

7. DESEMBER 2012

# Lífið

SVANSÍ ÚTVARPSKONA  
HEIMSÓTT

ÚTGÁFUHÓF  
EDDU BJÖRGVINS

HÚRRANDI  
HAMINGJA Í HÖRPU

## FINNUR TÆKIFÆRI Í HVERRI ÓGN

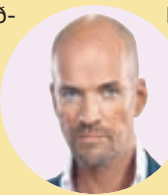
ÁSDÍS HALLA BRAGADÓTTIR UM LÍFIÐ EFTIR STJÓRNMÁLIN,  
FJÖLSKYLDUGILDIN, BRÓÐURMISSINN OG AÐVENTUNA

**HVERJIR VORU HVAR?**

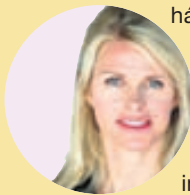
Yfir 100 manns mættu í síðustu viku á Grand Hótel Reykjavík til að kynna því allra nýjasta á snyrtivörumarkaðnum í dag – Dermatude's Meta Therapy. Um



er að ræða róttæka meðferð sem hægir á öldrun húðarinnar og dregur úr ummerkjum öldrunar. Dermatude hefur komið af stað byltingu



hjá snyrtifræðingum og er vægast sagt að slá í gegn um allan heim. Þar mætti fjölmiðla-konan **Valgerður Matthíasdóttir**,



hárgreiðslumaðurinn **Karl Berndsen**, **Hafdís Jónsdóttir** framkvæmdastjóri World Class, **Lisa Johansen** pilates-kennari og allir flottustu snyrtifræðingar landsins.



*Lífið*

**UMSIÓN**  
Elly Ármann elly@365.is  
Kolbrún Pálína Helgadóttir kolbrunp@365.is

**Útgáfufélag** 365 miðlar ehf.  
**Forsíðumynd** Anton Brink  
**Auglýsingar** Atli Bergmann atlib@365.is  
**Lífið** Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000 www.visir.is/lifid

**Förðun Ásdísar Höllu:** Harpa Káradóttir



Anna, grafískur hönnuður, Brynja flugfreyja og Anna Rakel, fyrirsæta og plötusnúður.



Þóra Karítas leikkona og Sigrún hjá Landsskrifstofu Nordplus við Háskóla Íslands.



Sigrún, starfsmaður hjá Zymetech, og Erna, snyrtifræðingur á Garðatorgi.

## HÚRRANDI HAMINGJA Í HÖRPU

Í síðustu viku voru ZoPure serum andlitsdroparnir formlega kynntir í Hörpu. Droparnir, sem eru byggðir á meira en aldarfjórðungs rannsóknar- og þróunarstarfi vísindamanna við Háskóla Íslands, vöktu forvitni gesta sem voru leystir út með Zopure-gjöf.



Margrét Sif og Lukka, framkvæmdastjóri Happs.



Margrét pjattrófa með meiru og Inga verslunareigandi.

➤ Sjá meira á [visir.is/lifid](http://visir.is/lifid)

## EDDA BJÖRGVINS FAGNAR MEÐ FJÖLSKYLDUNNI

Edda Björgvins leikkona fagnaði á miðvikudag ásamt vinum og fjölskyldu á Kaffitári í Borgartúni útkomu bókarinnar „Dagbók Eddu Björgvins“.



Gísli Rúnar mætti að sjálfsögðu.

MYNDIR/LÍFIÐ



Viktor, Eva, Bjarni Gabriel, Edda og dóttir Evu, Sara.



Yndislegar mæðgur. Eva Dögg Sigurgeirsdóttir og Edda ásamt yngsta syni Evu, Viktori Áka.



Gefðu umhverfisvæna jólagjöf í ár Margnota töskurnar frá Envirosax færðu hjá [disir.is](http://disir.is)

Sendum frítt um allt land!



*disir*  
boutique



## VARMALAND

Hly og mjúk undirföt úr 100% merino ull

Dömutöppur kr. 10.900

Dömubuxur kr. 9.600

Afabólur kr. 12.900

Síðar buxur (ekki á mynd) kr. 10.900

FARMERS & FRIENDS' VERZLUN - HOLMASLOD 2 - GRANDI - 101 REYKJAVIK - S 552 1960

### Farmers Market

ICELAND

[WWW.FARMERSMARKET.IS](http://WWW.FARMERSMARKET.IS)

# ÓMÓTSTÆÐILEG HNETUSTEIK

Kertaskreytingakonan Ragnhildur Eiríksdóttir hefur nú hafist handa við að undirbúa jólin, fönndra og hanna jólakortin sem eiginmaðurinn og rit-höfundurinn Þorgrímur Þráinsson sér svo um að skrifa á. Lífið spjallaði við Ragnhildi og fékk uppskrift að hollum og góðum jólamat.

## RAGNHILDUR EIRÍKSDÓTTIR

**STARF:** Merkilegasta starfið sem ég hef unnið og einnig það mikilvægasta er að vera móðir! Ég starfa við það að leitast við að gera betur í dag en ég gerði í gær, stundum tekst það svaka vel en aðra daga eitthvað síður. Börnin er líklega bestu kennarar sem við fáum á lífsleiðinni!

**Hvenær byrjaðir þú á kertagerðinni?** Það eru rúm tvö ár síðan ég byrjaði að skreyta kerti. Seldi þetta fyrst á markaði sem starfsfólki Ícelandair var með á Hótel Hilton.

**Hvar er hægt að nálgast kertin þín?** Hægt er að nálgast þau á fésbókarsíðu sem heitir Vanilla Palace en kertin eru einnig til sölu á veitingastaðnum Happi.

**Ertu mikið jólabarn?** Mér finnst jólin mjög skemmtilegur tími og ég fæ mikla ánægju út úr því að finna eitthvað skemmtilegt í jólapakkann fyrir mína nánustu, nú eða búa það til.

**Hvenær hefst jólaundirbúningurinn hjá þér?** Ég byrja oft snemma að hugsa um það að hefja jólaundirbúning en svo endar það líklega oftast með því að vera nokkuð sein. Eiginmaðurinn skrifar jólakortin á heimilinu en ég sé um að búa þau til. Ég er nokkuð ánægð með þau skipti. Hann hefur hins vegar kvartað yfir því að fá þau frekar seint. Spurning hvort þremur dögum fyrir jól er of seint til að skrifa 75 jólakort?

**Eru einhverjar sérstakar jólahefðir sem þið endurtakið á hverju ári fjölskyldan?** Við erum þeirrar blessunar aðnjótandi að Kertasníkir kemur með eitthvað fallegt í skóinn handa okkur öllum á aðfangadagsmorgun. Eftir að allir eru búnir að opna pakkann sinn förum við öll saman í jólabaðið í einhverri af þessum frábærum sundlaugum sem við eigum hér í Reykjavík og nágrenni.

**Hvað borðar fjölskyldan á aðfangadagskvöld?** Hnetusteik, hún er með því betra sem ég fæ að borða og er alltaf á boðstólum á aðfangadagskvöld. Einnig erum við með kalkún.



## Hnetusteik – Uppskrift

- 5 dl soðin hrísgrjón
- 1 stór sellerírót rifin
- 1 rauðlaukur saxaður smátt
- 1 lítið chili, ég nota kjarnann líka
- 1 1/2 dl þurrkaðar apríkósur saxaðar og soðnar
- 3-4 msk. kreólakrydd PG
- 1 tsk. Maldon-salt
- 200 g heslihnatur ristaðar og saxaðar
- Rasp
- Sesamfræ

Laukur og sellerírót mykt á pönnu, kryddi bætt út í, svo apríkósum og hnetum. Hrisgrjónin eru hökkuð og ég nota hnifinn á matvinnsluvélinni. Þessu er öllu hnoðað saman annað hvort með hrærivél eða í höndunum. Svo er hægt að móta þetta í hleif og strá sesamfræjum yfir og bakað í

ofni á 200° í ca 40 mín. Einnig er hægt að kæla deigið og móta svo buff sem er velt upp úr sesamfræjum og steikt á pönnu.

## Sæt kartöflumús

2 sætar kartöflur soðnar  
góður slatti af íslensku smjöri  
Kartöflurnar settar í hrærivél með smjörinu. Ég notaði líklega 50 g en því meira smjör, þeim mun betra.

## Salat

1/2 l AB mjólk  
3 msk. sinnep  
1/2 tsk. wasabi  
5 msk. hunang  
AB mjólk sett í kaffisíu og látið leka af henni í 1-2 klst. Með þessu verður hún sætari. Öllu hrært saman við AB mjólkina.

2 epli, ég notaði græn  
100 g valhnetur

Eplið skorðið í smáa bita og valhnetur saxaðar. Allt sett saman við AB mjólkina. Ég ætlaði að setja granatepli en gleymdi því.

## Sósa

sveppir eftir smekk  
1 stk. grænmetiskraftur Rapunzel  
2 msk kreólakrydd PG  
2-3 msk. kalkúnakrydd PG  
1 dós kókosmjólk Rapunzel  
3 msk. sulta, t.d. hindberja. Ég notaði heimalagað rífsberjahlaup með chili. Sveppir steiktir, öllu bætt út í nema sultu, sósan þykkt. Ég nota spelt og vatn, að lokum er sósan smökkuð til með sultunni.



MYNDIR/ANTON BRINK

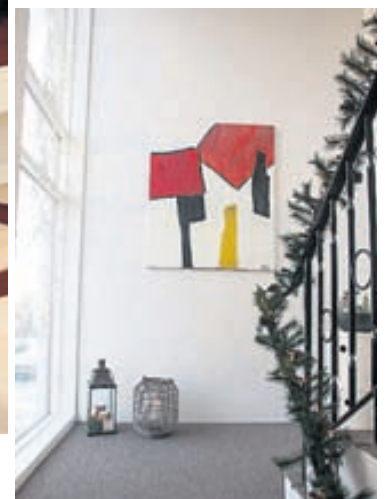
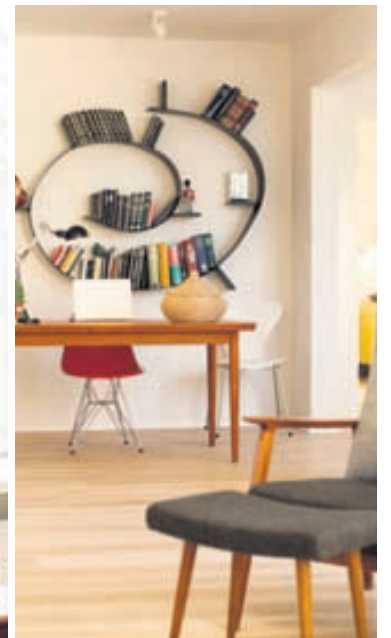
## FER EKKI Í DÝRAR GOLFFERÐIR



„Ég fer ekki í dýrar skíða- eða golfferðir en elska dýrar og fallegar hönnunarvörur og þær endast,“ segir Svanhildur Þórsteinsdóttir eða Svansí, sem segist ekki ætla eða þurfa að skammast sín fyrir áhugamálið. Í Heimsókn annað kvöld bankar Sindri Sindrason upp á hjá Svansí, en þátturinn er í opinni dagskrá, strax að loknum fréttum á laugardögum á Stöð 2.



Svansí er mikill fagurkeri. Hún elskar fallega hönnun og skammast sín ekki fyrir það – enda engin ástæða til þess heldur.



the  
**PIER**  
FOR

JÓLATRÉ

9.900

3 FYRIR 2



AF ALLRI JÓLAVÖRU



MAMASAN OG PAPASAN

-20%

FRÁ  
30.240

Áður frá 37.800

FRÁ  
16.400

Áður frá 20.500



LENGRI OPNUNARTÍMI  
Í DESEMBER

LAMPAR  
VERÐ FRÁ  
6.990

159.900

FRIDAY SÓFI

the  
**PIER**



SMÁRATORGI 522 7860 • KORPUTORGI 522 7870 • GLERÁRTORGI 522 7880



„Bergljót Þorsteinsdóttir tók þessa mynd af okkur. Í fanginu á mér er Lilja (2ja), fyrir ofan mig er Jónas (22ja), svo kemur Bragi (13) og Aðalsteinn,” segir Ásdís spurð um fjölskyldumyndina.

www.lyfja.is

**CLINIQUE**  
Ófærnisprófað. 100% ilmefnalaust.

**Pore Refining Solutions Instant Perfecting Makeup**  
Postulínsslétt húð frá og með deginum í dag  
Það er meira en að segja það

Oliúlausar farði sem er svo léttur að jafnvel í návígi virðist húð þín hafa postulínsslétta áferð. Húðin verður fíngerðari og áferðarfallægri með degi hverjum.

**Kaupauki.\***  
Með uppáhalds farðanum eða púðrinu þínu frá Clinique færðu Airbrush Hyljara eða Chubby Stick varagloss í kaupbæti.  
\*Meðan birgðir endast

**LYFJA**  
- Lífið heil

# ÁKVAÐ AÐ ÞROSKAST Á NÝJUM VETTvangi

Ásdís Halla Bragadóttir er kraftmikil fjölskyldukona sem leggur sig nú fram við uppbyggingu á dvalarheimili fyrir einstaklinga sem kjósa að láta sér líða vel. Hún ræðir aðventuna, stjórnsmál, bróðurmissinn og hennar sýn á lífið og tilveruna.

## ÁSDÍS HALLA BRAGADÓTTIR.

**STARF:** Starfandi stjórnarformaður og stofnandi Sinnum ehf.

**ALDUR:** 44 ára.

**HJÚSKAPARSTABA:** Gift.

**BÖRN:** Þrjú sem eru 2, 13 og 22 ára.

**HVAR SÉRÐU ÞIG EFTIR 10 ÁR?** Hamingjusama, frjálsa og ómeðvitaða í því að njóta hverrar stundar.

## Hvar hefur þú verið undanfarið og hvað tekstu á við þessa dagana?

Þessa dagana er ég að koma af stað nokkurs konar dvalarheimili þar sem einstaklingar og hjón á öllum aldri geta búið. Þetta er úrræði fyrir fólk sem þarf mikla heimaþjónustu en hefur til dæmis ekki komist inn á dvalarheimili eða vill heldur búa á heimili þar sem er meiri félagsskapur en þegar fólk býr eitt heima. Heimilið er rekið af Sinnum, sem við Ásta Þórarinsdóttir stofnuðum fyrir um fimm árum, en fram til þessa höfum við aðallega sérhæft okkur í heimaþjónustu auk þess sem við önnumst daglegan rekstur sjúkrahótelsins í Ármúla. Við erum með frábæran starfsmannahóp og eðlilegt næsta skref hjá okkur var að opna Heimilið í Holtsbúð í Garðabæ þar sem við erum með sextán laus herbergi. Húsnæðið er yndislegt og það er spennandi að skapa þarna hlýlegt og notalegt samfélag fólks á öllum aldri.

## Fimm ár í uppbyggingu

Ég er starfandi stjórnarformaður í Sinnum og er aðallega í að þróa þær

nýju þjónustuleiðir sem við bjóðum upp á hverju sinni. Megnið af minni starfsorku undanfarin fimm ár hefur farið í að byggja upp Sinnum og það hefur gengið mjög vel. Við erum nú með um 65 starfsmenn og vöxturinn hefur verið jafn og öruggur frá upphafi. Það hefur verið mjög gefandi og lærdómsríkt að vera í fyrirtæki sem helgar sig umönnun og hvers kyns stuðningi við einstaklinga sem eru hjálparþurfi. Eftirminnilegastar eru þó þær stundir þar sem ég hef sjálf verið á vettvangi og fyrstu árin var það reglulegur hluti af mínu starfi að vera sjálf í almennri heimaþjónustu eins og þrífum, liðveislu, hjálpa fólki að taka lyfin sín eða að elda mat í heimahúsum.

## Forréttindi að eignast börn

Athyglisverðast fannst mér að eldra fólk hefur alltaf mestan áhuga á persónulegum högum þeirra sem koma í heimsókn og það spurði mig nánast undantekningalaust hvað ég ætti mörg börn. Þegar ég sagðist þá eiga tvö börn þá kom yfirleitt sama spurningin: „Eru það stelpur eða strákar?“ Ég sagðist þá eiga tvo stráka og þá horfði fólk gjarnan á mig með vorkunn í augunum og sagði: „Æ,æ,æ ... þá mun engin heimsækja þig þegar þú verður gömul.“ Ég vissi vel að margir voru að tala af reynslu þó að auðvitað sé persónubundið hvort synir eða dætur sinna öldruðum foreldrum. En óháð því var okkur búið að langa í fleiri börn í einhvern tíma því mér

finnst ekkert meira gefandi en að eiga góðar stundir með fjölskyldunni. Við Aðalsteinn vorum svo lán-söm að eignast litla dóttur fyrir rúmlega tveimur árum. Það eru algjör forréttindi að fá að upplifa það aftur að eignast barn þegar maður er komin yfir fertugt, en það eru 20 ár á milli elsta og yngsta barnsins. Í raun erum



**Stjórnvöld hefðu númer 1,2 og 3 átt að einblína á að koma í veg fyrir það að efnahagshrunið bitnaði jafn illa á almenningi.**

Framhald á síðu 8

# eittíu að arti og óðrúvlei

Í Minju finnur þú fallega íslenska hönnun jafnt sem listrænar gjöfvorur frá öllum heimshornum!



## Hani, krummi, hundur, svín

Veggskraut með 4 snögum. Kr. 11.900

## Heico lampi

Sveppur.  
Kr. 6.200



## Magnet vasar

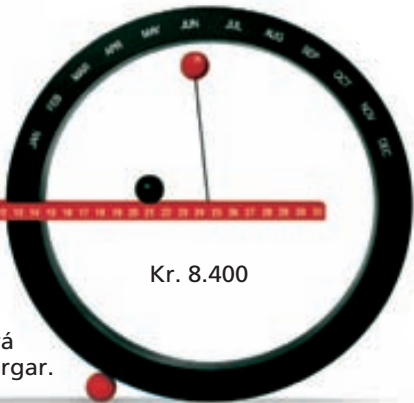
Mögnuð  
borðskreyting.

5 í pakka.  
Kr. 5.900



## Eilífðardagatal MoMA

Einstök hönnun frá  
núttímalistasafni NY borgar.



Kr. 8.400



## Heico lampar

Mikið úrval – margir litir  
Kanána Kr. 7.400

## Myndaramma-klukka

Settu fjöldskyldumyndirnar  
í klukkuna. 2 litir,  
svart og silfurgrátt.  
Kr. 3.390



## Rjómaferna

„Half pint“ glerkanna fyrir mjólkina í kaffið  
Kr. 3.390



## Púðar

Dýramyndir eftir Ross Menuez - Mikið úrval!  
Kr. 7.790



## Helgarhamar

Fjölnota verkfæri fyrir  
vinnu og helgargleði.  
Kr. 2.790



Kr. 4.900



Armband Kr. 4.900

## Skartgripir

Hönnun eftir Hlín Reykdal - Fjölbreytt úrval!

Kr. 3.900



## Kjarnapúðar

Fylltir kirsuberjakjörnum.  
Lina bóligna og stífa vöðva.



## Distortion kertastjaki

Hönnun eftir Paul Loebach  
Formið úr skorðum, hmm, áhugavert...



Kr. 1.930

## Cubebot

Ferningsmennið fjölbreytilega í ótal litum!  
Undir áhrifum japanskra þrauta er cubebot  
jafnt leikfang, skraut og þraut.



## Linsukrús

Kaffikrús í dulargervi.  
Kr. 2.690,-

## Skartgripatré

Vandað úr eðalvið.  
Kr. 3.490



## Alarm Dock

Breytir iPhone í vekjarklukkuna.  
7 litir. Kr. 6.900

## KeepCup kaffimál

Létt, þétt & kúl fyrir heita drykki!



Espresso mál.....kr. 2.100,-  
Lítið mál.....kr. 2.290,-

Miðlungs mál.....kr. 2.490,-  
Stórt mál.....kr. 2.690,-



## High Heel kökuspaði

Kökuspaðinn nýstárlegi!  
Kr. 3.390



minja  
Design

skólavörðustíg 12 • sími 578 6090 • www.minja.is • facebook: minja



## Uppáhalds

**HEIMASÍÐA:** Mbl.is til að sækja fréttir og Epicurious.com til að ná í matarupp-skriftir.

**TIMARIT:** Ég er alæta á timarit og upphalds fer bara eftir því í hvaða stuði ég er þann daginn.

**DEKUR:** Föstudagskvöld með ís, slatta af nammi og góðri dvd bíómynd.

**HÖNNUÐUR:** Ég hrífst meira af efnum en einstaka hönnuðum. Í fatnaði elska ég mjúk og vönduð efni sem helst þurfa að vera hlý og klæðileg. En í húsgögnum þá finnst mér fátt fallegra viður sem nýtur sín til fulls í vönduðu handverki.

**VEITINGASTABUR:** Happ í Borgartúni og Kolabrautin í Hörpunni.

### Framhald af síðu 6

við nánast að ala upp þrjú einbirni og hvert tímabil hefur haft sinn sjarma.

#### Situr í stjórn Nova

Auk þess að sinna fjölskyldunni og Sinnnum er ég líka í stjórn Nova og hef haft mjög gaman af því að fylgjast með því fyrirtæki vaxa ótrúlega hratt á síðastliðnum fimm árum. Félagið er með yfir 100.000 viðskiptavini og menningin sem Liv Bergþórsdóttir framkvæmdastjóri hefur innleitt einkennist af mikilli jákvæðni, krafti og þjónustulund. Undanfarið ár hef ég líka verið í stjórn Árvakurs þar sem reksturinn stefnir í rétta átt eftir mikinn samdrátt á dagblaðamarkaði. Ég er með miklar taugar til Morgunblaðsins, sem var minn fyrsti vinnustaður eftir háskólanám, og hef gaman af því að fylgjast með fyrirtækinu finna ný sóknarfæri.

Í raun hef ég gaman af uppbyggingu á nánast hvaða sviði sem er. Ég legg mig fram um að finna tækifærið í hverri ógn og mér finnst það skemmtileg áskorun að hvetja sjálfa mig og aðra til að finna leiðir til að nýta áhugaverð tækifæri. Ég er því alltaf með nokkur járn í eldinum en vanda mig samt við að halda góðum fókusi á því sem þarfnast mestrar athygli hverju sinni.

#### Desember yndislegur tími

**Hvernig er desember hjá þér og fjölskyldu þinni? eru einhverjar jólahæðir ómissandi að ykkar mati?** Mér finnst desember yndislegur tími en legg mig þó fram um að gera ekkert of mikið úr hlutunum. Þegar ég er búin að baka sösur, skreyta piparkökuhús og kaupa jólagjafirnar er ég í raun „búin að gera allt“ fyrir jólin því það er það eina sem ég geri alltaf. Stundum sendi ég jólakort og stundum bý ég til adventukrans en það fer allt eftir því hvernig stuði ég er í það árið. Við höfum ekki komið því í verk síðastliðin ár að senda jólakort en eigum án vafa eftir að koma því aftur í verk. Mér finnst ágætt að hafa hefðirnar ekki of stífar en þó er tvennt alltaf nokkuð fastmótað. Annars vegar kemur tengdafjölskylda mín í jólahlaðborð til okkar Aðalsteins á afmælinu hans 18. desember. Ég elska að útbúa mat fyrir þessa veislu og fönndra gjarnan við matinn. Íðulega tek ég mér einn frídag til að geta undirbúið þetta sem best og legg mig fram um að réttirnir séu ekki bara bragðgóðir heldur líka fyrir augað. Hápunkturinn í veisluinni undanfarið ár er rjúpur sem Aðalsteinn veiðir sjálfur og sem betur fer náði hann nokkrum þetta árið líka. Ég hef mjög gaman af því að elda og baka og ég nota afmæli Aðalsteins sem tækifæri til að gefa mér góðan tíma til þess. Annars baka ég oftast mjög seint á kvöldin þegar ró er komin á og ósjaldan skýst ég út í Hagkaup um miðjar nætur til að kaupa eitthvað sem vantar í baksturinn.

Hin jólahæðin er sú að fjölskyldan mín hefur komið í mat á aðfangadag og þá eru hlutverkaskipti hjá okkur Aðalsteini. Hann eldar þá megnið af

matnum enda er aðalrétturinn leyningu-upskrift frá ömmu hans sem mamma hans hefur verið svo ótrúlega góð að útbúa fyrir okkur. Á meðan hann eldar matinn sé ég um að hafa ofan af fyrir krökkunum og við reynum að gera eitthvað skemmtilegt til að biðin eftir þökkunum verði ekki óbærileg. Lengi vel fór ég alltaf í sund á aðfangadag með strákana og nú þegar litla mín er orðin tveggja gæti verið upplagt að taka þá hefð upp aftur.

**En að allt öðru. Af hverju ákvaðst þú að hætta í stjórn máli?** Ég var svo ung þegar ég varð virk í pólitík að þegar ég var 37 ára hugsaði ég með mér að ef ég ætlaði mér einhvern tímann að gera eitthvað annað yrði ég að byggja upp annars konar starfsreynslu áður en ég yrði mikið eldri. Þó að ég hefði mjög gaman af því að vera í stjórn máli var ég ekki reiðubúin að taka þá ákvörðun að ég ætlaði mér að verða stjórn málaumaður það sem eftir var ævi minnar. Mér fannst erfitt að hætta í pólitík en mér fannst það samt auðveldara en að lifa með þeirri tilfinningu að ég myndi hugsanlega festast í hlutverki stjórn málamannsins, hvort sem mér líkaði betur eða verr. Auk þess finnst mér of margir stjórn málamenn einangraðir í sínum heimi og ekki átta sig á rekstrarumhverfi fyrirtækjanna eða daglegu lífi venjulegra launþega. Ég gat ekki hugsað mér að verða einn af þeim stjórn málamönnum sem hefðu takmarkaða reynslu utan stjórn sýslunnar og ákvað að öðlast starfsreynslu og þroska á nýjum vettvangi. Ég er mjög ánægð með þá ákvörðun og mér hefur þótt mjög gefandi að byggja upp rekstur algjörlega frá grunni þar sem ég hef þurft að kunna flest af því sem þarf til að halda fyrirtækinu gangandi. Fyrstu árin færði ég til dæmis bókhaldið sjálf á kvöldin til að vera algjörlega með puttan á púlsinum en nú er reksturinn orðinn svo umfangsmikill að það er komið í hendur annarra.

#### Hefur lengi haft mikla trú á Hönnu Birnu

**Nú er Hanna Birna gríðarlega vinsæl innan Sjálfstæðisflokksins – hvernig líst þér á það og hvernig er að fylgjast með framvindu mála sem áhorfandi en ekki beinn þátttakandi?** Þó að ég sé farin úr pólitíkinni er pólitíkin ekki farin úr mér. Ég hef gaman af því að fylgjast með og hafa skoðanir en ég hef ekki verið þátttakandi í formlegu flokksstarfi í nokkuð mörg ár. Ég hef lengi haft mikla trú á Hönnu Birnu, en við byrjuðum að vinna saman í Sjálfstæðisflokki fyrir átján árum. Við höfum farið saman í gegnum alls konar verk efni og í gegnum það samstarf höfum við upplifað bæði sigra og ósigra. Mamma mín sá snemma hversu nán vinátta okkar Hönnu var og þegar hún upplifði hvað Hanna studdi vel við bakið á mér þegar ég var kosin formaður SUS sagði mamma: „Ég vissi að margir eignast óvini í pólitík en ég vissi ekki að maður gæti eignast svona góða vini í pólitík.“ Staðreyndin er hins vegar sú að margir af mínum bestu vinum í dag eru fólk



Myndin af Ásdísi er tekin í gömlu kapellu nunnanna í Holtsbúð í Garðabæ, en nú er þar sameiginleg setustofa fyrir verðandi íbúa Heimilisins. Áhugasamir sækja um búsetu hjá Sinnnum og nú er verið að taka á móti fyrstu umsóknunum. MYND/ANTON

sem ég kynntist í gegnum stjórn málin og ég er mjög þakklát fyrir það. Mér finnst gaman að geta lagt af mörku þegar gott fólk er reiðubúið að helga sig stjórn máli og mér finnst það mikill ávinningur, ekki bara fyrir Sjálfstæðisflokkinn heldur stjórn málin í heild sinni, þegar fólk eins og Hanna Birna er reiðubúið að helga líf sitt því að búa til betra samfélag. Það er stór ákvörðun sem hefur ekki bara áhrif á líf stjórn málamannsins heldur fjölskyldur þeirra. Ég er sannfærð um að Hanna Birna á eftir að skipta máli í íslenskum stjórn máli og ég trú þvi að hún eigi eftir að hafa góð áhrif.

Í dag sjá stjórn völd það sem einu lausnina að hækka skatta og ég held að um 100 skattahækkunarir hafi átt sér stað á kjörtímabilinu. Það er galið! Nú þurfum við stjórn völd sem gefa fólki og fyrirtækjum tækifæri til að nýta kraftana. Þjóð sem er svona rík af auðlindum og menningu getur snúið blaðinu við og sótt fram. Sorglegast er að nú þegar er mikill skaði skeður og fjöldi fólks er þegar búinn að missa heimili sín og aleigu. Það finnst mér erfíðast að upplifa eftir hrúnið. Stjórn völd hefðu númer 1, 2 og 3 átt að einblína á að koma í veg fyrir það að efnahagshrúnið bitnaði jafn illa á almenningi. En fókusinn hefur því miður verið út og suður, allt frá stjórn lagaráði til Evrópusambandsins. Þannig hefur verið alið á óeiningu og sundrun þegar verk efni ríkisstjórnarinnar hefði bara átt að vera það eitt að skapa þjóðarsátt um að bjarga heimilunum.

#### Sátt og vill ekki skipta

**Þú varst svo sannarlega ein af vonarstjórnnum Sjálfstæðisflokksins – langar þig ekki að taka virkan þátt á ný og hafa áhrif? Stutta svarið**

er að mig langar ekki að skipta um vettvang. Í gegnum starf mitt í Sinnnum finnst mér ég hafa áhrif á samfélagið. Nokkur hundruð manns njóta þjónustu Sinnnum frá degi til dags og ég finn að sem leiðandi fyrirtæki í heimaþjónustu höfum við heimilil áhrif á þessu sviði. Þannig upplifi ég að við erum að láta gott af okkur leiða. Mér finnst líka ánægjulegt að í þessu fyrirtæki eru 65 manns í dag að fá laun mánaðarlega og mér finnst áhugaverðara að vera raunverulega að skapa störf en að tala um mikilvægi þess að skapa störf. Ég er svo sátt í því sem ég er að gera í dag að ég myndi ekki vilja skipta.

**En að áhugamáli þínum – hver eru þau?** Áhugamálin hafa aðallega verið að sinna áhugamáli barnanna og þá sérstaklega í tengslum við íþróttir. Núna erum við til dæmis farin að skipuleggja ferðalög og sumarfrí mikið í kringum golfiðkun Braga, sem er unglingurinn á heimilinu. Fyrir honum er golfið lífið sjálft og ástríðan er svo mikil að við leggjum okkur fram um að styðja hann í því á meðan hann er á þessum miklu mótunarárum. En mitt privat áhugamál er að styðja fólk í að ná fram jákvæðum breytingum í lífinu og síðastliðin tólf ár hef ég verið með mín eigin leiðtoganám-skeið fyrir konur þar sem allt er unnið í sjálfboðastarfi. Ég hef mjög gaman af því að sjá fólk vaxa og það hafa allir hæfileika sem þeir geta virkjað betur. Um sjö þúsund konur hafa nú samtals komið á þessi námskeið og það er fátt sem gefur mér meira en þegar ég fæ skilaboð frá konunum

”  
Ég legg mig fram um að finna tækifærið í hverri ógn og mér finnst það skemmtileg áskorun að hvetja sjálfa mig og aðra til að finna leiðir til að nýta áhugaverð tækifæri.

### Framhald á síðu 12



AUGLÝSING – SÓLEY ORGANICS KYNNIR

# FIMM NÝJAR VÖRUR FRÁ SÓLEYJU

Sóley Organics framleiðir íslenskar hágæða húðsnyrtivörur sem byggja á aldagamalli hefð. Vörurnar eru unnar úr villtum íslenskum jurtum og tæru íslensku vatni. Önnur innihaldsefni eru nær 100% náttúruleg.

„Við kynnum fimm nýjar vörur sem koma í verslanir nú fyrir jólin, Lind líkamskrem úr íslenskum jurtum sem margir hafa beðið eftir og Lind sturtusápu. Þá erum við einnig að ýta úr vör nýrri kertalínu sem kallast Mind, en Sóley Organics gengur út á hugmyndina um heilbriggt líf og tengingu líkama og sálar,“ segir Sóley Elíasdóttir, eigandi Sóley Organics.

„Mind-línan samanstendur af kertum sem búin eru til úr kókospól og bývaxi með náttúrulegum ilmi og þau innihalda ekkert blý. Við köllum þau Ljóð á ljósi en á kertunum eru ljóð eftir íslensk skáld. Ljóðin Tvær stjörnur eftir Megas, Bústaður eftir Sigurbjörgu Prastardóttur, og Lendar elskhugans eftir Vigdís Grímsdóttur. Stefnan er að Sóley Organics verði heildstætt lífsstílsvörumerki,“ segir Sóley, en einungis þrjú ár eru síðan Sóley Organics snyrtivörurnar komu á markað.

„Við erum dæmi um lítið sprotafyrirtæki sem byrjar heima í eldhúsi en hefur vaxið jafnt og þétt. Í dag eru Sóley Organics vörurnar í sölu víða um heim, meðal annars í Singapúr, og þá hafa þær hlotið frábærar mótökur í Noregi, en þar eru vörurnar til sölu í 140 verslunum. Allar vörurnar okkar eru búnar til frá grunni hér á Íslandi og framleiddar hjá Pharmarctica á Grenivík. Kertin eru eina undantekningin, en þau eru framleidd í Frakklandi. Okkar hreina land og umhverfisvæn hugsun er okkar sérstaða til að selja út á, ekki bara hvað við getum búið til mikið rafmagn,“ segir Sóley. „Þá sýnir vöxtur Sóley Organics að styðja eigi við litlu sprotafyrirtækin.“



Sóley Elíasdóttir kynnrir fimm nýjar vörutegundir frá Sóley Organics.

MYND/VILHELM

➤ [Sjá nánar á visir.is/lifid](http://visir.is/lifid)



## Lind Sturtusápa

Náttúruleg sturtusápa með íslenskum jurtum sem hreinsar húðina og hárið, nærir og róar. Lind sturtusápan þurrkar hvorki húðina né hársvörðinn. Hún inniheldur blöndu af villtum íslenskum jurtum sem eru handtíndar á svæðinu kringum Laugarvatn.

## Lind líkamskrem

Silkimjúk og rakagefandi húðmjólk sem nærir og mýkir húðina. Lind líkamskrem inniheldur blöndu af villtum íslenskum jurtum sem eru handtíndar á svæðinu kringum Laugarvatn og olíu úr shea-hnetum. Kremið er lífrænt vottað.

## Ljóð á ljósi

Sóley Mind vörurnar eru framleiddar til að næra andann, auka vellíðan og minna okkur á að lifa í núinu. Fallegu ljósin okkar eru búin til af alúð úr hágæða náttúruafurðum, fyrir þig að njóta. Hugsaðu vel um þig og umhverfi þitt.



## Lendar elskhugans

Ljóð eftir Vigdís Grímsdóttur. Ilmur af fjólum og fikjum.

## Tvær stjörnur

Ljóð eftir Megas. Ilmur af engifer, mandarínnum og kardimommum.

## Bústaður

Ljóð eftir Sigurbjörgu Prastardóttur. Ilmur af rabarbara og patsolí.



VARMA býður upp á klassíska mökkainniskó og lúffur. Fyrr á árinu kom svo á markað endurhönnuð mökkalína eftir iðnhönnuðinn Sigríði Heimisdóttur.



## HLÝJA Í JÓLAPAKKANN

Ullarvörur og vörur úr íslensku lambaskinni frá VARMA rata í auknum mæli í jólapakka landsmanna enda varla hægt að hugsa sér notalegri jólagjafir. Vörurnar eru alfarið framleiddar á Íslandi.

„VARMA-vörur eru tilvaldar í jólapakkann, en VARMA er stærsta alíslenska fyrirtækið sem framleiðir ullarvörur. Vörurnar eru klassískar og fallegar og eru alfarið framleiddar hérlendis,“ segir Birgitta Ásgrímsdóttir, sölu- og markaðsstjóri hjá vörumerkinu VARMA. „Við erum með starfsstöðvar á Norðurlandi, Suðurlandi og á höfuðborgarsvæðinu og hefur hver starfsstöð sína sérhæfingu og verklag enda um margs konar vörur að ræða.

Undir merkjum VARMA bjóðum við upp á mikið úrval af ullarsmávöru eins og húfum, treflum, sjólum, vettlingum og ennisböndum. Þá bjóðum við upp á klassískar flikur úr íslenskri ull og má þar til dæmis nefna slár með handprjónuðum kragum og síða þæfða jakka sem hafa notið vinsælda upp á síðkastið. Klassísku peysurnar, sem fást í mörgum útgáfum, henta líka flestum og gleðja dætur, mæður, frænkur, ömmur og afa.“

Birgitta segir sömuleiðis mikið úrval af vörum úr íslensku lambaskinni. „Þetta eru vandaðar vörur sem endast í mörg ár. Við bjóðum upp á klassískar mökkalúffur sem hafa verið á markaðnum árum saman og margir muna eftir úr sinni æsku. Einnig

mökkainniskó sem er tilvaldir fyrir sumar-bústaðinn og ljúfar stundir heima fyrir. Fyrr á árinu settum við svo á markaðinn endurhannaða mökkalínu eftir Sigríði Heimisdóttur iðnhönnuð. Í þeirri vinnu var aðaláherslan lögð á einfaldleika og gæði og í hönnuninni var bryddað upp á bæði fallegum og praktískum smáatriðum. Frískað var upp á mökkalúffurnar með lituðum saumum eða íslensku laxaskinni. Sigríður hannaði sömuleiðis tösku, kraga og vesti. Vestunum og krögunum er hægt að snúa við og nota á hvorn veg sem hentar og buddurnar eru tilvaldar fyrir bíóferðina eða til að geyma það mikilvægasta sem á það til að tynast í stóru kventöskunni,“ segir Birgitta.

Sigríður fékk leyfi til að leika sér svolítið og hannaði líka litla heimilislínu úr mökkaskinninu. Línan samanstendur af kollum með mökkasessu, mökkapúðum og tímalausum gestabókum. „Þessar vörur smellpössuðu við teppin sem við framleiðum líka. Þau koma í tveimur stærðum; annars vegar sem rúmteppi í fjórum litum og hins vegar sem væðarvoðir sem eru tilvaldar í ferðalagið, á pallinn eða í sjónvarpssófann,“ segir Birgitta.

Fyrir tveimur árum setti VARMA fatalínuna Blik á markað, en hún er eftir fatahönnuðinn Laufeyju Jónsdóttur. „Við komum með nýjungar inn í þessa línu í haust enda eru vörulínur okkar í stöðugri þróun.“

Birgitta segir það færast í aukana að fólk gefi fallega og nýtilega hluti í jólagjöf og þannig hafa VARMA-sokkar fengið að fljóta með í marga pakka. Þá hafa angórasokkarnir verið gífurlega vinsælir en íslensku ullar-sokkarnir og útivistarsokkarnir fylgja fast á eftir. „Salan fyrir jólin hefur margfaldast síðustu ár,“ segir Birgitta. VARMA-vörurnar eru á viðráðanlegu verði og er mikið úrval fyrir börn, konur og karla á öllum aldri. Birgitta segir útflutning sömuleiðis hafa aukist. „Útflutningur til Skandinavíu hefur þrefaldast síðan í fyrra auk þess sem töluverð aukning er í útflutningi til Pýskalands og fleiri landa.“

Allar vörur VARMA eru seldar undir vörumerkinu VARMA, The Warmth of Iceland.

Helstu útsölu- staðir eru Hagkaup, Ellingsen, Handprjónasambandið, Samkaup og allar helstu ferðamannabúðir. Blik-línan fæst í ATMO hönnunarhúsi, Kraumi, Álafossi og Reiðhjólaversluninni Berlín. Mokka-vörurnar

úr nýju línunni fást svo í Geysisverslunum, ATMO, Kraumi, Kistunni, Hrími og hótelveslunum hjá Hilton, Natura og Radisson SAS. Sjá nánar [www.varma.is](http://www.varma.is) og á Facebook.

Úrval ullarsmávöru er í boði frá VARMA en sömuleiðis ullarpeysur og jakkar.



# ATMO

ÍSLENSKT TÍZKU- OG HÖNNUNARHÚS



VILLIMEY VARA GALDUR  
Verð: 1.400 kr.



SUNBIRD  
Verð: 5.800 kr.



TULIPOP LAMPI  
Verð: 12.900 kr.



MARTA JÓNSSON  
Verð: 54.900 kr.



UMEMI PÚÐAR  
Verð: 20.000 kr.



REY LEÐURKJÓLL  
Verð: 86.000 kr.



MUNDI TREFILL  
Verð: 19.900 kr.



DEMO LJÓS  
Verð: 69.000 kr.



HELICOPTER  
Verð: 35.000 kr.



SCINTILLA PÚÐI  
Verð: 13.900 kr.



TULIPOP  
Verð: 2.100 kr.



HUGINN MUNINN KK  
Verð: 20.900 kr.



ERRÓ BÓK  
Verð: 6.900 kr.



MARTA JÓNSSON STÍGVÉL  
Verð: 19.900 kr.



MUGISON DISKASAFN  
Verð: 3.490 kr.



HLÍN REYKDAL HÁLSMEN  
Verð: 11.900 kr.



GLING GLÓ  
Verð: 14.900 kr.



BIRNA  
Verð: 23.900 kr.



FÆRIÐ GLASAMOTTUR  
Verð: 3.900 kr.



LUKA  
Verð: 33.900 kr.



SÁPA FRÁ SAPUSMIÐJUNNI  
Verð: 990 kr.



SKAPARINN SILKIKJÓLL  
Verð: 43.000 kr.



HANNA FELTING  
VETTLINGAR  
Verð: 3.800 kr.



LÍBER KLÚTUR  
Verð: 35.000 kr.



ÞÆVISAGA  
Verð: 6.490 kr.



GUST  
Verð: 41.300 kr.



ORR-FINN KK HÁLSMEN  
Verð: 18.300 kr.

## GEFÐU ÍSLENSKT UM JÓLIN!

60 íslensk vörumerki á einum stað.

Opið á föstudag og laugardag frá 11-18 og sunnudag frá 11-17.



Ásdís er afskaplega gefandi kona með sterka nærveru.

MYND/ANTON BRINK

## Framhald af síðu 8

um að námskeiðin hafi haft jákvæð áhrif á líf þeirra. Í gegnum þetta fæ ég líka útrás fyrir að tjá mig og miðla, en ég hef mikla þörf fyrir að móta texta, hvort sem er í ræðu eða riti.

### Meðvituð um hollt mataræði

**Hvernig heldur þú þér í formi – líkamlega og andlega?** Fyrir nokkrum árum gerði ég það upp við mig að ég yrði að lifa í samræmi við setninguna: „Ef þú hefur ekki tíma fyrir heilsuna í dag hefur heilsan ekki tíma fyrir þig á morgun.“ Ég held mér aðallega í formi með því að fara í líkamsrækt í Heilsuborg í Skeifunni tvisvar í viku og þegar veðrið er þokkalegt fer ég reglulega í göngutúra. Ég er líka orðin miklu meðvitaðri um næringuna og grænmeti og ávextir eru miklu stærri hluti af mataræðinu núna. Í staðinn fyrir að hætta að borða eitthvað hef ég bara

bætt inn í meira af hollustu þannig að smám saman hefur orðið til minna pláss fyrir óhollustu – en hún fylgir þó alltaf með. Nýlega kom hins vegar í ljós að Bragi minn þolir illa MSG og veikist stundum nokkuð heiftarlega þegar hann borðar mat sem inniheldur það. Því miður er þetta mjög lúmskt og MSG má finna í alls konar tilbúnum mat, sósam, kryddum og ekki síst skyndibita. Í framhaldi af því erum við farin að passa betur upp á að vinna matinn frá grunni heima og það hefur jákvæð áhrif á okkur öll. Mér finnst lestur góðra bóka gera mest fyrir andlegu heilsuna og ég sæk mest í uppbyggilegar og jákvæðar bækur en forðast hrylling og spennusögur.

Fyrr á þessu ári fór ég svo að taka skipulega þau vítamín og fæðubótar efni sem líkaminn þarf til að eldast betur og sjálfsagt er það ein besta ákvörðunin sem ég hef tekið á þessu ári. Jónas minn, sem er á þriðja ári í læknisfræði, spyr reglulega hvort ég sé ekki örugglega enn að taka vítamínin því að í gegnum námið læra þau hvað allt þetta forvarnarstarf og lífsstíllinn gerir mikið fyrir heilsuna til lengri tíma. Ég finn mikinn mun á orku og einbeitingu og ætla samviskusamlega að halda þessu áfram.

### Erfiður bróðurmissir

**Kraftur þinn, gáfur og áræðni er áberandi í fari þínu. Hverju þakkar þú eiginleika þína?** Vá, hvað þetta er fallega sagt! Eins og margt ungt fólk hélt ég lengi vel að ég hefði skapað mig sjálf en vandinn er sá að flestir sjálfskapaðir einstaklingar eiga það til að dýrka skapara sinn fullmikið. Smám saman áttaði ég mig á að auðvitað er maður einhvers konar sambland af genetískum grunni, aðstæðum og lífsreynslu. Ég hef verið svo lánsöm að fá að fara í gegnum frábært nám og öðlast góða starfsreynslu. Það hefur verið mjög þroskandi og áhugavert. En eflaust mótar nærumhverfið mann þó mest. Sumir atburðir móta mann jafnvel svo djúpt að þeir hafa áhrif það sem eftir er ævi manns. Sjálfsagt hefur ekkert haft jafn sterk áhrif á mig og þegar ég missti bróður minn sem tók of stóran skammt af fíkniefnum. Hann var búinn að berjast lengi gegn fíkninni og þessi hræðilegi heimur fíkniefnanna hafði mikil áhrif á allt fjölskyldulífið. Alltaf héldum við þó í vonina um að hann myndi ná bata en því miður gerðist það sem ég óttadist mest. Svona lífsreynsla mótar allt og ekki síst forgangsröðunina í lífinu. Erfið persónuleg áföll hafa líka

þau áhrif að maður fer að taka ýmsu af meira æðruleysi. Lætur smáatriði síður slá sig út af laginu og heldur sínu striki. Ég hef í gegnum þetta líka lært að flækja hlutina ekkert of mikið. Í því sambandi kemur upp í hugann lítill minning frá því að ég var að vinna í menntamálaráðuneytinu. Á mánudagsmorgni birtist í gættinni á skrifstofunni afar elskulegur maður sem kynnti sig sem leigubílstjóra. Hann sagðist hafa orðið að kíkja við hjá mér því hann hefði verið að hlusta á mig í útvarpinu daginn áður. Leigubílstjórinn sagðist oft hafa hlustað á mig og alltaf væri hann jafn hrifinn. „Það sem ég hrífst af í fari þínu er hvað þú ert einföld,“ sagði hann og kvaddi svo. Eftir sat ég og vissi ekki alveg hvort ég ætti að taka þessu sem hrósi en eftir smá umhugsun komst ég að þeirri niðurstöðu að falletta gæti hrósið varla verið. Það er svo gott að vera dálítið einfaldur því að hinar svokölluðu gáfur eiga það til að geta þvælst aðeins of mikið fyrir fólk.

**Hverjar eru þínar fyrirmyndir?** Ég hugsa að einstaklingurinn sem ég vitna hvað oftast í sé Sigríður Klingenberg lífsspekingur. Ég hef svo gaman af hennar nálgun í lífinu og ég leyfi mér að hafa ýmislegt eftir henni en uppáhalds tilvitnunin í hana er: „Orð eru álög.“ Mér finnst hún yndisleg manneskja og hún er klárlega ein af mínum fyrirmyndum en þær eru margar. Mamma mín notaði einfaldar uppeldisaðferðir þegar ég var stelpa og við mig sagði hún að það væru þrjár reglur sem ég ætti að fara eftir. Ég mætti ekki reykja og drekka, ekki ljúga og ekki stela. Ég hlýddi og hún hafði ekki áhyggjur af öðru. Ég er mömmu mjög þakklát fyrir þetta. Pabbi er sjálfsagt óserhífnasti og hjálpsamasti einstaklingur sem ég hef nokkurn tímann kynnst. Frá því að ég man eftir mér hefur hann alltaf verið til staðar. Alltaf reiðubúinn að leggja hönd á plóg og er heimsins besti afi. Ef við værum kapólsk væri örugglega búið að taka pabba minn í tölu dýrlinga sem verndara barnabarna og allra annarra sem þurfa einhvers konar stuðning eða aðstoð. Ég vona að einhvern tímann verði ég amma og þá vil ég vera nákvæmlega þannig amma. Ég er líka mikill aðdáandi tengdafjölskyldu minnar en hún er svo einstaklega heilsteypt og heiðarleg. Tengdafólkið mitt er hvert öðru yndislega og mér finnst ég mjög lánsöm að fá að tilheyra þeirri fjölskyldu.



## Dagur í lífi Ásdísar

**07.00** Ég vakna upp úr 7 og byrja daginn á því að taka litlu Liljuna mína til fyrir leikskólann.

**08.00** Eftir að krakkarnir eru farnir í skólann þá gef ég mér alltaf góðan tíma í að lesa blöðin, borða morgunmat sem er yfirleitt full skál af ferskum ávöxtum, mikið af berjum, ab-mjólk og músli. Svo tek ég vítamínin og fæ heimsins besta kaffi hjá mannum mínum sem er orðinn algjör latte snillingur.

**09.00** Ég byrja vinnudaginn yfirleitt heima og vinn við borðstofuborðið í nokkra klukkutíma í ró og næði til að koma frá mér því sem er brýnast áður daglega áreitið byrjar.

**11.00** Svo fer á skrifstofu Sinnnum og hitti yndislega samstarfsfólkið sem þar er.

**12.00** Tvo daga í viku fer ég í ræktina í hádeginu.

**14.00** Eftir hádegi er ég nánast alltaf á skrifstofu Sinnnum þar til ég annað hvort sæk Lilju litlu eða fer á fundi eða á námskeið.

**19.00** Fjölskyldan borðar nánast alltaf kvöldmat saman og um átta fer sú litla að sofa.

**21.00** Það er því miður alltof algengt að ég haldi áfram að vinna eftir kvöldmat en það er eitt af því sem ég þarf að draga aðeins úr á nýju ári. Hitt sem ég þarf að breyta er að ég þarf að fara fyrr að sofa en mér finnst svo erfitt að sleppa deginum að ég vaki yfirleitt alltof lengi.

## AUGLÝSING - SMASHBOX KYNNIR



## FAGUR OG NÁTTÚRULEGUR LJÓMI

Guðný byrjaði á að setja gott rakakrem á Yesmine til að undirbúa húðina. Því næst notaði hún Photo Finish-grunnfarða til að jafna húðina og fá fallegra yfirbragð. Á kinnbein, enni og höku setti hún Photo Finish Luminizing Primer til að fá fallegan og þéttan ljóma.

„Ég notaði BB-krem á Yesmine en það er mitt á milli þess að vera farði og litað dagkrem. BB er fullkomið fyrir konur sem hafa lítinn tíma á morgnana. Það grunnar, gefur raka og jafnar húðlit og í því er SPF 35 sólarvörn. Kremið er fullkomið eitt og sér og frábær grunnur undir farða,“ útskýrir Guðný.

Undir augu og í kringum nef setti Guðný High Definition-hyljara sem er léttur og fallegur hyljari og auðveldur í notkun. „Til að fá fagurlega náttúrulegan ljóma á kinnbeinin notaði ég Halo Highlighting Wand, í litnum Gold.“



## SEIÐANDI OG SEXÍ AUGNARÁÐ

Guðný grunnaði augnlok Yesmine með Waterproof Shadow Liner, í litnum Luminous. Það er mjúkur blýantur með púða á hinum endanum sem dreifir litnum auðveldar. Blýantinn má nota einan og sér eða sem grunn undir aðra augnskugga.

„Augnskugga-pallettan Screen Shot varð fyrir valinu til að lita augnlok Yesmine. Ég setti ljósasta litinn á mitt augnlokið en dekksta litinn í skyggingu og á ytra svæði undir augum.

Gylltan skugga setti ég í innri augnkróka og síðan brúnan blýant til að fá dekkri og skýrari umgjörð kringum augun,“ útskýrir Guðný glæsilega augnmálingu Yesmine. „Maskarinn Full Exposure gefur þétt og tilkomumikil augnhár og á augabrúnir setti ég Brow to Go sem er snilldar augabrúnablýantur með glæru geli á hinum enda svo augabrúnirnar haldist mótaðar allan daginn.“



## HEILLANDI FRÍSKLEIKI OG FEGURÐ

Til að fullkomna útlitið setti Guðný Radiance-kinnalit á andlit Yesmine. „Hann er fallega fúksiubleikur og hentar öllum um leið og hann gefur afar frísklegt útlit,“ útskýrir Guðný. „Á varmar setti ég Limitless Longwear-gloss í litnum Forever til að fá fallegan gljáa.“

Til að breyta hvunn dagsförðun Yesmine í heillandi kvöldförðun bætti Guðný við Limitless Waterproof Liner í litnum Navy Blue, Lip Enhancing-glossi í litnum Tease og bætti við Studio Skin 15Hr Wear-farða á miðju andlitsins. „Að lokum setti ég Chiffon-kinnalit á Yesmine til að fá órlítið meiri ljóma á vangann.“

## HRÍFANDI Í ANNRÍKI DAGSINS

Íslenskar konur hrósa nú happi yfir nýjasta fengnum á sviði förðunar því nú fást loks vörur heimsþekktar snyrtivörumerkisins Smashbox á Íslandi. Þær eru fullkomnar fyrir konur sem eiga annríkt og þurfa alltaf að vera upp á sitt besta, og eru á góðu verði.

„Smashbox eru nýjar förðunarvörur hér á landi en afar þekktar úti í hinum stóra heimi,“ segir Guðný Hrefna Sverrisdóttir, förðunarfræðingur hjá Smashbox.

„Smashbox var nýlega aftur sett á fót og við ákaflega heppin að fá þetta frábæra merki hingað heim. Smashbox er hvað þekktast fyrir grunnandlitsfarða sína enda fyrstir til að markaðssetja slíka vöru og óhætt að fullyrða að þar beri þeir höfuð og herðar yfir önnur snyrtivöru merki,“ upplýsir Guðný um ofursvala förðunarlinu Smashbox sem samanstendur af úrvali snyrtivara á afar sanngjörnu verði.

## DUGANDI Í DAGSINS ÖNN

Guðný fékk dansarann og matgæðinginn Yesmine Olsson til að setjast í förðunarstól Smashbox.

„Yesmine á afar annríkt og er tilvalin fyrir sæta fyrir Smashbox-vörurnar sem endast daglangt og fram á kvöld,“ segir Guðný um Smashbox-snyrtivörunar sem eru einkar góðar fyrir sterk ljós ljósmyndavera og nærmyndir.

„Yesmine er á þönum allan daginn, í ræktinni, að þjáfa, hún eldar í veislum og er í upp-tökum þess á milli. Hún þarf því alltaf að vera tilbúin fyrir myndavélina.“



## HVAÐ FANNST YESMINE?

„Ég hef mikinn áhuga á snyrtivörum og nota oftast nær MAC og Bobbi Brown. Mér þótti spennandi að fá tækifæri til að kynna Smashbox og hef um tíma prófað BB-kremið, hyljarann og augabrúnablýantinn. Ég er vægast sagt hrifin, sérstaklega af BB-kreminu,“ segir Yesmine um reynsluna af Smashbox.

„Ég er mikið á ferðinni og hef sjaldan tíma til að dunda lengi við förðun áður en ég held út í daginn. Með Smashbox mun ég hins vegar alveg ráða við þetta og eftir förðunina hjá Guðnýju eru Tease-glossið og Halo Wand Gold upphaldssnyrtivörunar mínar,“ segir hún kát.



# KLÆDDU HEIMILIÐ Í JÓLAFÖTIN

Eftir Bríeti Ósk Guðrúnardóttur, nema í innanhússarkitektúr.

Nú er aðventan að ganga í garð og sá tími árs sem hátíðarskapið tekur völdin. Já, jólin eru handan við hornið. Þetta er tíminn til þess að gera tilraunir með líti, fönður og skraut sem gefa heimilinu hlýtt yfirbragð og oftast en ekki eru það heima-gerðu hlutirnir sem standa upp úr. Möguleikarnir eru endalausir og um að gera að leyfa sköpunargleðinni að taka völdin. Hér eru nokkrar hugmyndir:



Skraut úr trölladeigi.



Hér eru filtkúlur þræddar upp á vír og útkoman er þetta fallega jólatré.



Trédrumbar og könglar í fallegri skreytingu.



Þrjónaðir jólasokkar í fallegu jólalitunum.



Hengdu upp grein og skreyttu með marglitum kúlum.



Þessi hreindýr eru gerð úr klósettrúllum og eru skemmtilegt fönður fyrir stóra sem smáa.

## FRIIS



## COMPANY<sup>®</sup>



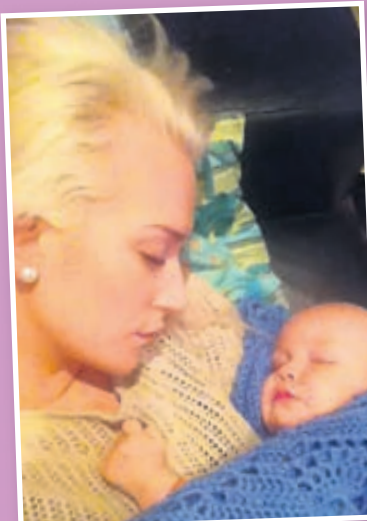
ALLT FYRIR DÖMUNA  
*Júl 2012*

FRIIS & COMPANY L.H.ÉÐ Í KRINGLUNNI



## LÍFIÐ Á INSTAGRAM

Kristrún Ösp, ein af eigendum Hún.is, á Instagram



Besta kúrið.

Níu mánuðir síðan Baltasar Börkur kom í heiminn, er ótrúlega stolt yfir hvað hann er duglegur og klár strákur. Desember eftir af orlofinu en þá fer BB til dagmömmu. Það er æðisleg frænka okkar og ætlar að leika við krakkana til 14 á daginn.



Alveg eins #66  
#fun #outside #playing #snow.

Give The Look

Merry  
Christmas

*Brjóstahaldari*  
**1.995,-**

**LINDEX**

# Lífid

## IÐUNN FAGNAR

Hvorki meira né minna en 30 ára höfundarafmæli rithöfundarins Iðunnar Steinsdóttur var fagnað í vikunni í húsnæði Sölku útgáfu.



Steinunn Arnþróður Björnsdóttir og Aðalsteinn Ásberg Sigurðsson.



Sigurbjörg Prastardóttir, Kristín Marja Baldursdóttir og Olga Guðrún Árnadóttir.



Jón Hjartarson, Iðunn Steinsdóttir, Kristín Birgisdóttir og Ragnheiður Tryggvadóttir.

### Helgar-MATURINN



#### LAKKRÍSTOPPAR AÐ HÆTTI KRISTÍNAR

„Fyrir jólin baka ég alltaf lakkrístoppa með mömmu – alveg ómissandi partur af jólaundirbúningnum,“ segir **Kristín Ruth Jónsdóttir**, háskólanemi og útvarpskona, sem gefur okkur uppskrift að lakkrístoppum úr Stóru köku- & brauðbók Disney.



#### Lakkrístoppar

3 eggjahvítur  
200 g púðursykur  
150 g rjómasúkkulaði  
250-300 g súkkulaðihúðað lakkrískurl

#### Aðferð

Hitið ofninn í 175 gráður. Stíffpeytið eggjahvítur og bætið sykri smátt og smátt saman við. Þeytið áfram á mesta hraða þar til sykurinn er alveg uppleystur. Saxið súkkulaðið og lakkrískurlíð smátt. Bætið varlega út í eggjahvítuna með sleif. Setjið með teskeið á pappírsklædda bökunarplötu og bakið í 12-14 mínútur.



## Allir fá þá eitthvað fallegt...



1001 GJAFAVARA FRÁ RÚMLEGA 100 HÖNNUÐUM

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

[www.epal.is](http://www.epal.is)

