar nú þegar þið eruð nýgift og komin með barn? Ég var einmitt að hugsa þetta um daginn. Jólin verða allt öðruvísi þegar maður er komin með barn. Nú erum við lítil fjölskylda. Ég vil að við búum okkur til okkar eigin hefðir. Þær munu sennilegast bætast við þær hefðir sem fyrir eru í stórfjölskyldunni svo að það verður nóg um að vera.

Hvað með vinkonurnar – hittist þið sérstaklega fyrir jólin? Við höfum hist nokkrar stelpur á Jómfrúnni á aðventunni í ljótum jólapeysum og gert okkur glaðan dag og skemmt okkur langt fram á nótt með víni og mat. Þær eru algjörir nautnaseggir og það er ég líka. Þetta gengur allt út á að vera í ljótustu jólapeysunni. Í fyrra keypti ég mér snjókalaaeyrnalokka með blikkandi augum í stíl við ljótu peysuna mína og skemmti mér konunglega með bumbuna mína því ég var komin langt á leið.

Ekki eins skipulögð og útlitið segir til um

Ertu þessi óþolandi skipulagða týpa þegar kemur að jólakortagerð og jólainnkaupum? Nei, langt því frá. Ég hef brunnið inni með jólakortin, sent SMS á línunna í staðinn, sem er glatað, og keypt jólagjöf á bensinstöð á aðfangadag og mætt í kirkjunna á síðustu stundu móð og mäsandi með rafmagnað hár. En núna verða kortin auðvitað öll handskrifuð, fönndruð og persónuleg, keyrð heim að dyrum með heimagerðu konfektum og ég verð með blásið hár og gloss því ég get ekki borið tímaleysið fyrir mig. Segi svona. Við skulum orða það þannig að ég er ekki eins skipulögð og ég lít út fyrir að vera. Jólin mega aldrei verða stressandi. Það er það allra versta. Maður gerir bara það sem maður hefur tíma til og ánægju af. Annað ekki. Mestu máli skiptir að líða vel og hafa það huggulegt með sínum nánustu.

Eitthvað að lokum? Hver er sinnar gæfu smíður.



Uppáhalds

Heimasíða: Facebook, ruv.is og vb.is.

Sjónvarpsþáttur: Hungry Henry á BabyTV. Hilmar Árni skrifir af kæti þegar þetta er í gangi. Ég hef líka mjög gaman af Johnny Naz og hlæ upphátt. Hann er snillingur og ég vil að hann geri fleiri þætti.

Tímarit: Íslensku tímaritin, Nýtt líf, Vikan, Gestgjafinn og Hús&Híbýli og svo auðvitað Viðskipta- blaðið.

Hreyfing: Göngutúrar með vagninn og strjálur ferðir í ræktina úti á Nesi. Ég er frábær kúnni þar. Borga alltaf en mæti aldeil.

Dekur: Nudd og andlitsbað hjá Katrínu í snyrtistofunni Guinot-mc.

Drykkur: Vodka Burn. Nei djók. Ég drekk mikið af vatni sem ég kreisti smá sítrónu út í. Svo fæ ég mér stundum kampavín.

Matur: Maturinn sem ég fæ hjá mómmu minni.

DAGUR Í LÍFI MARÍU SIGRÚNAR

05.00 Rumska við að eiginmaðurinn kjassar mig og son okkar áður en hann fer í flug. Sakna hans um leið og ég heyri útidyrhruðina lokast á eftir honum. Æ, hvað það verður gott að fá hann heim aftur.

08.30 Vakna við litla hönd sem togar í eyrað mitt. Litli kútur fékk að taka síðasta hluta næturinnar í hjónarúminu. Við kúrum saman og ræðum málin í smátíma í rúminu, ekkert liggur á. Eftir að hann fæddist eru morgnarnir bestí tími dagsins. Ég elska þessa stund með honum. Fæ ekki nóg af því að knúsa bollukinnarnar hans og purra naflakútinn.

09.00 Við erum bæði klædd og komin á ról. Ég reyni að kenna honum að klappa og sýna með höndunum hvað hann er stór. Hann fer á leikþessið og hjalar og veltir sér eins og selur á stafamottunni sinni. Ég undra mig einn og einu sinni á því hvað hann hefur stækkað hratt. Ég les blöðin með öðru auganu og hlusta á útvarpið, hitt augað er á litla snáðanum. Hringi nokkur símtöl og svara tölvupóstum. Hringi í dagmómmurnar sem við erum á biðlista hjá. Maður verður víst að minna á sig reglulega til að eiga séns í að komast að.

10.15 Legg Hilmar út í vagninn í fyrri lúrin. Reyni svo að hafa mig aðeins til því við erum á leið í mömmuhitting. Við erum sex mömmur sem áttum allar um svipað leyti. Stórskemmtilegur hópur.

11.00 Erum mætt í mömmuhittinginn. Ég set hlerunargræju í vagninn svo Hilmar geti klárað blundinn sinn í vagninum. Vinkonurnar taka á móti mér. Þær eru snillingar. Fiskisúpa og freyðivínstár. Þetta er sko klassaklúbbur. Eiginmaður vinkonu minnar spilar nokkur lög fyrir okkur á píanó og vinur hans á fiðlu. Övæntir tónleikar. Við stelpurnar skiptumst svo á sögum af börnunum okkar og hlæjum saman. Gulls ígildi þessar konur.

13.00 Ég kveð mömmuklúbbinn en hefði verið mun lengur ef ég gæti. Stundum eru þessir hittingar fram undir kvöldmat. Það er svo margt sem við þurfum að ræða. Ég arka heim með vagninn í mót-vindi og rigningu. Skammdegislagðir eru ekki mér að skapi.

14.00 Við mamma erum mættar með son minn og dóttur bróður míns í jólabarnamyndatöku. Frændsystkinin eru algjör krútt með jólasveinahúfur. Erfitt að halda

þeim báðum inni í rammanum á sama tíma. Öllum brögðum beitt og tekst að lokum.

15.00 Mamma mín passar Hilmar Árna meðan hann tekur seinni lúrin og ég skýst í matarbúð og sinni nokkrum erindum. Hilmar sefur best í vondu veðri.

16.30 Sæki son minn og fer með hann heim. Mómmu minni hefur nú tekist það sem ég ef reynt í nokkrar vikur, þ.e. að fá Hilmar Árna til að sýna hvað hann sé stór. Þetta vekur mikla lukku og er gert margoft áður en við kveðjum.

17.30 Loksins erum við komin heim í hreiðrið okkar. Ég klæði okkur bæði í þægileg heimaföt og við kúlrumst eitthvað uppi í sófa.

19.00 Ég gufusýð grænmeti og mauka fyrir Hilmar. Hann endar máltíðina á því að purra með matinn uppi í sér. Verð að venja hann af þessum ósið. Hann hlær meðan ég þríf allar sletturnar. Ákveð að hita mér bara upp afganga fyrst maðurinn minn er ekki heima. Eins og mér finnst nú gaman að elda þá hef ég ekkert gaman af því að elda fyrir einn.

20.00 Vinkona mín kíkir við í smá heimsókn og við fáum okkur súkkulaði (vá hvað maður getur etið mikið af súkkulaði án þess að afmyndast af spiki þegar maður er með barn á brjósti, ég ætla að njóta þess meðan það varir). Við spjöllum saman í stofunni og leikum okkur með Hilmar á gólfinu. Hún passar hann meðan ég fer í heita, langa og kærkomna sturtu.

21.00 Nú er komið fram yfir háttatíma hjá litla kút. Ég þvæ honum og gef honum smá nudd (já hann er dekurdyr) og set hann svo í náttgallann. Maðurinn minn hringir frá útlöndum og ég set hann á speaker. Hilmar starir á tólið steinhissa og bablar svo eitthvað þabba hans til mikillar ánægju. Við förum í háttinn og Hilmar sofnar á brjóstinu í hjónarúminu (Hæ svefnráðgjafar, ég veit þetta er ekki skv. bókinni, en mér er sama). Það er svo kósý að hafa hann í okkar rúmi fyrst við erum bara tvö ein í kotinu.

21.30 Vafra eitthvað um á netinu í ípad, flakka svo á milli sjónvarpsrása en finn ekkert gott, tek mér bók í hönd.

22.30 Augnlokin þyngjast og svefninn yfirbugar mig.



EGF húðvörudagar

Í LYFJUM OG HEILSU DAGANA 30. NÓV. TIL 2.DES.

EGF húðvörurnar eru afrakstur íslenskrar nýsköpunar og vísindarannsókna. Þær innihalda EGF frumuvaka sem stuðlar að endurnýjun húðarinnar og gefur henni frísklegt yfirbragð.

10% afsláttur af EGF gjafatöskum dagana 30. nóv til 2. des.



Kaupauki

Kaupaukinn* er þinn ef keyptar eru EGF húðvörur fyrir 5.900 kr. eða meira

* Gildir ekki með EGF gjafatöskum. Takmarkað magn.

www.egf.is

Lyf & heilsa

Austurveri
Domus Medica
Firði
Glerártorgi
Glæsibæ
JL-húsinu
Keflavík
Kringlunni
Selfossi
Vestmannaeyjum

 **Lyf & heilsa**
Við hlustum!



Rauður blúndubolur, 14.900 kr. Fish-tale pils, 14.900 kr. Hönnuður: Andrea.



Selena, glamúrkjöll, 59.600 kr. - Freebird, www.freebirdclothes.com og verslunin TIIA/Hönnuður: Kolla og Gunni.



Svartur pífu kjöll með doppöttum ermum, 29.900 kr. SHE (www.madebyshe.is)/ Hönnuður: Silja Hrund Einarsdóttir.



Jóla kjöll 27.900 kr, Ryk (www.ryk.is)/Hönnuður: Kristín Kristjánsdóttir.

Vínrauður jóla kjöll 34.900 kr. SHE (www.madebyshe.is)/Hönnuður: Silja Hrund Einarsdóttir.



NÝTT OG ÖFLUGRA FRÍÐINDAKERFI

SJÁLFVIRKUR AFSLÁTTUR FRÁ SAMSTARFSADILUM BEINT Í VASA ÁSKRIFENDA

12% afsláttur hjá Osushi í Borgartúni og Pósthússtræti.*

Virkjaðu kreditkortid þitt og annarra fjölskyldumeðlima á **MÍNAR SÍÐUR** á WWW.STOD2.IS. Ört vaxandi hópur samstarfsaðila. Fylgstu með!

12%
afsláttur



*Gildir aðeins ef keypt er fyrir 2.000 kr. eða meira

GLEÐILEG JÓL Í ÍSLENSKUM KJÓL

Það er ánægjulegt að styrkja íslenskt, en úrval íslenskrar hönnunar hefur aukist hratt að undanförunu. Lífið kíkta á nokkra álitlega jóla kjóla eftir íslenska hönnuði fyrir hátíðarnar.



Ryðrauður silkikjöll, 28.500 kr. Hönnuður: Farmers market (www.farmersmarket.is).

Peplum bolur, 18.900 kr. Pensil pils, 12.900 kr. Leðurtaska, 15.900 kr. Hönnuður: Andrea Magnúsdóttir (www.andrea.is)



VIVA GLAM VARALITIR OG GLOSSAR GEGN HIV OG ALNÆMI

Við hjá **MAC**
munum halda
alþjóðlega
alnæmisdaginn
hátíðlegan
laugardaginn
1. desember

Við viljum bjóða
alla velkomna og
prófa sinn fullkomna

Viva Glam
varalit eða gloss

Frá kl.14.00 mun
DJ Atli halda uppi
góðri stemmningu
og munum við fá til liðs
við okkur góða gesti
eins og **Ragnhildi**
Steinunni, Yesmine
Olsson, Sigríði
Klingenberg, Haffa
Haff, Begga og Pacas.

Einar Þór Jónsson og fleiri góðir félagar frá
HIV samtökunum á Íslandi verða á staðnum
og munu taka við styrk frá The MAC Aids fund.

MAC
Kringlunni



Lífíð

MÁLEFNI SEM SNERTIR ALLA

Viva Glam eru varalitir og glossar sem sem fást í MAC, en allur ágóði af sölu þessara vara fer í baráttusjóð gegn alnæmi sem er einn sá stærsti í heiminum. Markmið sjóðsins er að hjálpa fólki á öllum aldri, af öllum kynstofnum og báðum kynjum í baráttunni gegn HIV og alnæmi úti um allan heim með sölu Viva Glam. Yfir 40 milljón manns lifa við HIV-smit eða alnæmi í heiminum og rúmlega 5.000 manns deyja á degi hverjum. Þetta er málefni sem snertir okkur öll. Alnæmis-

sjóður MAC var stofnaður árið 1994 og hafa safnast í sjóðinn 270 milljónir Bandaríkjadollara frá upphafi.

Á laugardaginn kemur, hinn 1. desember, sem er alþjóðlegi alnæmisdagurinn, ætlar MAC að gera sér glaðan dag í Kringlunni, selja vörurnar, fá góða gesti á borð við Haffa Haff, Ragnhildi Steinunni, Yesmine Olsson, Sigríði Klingenberg og Begga og Pacas í heimsókn kl. 14.00 til að leggja málefnið lið. Ekki missa af þessu.



Helgar- MATURINN



Hödd Vilhjálmsdóttir fréttakona á Stöð 2 hefur í nægu að snúast heima með nýfæddri dóttur sinni og fjölskyldu um þessar mundir, en hún deilir hér fyrstu smákökuuppskriftinni fyrir jólin. Um er að ræða unaðslega blöndu af hvítu súkkulaði og kókos. Njótið!

Hvítsúkkulaðikókoskæti

1 bolli mjúkt ósaltað smjör
½ bolli hvítur sykur
½ bolli ljósbrúnn sykur
2 egg
1 tsk. vanilludropar
2 bollar hveiti
1 tsk. matarsódi
½ tsk. lyftiduft
½ tsk. salt
2 bollar haframjöl
2 bollar hvítir súkkulaðibitar (stórum bitum)
1 bolli kókosflögur
1 bolli valhnetur (gróft skornar)

Hrærið saman smjör og sykur, á meðalhraða, í tvær mínútur. Setjið eggin út í, eitt í einu og hrærið á meðan. Bætið við vanilludropum.

Setjið hveiti, matarsóda, lyftiduft og salt í skál og blandið saman. Hellið þurrblöndunni rólega út í smjörblönduna og blandið vel saman. Bætið í haframjöli, kókosflögum, valhnetum og súkkulaðibitum og blandið við.

Setjið 1 msk. af deiginu á smjörpappírspakta bökunarplötu, eins oft og deigið leyfir. Ýtið aðeins á hverja köku til að fletja smá út. Bakið við 180°C í 16-18 mínútur – eða þar til þær verða gylltar að lit. Takið út úr ofninum, leyfið aðeins að kólna og svo er bara að borða og brosa.



evalín



Evalín kynnir með stolti haust 2012 línuna sem er seld í verslun okkar E-label / evalín

E-Label / evalín / Laugavegi 32 / sími 5713811