



FÖSTUDAGUR 28. APRÍL 2017

Lífsstíll



Birna V. Sigurðardóttir gifti sig í nóvember á síðasta ári og er enn að fá hrós fyrir klæðnaðinn sem er að hluta úr smíðju Berglindar H. Árnadóttur hjá Begga Design.

[helgin ➔8](#)



Fæst í næsta apóteki eða heilsuvörðslun



MYND/ERNIR

Slakar á í köldum potti

Pyri Huld Ásgeirsdóttir, dansari hjá Íslenska dansflokkn-um, er að jafna sig eftir meiðsli. Hún segir mikinn skell fyrir atvinnudansara að detta út úr sýningum. ➔2

Ragnheiður Tryggvadóttir
heida@365.is



Íslenski dansflokkurinn er eini dansflokkurinn á Íslandi þar sem dansari getur verið í fullu starfi. Það er mikill heiður að vera hluti af honum og fá að þróa danssögu Íslands. Við erum eins og lítill fjöl-skylda og öll mjög nánin,“ segir Þyri Huld Árnadóttir, ein sjö fastráðinna dansara hjá Íslenska dansflokknum. Undanfarna mánuði hefur Þyri þó ekki getað tekið þátt í sýningum dansflokksins. Hún meiddi sig á æfingu, þremur dögum fyrir sýningu á verkunum Óð og Flexu. „Óhappið varð þegar við vorum að renna fyrsta kaflanum sem er frekar hraður. Ég lenti illa úr hring-hoppi en áttaði mig samt ekki strax á hvað hafði gerst. Eftir ranga greiningu hjá sjúkraþjálfara var ég bara að fara að teipa á mér löppina og halda áfram. Dansflokkurinn var einnig á leiðinni til Danmerkur að sýna Black Marrow sem er mjög krefjandi verk,“ segir Þyri. Bróðir hennar benti henni þá á að líkaminn væri atvinnutæki hennar og hún ætti láta mynda meiðslin. „Örnólfur bæklunarlæknir þurfti varla annað en að horfa á löppina á mér til að sjá að ég hafði slitid fremra krossbandið. Ég mun ekki dansa í ár,“ segir Þyri. „Þetta var mikill skellur fyrir mig. Ég hef aldrei lent í alvarlegum meiðslum.“ Við tók bið eftir aðgerð en Þyri notaði tímann til að styrkja lærvöðvana svo batinn gengi hraðar. Aðgerðin gekk vel. Þyri segist þó hafa átt erfitt með vikurnar sem fylgdu á eftir. „Ég held að fyrstu tveir mánuð-irnir eftir aðgerðina hafi verið þeir erfiðustu í lífi mínu. Að geta ekki labbað og varla sest á klósettið þegar ég er vön að vera á fullu allan daginn var mjög erfitt. Ég talaði við íbróttafólk í kringum mig sem hafði lent í sömu meiðslum og það hjálpaði mikið að fá ráðleggingar. Maður finnur líka hvað það er dýrmætt að eiga góða að þegar svona gerist. Það skiptir líka miklu máli að vera með góðan sjúkraþjálfara og gera allt sem hann segir og aldrei meira en það. Núna eru þrír mánuðir liðnir frá aðgerðinni og mér er farið að líða nokkuð vel. Hreyfigetan er orðin frekar góð í hnénu en ég á enn þá langt í land. Ég er að þúsla mér aftur saman. Ég þurfti einnig að passa andlegu hliðina og eftir að ég kom úr aðgerðinni hef ég einbeitt mér að því hlusta á líkamann, hugleiða og gera öndunaræfingar. Ég þarf að passa mig á því að gera ekki of mikið eins og mér hætti til áður fyrr. Reglulegar nálastungur og hnykkingar hjá töframanninum Ríkka hafa líka bjargað mér alveg í bataferlinu.“



Óður og Flexa í verkinu Óður og Flexa halda afmæli. MYND/JÓNATAN GRÉTARSSON

”Þetta var mikill skellur fyrir mig. Ég hef aldrei lent í alvarlegum meiðslum.

Stefndi alltaf á dansinn

Þyri er alin upp í Reykjavík, gekk í Breiðdagerðisskóla og síðan Réttarholtsskóla. Þaðan lá leiðin í Menntaskólann við Sund og loks í Listaháskóla Íslands. Hún segist skapandi í hugsun og hafi aldrei haft gaman af akademisku námi. „Ég pindi mig í gegnum menntaskólann. Ef ég væri að velja skóla í dag hefði ég farið í Tækniskólann og tekið klæðskera með dansinum. Þegar ég var að velja menntaskóla var mér sagt að ef ég vildi hafa allar dyr opnar í framtíðinni ætti ég að fara á náttúrufræðibraut. Ég vona að þessi hugsunarháttur sé að breytast, hann er svo rangur. Ég var heppin að hafa dansinn með mér í gegnum menntaskólann. Þessi ár voru samt frábær og ég kynntist mínum bestu vinkonum í MS. Alla mína skólagöngu var ég að æfa ballett sem er einnig mjög gott uppeldi á vissan hátt. Ég hef alltaf haft mikla þörf fyrir að hreyfa mig, var alltaf niðri í dal á linuskautum eða eitthvað að bralla úti þegar ég var yngri. Á unglingsárunum hætti ég í ballett og mætti á djassballettæfingu hjá Báru með vinkonum mínum í Réttó. Eftir það varð ekki aftur snúið. Allan menntaskólann var ég á listdansbraut hjá Báru með skólanum. Ég ákvað aldrei beinlínis að verða



Þyri Huld og Hrafnkell á góðri stund í Brooklyn í New York. Hrafnkell stundar nám í borginni. Á næstu dögum skella þau skötuhiúin sér í ferðalag um Nikaragva.



Syningarferð með Íslenska dansflokknum til Salzburg.

dansari, ég var bara dansari,“ segir Þyri. Fjölskyldan hafi einnig alltaf stutt hana í dansnáminu. Hún er langyngst fjögurra systkina og segist hafa fengið óskipta athygli. „Ég var mjög góður krakki að ég held, ég er langyngst og eina stelpa,“ segir Þyri sposk. „Ég á þrjá eldri bræður og sá elsti er 20 árum eldri en ég og yngsti 12 árum. Það var alltaf passað vel upp á mig og ég fékk mikla athygli og væntumþykju frá fjölskyldunni minni,“ segir Þyri. „Ég hefði aldrei getað stundað dansnám frá 5 ára aldri og alla leið í háskóla nema fyrir foreldra mína og er ég þeim mjög þakklát fyrir það. Ég er eini dansarinn í fjölskyldunni en bróðir minn var reyndar svaka break-dansari á sínum tíma. Hann kenndi mér að gera orminn sem hefur verið auðkennissporið mitt í mörg ár,“ segir Þyri og hlær. „Það er samt mikið af listafólki í fjölskyldunni minni, mamma og pabbi eru bæði mjög handlagin og

bræður mínir líka. Ég hef farið með mynd af kjól úr blaði til mómmu og hún saumar hann án þess að vera með nokkurt snið. Pabbi minn gerir allt. Hann er prentari og mjög handlaginn. Yngsti bróðir minn er myndlistarmaður, miðjubróðir minn kokkur og sá elsti lærði kvikmyndagerð. Við erum alin upp við það að allt sé hægt ef viljinn er fyrir hendi og vinnusemi. Þegar ég var að byrja að vinna þá sagði mamma við mig: „Ef þú hefur ekki verkefni í vinnunni, ekki setjast niður. Finndu þér eitthvað að gera, t.d. þurrka af hillum.“ Þetta hefur verið mottóið mitt, ég bý mér alltaf til verkefni,“ segir Þyri og það á svo sannarlega við um dansinn. Þyri hefur samið fleiri en eitt dansverk og verið tilnefnd til Grímunnar. „Ég hef fengið þrjár tilnefningar sem danshöfundur ársins, það var fyrir verkið „Á vit“, sem dansflokkurinn gerði í samstarfi við GusGus. Við dansarar flokksins sömdum verkið ásamt GusGus og

sú vinna sýnir hvað við erum samheldin, það gæti ekki hvaða hópur sem er gert það. Verkið „Óraunveruleikir“ fékk líka tilnefningu en það gerði ég ásamt Urði Hákonardóttur og Valgerði Rúnarsdóttur. Verkið „Óður og Flexa halda afmæli“ fékk tilnefningu sem barnaverk ársins og ég og Hannes Þór Egilsson sem danshöfundur ársins. Þetta verk á mjög stóran stað í hjarta mínu. Það skiptir nefnilega miklu máli að dansflokkurinn geri líka verk fyrir börn því þau eru framtíðin,“ segir Þyri. „Óður og Flexa varð til eftir að við Hannes gerðum litinn dúett saman í verkinu „Fullkominn dagur til drauma“, sem dansflokkurinn setti upp. Við sýndum dúettinn á leikskóla og ákváðum í framhaldinu að sækja um styrk og reyna að gera lítið barnaverk saman. Þá urðu Óður og Flexa til. Við fengum mjög litinn styrk en hann dugði og við gerðum verkið „Óður og Flexa reyna að fljúga“. Við sýndum það á Barnamenningarhátíð og eftir það bauð Erna Ómarsdóttir, listdansstjóri Íslenska dansflokksins, okkur að gera verk út frá Óð og Flexu fyrir dansflokkinn. Markmið okkar með Óð og Flexu er að virkja sköpunarkraftinn sem býr í öllum og bjóða krökkum upp á kraftmikinn dans með mikilli gleði. Við vinnum með látbragð og notum eingöngu klassíska tónlist. Það er svo gaman að sýna krökkum. Þau eru skemmtilegir áhorfendur. Ég hef einnig verið tilnefnd til Grímunnar sem dansari ársins tvisvar sinnum. Í fyrra skiptið var það í fyrsta verkinu sem ég dansaði í sem atvinnudansari með Íslenska dansflokknum, „Fullkominn dagur til drauma“. Það var mjög mikill heiður fyrir mig. Ég fékk Grímuna fyrir tveimur árum fyrir dúett sem heitir Sin, sá dúett er mest krefjandi verkefni sem ég hef fengið sem dansari. Í fyrri part dúettsins snerti ég ekki gólfið og hringsnerist um Einar meðdansara minn í mjög flóknum lyftum.“

Byr til vegan osta og jógúrt
En þótt líf Þyriar snúist nánast eingöngu um dans á hún þó önnur áhugamál. Hún og kærastinn, Hrafnkell Hjörleifsson, hafa verið dugleg við að ganga á fjöll og ferðast og eiga meðal annars að baki nokkurra mánaða ferðalag um Suður-Ameríku. Fram undan er ferðalag til Nikaragva. „Hrafnkell stundar mastersnám í New York og ég get ekki beðið eftir að hitta hann eftir fjögurra mánaða aðskilnað. Við ætlum að ferðast um Nikaragva með bakpoka,“ segir hún. „Annars á ég fullt af áhugamálum fyrir utan dansinn. Ég elska að hanna og hef gaman af að fræðast um jurtir. Ég elska líka að bóia til góðan mat og er alltaf að þrúa eitthvað nýtt. Ég bý til dæmis til mína eigin vegan jógúrt og osta. Ég borða hollan og næringarrikan mat því með árunum hef ég fundið hvað hollur matur gerir mikið fyrir líkamann. Ég hef afar breiðan tónlistarsmekk og hlusta á fjölbreytta tónlist, eftir því í hvernig skapi ég er. Ég er reyndar gömul sál og því verður oftast eldri tónlist fyrir valinu,“ segir Þyri. Hvað gerirðu til þess að slaka á? „Frá því að ég sleit krossbandið hef ég verið í þjálfun hjá sjálfri mér í því að slaka á og tekst bara nokkuð vel,“ segir Þyri. „Ég byrja hvern morgun á hugleiðslu og öndunaræfingum. Ég fer líka í sund á hverjum degi, skelli mér í kalda pottinn og legg þar í að minnsta kosti þrjár mínútur og fer svo í heita. Þetta er besta slökun sem ég veit um. Planið er að koma bæði sterkari og skynsamari til baka í dansflokkinn, ferðast síðan með honum um heiminn og sýna hvað hann er frábær.“

Þorbjörg Hafsteinsdóttir
næringarþerapisti elskar Love drykkina.
GingerLove, DetoxLove & SleepyLove.
Enginn viðbættur sykur eða sætuefni.
Fæst í heilsuverslunum, á völdum
útsölustöðum og fjölmörgum
apótekum um land allt.

BIÐ RÁÐ VEÐAN

GingerLove

SleepyLove

DetoxLove

engifer

appelsínur

sitróna

bach blómadröpar

mangó

epli

engifer

túrmerik

dangurliks

engifer



Hátíð í Kópavogi

Barnameningarhátíð hefur verið fyrirferðarmikil í Reykjavík síðustu daga. Nágrannarnir í Kópavogi hafa einnig hýst sambærilega hátíð undanfarna daga og í dag, laugar-dag, verður sérstök uppskeruhátíð haldin fyrir alla fjölskylduna á lokadegi Barnameningarhátíðar. Boðið verður upp á Ljóðasmiðju með ljóðatrúðnum Gjólu milli kl. 13 og 15 í Bókasafni Kópavogs. Í næsta húsi, Salnum, verður boðið upp á þjóðlög í alls konar myndum með Móggu Stínu og 5. bekkingum úr Smáraskóla, þjóðlagahópnum Þulu ásamt bæjarlistamanninum og gítarleikaranum Ásgeiri Ásgeirs-syni. Gerðarsafn mun bjóða upp á listasmiðju þar sem fjölskyldan getur gert listaverk saman innblásin af verkum Gerðar Helgadóttur. Listasmiðjan er opin kl. 14 til 17. Náttúrufræðistofa Kópavogs býður upp á selafróðleik fyrir alla fjölskylduna á 1. hæð. Gestum er sérstaklega boðið að taka „selfie“ með útselnum. Að lokum má nefna útivistar-svæði Menningarhúsanna en þar er hægt að læra að spila á parabólu. Þar mun trommuleikarinn Dís kenna trommuslátt svo krakkar á öllum aldri megi njóta þess að spila á parabóluna hvenær sem er. Kennslan fer fram milli kl. 15 og 16.30. Nánari upplýsingar má finna á www.kopavogur.is.



Töfrar Aloe vera

Augnfarðahreinsir. Húðin kringum augun getur verið viðkvæm fyrir kemískum efnum sem finnast í augnfarðahreinsi. Ef húðin þornar við endurtekna notkun mætti reyna Aloe vera gel. Skerið lauf af Aloe vera plöntu og kreystið úr því gelið í bómullarhnoðra. Strjúkið svo augnfarðann af. **Rakfroða.** Aloe vera gel er kjörið að nota við rakstur. Það gerir húðina hála og nærir hana í leiðinni. **Kælandi moli** Fyllið klakabox af Aloe vera geli og frystið. Gott er að grípa til ismolanna við smábruna við eldamennsku, sólbruna eða til að kæla skordýrabit eða brennda tungu eftir heitt kaffi. **Andremmumeðal.** Leysið ¼ bolla af Aloe vera geli upp í ½ bolla af vatnið eða eplasafa og drekkið við andremmu. **Andlitsmaski** Blandið Aloe vera geli saman við maukaða agúrku og þeytið saman við eggjahvítu. Berið á andlitid fyrir nóttina.

Brauð er alltaf hollt og gott

Umræða undanfarinna ára hefur einkennst af neikvæðni gagnvart brauði. Heddie Mejborn, ráðgjafi hjá DTU matvælastofnun í Danmörku, segir að brauð sé ákaflega mikilvæg fæða. „Brauð inniheldur mikið af trefjum sem eru nauðsynlegar. Þessar trefjar er ekki hægt að fá úr grænmeti eða ávöxtum. Svo eru engar sannanir fyrir því að brauð fíti okkur,“ segir hún. Næringarfræðingurinn Preben Vestergaard Hansen tekur undir orð hennar og segir að allt þetta tal

um að forðast laktósa, glúten og sterkju séu duttlungar hjá flestum. „Samkvæmt vísindalegum rannsóknnum er mjög mikilvægt fyrir okkur að borða kornmeti,“ segir hann. „Það er líka mikill misskilningur að það sé heilsusamlegra að sleppa glúteni,“ segir Heddie Mejborn. „Glútenlausar vörur eru oft gerðar úr maís eða hrisgrjóna-sterkju og það eru nánast engin næringarefni í þeim. Fólk ætti þess vegna ekki að velja glútenlausar vörur nema ef það hefur óþol gegn því. Gróft brauð er afar hollt.“



50 áraJSB í 50 ár!

Festival

Nemendaleikhús JSB 2017

í Borgarleikhúsinu dagana 29. apríl og 2. og 3. maí

Það áhugaverða við allar heimsins hátíðir er hvernig fólk sameinast og upplifir gleði af ýmsu tilefni. Innblástur sýningar er sóttur í fjölbreyttar hátíðir heimsins.

Góða skemmtun!

► Miðasala er í miðasölu Borgarleikhússins sími 568 8000 og á tix.is Miðaverð er 2.600 kr.

50 ára

JSB

DANSLISTARSKÓLI



TEGUND: MAMMUT PLUS EIK BRONZE D4795



VORTILBOÐ!

HÖRKU PLANKA

HARÐPARKET

FYRIR SUMARHÚS, HÓTEL & HEIMILI.
MIKIÐ ÚRVAL. VERÐ FRÁ **1.590** kr. m²

Birgisson

Afar persónuleg vegferð

Ragnhildur Anna Jónsdóttir hennar ungbarnavörur, koddaver og löbera undir nafninu Jónsdóttir & co. og er þakklát fyrir jákvæð viðbrögð.

Ragnhildur Anna hefur verið viðloðandi verslun um árabíl en hennar nú m.a. ungbarnavörur úr lífrænni bómull með Fair Trade vottun. Hún tekur þátt í sýningu Handverks og hönnunar í Ráðhúsi Reykjavíkur í næstu viku. „Ég byrjaði á að hanna samfellur fyrir ungbörn og fljótlega bætti ég við koddaveri og vöggusetti í sömu línu. Fyrir en varði bætti ég við heimilislínu sem ég hef smám saman verið að stækka og þetta er á meðal þess sem ég ætla að sýna í Ráðhúsinu,“ segir Ragnhildur. Margar af vörum hennar eru saumaðar hjá Ási, vernduðum vinnustað og einnig er prentað á þær hér á landi.

Var á tímamótum

„Fyrir sex árum stóð ég á tímamótum og velti fyrir mér hvað ég ætti að gera. Maðurinn minn stakk því að mér að kannski ætti ég að gera eitthvað sjálf. Ég hafði þó heldur hug á að opna litla, sæta verslun en hann hélt áfram að ýta þessari hugmynd að mér. Hann keypti meira að segja samfellur og prentara til að prenta á fatnað og í kjölfarið fór ég að velta þessu fyrir mér af alvöru,“ segir Ragnhildur en



Ragnhildur hennar undir merkinu Jónsdóttir & co. MYND/GVA

hún rak verslanirnar Noa Noa og Next um árabíl. „Ég ákvað að láta slag standa og þar með fór boltinn að rúlla. Mig langaði að taka þetta alla leið svo ég talaði við vinnustofuna Ás og þar eru saumaðir fallegir gjafapokar utan um samfellurnar fyrir mig,“ segir Ragnhildur.

Fékk jákvæðar móttökur

Barnavörurnar frá henni fást í



„Ég byrjaði á að hanna samfellur fyrir ungbörn og fljótlega bætti ég við koddaveri og vöggusetti í sömu línu.“

GREENSTONE | ©

GREENSTONE
ÁVALT Á UNÐAN MEÐ NÝJA HÖNNUN

Fylgdu okkur á facebook.com/laxdal.is

BERNHARD LAXDAL
LAUGAVEGUR 63 – SKIPHOLT 29B, SÍMI 5514422

Epal og hjá 18 rauðum rósum í Hamraborg en heimilislínuna selur Ragnhildur sjálf. Hún er þakklát fyrir hversu jákvæðar viðtökur vörurnar hennar hafa fengið. „Ég tek þátt í öllum sýningum sem ég get því ég elska líka að vera búðarkona. Ekki var sjálfgefið að komast að á sýningunni hjá Handverki og hönnun svo ég varð að vanda mig, enda varð ég mjög glöð þegar ég fékk jákvætt svar.“

Ragnheiður segir sýningar á borð við þessa ómetanlegan vettvang fyrir einyrkja til að kynna sína vöru og selja. „Það er heilmikil vinna að vera einn með lítið fyrirtæki. Ég strauja hverja vöru, pakka henni inn og sel hana. En ég er eins og risaæðla í tæknimálum og ekki með neina netverslun en það er hægt að hafa beint samband við mig eða í gegnum Facebook. Svo er ég stundum með pop-up verslanir.“

Jólagjöfin fór í sölu

Heimilislínin varð til eftir að Ragnhildur og vinkona hennar voru beðnar um að skreyta jólaborð fyrir Hús og híbýli. „Ég skreytti borðið með serviettum og hnífaparapokum sem ég lét sér-sauma fyrir mig og ætlaði síðan að gefa vinkonu minni í jólagjöf. Þetta vakti svo mikla athygli að þetta fór í sölu. Saumakonan mín, sem þá var áttæð, saumaði eins og herforingi allan desember. Yndisleg vinkona mín spurði mig síðan hvers vegna ég gerði ekki löbera, svo ég bætti þeim við og einnig viskustykkjum og koddaverum. Ég



Löberar með áprentuðum texta eru nýjung frá Ragnhildi.



Ragnhildur fékk Ás, verndaðan vinnustað, í lið með sér og þar eru pokarnir undir samfellurnar saumaðar.

Ég er von að selja hönnun eftir aðra og get þá hrósað henni í hástert en mér fannst fyrst óþægilegt að standa við borð og segja frá því sem ég sjálf var að gera. En þetta er ofboðslega gefandi og gaman.

Ragnhildur Anna Jónsdóttir

skrifa oft texta á vörurnar en mér finnst gaman að leika mér með tungumálið,“ segir Ragnhildur, sem er bókmenntafræðingur að mennt. Stutt er síðan hún hóf að gera koddaver sem hugsuð eru fyrir fermingarbörn eða brúðhjón. „Þá er nafn viðkomandi og dagsetning prentuð á koddaverið.“

Ekki alltaf auðvelt

Ragnhildur segir þetta hafa verið persónulega vegferð, sem ekki hafi alltaf verið auðveld. „Á fyrstu sýningunni fannst mér ég vera berskjölduð. Ég er von að selja hönnun eftir aðra og get þá hrósað henni í hástert en mér fannst fyrst óþægilegt að standa við borð og segja frá því sem ég sjálf var að gera. En þetta er ofboðslega gefandi og gaman. Skemmtilegast er þegar ég fæ sendar myndir af litlum krílum í samfellunni sinni eða löbernum á borðstofuborðinu og að heyra að þeir sem versla hjá mér eru ánægðir með vöruna.“



Íslandsbankamótaröðin

- þar sem stjörnurnar verða til

- | | |
|--------------|--|
| 27. maí | Áskorendamótaröð Íslandsbanka
Svarfhólsvöllur, GOS |
| 26.–28. maí | Íslandsbankamótaröðin
Strandarvöllur, GHR |
| 10. júní | Áskorendamótaröð Íslandsbanka
Kirkjubólsvöllur, GSG |
| 9.–11. júní | Íslandsbankamótaröðin
Hólmsvöllur, GS |
| 17. júní | Áskorendamótaröð Íslandsbanka
Gufudalsvöllur, GHG |
| 16.–18. júní | Íslandsbankamótaröðin - Íslandsmót í holukeppni
Húsatóftavöllur, GG |

- | | |
|---------------|---|
| 13. júlí | Áskorendamótaröð Íslandsbanka
Garðavöllur, GL |
| 14.–16. júlí | Íslandsbankamótaröðin - Íslandsmót í högggleik
Garðavöllur, GL |
| 29. júlí | Áskorendamótaröð Íslandsbanka
Jaðarsvöllur, GA |
| 28.–30. júlí | Íslandsbankamótaröðin
Jaðarsvöllur, GA |
| 26. ágúst | Áskorendamótaröð Íslandsbanka
Setbergsvöllur, GSE |
| 25.–27. ágúst | Íslandsbankamótaröðin
Leirdalsvöllur, GKG |





Birna fékk mikið hrós fyrir klæðnaðinn.



Begga Design var stofnað 2016. Nýlega var svo opnað sýningar- og mátunarrými að Laugavegi 168.



Efri partinn keypti Birna í H&M..

Gifti sig í íslenskri hönnun



Brúðkaupsgjöfin í ár

Vitamix Pro 750 á sér engann jafningja. Nýtt útlit og nýir valmöguleikar. 5 prógrömm og hraðastillir sjá til þess að blandan verður ávallt fullkomin og fersk!

Alvöru græja fyrir nýgift hjónakörnin!



Tilboðsverð kr. 149.615,-
Með fylgir Vitamix sleif, drykkjarmál og svunta
Fullt verð kr. 199.518,-



Rauðagerði 25 108 Rvk Sími 440-1800 www.kaelitaekni.is

Birna V. Sigurðardóttir gifti sig í nóvember á síðasta ári og er enn að fá hrós fyrir klæðnaðinn sem er að hluta úr smiðju Berglindar H. Árnadóttur hjá Begga Design.

Vera Einarisdóttir
vera@365.is



Birna V. Sigurðardóttir, markaðstengill hjá Vistor, og Davíð Kristján Halldórs-son gengu að eiga hvort annað 19. nóvember síðastliðinn. Brúðkaupið var ákveðið með aðeins þriggja mánaða fyrirvara. Sex vikum fyrir brúðkaup fór Birna að huga að kjólnum. Eftir leit á Google rambaði hún á brúðarkjóláhönnun Berglindar H. Árnadóttur, sem hannar undir merkinu Begga Design, og valdi hjá henni sjiffonpils með ásaumuðu belti með steina- og perlubröðeringu en Berglind vinnur mikið með svokölluð „two pice“ dress þar sem viðskiptavinir geta sett saman pils og blússur að eigin vali.

„Ég var búin að skoða mig aðeins um á Pinterest og vissi nokkurn veginn hvað ég vildi. Ég tók einn snúning á brúðarkjólaleigu en fann ekkert sem mér líkaði. Þegar ég rakst á Begga Design á netinu heillaðist ég strax. Ég var svo heppin að Berglind var stödd á landinu, en hún starfar í Madrid á Spáni. Hún var þá ekki búin að opna sýningar- og mátunarrými sitt á Laugavegi en ég fékk að koma til hennar og máta. Ég varð afar hrifin enda efnin mun gæðalegri en önnur sem ég hafði skoðað og þjónustan í alla staði persónuleg.“

Birna var svo í eigin topp við pilsid. „Það er nú reyndar svolítið skondið að segja frá því að þetta er blúndusamfella úr H&M sem kostaði heilar 2.500 krónur,“ segir hún og hlær. Þetta bara einhvern veginn smellpassaði.

Birna fékk bónorðið í ágúst. „Maðurinn minn var eiginlega búinn að hanna þetta allt í huganum en hann vildi að þetta yrði óvissuferð fyrir gestina. Það vissi enginn að við ætluðum að gifta okkur svo boðskortið kom flestum á óvart. Á því stóð að



Beltið var bróðerað með ekta perlum, kvarssteinum og kristöllum.



Birna og Davíð tóku sér aðeins þrjá mánuði í að skipuleggja brúðkaupið.

„Ég var búin að skoða mig aðeins um á Pinterest og vissi nokkurn veginn hvað ég vildi.“

mæting væri á Korputorg og það eina sem fólk fékk að vita var að það stæði til að gista. Á Korputorgi biðu gestanna rútur sem fluttu þá í Héraðsskólann á Laugarvatni. Þar gátu þeir haft sig til. Svo var ekið í Skálholtskirkju þar sem við biðum þeirra og athöfnin fór fram. Að henni lokinni var farið aftur í Héraðsskólann og haldin heljarinnar veisla. Við buðum svo upp á morgunmat daginn eftir svo þetta var sólarhringspartí,“ lýsir Birna. Aðspurð segir hún daginn hafa heppnast mjög vel og að fólk hafi haft mjög gaman af allri óvissunni. Hún segist hafa fengið mikið hrós fyrir klæðnaðinn og að enn sé fólk að koma til hennar og tala um hvað hún hafi verið fin. „Mér fannst líka sérstaklega gaman að geta sagt frá því að þetta væri íslensk hönnun.“

Begga Design var stofnað 2016. Framleiðslan fer öll fram í Evrópu og er aðeins gert takmarkað upp- lag af hverri flik, enda horft til þess að markaðurinn á Íslandi er mjög litill. Í vefversluninni brudarkjolar.beggadesign.com er að finna kjóla, pils, blússur, jakka, slár og vesti ásamt fylgihlutum. Nýlega var opnað sýningar- og mátunarrými að Laugavegi 168.

Glæsilegar brúðargreiðslur með Moroccanoil

Hárgreiðslu-meistarinn Kevin Hughes á heiðurinn af þessum glæsilegu brúðargreiðslum.



Kevin Hughes sýndi á tiskuvikunni glæsilegar hárgreiðslur sem eru í senn rómantískar og kvenlegar. Kevin greiddi hárið í lausa liði og bylgjur en síðan er hárið tekið í tagl eða fallegar fléttur. Heildarútlitið er fullkomnað eins og sjá má á myndunum. Kevin notar aðeins hársnyrtivörur frá Moroccanoil.

Fríða Heimisdóttir, eigandi Regalo efh. sem flytur inn hárvörur frá Moroccanoil, segir að vörurnar

sem eitt sinn hafi byrjað sem byltingarkennd nýjung hafi vaxið og dafnað við miklar vinsældir um allan heim. „Vörurnar hafa stimplað sig inn sem hágæðavara sem er elskuð og dád af stórstjörnum, á tiskupöllum, hjá stilistum og konum um alla veröld. Fyrsta varan okkar, hin upprunalega Moroccanoil Treatment olía, var uppgötvuð af brautryðjandanum Carmen Tal sem gerði stöðuga leit að vörum sem gerðu hárið heilbriggt, fallegt og

Kevin sýndi brúðargreiðslur á tiskuviku Marchesa Couture & Nottle fyrir vor og sumar 2018

náttúrulegt. Einstök oliuformúlan virkar bæði til að mýkja hárið og undirbúa það fyrir efnameðferðir ásamt því að gefa hárinu fallegan heilbrigðan glans sem lokaáferð. Þessi vara gjörbylti hárvöruiðnaðinum og hefur af sjálfsdáðum vakið heimsathygli á arganolíu með því að kynna nýjan flokk af hárvörum með olíu,“ segir Fríða.

Moroccanoil hárvörur eru innblásnar af Miðjarðarhafinu með vörum sem einkennast af hinu

velþekktu blágræna, appelsínugula og hvíta merki ásamt einstökum ilmi. Úrvalið hefur stöðugt verið að aukast og nú getur Moroccanoil þjónað öllum. Sjá nánar á www.regalo.is og snapchat: regalofagmenn.

Moroccanoil vörur er hægt að nálgast hjá hágæða hárgreiðslustofum um allt land.



Glæsileg brúður með fléttur

Hárið er undirbúið með tveimur pumpum Moroccanoil Treatment frá miðju hársins og í endana til að fá hinn fullkomna grunn fyrir hárið. Því næst er Moroccanoil Hydrating Styling Cream setti í miðju hársins og út í enda og það blásið þurr.

Hárið er blásið með hringbursta til að fá góða lyftingu og áferð. Því næst er það fléttað út frá miðjuskiptingu hársins og hver hluti sprejjaður með Moroccanoil Luminous Hairspray Strong svo að hárið haldist í því formi sem þú vilt.



Látlaus og falleg greiðsla

Hárið er undirbúið með tveimur pumpum Moroccanoil Treatment frá miðju hársins og í endana til að fá hinn fullkomna grunn fyrir hárið. Síðan eru settar 2-3 pumpur af Moroccanoil Thickening Lotion til að fá þykkt í hárið, en magnið fer

eftir lengd og sídd hársins. Því næst er hárið blásið með stórum hringbursta til að fá góða lyftingu. Þegar hárið er þurr er tekin skipting í miðju hársins og Moroccanoil Dry Texture Spray sprejjað í allt hárið

frá rót út í enda til að fá áferðina með góðri lyftingu og haldi. Hárið er svo dregið til baka og sett teygja ásamt bandinu og í lokin sett Moroccanoil Luminous Hairspray Strong hársprey.

Til væntanlegra brúðhjóna

Hjá DÚKA geta væntanleg brúðhjón sett saman óskalista. Afar vel er tekið á móti þeim í verslunum DÚKA í Smáralind og Kringlunni.

Alls konar hlutir rata inn á óskalistann hjá brúðhjónum. Sparistellin eru vinsæl en við erum með allt mögulegt fyrir eldamennskuna, eins og pottasett, hamborgarapressur, alls kyns eldhúshöld, salt- og piparkvarnir og sniðuga hluti eins og poppskálina vinsælu og beikongæjann,“ segir Helen Rún Jóhannsdóttir, verslunarstjóri DÚKA.

Glös og hnífaparasett eru einnig alltaf vinsæl til gjafa, og ekki síður tertudiskar, tertuspaðar og -hnifar, sem og kaffikönnur fyrir komandi veislur og matarboð en þetta fæst í miklu úrvali hjá DÚKA.

Ullarteppi og viðarbretti

Helen Rún segir íslenska hönnun alltaf skemmtilega viðbót fyrir heimilið. „Hjá DÚKA fást púðaver eftir Heklu, ullarteppi frá Sveinbjörgu,



„Sparistellin eru vinsæl en við erum líka með allt mögulegt fyrir eldamennskuna,“ segir Helen Rún, verslunarstjóri DÚKA. MYND/ERNIR



„Við erum húsgögn eða allt frá litlum barborðum til fallettra sófasetta. Ég mæli með því að brúðhjónin máti ruggustólinn okkar.“ MYND/ERNIR

rúmföt frá Ingibjörgu Hönnu og einstök viðarbretti frá Meiði. Ekki má gleyma handklæðasettum og ýmsum hlutum fyrir baðherbergið, rúmfötum og koddum inn í svefnherbergið og smáhlutum eins og blómavösum og kertastjökum.“

Húsgögn á óskalistann

Hjá DÚKA fást einnig ýmsar nýjungar og nefnir Helen Rún í því sambandi litríkar golfmottur frá Pappelinu og snaga, hillur og hillubera frá Maze. „Til að toppa þetta erum við líka með smærri og stærri húsgögn eða allt frá litlum barborðum til fallettra sófasetta. Ég mæli með því að brúðhjónin máti ruggustólinn okkar í leiðinni við gerð óskalistans. Við bjóðum svo að sjálfsgöðu upp á kort og fría innpökkun til þess að gestirnir geti klárað allt á einum stað.“

Gestir þakklátir fyrir óskalista

Brúðhjón þurfa ekki að vera feimin við að láta óskir sínar í ljós. „Gestir eru fyrst og fremst þakklátir fyrir að fá leiðarvísi í hendurnar því allir vilja gleðja brúðhjónin og hitta í mark á þessum sérstaka degi í lífi þeirra,“ segir Helen Rún.

Hún minnir á að gott sé að hafa óskalistann sem fjölbreyttastan. „Stórar og litlar gjafir henta mismunandi efnahag og oft slá margir saman og vilja frekar gefa stóra veglega gjöf en marga litla hluti. Brúðhjón sem gera óskalista hjá okkur fá gjafabréf sem nemur 10% af öllum kaupum af listanum. Þannig geta þau klárað listann sinn ef eitthvað vantar upp á. Við tökum vel á móti ykkur í DÚKA og óskum væntanlegum brúðhjónum innilega til hamingju.“

25%

Við eigum 25 ára afmæli og bjóðum því 25% afslátt af öllu í Sigurboganum!

Dagana 26. - 29. apríl



LAUGAVEGI 80 ■ TEL: 561 1330 ■ WWW.SIGURBOGINN.IS



Eyrún Birna Jónsdóttir kjólameistari. MYND/GVA

Saumar brúðarkjóla úr blúndudúkum frá ömmu

Elín Albertsdóttir
elin@365.is



Eyrún Birna Jónsdóttir saumar fallega en látlausa brúðarkjóla. Hún er með saumastofuna heima og það er nóg að gera þessa dagana. Það eru ekki bara brúðarkjólir sem hún saumar því undanfarið hefur hún búið til allnokkra fallega fermingar- og útskriftarkjóla. Síðan hefur hún mjög gaman af því að sauma brúðarmeyjakjóla og eru þeir þá gjarnan í stíl við kjól brúðarinnar. Hver kjóll er einstakur og Eyrún leggur mikla áherslu á að veita persónulega þjónustu.

Eyrún sem er kennaramenntuð hefur saumað frá unga aldri. Saumaskapur hefur alltaf verið áhugamál hjá henni. Hún byrjaði í kennslu en fljótlega fór hún að

vinna hjá Júniform við saumaskap. „Ég uppgötvaði ánægjuna við vinnuna og ákvað að gera saumaskapinn að ævistarfi. Í framhaldi fór ég í Tækniskólann og lærði kjólasaum og útskrifaðist 2015. Meðfram náminu saumaði ég brúðarkjóla. Eftirspurnin er alltaf að aukast og það má segja að ég hafi sérhæft mig í brúðarkjólum,“ segir Eyrún Birna.

Hún segist bjóða upp á öðruvísi kjóla en séu á brúðarkjólaleigum eða -sölum. „Þetta er bóhemkjólar, svolítið hippalegir, sem hefur verið vöntun á. Mjög frjálsglegir og þægilegir blúndukjólir. Tískan er svolítið frjálsgleg núna og ég finn mikið fyrir því. Auk þess reyni ég að vera með víðræðanlegt verð fyrir alla. Blúndur eru mjög vinsælar. Sumar koma með gamla blúndudúka frá ömmum sínum og biðja mig að sauma kjól úr þeim. Ég er að sauma kjól núna upp úr gömlum blúndu-

gáðinum. Það er dásamlega fallegt og gefur allt öðruvísi útlit á kjólinn. Ef konur vilja hafa kjólinn persónulegan get ég unnið upp úr dúkum eða öðru sem þær eiga og vilja nota,“ segir Eyrún.

Flestar brúðir vilja hvíta kjóla eða kremada. Eyrún segir þó að margar vilji kjóla í öðrum litum. „Ég hef bæði saumað svartan og rauðan kjól,“ segir hún. Mjög gott er að vera skipulagður þegar kemur að sersaumudum kjól. „Helst vil ég fá þriggja mánaða fyrirvara en ég reyni auðvitað að bjarga öllum,“ segir Eyrún sem fær efni og blúndur frá Spáni. „Birta Björnsdóttir í Júniform býr í Barcelona og hún hefur keypt fyrir mig. Einnig hef ég pantað sjálf að utan en úrval er því miður takmarkað hér á landi. Blúndutoppur og flæðandi siffonpils er vinsælast núna,“ segir Eyrún sem gifti sig sjálf í brúðarkjól móður sinnar.

Tryggðu
þér áskrift

*9.990,- á mánuði.

365.is | Sími 1817



333 kr
á dag*

365

CHANEL

2017 CRUISE COLLECTION
LES INDISPENSABLE DE L'ÉTÉ



"the concept is that there is no concept! It is about sensuality, feeling and the spirit of things."

LUCIA PICA

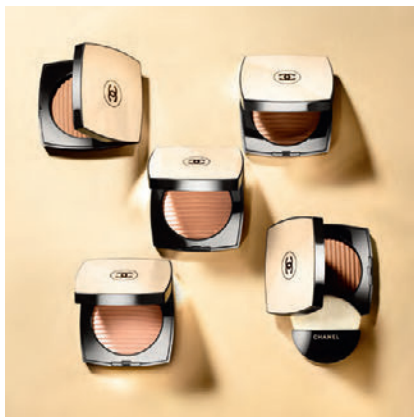
Gabriel Chanel var þekkt fyrir að ýta undir náttúrulega fegurð líkt og þegar sólargeisli snertir húðina að sumri og gefur henni undraverðan ljóma. Hennar tískuspor hafði því áhrif á okkar hugmynd um fegurð að eilífu.

Nú hefur Lucia Pica náð að fanga hið fullkomna CHANEL sumar í fyrstu CRUISE línunni sinni (2017 CRUISE COLLECTION) sem hún kallar LES INDISPENSABLE DE L'ÉTÉ sem hún tileinkar tímalausri náttúrulegri fegurð. Lína sem er full af ljóma og glamúr fyrir sumarið í aðeins nokkrum lykilatriðum. Vörur sem gefa þér bronz og ljóma á svip stundu, áreynslulaust.

Litirnir sem hún vinnur með að þessu sinni eru teknir úr landslaginu - sólbakaðir jarðliti, allt frá heitum fersku-beige litum út í dökka bronz, inn á milli færð þú hint af grænu, grá-bláum og kóral bleikum. Áferðin er undraverð og auðveld í notkun - þú þarft rétt að snerta hana til að fá góðan lit. Öll línan minnir á áhyggjulaust og unaðslegt sumar fullt sjálfsöryggi.

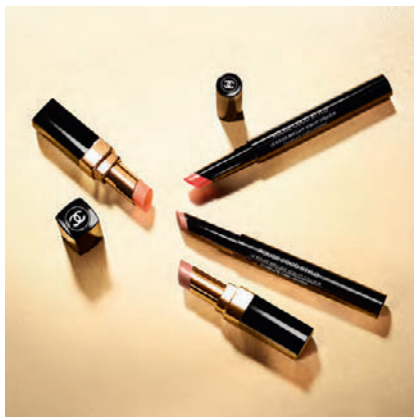
"It is all part of the relaxed freedom that is at the base of the collection,"
"You want to look good, but not artificial. It's about maintaining that spirit of freedom."

LUCIA PICA



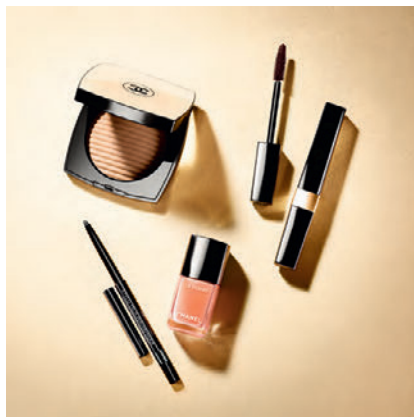
LES BEIGES HEALTHY GLOW LUMINOUS COLOUR -
Lyftir healthy glow púðrum upp á annað stig hvað varðar náttúrulegan ljóma. Það gefur húðinni fullkomna en lúmska hulu sem inniheldur fín-malaðar gull agnir sem veita ljóma.

Formúlan inniheldur nú náttúrulegt smjör og wax sem verður til þess að húðin fær ákveðna 'second skin' áferð. Púðrið kemur í fimm litum sem gefa þér hið fullkomna sólarkyssta útlit. Sérhannaður bursti fylgir.

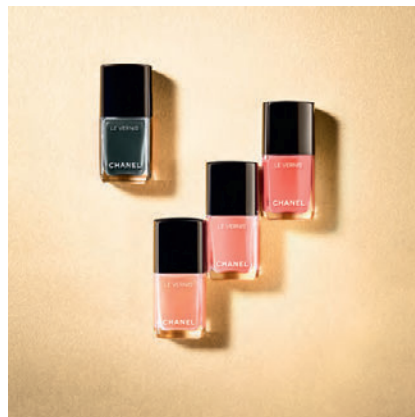


ROUGE COCO SHINE -
Tveir unaðslegir nude varalitir með gloss áferð.
Fyrsti liturinn er Golden Sun sem er fallegur sólar-fersku litur og Golden Sand er sterkur, hlýr nude litur.

ROUGE COCO STYLO -
Fullkomni ferðafélaginn kom nú í þrem litum, Sépia - bronz brúnn, Panorama - hinn fullkomni nude og Esquisse - kóral bleikur.



STYLO YEUX WATERPROOF -
Tveir nýir litir,
837 HORIZON - dökk grá-svartur,
847 TERRA ROSSA - rauð-brúnn.



LE VERNIS LONGUE TENUE -
Fjórir nýir litir,
558 SARGASSO dökk svar-grátt með sægrænu shimmeri,
560 COQUILLAGE - bjartur ferskur órans,
562 CORALIUM - ljómandi kóral litur,
564 SEA WHIP - ljúfur og ferskur bleikur.



Gestalisti A og B

Eitt af því fyrsta sem þarf að gera við undirbúning brúðkaups er að setja saman gestalista til að gera sér grein fyrir umfangi og kostnaðinum við brúðkaupsveisluna. Flestir setja sér ákveðið viðmið, t.d. að bjóða 100 manns til veislunnar, þótt hæglega væri hægt að bjóða enn fleirum. Sumum verður bókstaflega að bjóða en svo eru aðrir sem væri gaman að bjóða. Þess vegna er sniðugt að vera með gestalista A og B. Á lista A eru þeir sem verða örugglega boðnir, svo sem ættingjar og nánir vinir og á lista B þeir sem skammtilegt væri að bjóða, t.d. vinnufélagar. Ef einhver á lista A kemst ekki, þá er einhverjum af lista B boðið í staðinn. Þeir fá boðskortið kannski aðeins seinna en hinir en gleðjast samt örugglega yfir góðu boði.



Giftingarmyndir við glerskó

Kirkja í laginu eins og risastór glerskór Öskubusku var opnuð á Taívan í fyrra. Yfir 320 blá glerpíl voru notuð til að byggja hinn 16 metra háhælaða skó. Raunar er skórinn ekki alvöru kirkja þar sem engar athafnir munu fara þar fram heldur er skórinn ætlaður sem bakgrunnur fyrir myndir af brúðhjónum áður en brúðkaupið fer fram, en það er almennur siður í landinu að taka slíkar myndir. Hönnuðum glerskósins var gert að búa til sæluríkan og rómantískan stað og fengu þeir innblástur frá frægri sögu í héraðinu. Sagan fjallar um unga konu á sjöunda áratugnum sem fékk sjúkdóm og missti báða fætur. Þar með var hætt við brúðkaup hennar og unnustans og hún var ógift alla tíð.

Á ferðinni

Að brúðkaupi loknu fara mörg brúðhjón í ferðalag til að slaka á og njóta lífsins. Fyrir ferðalög er að ýmsu að huga sem vill gleymast í öllu því amstri sem getur fylgt brúðkaupi. Sé ferðinni heitið á fjarlægjar slóðir þurfa sumir að láta bólusetja sig fyrir ýmsum sjúkdómum. Oft þarf að byrja á slíkum bólusetningum með nokkurra vikna fyrirvara. Gott er að pakka niður því sem ekki má gleymast nokkrum dögum fyrir ferðina, svo sem sólarvörn með háum sólarstuðli og húðmjólk til að bera á húðina eftir sólböð. Gott er að hafa lítið ferðaapótek með í farteskinu. Í því ættu að vera verkjatöflur, meðal við magakveisu, smyrslí eða krem til að bera á flugnabit, sótt-hreinsivökví, krem fyrir sólbruna, hitamælir og plástur. Svo má ekki gleyma að athuga hvort vegabréfið gildi ekki örugglega næstu sex mánuði en gerð er krafa um slíkt, ekki síst í mörgum löndum í Asíu.

Trúlofunarhringar á vinstri hendi – giftingarhringar á hægri

Trúlofunarhringar eru yfirleitt settir upp á baugfingur vinstri handar, því sú hönd er nær hjartanu. Við giftingu eru hringarnir síðan færðir yfir á hægri höndina sem tákn um þann samning eða sáttmála sem handsalaður er þegar gengið er í hjónaband. Hjónaefnin takast í hendur í hjónavígslunni og innsigla þannig þann ásetning sinn að lifa saman í hjónabandi. Með því að hafa hringana á hægri hendi eru þeir líka sýnilegri ökunnu fólks þegar því er heilsað og því auðveldara að sjá að um gifta manneskju er að ræða. Það þarf þá ekki að velkjast í vafa um það. Heimild: tru.is



NÚTÍMALISTDANSBRAUT JSB

Skráning í inntökupróf á listdansbraut fyrir skólaárið 2017-2018

Skráning í inntökupróf á listdansbraut JSB stendur yfir á www.jsb.is til 19. maí

Inntökupróf - framhaldsskólastig
16 ára og eldri,
laugardagur 20. maí
kl. 13:00 – 14:30

Inntökupróf – grunnskólastig
10 – 12 ára,
laugardagur 20. maí
kl. 14:45 – 15:45

Inntökupróf – grunnskólastig
13 – 15 ára,
laugardaginn 20. maí
kl. 16:00 – 17:30

Nám og kennsla

Danslistarskóli JSB er viðurkenndur af Mennta- og menningarmálaráðuneytinu sem listdansskóli á grunn- og framhaldsskólastigi. Nánari upplýsingar um nám við skólann er að finna á www.jsb.is undir Danslistarskóli JSB.

Kennslustaðir: Danslistarskóli JSB í Reykjavík, Lágmúla 9 og Laugardalshöll.



Danslistarskóli JSB er samstarfsaðili að Frístundakorti Reykjavíkurborgar



Viltu gerast vinur JSB?
Danslistarskóli JSB er á facebook



DANSLISTARSKÓLI

Lágmúla 9 • 108 Reykjavík • Sími 581 3730 • jsb@jsb.is • www.jsb.is