

28. SEPTEMBER 2012

Lífið

HJÖRDÍS GISSURAR
HEIMSÓTT

HREFNA SÆTRAN
BARNSHAFANDI

FRÆGIR Á
FRUMSÝNINGU

SAKNAR ÓLAFS GAUKS

SVANHILDUR JAKOBSDÓTTIR SÖNGKONA
UM MISSINN OG BJARTA FRAMTÍÐINA

HVERJIR VORU HVAR?

Söng- og leikkonan **Pórunn Lárusdóttir**, íþróttafréttamaðurinn Hörður Magnússon, sjónvarpsmaðurinn Logi Bergmann og eiginkona hans Svanhildur Hólm, fréttamaðurinn Magnús Hlynur Hreiðarsson, söngvarinn



Friðrik Ómar Hjörleifsson og unnusti hans Ármann Skæringsson, fyrrum Idolstjarnan **Hildur Vala Einarisdóttir**, söngvarinn Eyjólfur Kristjánsson, fréttamaðurinn Breki Logason og eiginkona hans



Védís Sigurðardóttir skemmtu sér ásamt troðfullum sal af fólki á 25 ára afmælistónleikum Nýdanskrrar í Eldborgarsal í Hörpunni síðustu helgi.



FRÆGIR Á FRUMSÝNINGU

Þéttsetið var á frumsýningu meistaraverksins Rautt eftir John Logan í Borgarleikhúsinu á föstudaginn. Andrúmsloftið var gott og leikhúsgestir í spariskapi.



Pórhallur Gunnarsson dagskrárgerðarmaður, Brynja Nordquist flugfreyja og Goddur, prófessor við Listaháskóla Íslands.



Margrét Leifsdóttir, Anna Sigríður Arnarsdóttir, Marta María Oddsdóttir, Ingibjörg Ösp Stefánsdóttir og Magnús Geir Þórðarson leikhússtjóri.



Karl Ágúst Úlfsson leikari og gullfalleig dóttir hans Brynhildur.



Sjá nánar á visir.is/lifid



Stefán Baldursson leikstjóri, Pórunn Sigurðardóttir, stjórnarformaður Ago, og Tinna Gunnlaugsdóttir leikhússtjóri.

Lífið

UMSJÓN

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

Útgáfufélag 365 miðlar ehf.

Forsíðumynd Barbra Porter

Útlitshönnun Arnór Bogason

Auglýsingar Sigríður Dagný
Sigurbjörnsdóttir sigridurdagny@365.is

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

CHELLO

Náttúruleg lausn á breytingarskeiðinu

Líður þér eins og að sjóði á þér?

facebook: Chello fyrir breytingarskeiðið

Hita- og svitakóf er oft fylgikvilli breytingarskeiðs kvenna

Chello hefur bætt líðan fjölda kvenna á þessu annars frábæra tímaskeiði.

Chello er náttúrulegt efni og fæst í þremur tegundum:

Grænn án Soja

Rauður fyrir konur yfir fimmtugt

Blár fyrir konur undir fimmtugt

Chello fæst í heilsubúðum, apótekum og heilsuhillum stórmarkaðanna

www.gengurvel.is

ERPUR FAGNAR

Johnny NAZ eða Erpur Eyvindarson var umvafinn vinum þegar nýju sjónvarpsþættirnir hans hófu göngu sína á Skjánum eftir áralangt hlé í gærkvöldi. Gleðin var allsráðandi.





C Carl Hansen & Søn

Tilboð á Y – stólnum
25% afsláttur



Kvadrat®

Tilboð á öllum
gluggatjöldum og áklæðum

Heimsókn

4 sérfræðingar frá eftirtöldum fyrirtækjum
verða hjá okkur núna um helgina
28 – 29 september.

20% AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM PÖNTUNUM OG
SÝNINGARHÚSGÖGNUM FRÁ
ÞESSUM AÐILUM UM HELGINA

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



Montana

Tilboð á sérvöldum
sýningareintökum 50%



Tilboð
á öllum
ljósum





Hjördís gefur áhorfendum góð ráð um hvernig gera megi huggulegt heima en jafnframt hvernig hefðir og venjur hennar fjölskyldu eru á heimilinu.

HJÖRDÍS HEIMSÓTT

Hjördís Gissurardóttir, gullsmiður og fyrrverandi kaupmaður, býr í einu óvenjulegasta en jafnframt glæsilegasta húsi landsins á Kjalar-nesi. Í sjónvarpsþættinum Heimsókn, sem er á dagskrá Stöðvar 2 í opinni dagskrá annað kvöld, bankar sjónvarpsmaðurinn Sindri Sindrason upp á hjá Hjördísi sem sýnir allt húsið en nýlega byggði hún við það séríbúð í allt öðrum stíl en þessar myndir sýna.



Heimsókn, þáttur Sindra Sindrasonar, er í opinni dagskrá á Stöð 2 á laugardagskvöldum að loknum fréttum.



Það er óhætt að segja að Hjördís sé fagurkeri fram í fingurgóma eins og sést á þessari fallegu mynd.

TYGGÐU EXTRA

EFTIR HVERJA MÁLTÍÐ

Tannlæknafélag Íslands mælir með notkun xylitols sem aðalsætufrni í tyggigúmmii

Rannsóknir sýna að notkun sykurlauss **Extra** eykur munnvatnsframleiðslu, jafnar sýrustig, heldur tönnum hreinum og stöðvar sýklaárásir á þær. **Extra** minnkar upptöku hitaefinga og dregur það úr streitu í amstri hversdagsins.



Elite-stúlkurnar í úrslitum

Úrslitin í fyrirsætukeppninni Elite Model Look 2012 fara fram í kvöld. Keppnin gefur stúlkum á aldrinum 14 til 22 ára tækifæri til að láta draum sinn rætast og feta í fótspor heimspekktra Elite-fyrirsæta eins og Cindy Crawford, Stephanie Seymour, Gisele Bündchen, Sigrid Agren og Constance Jablonski. Keppendur eru 17 talsins í ár.





SÓFADAGAR

MONTARIO SVEFNSÓFI
3 LITIR

ÁÐUR 129.900.-

NÚ 69.900



BRIVEL SÓFI
áður 169.900.-

NÚ 129.900

ÞÚ SPARAR 40.000

ALLIR RAMMAR



20% AFSLÁTTUR

HAAG FJÖLSKYLDUSÓFINN

BRÚNN



330 cm - áður 219.900.-

NÚ 199.900

VAL UM VINSTRI EÐA HÆGRI TUNGU

295 cm - áður 199.900.-

NÚ 189.900

the
PIER



„Ég velti mér ekki allt of mikið upp úr vandamálunum og hef ekki lagst í þunglyndi, enn sem komið er,“ segir Svanhildur.



Efri röð frá vinstri: Andri Gaukur, Inga Ólafsson, Anna Mjöll. Neðri röð frá vinstri: Svanhildur, Ólafur Gaukur, Alex-andra Ólafsson og Aron Gaukur.



Svanhildur og Prinsinn

VIÐ VORUM EKKI BAR

Lífið hitti Svanhildi Jakobsdóttur söngkonu og átti við hana einlægt spjall um lífið eftir fráfarinn hennar. Svanhildur er umvafin verkefnum og nýtur lífsins.

Það var óvænt og skemmtilegt að heyra og sjá þig syngja með hljómsveitinni Nýdanskri á 25 ára afmælistónleikunum hennar í Eldborgarsal í Hörpu síðustu helgi. Hvernig var upplifunin? Hefur þú sungið í Hörpu áður? Nei, hef aldrei sungið í Eldborgarsalnum í Hörpu áður, bara komið þangað sem gestur. Eiginlega ótrúleg og miklu þægilegri upplifun að koma þarna fram með Nýdanskri en mig hefði nokkru sinni grunað. Þrátt fyrir stærðina á salnum og alla þessa 1.600 áheyrendur var þetta bara nokkuð heimilislegt eða það fannst mér. Stemningin var náttúrulega einstaklega góð, hljómburðurinn líka og maður fann hvað allir voru jákvæðir í salnum, sem hefur ekki lítið að segja fyrir þá sem koma fram. Og ég hreinlega verð að nota þetta tækifæri til að minnast á og þakka fyrir þær hlýju viðtökur sem ég fékk og jákvæða tölvupóstinn sem mér hefur borist. Allt þetta hefur svo sannarlega yljað mér um hjartarætur.

Hvernig kom það til að þú söngst með Nýdanskri? Það var fyrir tíu árum sem Jón Ólafsson í Nýdanskri hringdi í mig og spurði hvort ég væri til í að taka lagið „Á sama tíma að ári“ með Birni Jörundi og lagið átti að fara á plötu. Þá var ég oft og mörgum sinnum búin að segja „nei“ við hina og þessa í sambandi við alls konar músík, svo nú ákvað ég að kúvenda og segja alltaf „já“ í staðinn. En það er reyndar ekki alveg sama hver á í hlut og auðvitað segir maður ekki „nei“ við hann Jón Ólafsson, fyrir utan það að ég var viss um að gaman væri að taka lagið með Birni Jörundi, sem og kom á daginn. Og svo í apríl í vor, hafði Jón Ólafsson aftur samband, sagði mér frá afmælistónleikum Nýdanskra og spurði hvort ég væri til í að endurtaka leikinn. Auðvitað vildi ég það og þannig kom þetta nú til.

Þú ert stórglæsileg kona, Svanhildur. Hvernig í ósköpunum ferðu að því að halda þér í svona góðu formi líkamlega og hvernig sinnir þú andlegu hliðinni? Það er náttúrulega formálínið sem bjargar því sem bjargað verður og mjög gott að sofa í því á hverri einustu nóttu.

Og svo auðvitað nýpressaður ávaxta- og grænmetisafi sem gerir öllum gott. Ekki má heldur gleyma að það er hið besta mál að vera alltaf eitt-hvað að dunda. Til dæmis gera útvarpsþætti og stjórna gítarskóla. Ég mæli eindregið með því. Og stressið við það hvort tveggja heldur manni að sjálf-sögðu mjóum. Ég hef ekki leitt hugann neitt sérstaklega að andlegri hlið málanna en er heppin með nokkuð góða skapgerð, held ég. Ég velti mér ekki allt of mikið upp úr vandamálunum og hef ekki lagst í þunglyndi, enn sem komið er.

Eiginmaður þinn, tónlistarmaðurinn Ólafur Gaukur, féll frá fyrir rúmu ári, blessuð sé minning hans. Hvernig hefur þér tekist að takast á við sorgina og missinn? Já, Gaukur er farinn, en ég er hér enn þá og fyrst svona þurfti að fara, er ég þakklát fyrir að hann fór á undan mér. Held að það hefði verið verra ef ég hefði farið fyrst. Oft erfiðara fyrir karlmenn að spjara sig eina og ég hugsa að það hefði getað orðið nokkuð snúið fyrir hann. Við vorum alla tíð mjög nán og studdum hvort annað í lífsins ólgusjó. Og það gengur allt vel hjá mér, enda nóg við að vera, sem mér finnst skemmtilegast. Svo eignuðumst við tvö



Þessi mynd var tekin í Bandaríkjunum í kappakstursskóla þar sem Svanhildur og Anna Mjöll dóttir hennar skelltu sér á námskeið til að læra að keyra kappakstursbíl.

Nú er aðeins rúmt ár síðan Gaukur lést. Ég hef einhvern veginn aldrei hugsað um mig sem ekkju.

ótrúleg börn saman, Önnu Mjöll og Andra Gauk, sem eru í sífelldu sambandi þótt þau búi bæði í annarri heimsálfu.

Viltu rifja upp fyrir okkur þegar þið Ólafur unnuð saman í tónlistinni og fyrir utan hana? Við Gaukur vorum ekki bara hjón, við vorum vinir, félagar og samstarfsmenn. Hann var náttúrulega búinn að vinna við tónlist nokkuð lengi þegar við rugluðum saman reyrum okkar og löngu orðinn þekktur tónlistarmaður hér á landi. Ég bar alltaf mikla virðingu fyrir honum sem slíkum og þegar við stöðum saman á senunni, vorum við eiginlega ekki hjón. Ég var einn af strákunum, eins og sagt er í hljómsveitabransanum og fór í einu og öllu eftir því sem hann sagði þ.e.a.s. á senunni. Hann hafði þannig persónuleika til að bera að hann hafði hljómsveitina í hendi sér enda treystu menn og vissu að hér fór maður sem hafði vit á því sem hann var að segja og gera hvað tónlistina varðaði.

Hvers saknarðu mest frá ykkar tíma saman? Hvers sakna ég? Ég sakna bara alls. Lífsins sem við áttum saman. Ferðalaganna. Út að borða. Að bera saman bækur okkar, ræða málín. Að sitja saman í rólegheitum í kaffi og jólaköku á sunnudögum. Fara í bíó og leikhús. Að vera með honum í Gítarskólanum. Ég sakna bara Gauks.

Margir hafa upplifað missi og sakna ástvínar. Venst það einhvern tímann – að vera ekkja? Nú er aðeins rúmt ár síðan Gaukur lést. Ég hef einhvern veginn aldrei hugsað um mig sem ekkju. Ekki enn

þá. En auðvitað er hvern tími sem þú ert ekki sagður bíða og sannað í s

Börnín er það fyrr? Bæði búið Los Angeles, Hampshire það hefur lög til og ferðaglóð í nokkuð endrum saman um skiptaforálf, kost þegar hin í heimilist

Nú ákvinninn og Ólafur) á veg? Nei, að helga hún yrði að hverju verða tónfara að læra í sama skóla Angeles, gera langvalinu sérstjórnunni ist um vís Söngbaki yfirhöndin Los Angeles skemmtisætlaði ég ur salurin

Hvaðaðið (og af lag í upp um daga okkar ver út seint á ar Gauks einfaldleg

Hvernigaman a sinna Gíta saman ú minn, har legra.

Einhver okkur? Ég Fengið að að til að einhvern svo fékk Prins – að

Mind Xtra og Herra Hafnarfjörður hefur opnað aftur í Firði Hafnarfirði

Herra hafnarfjörður
FJÖRÐUR
www.fjordur.is S. 572 3400

MINÐ
Smart verslun fyrir konur
Sími 572 3400
FJÖRÐUR
www.fjordur.is



ins.

RA HJÓN

ll Ólafs Gauks, lífsförunauts

öðvitað er ég það. Og hvort það venst einmann? Ég veit það ekki. Í dag finnst mér muni aldrei venjast að vera án hans en er að tíminn lækni öll sár? Við skulum bara sjá hvað setur. Það er hvort sem er ekkert töðunni.

Þú ykkar búa í Bandaríkjunum. Hvernig virfir þig sem móður hér heima á Íslandi? Þú muni okkar búa vestanhafs. Anna Mjöll í les og Andri Gaukur er skurðlæknir í New re. Þau eru búin að búa þarna svo lengi að r löngu vanist. Það veldur því, að ferðafrá Ameríku eru óhjákvæmlega, þannig að þú fólk eins og mér, finnst það bara vera góðum málum. Ekkert að því að skreppa og eins. Reyndar hefur heimurinn skroppið ndanfarin ár t.d. með tilkomu Skype-samritsins. Lítið mál að hringja á milli heimsar sama og ekkert. Öðruvísi mér áður brá, hinhár símareikningurinn setti risastórt strik óókhaldið.

Það Anna Mjöll að tileinka feril sinn tónlistarast söngkona eins og þú. Hafðir þú (og hrif á ákvörðun hennar að ganga þennan Það var sannarlega ekki lagt að Önnu Mjöll sig tónlistinni. Við vildum miklu heldur að ögfræðingur eða læknir. En þegar ljóst var stefndi og hún hafði óumdeilanlega talslistarhæfileika þá hvöttum við hana til að era. Fyrst á selló hér heima og síðar fór hún kóla og pabbi hennar nam tónlist við í Los The Dick Grove School Of Music. En til að a sögu stutta, þá varð hún skyndilega fyrir m bakraddasöngkona hjá spænsku súperni og sjarmörnum Julio Iglesias og ferðaða veröld með honum og fylgdarliði hans. erían var komin til að vera og djassinn náði nni. Nú er hún orðin þekkt djasssöngkona í les og þegar ég var á tónleikum hjá henni á staðnum Vibrato's í Beverly Hills í sumar, þá auðvitað að rifna úr monti þegar troðfulln klappaði um leið og díván gekk í salinn.

Þú lag er í uppáhaldi sem þú hefur sunghverju)? Held að það sé ekkert sérstakt áhaldi hjá mér af þeim sem ég hef raulað na. En hins vegar finnst mér besta platan a svonefnd Vestmannaeyjaplata, sem kom 7. áratugnum. Enda óvenjulegar útsetningá fallegum lögum Oddgeirs Kristjánssonar ga frábærar.

Þú g nýturðu hvers dags? Mér finnst mjög d því sem ég er að fást við, bæði því að arskóla Ólafs Gauks og dunda við að setja tvarpsþætti. Og svo er það gleðigjafinn n Prins, sem gerir lífið svo miklu skemmti-

Þú rjir ólífaðir draumar sem þú vilt deila með g hef satt að segja verið mjög heppin í lífinu. Þó prófa langflest af því sem mig hefur langgera um dagana. Og megnið af því hefur veginn rekið á fjörur mínar og gerir enn. Og ég hann Gauk, tvö frábær börn og auðvitað hugsa sér!

Uppáhaldið

Áhugamál.
Ég á mér endalaus áhugamál af öllu tagi. Hef gaman af vinnunni hjá útvarpinu og Gítarskóla Ólafs Gauks, horfi á sjónvarp, fer á netið, baka talsvert, gönguferðir með hundinn, ferðalög til framandi landa, í bíó, leikhús og á maður ekki líka að segja, lestur góðra bóka?

Internetið
Kíki talsvert á allar íslenskar fréttasiður, líka á Aol.com, Facebook auðvitað, Google, Yahoo og allt mögulegt.

Morgunmatur
Morgunmaturinn minn er algjört dúndur. Nýpressaður safi úr ávöxtum og grænmeti, hafragrautur með rúsínum og kanil, stundum banönum og/eða jarðarberjum líka. Svo skelli ég nokkrum vítamínpillum í mig og held út í daginn.

Tónlistin
Það má með sanni segja að tónlistarþörf minni sé að fullu svalað í vinnu minni hjá RÚV. En þar er ég með tónlistarþátt sem heitir Stefnumót og fæ algjörlega frjál-

ar hendur við að blanda fjölbreyttan músík kokteil. Eina skilyrðið er að allt sé af svo nefndu léttara tagi og þar er um auðugan garð að gresja.

Hönnuður
Ég hef skoðað eitt og annað frá ýmsum hönnuðum. Þó kannski mest erlendum. Gaman að fara í rándýru hönnuðadeildirnar í stórverslunum erlendis og láta sig dreyma. Kannski er það eitthvað frá Gucci, Alexander McQueen eða Stelli McCartney sem gæti heillað.



Farðu skynsamlega með þitt Fé!

Fékort er nýtt fyrirframgreitt greiðslukort, sem sameinar bestu kosti þess að nota reiðufé og kreditkort. Nýja MasterCard Fékort auðveldar þér að taka fjármálin fastari tökum og færir þér um leið ærleg afsláttarkjör hjá fjölda áhugaverðra fyrirtækja.

Það er óþarfi að vera kindarlegur. Sæktu um Fékort á www.kreditkort.is.



KREDITKORT

AUGLÝSING: OROBLU, L'ORÉAL OG ELLA KYNNA

HÚSFYLLIR Á HAUSTKYNNINGU

Mikil stemning og eftirvænting ríkti er ELLA, Oroblu, Grand Marnier og L'Oréal fögnuðu haustinu saman og frumsýndu haustlínur sínar í Ölgerðinni síðastliðinn fimmtudag. Gestir troðfylltu húsið.



Kvöldið hófst með glæsilegri tískusýningu þar sem Elite-stúlkurnar, sem keppa um Elite Model Look 2012, sýndu glæsilegan fatnað úr haust- og vetrarlínum ELLA og OROBLU.

MYNDIR/ALDÍS PÁLSDÓTTIR



Elínrós Líndal var listrænn stjórnandi kvöldsins og Sóley Kristjánsdóttir gestgjafi.



Línan frá Oroblu var mjög skemmtileg, falleg mynstur og litir sem falla að vetrartískunni. Línan kom einstaklega vel út við hönnun ELLA.

Sokkabuxurnar frá OROBLU eru þægilegar og fallegar



Nýja haust/vetrarlínan 2012 frá ELLA gengur undir nafninu V fyrir Victory. Hluti af ferlinu hjá ELLA við að próa og skapa nýjar línur fyrir hverja árstíð hefst með því að hún velur sér sköpunargjöfu sem veitir innblástur við hönnunina. Sköpunar- og lista-gyðja ELLA að þessu sinni var leikkonan Lauren Hutton og hennar líflegi og kjarkmikli karakter. Línan færir okkur því aftur til tíma stríðsáranna. Eins og alltaf þá er einungis unnið með gæðaeefni og í ár voru kynnt efni frá ítalska hágæðafyrirtækinu Loro Piana. Litir línunnar í ár eru djúp-órans, túrkis, svartur, ljósbrúnn og kamel.



Fyrirsæturnar voru farðaðar með vörum úr haust- og vetrarlínu L'Oréal.

Gleði og glamúr á eftirminnilegu kvöldi.



Elma Karen að farða módel með vörum frá L'Oreal.



Ríkka sjónvarpskona brosti blítt ásamt Mörtu.



Arnar Gauti stoltur af Elite stelpunum sínum.



Stórglæsileg Unnur Birna Vilhjálmisdóttir ásamt vinkonum.



Elma Stefanía Ágústsdóttir og Hugrún Harðardóttir.



Sérstakur heiðursgestur var Olga Konaskina sérfræðingur frá L'Oréal (fyrir miðju). Hún kynnti haust- og vetrartískuna frá L'Oréal, sem er eitt þekktasta snyrtivörumerki heims.



Díana, Eva Dögg og Vala Árnadóttir.



Ebba Guðný Guðmundsdóttir og vinkona.

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



Gættu þess að fylla vinnurými þitt ekki af dóti.



Krítartafla er góð hugmynd á skrifstofuna.



Það má gera margt sniðugt fyrir lítinn pening.

SKEMMTILEGRA AÐ VINNA Í SKIPULÖGÐU UMHVERFI



EFTIR BRÍETI ÓSK GUÐRÚNARDÓTTUR Skrifstofan er eitt af mínum uppáhalds-„herbergjum“ í húsinu. Ástæðan er sú að oft á tíðum er ekki um herbergi að ræða heldur rými eða lítið vel skipulagt skot sem búið er að útbúa sem vinnuaðstöðu. Það er frábært að sjá hvernig fólk aðlagar heimili sín til þess að búa sér til vinnurými sem hentar þörfum hvers og eins. Það gerir vinnuna svo miklu skemmtilegri að vinna í vel skipulögðu umhverfi og ekki skemmir fyrir ef umhverfið er notalegt og fallet. Hér má sjá nokkrar hugmyndir sem þurfa ekki mikið pláss og eru einfaldar í framkvæmd.



Flestir ættu að geta fundið pláss fyrir einfalda borðplötu og stól inni á heimilinu.



BREYTTI ÖLLUM MATAR- VENJUM FJÖLSKYLDUNNAR



SESSELJU THORBERG EDA FRÖKEN FIX eins og við þekkjum hana flest, er annar um heilsu sína og fjölskyldunnar. Hún ætlar að leggja fallet hjólinu sínu í vetur, stunda jóga og elda hollan mat.

Hefurðu alltaf stundað reglulega hreyfingu? Já ég hef gert það (með hléum þó) síðasta áratug eða svo. Það er bara svo gott fyrir sálina og andlega heilsu líka svo ég er fljót að fara af stað aftur ef ég hef verið eitt-hvað löt.

Hvaða hreyfingu ætlar þú að stunda í vetur? Ég keypti mér svaka flott „Fröken Fix“-hjól með körfu í vor og er búin að þeysast á því í allt sumar. Ég ætla að fara að leggja því og drífa mig í salinn, ætli ég taki ekki einhverja tíma en jógað er nauðsynlegt með.

Ertu búin að setja þér einhver ný markmið? Ég er alltaf að setja mér ný markmið en fyrst og fremst að vera hraust, hress og með lit í kinnum.

Borðar þú reglulega yfir daginn? Ég fæ mér oftast grænan djús og eitthvað hollt og gott á morgnana en verð að viðurkenna að ég gleymi mér allt of oft í vinnu.

Ætlaðu að tileinka þér eitthvað nýtt í eldamenskunni? Ég breytti öllu hjá mér og fjölskyldunni fyrir fjórum árum og er því alltaf að leita að nýjum flottum uppskriftum. Ég er löngu hætt í unnum kjötvörum og tilbúnum sósum. Við fjölskyldan borðuðum mikinn fisk í sumar og ætlum að halda því áfram.

Hvaða vítamín tekur þú daglega? Lýsi, hörfræolíu og sink.



SUPREME DELUXE SVEFNSÓFI

KR. 169.800



EXTRA ÞYKK OG GÖÐ SPRINGDÝNA



SVEFNBREIDD 140x200 RÚMFATAGEYMSLA Í SÖKKLI

LÍNAN

Bæjarlind 16 | 201 Kópavogur | sími 553 7100 | linan.is
Opið mánudaga til föstudaga 12 - 18 | laugardaga 11 - 16



LEÐURFATNAÐUR MEÐ TÖFFARALEGAN BLÆ

Verslunin Oasis er með mikið úrval af vönduðum og fallegum fatnaði í nýjustu hausttísku. Í Oasis geta konur fundið klæðilegan og vandaðan fatnað á góðu verði.

Að sögn Ingibjargar Þorvaldsdóttur, eiganda Oasis, er leður ákaflega vinsælt um þessar mundir. „Hausttískan er sérstaklega falleg,“ segir hún. „Leður er áberandi um þessar mundir í buxum, jökkum og sparikjólum. Leðrið kemur í ýmsum litum, hermannagrænt er til dæmis vinsæll litur og sömuleiðis blár. Leður einskorðast ekki lengur við jakka, skó og töskur því það er farið að rata í hin ýmsu fót, jafnvel fínustu sparikjóra og gefa þeim töffaralegan blæ. Einnig er alengt að leðurbelti séu notuð við kjóra. Leðurlíkið er líka mjög flott og vandað og erfitt að sjá muninn á því og ekta leðri. Framleiðendur eru orðnir færir í gerð leðurlíkis og það er á mun betra verði en leðrið,“ segir Ingibjörg þegar hún lýsir hausttískunni.

„Það er mikið um blúndur á skyrtum og kjólum, svolítið rómantískt útlit en einnig er svokallað goth-útlit eftirsótt. Við erum með skyrtur upp í háls, ermalausar eða með ermum í miklu úrvali. Þær eru mjög fallegar við gallabuxur eða fínni píls. Hér er einnig glæsilegt úrval af fallegum, þröngum buxum í mörgum litum. Þær eru háar í mittið og afar klæðilegar. Við erum með fjölda kvenna

sem eru áskrifendur að buxunum okkar, enda heyrum við oft að það sé auðvelt að finna réttu stærðina hjá okkur. Þótt buxurnar séu þröngar þá eru þær fyrir allar stærðir með góðri teygju og sniði. Við erum með stærðir 8-16 og buxurnar eru jafn smár í öllum stærðum. Það er meira um buxur núna en hefur verið undanfarin ár. Leggings og kjólar halda velli en þröngar buxur koma sterkar inn á markaðinn,“ útskýrir Ingibjörg.

„Yfirhafnir eru vinsælar hér í búiðinni og núna erum við með sérstaklega mikið úrval af þeim. Allar konur ættu að finna yfirhöfn við sitt hæfi,“ segir Ingibjörg og bætir við. „Glamúr eða glimmer er áberandi í þessum en við eigum mikið úrval af þeim og fallegum bolum á góðu verði. Fatnað sem hentar vel í skóla eða vinnu. Einnig er mikið úrval af fallegum fylgihlutum, töskur, belti, skart og fleira.“

Oasis er í Kringlunni og Smáralind. Verslunin er á Facebook og þar er alltaf mikil umræða í gangi. „Við erum duglegar að svara öllum og erum virkar á netinu. Fólk veit að við erum með gæði og gott verð. Þetta eru vörur sem endast,“ segir Ingibjörg.



Ingibjörg segir að hausttískan sé afar falleg en mikið úrval er af nýjum fatnaði í versluninni Oasis.



Kjöll með korselett-sniði. Sexí og skvísulegt. Gyllt belti, plísierað shiffon-píls. Verð kr. 18.990.



Jakki með leðurermum. Þrjónaður með ská-rennilás. Verð kr. 19.990.



Skemmtileg blanda af finlegri blúndu og leðri í goth-stíl. Síðari að aftan. Shiffon-píls. Verð kr. 19.990.

Leðurlíkiskjöll, „peplum“-snið. Gat í bakinu, teygjanlegur, einstaklega klæðilegt snið, rokkaður og flottur í sniðinu. Verð kr. 14.990.



Biker-leðurjakki, heitasta jakka-lúkkið í haust. Passar við allt. Úr leðurlíki, verð kr. 15.990. Til í gráu og svörtu. Einnig til úr ekta leðri.

Leðurlíkispíls í hermannagrænu, flott, sexí, A-snið. Hátt í mittið. Einnig til í brúnu og svörtu. Verð kr. 10.590.-

Lífið

SÆTRAN II Á LEIÐINNI

Þau **Hrefna Rósa Sætran**, kokkur og veitingahúsa eigandi og unnusti hennar **Björn Árnason** deildu þeim dásamlegu fréttum með Facebook-vinum sínum í gær að von væri á öðru barni. „Sætran II á leiðinni! Væntanleg/ur 6. apríl!!! Stay Tuned!!!“ skrifðu þau augljóslega að springa úr spennu yfir gleðifrættunum.

Fyrir eiga þau Hrefna og Björn soninn Bertram Sætran en hann átti eins árs afmæli fyrr í þessum mánuði. Lífið óskar þeim innilega til hamingju!

Hrefna Rósa Sætran hefur rekið Grillmarkaðinn með miklum vinsældum.



Helgar-MATURINN

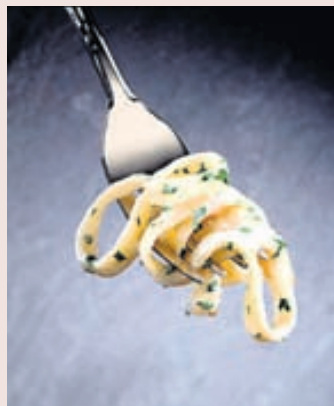


Helga Kristjánsdóttir blaðamaður/stílisti og „make-up artisti“ „Þegar ég vil gera vel við okkur fjölskylduna þá útbý ég þennan pastarétt. Ég er algerlega pastasjúk og kolféll fyrir fersku tortellini þegar ég bjó í Sviss.“

Uppáhaldspastarétturinn útbúinn á 10 mínútum

Innihald:

Beikon
Sveppir
Hvítlaukur
Hreinn rjómaostur
Grænt pestó
Green olive&fennel bruschetta toppings
Matreiðslurjómi
Basilíka
Ferskur parmesanostur



Ég byrja á að steikja beikon á pönnu, þannig að það verði einstaklega stökkt. Því næst bæti ég góðu magni af sveppum og ferskum hvítlauk saman við. Svo fer hreinn rjómaostur út í og smá grænt pestó og green olive&fennel bruschetta toppings frá Jamie Oliver. Til að þynna sósuna má nota matreiðslurjóma út í á þessum tímamarki. Ferskt tortellini fyllt með hverju sem er soðið í nokkrar mínútur og skellt út í sósuna á pönnunni. Kryddað með smá salti og vel af svörtum pipar. Skreytt með helling af ferskri basilíku og parmesanosti. Voilá! Guðdómlegur réttur útbúinn á tíu mínútum.

Neutral®

ÞVOTTAEFNI FYRIR HVERT TILEFNI



Astma- og ofnæmisfélagið á Íslandi mælir með vörum frá Neutral



STÓRÞVOTTUR FRAMUNDAN?

Ekkert jafnast á við Neutral Storvask til að komast til botns í þvottakörfunni. Hentar fyrir þvott af öllu tagi.



HAÐU ÞAÐ FÍNT

Silkihönskum, ullarteppum og dúnúlpum hæfir 30 til 40 gráðu þvottur í höndum eða vél með Neutral Uld- og finvask.



NÚ ER ÞAÐ SVART

Neutral Sort vask varðveitir svartan glæsileikann svo hann tapi ekki lit sínum. Upplitað er bara ekki í tísku þessa dagana.

Fyrir alla muni, ekki láta þennan lenda í hvíta þvottinum.

Létt er að flokka litríka sokka.

NÚ ER ÞAÐ HVÍTT

Ensímin í Neutral Hvid vask losa þig við erfiða bletti og óhreinindi. Það skilar sér í björtum og hvítum þvotti. Fljótandi Neutral leysist vel upp og hentar því líka vel í handþvottinn.



HALTU LÍFI Í LITUNUM

Settu svolítið af Neutral Color í hölfið og njóttu þess að fá þvottinn jafn litríkan úr vélinni aftur. Þetta er kröftugt, þú notar bara lítið af dufti í hverja vél. Fljótandi Neutral Color endist líka og endist.



NÁNARI UPPLÝSINGAR Á NEUTRAL.IS