

Lífið

FÖSTUDAGUR
21. JÚNÍ 2013

Hlaðgerður Íris
Björnsdóttir
**TEKUR ÞÁTT
Í NORRÆNNI
LISTASÝNINGU 2**

Markþjálfunar-
búðirnar í heilu lagi
**STYRKJA
UNGMENNI FYRIR
FRAMTÍÐINA 4**

Tískan á þjóðhátíðar-
daginn 17. júní
**LITRÍK OG GLAD-
VÆR STEMNING
Í KÖPAVOGI 10**

Svala Björgvins

Fatalínan Kali verður að veruleika

FRÉTTABLAÐIÐ

➤ visir.is/lifid

HVERJIR
HVAR?

Árlegur góðgerðafótboltaleikur FC Ögnar var spilaður á KR-vellinum í vikunni af ýmsum þekktum andlitum en leikurinn var haldinn til þess að styðja við bakið á krabbameins-



sjúkum konum. Margt var um manninn og heyrst hefur að það hafi verið mikill hiti í leiknum. Leikmenn að þessu sinni voru meðal annars **Sigga Beinteins**,



Hrefna Sætran og **Þórunn Antonía** og David James var dómari í leiknum.



Lífið

Hamingja, fólk og annað frábært

Umsjón blaðsins
Marín Manda Magnúsdóttir
marinmanda@frettabladid.is

Umsjón Lífsins á Vísir.is
Elly Ármanns
elly@365.is

Útgáfufélag
365 miðlar ehf.

Forsíðumynd
Einar Egilsson

Auglýsingar
Atli Bergmann
atlib@365.is

Hönnun
Silja Ástþórsdóttir
siljaa@frettabladid.is

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

Hár og make up Mandy
Stílisti Svala Björgvins



LIST BÖRNIN ERU INNBLÁSTUR

Hlaðgerður Íris Björnsdóttir myndlistarkona var valin úr stórum hópi umsækjenda til þess að taka þátt í myndlistarkeppninni Portrait Nu í Hillerød í Danmörku en keppendurnir komu alls staðar að af Norðurlöndunum.

Mér var bent á þessa keppni fyrir nokkrum árum en það var hún Ólöf K. Sigurðardóttir hjá Hafnarborg í Hafnarfirði sem hvatti mig til að taka þátt en þá var ég ekki alveg tilbúin,“ segir Hlaðgerður Íris Björnsdóttir, sem nýverið tók þátt í myndlistarkeppninni Portrait Nu í Danmörku.

Myndlistarkeppnin fór fram í National Historiske Museum í Frederiksborg-höll í Danmörku. Rétt yfir þúsund verk voru send inn í keppnina en myndlistarfólk víðs vegar frá Norðurlöndunum og Rússlandi tók þátt að þessu sinni. Þetta var í fjórða sinn sem Portrait Nu var haldin. Að lokum voru valin í kringum áttatíu verk í keppnina. Hlaðgerður var önnur þeirra Íslendinga sem tóku þátt en segir hún að Wow air hafi styrkt sig með flugferð til Danmerkur til þess að vera við opnun sýningarinnar. Verkið sem Hlaðgerður sendi í keppnina heitir Freyja og er af ungri stúlku. Hún segist hafa verið nokkuð ánægð með útkomuna og þótt verkið hæfa í svona keppni.

Í kjölfar sýningarinnar fékk Hlaðgerður fyrirspurn frá Þýska-

landi þar sem óskað er eftir því að skrifa smásögu eftir verkinu hennar.

Dulúðin er ríkjandi

Hlaðgerður segir að oft komi fyrirspurnir mörgum mánuðum eftir sýningar en nokkuð hafi verið um það að fólk leiti til hennar og vilji láta mála persónuleg verk fyrir sig. „Það vill bara þannig til að ég mála fólk þó svo að ég vilji alls ekki kalla mig portrettmálara. Ég reyni að halda ákveðinni dulúð yfir verkunum mínum og ef fólk líkar við þemað í verkunum mínum og treystir mér til þess að mála viðkomandi einstakling í þeim anda þá gengur samstarfið upp.“ segir Hlaðgerður.

Stór fjölskylda

Listin er ræktuð á heimilinu en Hlaðgerður er fjögurra barna móðir og hefur sótt innblástur í börnin sín í gegnum tíðina. „Maður sækir svo mikið í það sem er nálægt manni og börnin mín þekki ég svo vel og veit nákvæmlega hvernig ég fæ fram það sem ég er að sækjast eftir. Í dag er ég meðal annars að mála tvær yngstu dætur mínar við eyðibýli við Suðurstrandarveg, sem er ótrúlega spennandi umhverfi.“



Hlaðgerður Íris Björnsdóttir listakona á vinnustofu sinni í Reykjavík.

Hægt er að skoða fleiri verk eftir Hlaðgerði á sýningunni Auglitis til Auglitis á Listasafni ASÍ eða á www.hlalla.is

benecos
náttúruleg fegurð

Náttúrulegt naglalakk á góðu verði kr. 1421

www.gengurvel.is

benecos
NAIL POLISH

náttúrulega

heilsuhúsið

f

**GEFÐU
HÆNU**

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf
kirkjunnar

**JAPÖNSK
GÚMMÍ-
VESKI**



Netverslunin nekoshop.is selur skemmtilega japanska fylgihluti. Hachi-veskið er meðal annars sniðugt en það er úr silíkoni og rúmar lykla, kortið, símann og jafnvel varalitinn. Veskin fást í sex litum. Eigandi verslunarinnar bjó í Japan um tíma og ákvað að heiðra japanska krúttfisku þegar verslunin opnaði fyrir mánuði síðan en Neko þýðir köttur á japönsku.

Nýtt!



Nicorette® QuickMist munnholsúði

HVISS!

- og reykingalöngunin minnkar

Nicorette® QuickMist munnholsúðinn er nýjasta níkótínlyfið frá Nicorette og virkar á 60 sekúndum



Nicorette® QuickMist

- Úðist í munn við reykingapörf
- 1 mg níkótín í hverjum úða
- Nota skal 1-2 úða í hvert sinn
- Virkar á 60 sekúndum
- Er með mintubragði
- Hvert úðahylki inniheldur 150 úða
- Fæst án lyfseðils í næsta apóteki

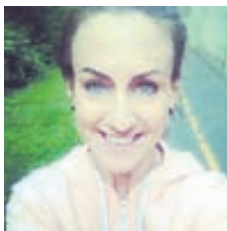
nicorette® auðveldar þér að hætta að reykja

Nicorette® QuickMist munnholsúði er níkótínlyf (inniheldur einnig lítið magn af etanóli (alkóhól), minna en 100 mg/úða). Lyfið er fánlegt án lyfseðils og notað til meðferðar á níkótínfíkn, til að draga úr fráhvarfseinkennum þegar reykingum er hætt. Hætta skal reykingum alveg meðan á meðferð stendur. Skammtar eru einstaklingsbundnir eftir því hve mikið var reyktt en hámarksdagskammtur er 64 úðar. Nota má allt að 4 úða á klst., en ekki fleiri en 2 úða við hverja skömmtun. Hvorki skal borða né drekka meðan á notkun munnholsúðans stendur og gæta skal að úða ekki í augu. Ekki má nota Nicorette QuickMist ef þú ert með ofnæmi fyrir níkótíni eða öðru innihaldsefni lyfsins. Gæta skal sérstakrar varúðar við notkun lyfsins ef þú hefur nýlega fengið hjartadrep eða heillaslag, ert með brjóstverk (hjartaöng), hjartasjúkdóm, ómeðhöndlaðan háþrýsting, hefur fengið bráðaofnæmisviðbrögð eða útbrot með kláða, ert með skerta lífrarstarfsemi, alvarlegan nýrnásjúkdóm, sykursýki, ofvirkan skjaldkirtill, æxli í nýrnahekkum, magasár eða vélindabólgu. Einstaklingar yngri en 18 ára, þungaðar konur og konur með barn á brjósti skulu eingöngu nota lyfið í samráði við lækni. Þeir sem ekki hafa reyktt eiga ekki að nota lyfið. Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Markaðsleyfishafi: McNeil Denmark ApS. Umboð á Íslandi: Vistor hf., Hörgatúni 2, 210 Garðabæ.

nicorette®
nicotin



10 HEILSURÁÐ TIL AÐ AUKA VELLÍÐAN



**Ebba Særún
Brynjarsdóttir**
*Þríbrautarkona,
hlaupari og
þriggja barna
móðir*

1. Farðu jákvæð inn í daginn, það gerir allt svo miklu auðveldara.
2. Hreyfðu þig markvisst 3-5 sinnum í viku að lágmarki 30-40 mínútur í senn.
3. Eitt skot af rauðrófusa á dag bætir og kætir.
4. Gerðu plön, skipuleggðu þig og settu þér markmið.
5. Skelltu þér í sund, það er svo hressandi.
6. Drekkstu vel af vatni og borðaðu úr öllum fæðuflokkum.
7. Brostu það mikið að stundum færðu þú strengi í andlitið.
8. Veldu þér eitt fjall í mánuði og labbaðu á það.
9. Dansaðu af þér rassinn reglulega, heima eða á balli.
10. Polinmæði, trúðu á sjálfan þig og þá getur þú það sem þig langar.



Unnur María Birgisdóttir og Arnór Már Músson í húsnæði Evolvía á Klapparstíg.

Í HEILU LAGI MARKÞJÁLFUNARBÚÐIR FYRIR UNGMENNI Á ÍSLANDI

Unnur María Birgisdóttir og Arnór Már Músson, eigandi AM Markþjálfunar, vilja styrkja ungmenni og leiðbeina á beinar brautir í lífinu með jákvæðum og hvetjandi aðferðum.

Umræðan um unglinga á tímamótum hefur verið þó nokkur undanfarið en hún hefur að mestu verið neikvæð og lítið borið á lausnum. Málefnið er ótrúlega verðugt og brýnt. Þegar öllu er á botninn hvolft þá eru það unglingarnir sem hafa lykilinn að framtíðinni og við verðum að hlúa að þeim,“ segir Unnur María Birgisdóttir markþjálfari.

Markþjálfunarbúðir

Unnur María Birgisdóttir og Arnór Már Músson markþjálfarar hafa nú hafið samstarf þar sem þau bjóða upp á markþjálfunarbúðir í sumar fyrir ungmenni á aldrinum 15-16 ára. Hugmyndin að verkefninu kom upp á yfirborðið í kjölfar umræðna í fjölmiðlum um mikið brottfall unglinga úr menntaskólum. Unnur segir tvíeykið vilja bregðast við þörfinni sem virðist vera til staðar í samfélaginu og vinna á jákvæðan og uppbyggilegan hátt með ungmennum til þess að hjálpa þeim að finna sinn eigin takt í lífinu. Hún segir þau Arnór Má hafa brennandi áhuga á að vinna með ungmennum sem mörg hver fara í gegnum mikilvægt en viðkvæmt aldurskeið.

Nýtt á Íslandi

„Það er ekki boðið upp á neitt sambærilegt á Íslandi en markþjálfunarbúðirnar eru eins konar bootcamp-búðir fyrir hausinn þar sem unnið er markvisst með



Markþjálfun er: Samtal, trúnaður, nálgæð, viðvera, virk hlustun, jafningjar, framkvæmd, breytingarstjórnun, færni, persónulegur vöxtur.

Skráning og fleiri upplýsingar er hægt að nálgast á www.iheilulagi.is

sjálfstraustið og samskipti og unglingum er hjálpað að taka stefnumarkandi ákvarðanir í lífinu. Markþjálfun er íslenska þýðingin á coaching en þetta er í stuttu máli ótrúlega flott verkfæri sem notað er til þess að vinna með heilbrigðu fólki,“ segir Unnur og bætir við að þetta verkfæri sé að-

ferð til þess að hjálpa einstaklingum að uppgötva styrkleika sína og ná persónulegum vexti.

Markþjálfunarbúðirnar eru sex daga námskeið sem samanstendur af fjórum kennsludögum í borginni og tveggja daga ferð út á land með gistingu og uppihaldi á gistiheimilinu Milli vína í Borgarfirði.

VEIN AWAY

**20% afsláttur
31. maí - 7. júlí**

- Dregur úr sýnileika háráðaslits á aðeins 4-6 vikum!
- Eykur blóðflæði til fóta um 26% á aðeins 4 vikum.



**SKIN
DOCTORS™**
ÞRÓÐ AF LYTALÆKNUM

Lyf&heilsa
Við hlustum!

HANNAÐU ÞÍNA EIGIN NIKE FREE ID

Nike Free íþróttaskórnir hafa verið áberandi í sumar en þeir henta bæði dagsdaglega við hvers kyns fatnað og í sportið. Á heimsíðu Nike býðst viðskiptavinum að hanna sína eigin skó og eru ýmsar litasamsetningar í boði. Punkturinn yfir i-ið er persónulega nafnmerkingin. Hér er síðan nikeid.nike.com.



NINGS

SUMARTILBOÐ

Djúpsteiktar rækjur



Eggjanúðlur



Svínakjöt „appelsínu“



Kjúklingur „Kung Pao“



1995 á mann

verð fyrir tvo 3990

gildir aðeins fyrir tvo eða fleiri

Yasmin hrísgrjón, Soyasósa

ásamt 2l Coke fylgir með

Veitingahús Nings eru opin alla daga frá 11:30 til 22:00

Suðurlandsbraut | Hlíðarsmári | Stórhöfði

www.nings.is | Sími: 5889899



SVALA BJÖRGVINS ELTIR DRAUMA SÍNA Í L.A.

Svölu Björgvinsdóttur er margt til lista lagt. Söngurinn er henni í blóð borinn og hún er hamingjusömust þegar sköpunargáfan fær að njóta sín á hverjum degi. Í sumar gengur hún í hjónaband með sínum heittelskaða eftir 19 ára samband og fyrsta fatalínan hennar, KALI kemur á markað. Lífið ræddi við Svölu um brúðkaupið, tónlistina, Steed Lord og nýju tískulínuna.

Þú hefur nú búið í Los Angeles í rúmlega fjögur ár, hvernig upplifir þú glysborgina? „Ég hef verið með annan fótinn í L.A. síðan árið 2000 og þekki borgina rosalega vel og hef alltaf elskað þessa borg. Ég hef ekki beint upplifað hana sem einhverja glysborg því hérna býr alls kyns fólk, ekki bara fræga og ríka fólkið. Að sjálfsögðu er mikið af sjúklega ríku fólki hérna en svo þarftu ekki að keyra nema í 20 mínútur niður í miðbæ L.A. og þar sérðu allt aðra hlið á borginni. Þar er rosalegur fjöldi af heimilislausu fólki og fátæku fólki sem maður reynir að hjálpa á einhvern hátt. Það eru til dæmis fjórir gamlir heimilislausir karlar sem búa undir brúnni í okkar hverfi og við gefum þeim reglulega mat, hreina sokka, teppi og púða. Þetta er eitt hvað sem ég get aldrei vanist og alltaf þegar ég sé svona fólk á götunni þá langar mig að hjálpa þeim.“

Listamannalífið

Svala segir Los Angeles bjóða upp á allt milli himins og jarðar en hægt er að fara í fjallgöngur, á ströndina og jafnvel á skíði. „Við eigum mikið að nánum vinum í borginni og erum löngu búin að skjóta niður sterkum rótum. Hérna er alltaf gott veður og ódýrt og auðvelt að gera sér glaðan dag. Ég mæli með að þeir sem koma til L.A. í heimsókn séu hjá fólki sem hefur búið í borginni í nokkur ár því þú færð ekki rétta mynd af borginni nema þú sért meðal þeirra sem búa hérna. Annars ertu bara á Hollywood Blvd. og í einhverju túristarugli sem mér finnst persónulega hundleiðinlegt og ekkert sérstaklega áhugavert. Það eru svo margir fallegir staðir í Los Angeles sem er vert að skoða og það er hægt að upplifa borgina á mismunandi hátt.“

Hvar er „heima“ í þínum huga? „Heima fyrir mér er þar sem ég og maðurinn minn Einar búum saman.“

Hvernig er hefðbundinn dagur í lífi Svölu Björgvins? „Mínir dagar eru mjög misjafnir. Ég vinn sem sjálfstæður listamaður og ég er alltaf að vinna við eitt hvað. Það fer bara eftir því hvað er í gangi. Til dæmis núna vorum við í Steed Lord að semja lag fyrir ameríska þáttinn So You Think You Can Dance og þá fóru dagarnir í að undirbúa útgáfu lagsins og markaðssetningu, en við erum með okkar eigið plötufyrirtæki. Dagarnir eru því eiginlega aldrei eins því það er alltaf eitthvað nýtt verkefni í gangi sem maður tekur sér fyrir hendur. Það eina við að vera sjálfstæður listamaður er að maður veit aldrei hvaðan næstu laun koma. Þess vegna erum við alltaf með puttana í mörgum verkefnum til að geta lifað á listinni. En ég myndi aldrei vilja hafa þetta öðruvísi. Ég elska að geta unnið við það sem ég dýrka og dái

og geta verið skapandi á hverjum degi.“

Kemur það fyrir að þú saknir kuldans í hitanum og sólinni? „Já stundum sakna ég íslenska veðursins og þá sérstaklega á veturina í L.A. Veturnir í L.A. eru eins og meiriháttar heitt sumar á Íslandi. Þá sakna ég að hafa ekki brjáláðan snjóstorm og vera veðurteppt inni hjá mér. Þess vegna elska ég þegar það rignir í L.A. því það gerist eiginlega aldrei og það er alltaf svo kósý.“

Ertu í einhverju sambandi við aðra Íslendinga sem eru þarna í borginni sem vinna í tónlistariðnaðinum, eins og t.d. The Charlies? „Já, ég er í fínu sambandi við aðra Íslendinga í borginni. Ein af mínum bestu æskuvinkonum, Dröfn Ösp Snorradóttir, býr bara 15 mínútum frá mér og hún flutti hingað út ári áður en ég flutti út, sem er skemmtileg tilviljun. Annars eru vinir okkar alls staðar að úr heiminum og við eigum mikið af bandarískum vinum líka. Vinahópurinn er stór og litríkur.“

Hvernig kom það til að þið fluttuð til L.A. á sínum tíma? „Það var alltaf plan að flytja aftur þangað og svo kom bara sá tími að við Einar vorum tilbúin að flytja og prófa að búa í nýrri borg saman og við kýldum bara á það. Það sem auðveldaði flutning var að ég hef verið með landvistarleyfi í Bandaríkjunum síðan 1999 því ég fékk listamannafararleyfi þegar ég fór á samning hjá EMI/Priority Records á sínum tíma. Ég hef haldið þessu landvistarleyfi síðan þá og gat sett Einar, manninn minn, og bróður hans Edda á mitt leyfi og þá var lítið mál að flytja hingað. Annars er það ekki hægt ef þú ert ekki með landvistarleyfi, því miður.“

Steed Lord gerir það gott

Eruð þið með umboðsmann eins og hinar stjörnurnar? „Já, við höfum verið með nokkra umboðsmenn, alla frábæra. Síðastliðin tvö ár hefur Einar, maðurinn minn og meðlimur í Steed Lord, verið umboðsmaður okkar. Hann hefur verið að gera svakalega góða hluti með bændið því hann er svo vel tengdur og svo mikill drifkraftur í honum.“

Hvaða tónleikar Steed Lord standa upp úr? „Það eru margir æðislegir tónleikar sem standa upp úr. Ef ég á að nefna eina sem voru trylltir þá voru þeir í Seattle og það voru nokkur hundruð manns og allir sungu við lögin okkar og Íslendingur úr áhorfendahópnum hljóp upp á svið með risastóran íslenskan fána. Það var frábært og skemmtileg uppákom.“

Hvað er fram undan hjá ykkur Steed Lord? „Við erum að fara spila mikið á þessu ári. Kynna plötuna okkar, The Prophecy part 1, sem kom út í desember í fyrra. Við erum að fara að mynda tvö ný tónlistarmyndbönd fyrir Steed Lord og einnig að gera tónlistarmyndbönd fyrir aðrar hljómskiptabönd.“

Ég ákvað að hanna föt sem mig sjálfri langar að klæðast í þannig að línan er algjörlega minn persónulegi stíll. Minn innblástur fyrir þessari fyrstu línu var karakterinn Elvira sem Michelle Pfeiffer lék í Scarface og Pris sem Darryl Hannah lék í Blade Runner.



STARF
Söngkona og
fatahönnuður

ALDUR 36 ára

HJÚSKAPARSTAÐA
Trúlofuð - mun gifta
sig í sumar.

MYND/EINAR EGILSSON. MAKUP/MANDY. STÍLISTI/SVALA BJÖRGVINS

Uppáhalds

MATUR?

Indverskur matur

DRYKKUR?

Pepsi með fullt af klökum

VEITINGAHÚS

Cafe Agra í LA...indverskur staður...geðsjúkur

VEFSÍÐA

Stockholm Streetstyle og Ebay

VERSLUN

Ebay

HÖNNUÐUR

Moonspoon Saloon

HREYFING

Fjallganga í Los Angeles

DEKUR

Manicure og pedicure

sveitir, sem er svakalega gaman. Hugsanlega verður Steed Lord með fleiri lög í So You Think You Can Dance-þættinum. Einnig munum við semja ný lög bæði fyrir Steed Lord og aðra tónlistarmenn, sem er mjög skemmtilegt. Svo eru fleiri spennandi hlutir í gangi sem ég get ekki alveg sagt frá að svo stöddu.“

Draumabrúðkaupið fram undan

Hvernig hefur gengið að skipuleggja brúðkaup á Íslandi frá öðru landi? „Sem betur fer á hafa foreldrar mínir og tengdapabbi minn og tengdamóðir verið að skipuleggja og plana. Við tökum reglulega Skype-fundi þar sem við segjum hvað við filum og hvað ekki. Við erum mjög heppin að hafa þau til að græja allt og plana. Hefðum aldrei getað gert þetta annars.“

Ertu búin að finna brúðarkjólinn? Hvernig er hann og tók það langan tíma? „Já ég keypti brúðarkjólinn á Ebay fyrir 8 árum. Ég sá hann þar og hugsaði „best að kaupa þennan kjól ef ég gifti mig einhvern tímann“. Mér fannst þetta bara einn sá fallegasti brúðarkjöll sem ég hafði séð. Hann er ónotaður en samt frá 1979. Það var enn þá gamall verðmiði inni í honum og allt. Hann kostaði mig samt bara \$40 sem er bara djók. Kjóllinn er kremhvítur og úr silki-jersey. Svo verð ég með slör og í mjög háhæluðum skóm, því maðurinn minn er mjög hávaxinn og ég er pínkulítill.“

Hvernig verður brúðkaupið og hvar verður veislan? „Við ætlum að gifta okkur í sömu kirkju og mamma mín og pabbi, í Landakotskirkju. Ég var alin upp í kaþólskri trú því mamma og öll hennar fjölskylda eru kaþólsk. Ég á margar fallegar og góðar minningar frá Landakotskirkju og mig hefur alltaf langað að gifta mig í sömu kirkju og foreldrar mínir.“

Eruð þið á leiðinni í brúðkaupsferð eftir brúðkaupið? „Já, hugsanlega. Okkur langar að fara til Havaí. Við höfum aldrei farið þangað og við ætlum að stefna á brúðkaupsferð þangað í september eða þegar við höfum næst tíma.“

Hafið þið Einar hugleitt barn-eignir? „Já, okkur langar að fjölga mannkyninu. Það gerist bara þegar það á að gerast.“

Eltir ekki tiskustrauma

Þú varst kosin best klædda kona Íslands af Fréttablaðinu í fyrra, hvernig myndir þú lýsa stílnum þínum? „Minn stíll er fjölbreytilegur og ávallt skemmtilegur. Ég klæði mig alveg nákvæmlega eins og mér sýnist, hef alltaf verið þannig og mun alltaf vera þannig. Ég elti ekki tiskutrend og vil helst alltaf vera í fötum sem enginn klæðist og enginn getur keypt heldur. Hef alltaf viljað líta út öðruvísi en allir aðrir.“

Lumar þú á einhverjum tiskuráðum sem þú vilt deila? „Klæddu þig í það sem þú fílar. Ekki pæla í hvað öðrum finnst um þig og þinn fatastíl. Mér finnst að þegar maður klæðir sig í fót þá á það að gleðja mann og láta manni líða vel. Þetta eru bara fót og maður á að hafa smá húnor fyrir tisku.“

Ef gluggað yrið í fataskápin þinn, af hverju er áberandi mikið? „Gullefni, pallíettur, fjaðrir, silki, munstruð og litrík fót. Búningar, samfestingar, síðkjólar, 90% vintage fót, rosalega mikið af skóm og skarti. Stórt safn af höttum og 80's sundbolum.“

KALI-fatalínan verður að veruleika

Nú ertu að koma með þína eigin fatalínu með haustinu, er hönnuður í blóðinu? „Ég hef alltaf saumað á mig fót alveg síðan ég var unglingur. Ég sauma mikið af mínum eigin búningum með Steed Lord. Hef alltaf elskað að sauma og hanna fót. Og þegar ég fékk tækifæri til að koma með mína eigin fatalínu þá varð ég ►

Myndaalbúmið



Svala lítil • Systkinin Krummi og Svala • Í fangi föður síns Björgvins Halldórssonar • Fjölskyldan á góðri stund.

ÞÚ ERT
EKKI
ÞÚ ÞEGAR
ÞÚ ERT
SVANGUR





Þetta var algjörlega surrealísk upplifun. En samt falleg á furðulegan hátt því við lifðum þetta af. Stundum finnst mér einsog þetta hafi ekki gerst og ég hafi bara dreymt þetta. En síðan sé ég öll örin á Einari og þá rennur það alltaf upp fyrir mér að þetta gerðist í alvörunni.

► bara að stökkva á það. Og rosa-lega þakklát fyrir það tækifæri.“

Hver er hönnunaráherslan og fyrir hverja er línan? „Ég ákvað að hanna fót sem mig sjálfa langar að klæðast þannig að línan er algjörlega minn persónulegi stíll. Ég myndi segja að línan sé fyrir konur á öllum aldri sem vilja standa út úr hópnum og vera í „unique“ fötum. Ég er með litríkar flíkur og svo líka með svartar klassískar flíkur. Minn innblástur fyrir þessa fyrstu línu var karaktérinn Elvira, sem Michelle Pfeiffer lék í Scarface, og Pris, sem Darryl Hannah lék í Blade Runner.“

Hvað heitir nýja fatalínan og hvar er hún framleidd? „Línan heitir KALI, sem er listamannanafnið mitt og hefur verið síðan Steed Lord varð til í janúar 2006. Öll línan er framleidd í Los Angeles til að byrja með. Það eru átta flíkur í þessari fyrstu fatalínu.“

Ertu að hanna í samvinnu við einhverja aðra? „Ég er með fjárfesta sem styður mig fjárhagslega að gera þessa fatalínu en ég er sú sem hanna hana algjörlega sjálf. Svo er ég með manneskju sem sér um að búa til sniðin fyrir mig og við vinnum í sameiningu við það.“

Hvar getur fólk svo nálgast flíkurnar? „Fatalínan mín KALI verður til sölu á nýrri vefbúð sem heitir Lastashop.com og hún mun vera með eingöngu íslenska hönnun. Þessi vefbúð er staðsett í Los Angeles en við sendum auðvitað um allan heim. Búðin opnar á netinu seinna í sumar og verður með hönnun frá Ziska, Munda og fleirum.“

Hvenær er fatalínan væntanleg á markað? „Við erum að fara í framleiðslu eftir nokkra daga og gerum svo „lookbook“ og alla markaðsvinnu. Þannig að línan verður væntanleg seinna í sumar.“

Slysið sem breytti lífinu

Þið Einar lentuð í bílslysi fyrir einhverjum árum síðan, hversu alvarlegt var það? „Það var mjög alvarlegt. Við vorum fimm manns í bílnum, ég, Einar og bræður hans tveir, Elli og Eddi. Pabbi þeirra var að keyra. Það kom bíll

úr gagnstæðri átt á 100 km hraða og bílstjórinn missti stjórn á bílnum sínum og lenti beint framman á okkar bíl á Reykjanesbrautinni morguninn 9. apríl 2008. Við lentum öll á spítala á gjörgæslu. Við slösuðumst öll lífshættulega nema pabbi þeirra. Einar var á spítala í fjóra mánuði og fór í nokkrar aðgerðir. Eddi fór líka í aðgerðir og við tvö fengum innvortis blæðingar og brotin bein. Það munaði mjög litlu að bæði Einar og Eddi hefðu látið lífið. Þetta var algjörlega surrealísk upplifun en samt falleg á furðulegan hátt því við lifðum þetta af. Stundum finnst mér eins og þetta hafi ekki gerst og mig hafi bara dreymt þetta. En síðan sé ég öll örin á Einari og þá rennur það alltaf upp fyrir mér að þetta gerðist í alvörunni.“

Telur þú að slysið hafi breytt þér að einhverju leyti? „Já þetta breytir manni andlega og auðvitað líkamlega, sérstaklega þegar maður slasast alvarlega. Það er kannski klisjulegt að segja þetta en maður lítur á lífið öðruvísi og er þakklátur fyrir að vera á lífi. Þetta líf er svo viðkvæmt og við verðum að muna að njóta augnabliksins. Vera góð hvert við annað og láta gott af sér leiða. Elta sína drauma og lifa lífinu í botn.“

Ertu hrædd þegar þú sest upp í bíl í dag? „Já, ég hef ekki keyrt ein bíl síðan við lentum í slysinu og ég er mjög bilhrædd ef Einar er ekki að keyra. Vonandi kemst ég yfir það einn daginn.“

Hverja telur þú vera þína helstu styrki? „Ég er svakalega tryggur vinur og ég elska heitt og mikið.“

Hver er þín fyrirmynd í lífinu? „Foreldrar mínir og Krummi bróðir. Þau hafa kennt mér svo mikið og mótað mig. Þau eru alltaf til staðar og skipta mig gríðarlega miklu máli.“

Heldurðu að þú flytjir aftur til Íslands einhvern daginn? „Það er aldrei að vita. Ég hugsa ekki langt fram í tímann. Akkúrat núna vil ég búa í L.A. og lifur afskaplega vel hérna. Ég elska Ísland alltaf en ég vil frekar búa hérna í dag,“ segir Svala Björgvinsdóttir.

Draumabréðkaupið framundan

GIFTING Svala Björgvins giftir sig í sumar en bónoðrið segir hún hafa verið einstaklega fallett og mjög persónulegt. Eftirvæntingin er mikil eftir 19 ára samband og segist hún ekkert vera stressuð því þau Einar séu ein og þau hafi verið gift í allan þennan tíma. Tilhlökkunin er mikil að hitta vini og vandamenn í brúðkaupinu í sumar.

UNDIRBÚNINGURINN Skipulagningin erlendis hefur gengið vel en foreldrar og tengdforeldrar Svölu hafa verið þeirra stoð og stytta. Svala segir þau ræða saman á Skype reglulega til að fara yfir stöðuna en án þeirra yrði brúðkaupið aldrei að veruleika á Íslandi.

BRÚÐARKJÓLINN „Ég keypti brúðarkjólinn á Ebay fyrir 8 árum. Ég sá hann þar og hugsaði „best að kaupa þennan kjól ef ég gifti mig einhvern tímann. Mér fannst þetta bara einn sá fallegasti brúðarkjöll sem ég hafði séð. Hann er frá 1979. Það var ennþá gamall verðmiði inni honum og allt. Hann kostaði mig þó bara \$40. Kjólinn er krem hvítur og úr silki jersey. Svo verð ég með slör og í mjög háhæluðum skóm því maðurinn minn er mjög hávaxinn og ég er pínkúlítill.“

KIRKJAN „Við ætlum að gifta okkur í sömu kirkju og mamma mín og pabbi, í Landakotskirkju. Ég var alin upp í katólskri trú og ég á margar fallegar og góðar minningar í Landakotskirkju og mig hefur alltaf langað að gifta mig í sömu kirkju og foreldrar mínir.“

BRÚÐKAUPSFERÐ „Já hugsanlega. Okkur langar að fara til Hawaii. Við höfum aldrei farið þangað og við ætlum að stefna á brúðkaupsferð þangað í september eða þegar við höfum næst tíma.“

BARNEIGNIR? „Já okkur langar að fjölga mannkyninu. Það gerist bara þegar það á að gerast.“



OLAY
REGENERIST



3 Point Treatment Cream
24ra stunda krem

Wrinkle Relaxing Complex
Dagkrem

Night Elixir Gel
Næturgel

3 point Super Serum
Andlits serum

Olay er á meðal stærstu húðkremaframleiðenda í heimi og eru fremstir á sviði þróunar á virkum andlitskremum í samanburði við önnur dýrari krem.



3ja skrefa nuddmeðferð fyrir Regenerist Dreifa - Prýsta - Nudda

1. Dreifðu kreminu á hvítu punktana sem myndin sýnir
2. Prýstu á þessi svæði og haltu niðri í 3 sek.
3. Nuddaðu í þær áttir sem örvarnar sýna

Sölustaðir: Fríhöfnin Keflavíkurflugvelli. **Hagkaup:** Kringlunni, Skeifunni & Smáralind. **Lyf og Heilsa:** Austurveri, Eiðistorgi, Hringbraut, Kringlunni. Apótek Garðabæjar, Apótek Hafnarfjarðar, Lyfjaborg, Nana Hólagarði & Urðarapótek. **Landið:** Lyf & Heilsa: Glerártorgi, Hveragerði og Vestmannaeyjum. KS Sauðarkróki.



Vöruúrvalið er afar mikið í hinni nýju Húsgagnahöll á Akureyri. Sýningarrýmið er 1.500 fermetrar að Dalsbraut 1.

MYND/AÐUNN NÍELSSON

VIÐTÖKURNAR FRAMAR VONUM

Húsgagnahöllin var stofnuð árið 1965 og verður því fimmtíu ára árið 2015. Nýr kafli í sögu Húsgagnahallarinnar hófst laugardaginn 8. júní síðastliðinn þegar Húsgagnahöllin opnaði með pompi og prakt stórglæsilega 1.500 fm búð á Akureyri.

Verslunarstjórnarnir Kristinn Þórir Ingibjörnsson og Sigurður Magnússon segja viðtökurnar framar þeirra vonum. „Við höfum fengið mikið lof fyrir útlit verslunarinnar og hið mikla vöruúrval sem við höfum upp á að bjóða,“ segir Sigurður. Húsgagnahöllin á Akureyri telur um 1.500 fermetra og undir sama þaki eru verslanirnar Betra Bak og Dorma. „Að geta boðið upp á vöruúrval frá öllum þessum þekktu verslunum á sama stað er frábær kostur fyrir Akureyringa og nærsveitarmenn,“ segir Kristinn og bendir á að þessi fjölbreytni tryggi nýjar vörur vikulega sem

aftur tryggi hátt þjónustustig við fólkið á svæðinu. „Markaðssvæði verslunarinnar er ansi stórt og hefur það strax sýnt sig að okkar viðskiptavinir koma allt frá Blönduósi vestan við okkur og frá öllu Austurlandi í austri. Í gær komu hjón frá Eskifirði með kerru í eftirdragi, enda munar gríðarlegu fyrir okkur landsbyggðarfólkið að borga ekki fyrir flutning á stórum húsgögnum úr bænum,“ segir Kristinn. Þeir félagar eru sammála um að mikil þörf hafi verið fyrir Húsgagnahöllina á Akureyri enda séu viðbrögðin eftir því. „Við litum því björtum augum til framtíðar,“ segja þeir.



Verslunarstjórnarnir Kristinn Þórir Ingibjörnsson og Sigurður Magnússon segja viðtökurnar framar vonum.



Ýmsar fallegar vörur má fá í Húsgagnahöllinni.



Viðskiptavinir eru afar ánægðir með vöruúrvalið.



Húsgagnahöllin er að Dalsbraut 1 á Akureyri. Undir sama þaki eru Betra Bak og Dorma.



**VIGNIR
HLÖÐVERSSON**
var í flottum
litum.



**HJALTI
RÖGNVALDSSON**
tók litla hund-
inn sinn með í
hátiðarhöldin.



**SIGRÍÐUR
OG HÁUKUR**
voru búin
að klæða
sig upp.

TÍSKAN 17. JÚNÍ

Þjóðhátíðardagurinn gefur einstakt tilefni til þess að klæða sig í sitt finasta púss og ganga fagnandi um götur borgarinnar með bros á vör. Þrátt fyrir að veðurguðirnir hafi verið rausnarlegir á rigningu þetta árið var glatt á hjalla. Lífið skoðaði tískuna á Rútstúni í Kópavogi.



**GABRIEL
OG MARIUS**
voru flottir
í tauinu.



**JÓNA
BJÖRK
HELGADÓTTIR**
í ljósum
frakka



**IRENE
ANNA**
með töffara-
legan hatt



**LÁRA
PÁLMA-
DÓTTIR**
á 17. júní



**BERGRIND
HULDA OG
TANJA**



**HRUND
JÓHANNSS-
DÓTTIR**
glæsileg



CC KREM

Ný kynslóð BB krema



CC er hið nýja BB

BB krem hafa verið áberandi núna um nokkurt skeið í snyrtivöruheiminum en nú er komin ný vara á markað sem kallast CC krem. CC stendur fyrir "Colour Correcting" á meðan BB stendur fyrir "Blemish Balm". Eins og nafnið gefur til kynna þá þekur CC kremið mun betur en BB kremið en þó með áherslu á náttúrulegt og heilbriggt útlit húðarinnar. Kremið gefur húðinni góðan raka og þá vörn sem hún þarfnast. Ekki er lengur þörf á serumi, dagkreminu, primer, farða né sólarvörn, hverju í sínu í lagi því þessi virkni fæst nú samanlögð í einu kremi.

CC kremið frá Max Factor gefur húðinni fallegan ljóma og unglegra yfirbragð auk þess að vera SPF 10 sólarvörn. Kremið er næringarríkur rakagjafi, það minnkar svitaholur og dregur úr hrukkum og fínunum línunum. "Colour Correcting" virkinn gefur jafnan og heilbrigðan húðlit. Ekta sumarvara!

medico.is

MAX FACTOR X

Pågen

SNÚÐAR



Pågen smásnúðar með dásamlegri kanilfyllingu, súkkulaðifyllingu og vanillufyllingu. Frábærir með kaffinu, í útileguna, -eða bara til að nasla á þegar löngunin hellist yfir.



Við opnum og lokum snúðapokanum að framanverðu, þannig haldast snúðarnir mjúkir og góðir.

Pågen
-alltaf mjúkir
og góðir.



Unnur Birna Björnsdóttir (Bassadóttir)

ALDUR: 26

STARF: Tónlistarkona

Hvern faðmaðir þú síðast? Minn heittelskaða kærasta, Jóhann Vigni.

En kysstir? Jú, koss fylgdi knúsinu.

Hver kom þér síðast á óvart og hvernig? Ketti-irnir mínir, Ísabella og Mikki. Hvað þau taka síamskettinum Sjoma sem er í fóstri hjá okkur vel er alveg ótrúlegt. Þau eru farin að liggja öll saman í hjónarúminu, reyndar hvert í sínu horni en öll á sama svæði.

Hvaða galla í eigin fari ertu búin að umbæra allt of lengi? Sjálfsdómhörkuna.

Ertu hörundsár? Það fer allt eftir því hver á í hlut.

Dansarðu þegar enginn sér til? Ég dansa þegar sem flestir sjá til.

Hvenær gerðirðu þig síðast að fifli og hvernig? Í Vesturbæjarlauginni með Dagnýju Höllu systur minni um daginn. Við vorum í körfubolta og hittum aldrei í körfuna. Boltinn þaut í átt að heitu pottunum. Ég fór upp úr og ætlaði að henda honum til baka en hann rúllaði áfram. Ég hljóp á eftir honum og sparkaði honum í átt að lauginni en hann lenti í eina staurnum sem var á svæðinu og skaust af alefli aftur í átt að heitu pottunum, pottafólkinu til mikillar skemmtunar. Íþróttir eru ekki mín sterka hlið.

Hringirðu stundum í vælubílinn? Nei, en ég hef nokkrum sinnum hringt í ópolinmæðisþyrluna.

Tekurðu strætó? Í útlöndum já, en aldrei á Íslandi. Ég vinn þannig vinnu að ég verð að geta skotist hratt á milli staða með fiðlu og magnara og fullt af drasli.

Hvað eyðirðu miklum tíma á Facebook á dag? 10.

Ferðu hjá þér þegar þú hittir fræga eða heilsarðu þeim? Ef ég þekki fólk þá heilsa ég því. Reyndar býð ég oft fólki sem ég mæti á förnum vegi góðan daginn, hvort sem ég þekki það eða ekki.

Lumarðu á einhverju sem fáir vinir þínir vita um þig? Ég get spilað lög á ýlustrá og er sökker fyrir flugvélum.

Hvað ætlarðu alls ekki að gera um helgina? Slappa af.

HELGARMATURINN NACHOS-KJÚKLINGANAGGAR

Rósa Guðbjartsdóttir
Ritstjóri Bókafélagsins og
Bæjarfulltrúi í Hafnarfirði gaf nýverið út bókina Partíréttir. Bókin inniheldur sniðuga og einfalda rétti sem allir ættu að geta gert við skemmtileg tækifæri.



600 g kjúklingalundir eða bringur
1 dl hveiti
Salt, pipar og paprikuduft að smekk
2 egg
170 g

Nachos-flögur, muldar smátt

Kjúklingakjöt er velt upp úr muldum nachos-flögum. Hitið ofninn í 230 gráður. Skerið kjúklingakjöt í hæfilega bita. Kryddið

hveitið með salti, pipar og paprikudufti og setjið í skál. Hrærið út eggin í annarri skál og setjið muldu nachos-flögurnar í þá þriðju. Byrjið á því að velta kjúklingabitunum upp úr hveitinu þannig að þeir verði jafnt þaktir. Dýfið síðan ofan í eggin og látið renna vel af þeim áður en þeim er svo velt upp úr nachos-flögunum. Raðið á bökunarplötu sem þakin hefur verið bökunarpappír. Bakið í um 15 mínútur, fer eftir stærð bitanna, aðeins skemur ef þeir eru mjög litlir. Snúið bitunum við þegar



eldunartíminn er hálfnaður þannig að þeir gyllist jafnt báðum megin. Berið fram með salsasósu og sýrðum rjóma.

Fylgstu með á facebook-Lindex Iceland

3 fyrir 2
af öllum nærbuxum
þú færð þá ódýrustu
ókeypis

LINDEX