

Lífið

FÖSTUDAGUR
28. JÚNÍ 2013

Baldur Jóhannesson
og Ásdís María
Elfarsdóttir

HEIMSÆKJA
NÝJAN MENN-
INGARHEIM 2

Kristín Edda
Óskarsdóttir

SÝNIR SPENNADI
VARALITATÍSKU
FYRIR SUMARIÐ 4

Berglind
Hreiðarsdóttir

ÚTBÝR FALLEGA
BRÚDKAUPS-
KÖKUPINNA 8

Elísabet Eyþórsdóttir

Upplifir drauminn með hljómsveitinni Sísý Ey

FRÉTTABLAÐIÐ

› visir.is/lifid

HVERJIR HVAR?

Valdimar Guðmundsson tónlistarmaður lét sjá sig á Faktory síðastliðna helgi og dansaði fram á rauða nótt með félögum sínum. Það



sást einnig til **Kiddu Svarf-dal** ritstýru hun.is en hún kom við á opnun Lemon á Laugaveginum ásamt unnusta sínum Magnúsi Péturs-



syni. **Gulli Briem** sást á Sólun í vikunni að snæðingi með dóttur sinni, Anítu Briem leik-konu.



Lífið

Hamingja, fólk og annað frábært

Umsjón blaðsins
Marín Manda Magnúsdóttir
marinmanda@frettabladid.is

Umsjón Lífsins á Vísir.is
Elly Ármann
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 makeup
Þórunn Hulda
Vígúsdóttir



Heimamenn baða sig í heilagri á.

Ferðasögurnar er hægt að nálgast inni á bloggi sem parið heldur úti <http://hnotskurnin.blogspot.com/>

FÓLK ÓLÝSANLEGT INDLAND

Ásdís María Elfarsdóttir og Baldur Jóhannesson upplifðu drauminn og ferðuðust til Indlands og lærðu jóga og hugleiðslu.

SALON REYKJAVÍK

NÝJA LÍNAN VOR-SUMAR 2013
HAUTE COIFFURE FRANÇAISE
ER KOMIN Í HÚS, VERIÐ VELKOMIN

SALON REYKJAVÍK GRANDAGARÐI 5 101 REYKJAVÍK
OPIÐ MÁN - FÖS: 9 - 18 LAU: 10 - 13 SÍMI: 56 85 305

Ég hafði lesið bók sem unglingur um andlegt ferðalag konu og líf hennar og störf í Indlandi og ég varð djúpt snortin af hugmyndinni um uppljómun, jóga og þjónustu við aðra," segir Ásdís María Elfarsdóttir mannfæðingur og bætir við að þá hafi hún ákveðið að einn daginn skyldi hún upplifa Indland og sjálfboðastarf. Þetta var löngu fyrir ofurvinsældir Eat, Pray, Love eftir Elizabeth Gilberts. Þegar hún kynntist manninum sínum, Baldri Jóhannessyni, var hún ekki lengi að sannfæra hann um að fara með sér á vitund ævintýra sem smituðu hann af varanlegri ferðalagabrá.

Ásdís María Elfarsdóttir og Baldur Jóhannesson höfðu lagt pening til hliðar í mörg ár og var hugmyndin sú að þau gætu verið í bakpokaferðalagi í heilt ár. Lífið í Kópavoginum var sett á bið, hús-gögnin voru seld og þau tilkynntu vinum og ættingjum að þau hefðu enga hugmynd um lokadagsetningu ferðalagsins. Flugmiðar aðra leiðina voru keyptir og svo var lagt af stað í ferðalag um nánast ólýsanlegt Indland.

„Á Indlandi finnur maður bæði ríkasta og fá-tækasta fólk og oftar en ekki býr það hlið við hlið. Maður kynnist ansi ólíkum viðhorfum til ná-ungans en tíðkast á Vesturlöndum. Myndin Slum-dog Millionaire var að sumu leyti raunsönn en að sumu leyti mjúk útgáfa því þar var alltof lítið af fólki í senunum," segir Baldur. Parið segir betl vera eitthvað sem ekki sé hægt að horfa fram hjá þrátt fyrir að heimamenn geri það. „Verandi menntuð sem mannfæðingur veit ég svo margt um orsakir betls og afleiðingar þess að gefa betlurum, en á sama tíma er erfitt að snúa sér frá smástelpu sem kemur til manns, vímuð af lími, og biður um pening," segir Ásdís og heldur áfram: „Það er ekki hægt að fara varhluta af því að upplifa fátækt og stéttaskiptingu á Indlandi, og við erum flest meðvitund um hana í gegnum fjölmiðla og netið. Hins vegar má það ekki gleymast í þessari umræðu að bera virðingu fyrir heimalandi fólks og menningu og ekki bara tala um hvað allt er fátæklegt.“ Tíminn á Indlandi var notaður óspart til að upplifa ólíkan menningarheim og kennaranám í Brahmani Yoga. Þau tóku 500 stunda réttindin í jóga en það var Ingibjörg Stefánsdóttir sem kynntu þau fyrir náminu og ashtanga-jóga. Myndirnar tala sínu máli um lífið á Indlandi þar



Baldur Jóhannesson og Ásdís María Elfarsdóttir á ævintýr-alegu ferðalagi um Indland.



sem Ásdís og Baldur upplifðu ótalmörg ævintýri og eftir sitja tilfinningar eins auðmykt, kærleikur og mikill lærdómur.

„Indverska ríkisstjórnin er með slagorðið Incredible India, sem smellpassar. Það er ótrúlegt að vera þarna, í góðri og slæmri merkingu þess orðs. Indland gerir mann orðlausan og ég get aldrei almenninglega svarað spurningunni: „Hvernig er Indland?“ Það er ótrúlegt, í þeim skilningi að maður trúir ekki stundum því sem er fyrir framan augu manns," segir Ásdís að lokum.

CUBE

SKVISUR



Til afgreiðslu strax



Til afgreiðslu strax



Væntanlegt



Væntanlegt



WWW.TRI.IS



1 SHINE 20 EDITION

2 GIRL ABOUT TOWN MAC

3 CALYPSO BOBBY BROWN

4 INTERLUDE CHANEL

5 LADY DANGER MAC

6 UP THE AMP MAC

Módel: Elísabet Ormslev

FÖRÐUN Á ALLRA VÖRUM

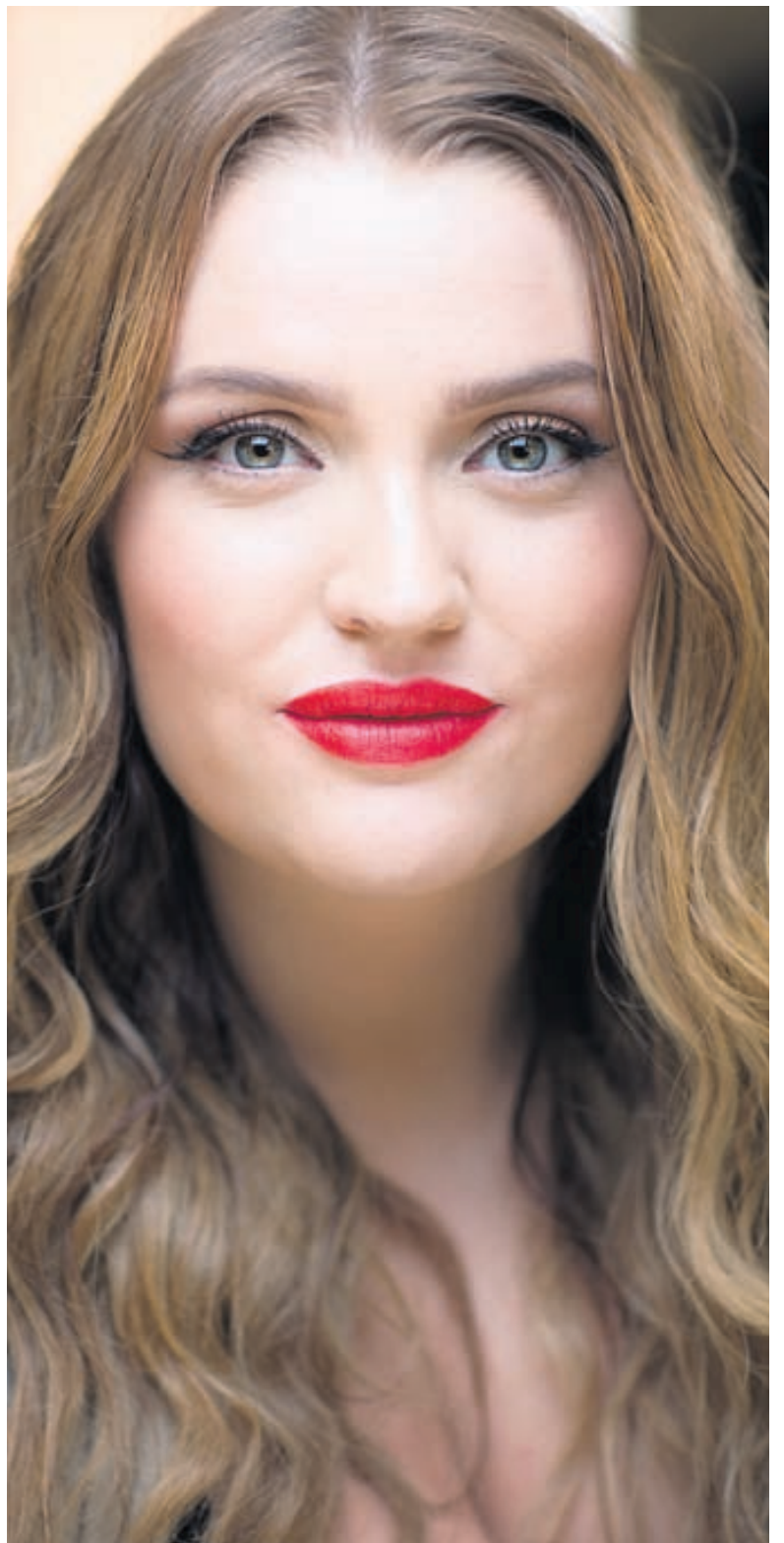
Varalitátískan er sjóðheit í sumar en varirnar eiga að vera farðaðar í sterkum og áberandi litum.



Mælir með MAC – Kristín Edda Óskarsdóttir, förðunarfræðingur og sálfræðinemi við HÍ.

Mér finnst mattar varir málið í sumar því það er mjög flott andstæða við ljómann í húðinni. Mattar varir voru einnig mjög áberandi á tískupöllum fyrir sumarið í þessum dökkbleiku og órans-tónum,“ segir Kristín Edda Óskarsdóttir förðunarfræðingur og bætir við að sterkir litir verði áfram vinsælir í varalitátískunni í sumar. Kristín Edda sýndi Lífinu hvernig lostafullar varir eiga að líta út í sumar og notaði varaliti frá Chanel, Edition, Mac og Bobby Brown. Kristín Edda segir íslenskar konur vera ófeimnar við að nota liti enda séu þær mjög meðvitaðar um hvað sé í gangi hverju sinni. Dökkbleikir,

appelsínugulir og kóral-litir verða sérstaklega vinsælir og varalitablýanturinn er nauðsynlegur með og þá einna helst með dökkum varalitum eins og hafa verið vinsælir upp á síðkastið. Hins vegar sé öðruvísi stemning í gangi núna þar sem línurnar eru mikið mýkri en áður. Kristín Edda mælir einnig með því að undirbúa varirnar með varaprimer og hvíla aðeins blýantinn. „Ég er akkúrat núna mjög hrifin af dökkbleikum litum og pastel-fjólubláum tónum. Uppáhaldsmerkið mitt er Mac. Ég hef elskað það frá því að ég gekk inn í búðina í fyrsta skipti. Ef ég þarf að nefna einn lit þá fékk ég mér Girl About Town-varalitinn frá MAC. Ég gæti ekki verið ánægðari með hann.“



Við náum til fjöldans

Póstdreifing

Við sjáum um örugga dreifingu á fjölpósti

Póstdreifing dreifir fjölpósti sex daga vikunnar til heimila á stærsta markaðssvæði landsins. Mælingar sýna að 60% landsmanna skoða fjölpóst og er hann því áhrifarík leið til að koma skilaboðum um vöru eða þjónustu beint inn á heimilin. **Örugglega til þín.**

Nánari upplýsingar veitir söludeild í síma 585 8300.

Hamingjuhornið

HAFDÍS HULD SÖNGKONA

HVAÐ GERIR ÞÚ TIL ÞESS AÐ RÆKTA HUGANN? „ÉG FER Í GÖNGU-TÚR HÉRNA Í DALNUM EÐA LES GÓÐA BÓK.“

HVERNIG HLEDUR ÞÚ BATTERIIN? „YFIR TEBOLLA MED GÓÐUM VINUM EÐA MED ÞVÍ AÐ FARA Í ÚTREIDARTÚR.“

HVAÐ FÆR ÞIG TIL AÐ BROSU UPP ÚR ÞURRU? „DÓTTIR MÍN HÚN ARABELLA ÍÐUNN, ÞAÐ ER EKKI ANNAD HÆGT EN AÐ BROSU Í NÁVIST HENNAR.“

HVER ER LYKILLINN AÐ HAMINGJUNNI? „ÉG HELD AÐ HAMINGJAN FELIST Í ÞVÍ AÐ HAFU GOTT FÓLK Í KRINGUM SIG. ÞAÐ VERÐUR ALLT SKEMMTILEGRA Í GÓÐUM FÉLAGSKAP.“





Draumaútlitið er ekki blekking

Ertu að reyna að greinast? Komdu þér í form með **Pink Fit** brennslupakkanum.

Pink Fit

brennslu- pakkin

Þrjár vörur sem gera kraftaverk. **Eat Control**, **Ultra Loss Shake** og **L-Carnitine**.

Þessi pakki hjálpar þér að ná undraverðum árangri á aðeins 21 degi.



Aðeins 6 skref

Eat Control kemur jafnvægi á blóðsykurinn og löngun í sykur og sætuefni minnkar!



Fæst í Sportlíf í Glæsibæ og á www.sportlif.is

ELÍSABET EYÞÓRSDÓTTIR

ÞAKKLÁT FYRIR FORELDRA MÍNA

Tónlistarkonan Elísabet Eyþórsdóttir er meðlimur hljómsveitarinnar Sísý Ey sem skotist hefur fram á sjónarsviðið að undanfögnu. Elísabet hefur verið umkringd tónlist frá blautu barnsbeini, en fjölskylda hennar hefur lifað og hræst í tónlistarheiminum. Lífið ræddi við Elísabetu um æskuna, hljómsveitina, listamannlífið og hvernig það er að elska konu.



NAFN
Elísabet Eyþórsdóttir

ALDUR

26 ára

ATVINNA

Tónlistarkona

BÖRN

5 ára strákur

HJÚSKAPARSTAÐA

Í sambandi

Hvað ertu að fást við þessa dagana? „Ég er aðallega að vinna við tónlist með Sísý Ey þessa dagana.“

Hvar ólstu upp? „Ég ólst upp að mestu leyti miðsvæðis. Við fluttum í Grafarvoginn í nokkur ár en svo aftur í miðbæinn. Mamma og pabbi eru búin að vera saman í yfir 30 ár og eru ótrúlega góð og yndisleg. Ég er svo þakklát fyrir að eiga þau sem foreldra því við erum svo náin.“

Eruð þið þrjár systurnar eða eruð þið fleiri systkinin? „Við eigum svo einn bróður sem er 15 ára og er algjör snillingur. Það er mjög mikill vinskapur á milli okkar sem ég er ótrúlega þakklát fyrir. Mamma og pabbi eru svo ótrúlega góð og yndisleg. Ég er svo þakklát fyrir að eiga þau sem foreldra því við erum öll mjög náin.“

Foreldrar Elísabetar eru Ellen Kristjánsdóttir söngkona og Eyþór Gunnarsson píanóleikari í Mezzoforte en Elísabet segir að það hafi aldrei verið nein pressa frá foreldrum hennar að þær systur veldu tónlistina sem framabaut.

Gaf það auga leið að þú myndir velja tónlistarbrautina eins og foreldrar þínir? Ég ætlaði alltaf að verða söngkona og píanóleikari af

því að mig langaði að vera bæði eins og mamma og pabbi því ég hef alltaf litið svo mikið upp til þeirra. Við systurnar fengum að ráða því alveg 100 prósent sjálfar hvað okkur langaði að gera í lífinu og það vildi bara svo til að við vildum allar vinna við tónlist.“

Hvernig kom það til að þið stofnuðuð hljómsveit saman og hvaðan kemur nafnið? „Hugmyndin að bandinu kom frá Carmen vinkonu okkar árið 2011 en hún er einnig í Sísý Ey. Henni fannst sniðugt að fá okkur systur til að syngja saman og í framhaldi af því fengum við snillinginn hann Friðfinn með okkur í bandið. Nafnið á hljómsveitinni kom frá Sóleyju frænku okkar systra en amma okkar var kölluð Sísý og átti hún mjög mikinn þátt í okkar lífi. Hún hvatti okkur mikið í tónlistinni og bara í öllu sem við gerðum. Hún var mín stærsta fyrirmynd í lífinu. Ey er svo bara stytting á nafninu hans pabba.“

Ein stór fjölskylda

Hvernig er fyrirkomulagið í bandinu, er ekki einn karlmaður innan um allar konurnar? „Jú Friffrí, eða Friðfinnur Sigurðsson, er eini karlmaðurinn í bandinu en það er aldrei neitt vesen vegna þess. Við erum oftast bara ein stór hamingjusöm fjölskylda og allir geta talað um allt. Friffrí sér um „beat“-in og tekur allt upp sem við gerum. Við vinnum að lögunum saman og pössum bara að allir séu sáttir og þá gengur bara rosalega vel.“

Spilið þið systurnar á hljóðfæri? „Já, ég spila á píanó og hef verið að fikta við að spila á bassa. Elín spilar á gítar og Sigga á píanó og gítar. Friffrí spilar á allt mögulegt og Carmen á saxafón.“

En eins og er þá sjá Elín og Friffrí um að spila á hljóðfærin. Friffrí spilar alla „synthana“ og öll hljóð í lögunum okkar.“

Mögnuð upplifun á Sónar

Nú voruð þið að spila á Sónar Reykjavík og þið voruð einnig að spila á Sónar Barcelona, hvernig var það? „Það var mikill heiður að fá að vera með á Sónarhátíðinni í Barcelona og hópurinn okkar var ekki af verri endanum. Wow Air styrkti okkur með ferðinni út og gerði okkur þannig kleift að komast öll saman. Hátíðin bauð upp á ótrúlega mikið af flottri tónlist og tónleikarnir okkar gengu rosalega vel. Fólkið dansaði og það er svo góð tilfinning að sjá alla í svona skemmtilegri stemningu. Það var bara rosaleg upplifun. Við fengum hjálp frá vinum okkar til að gera þetta mögulegt en Imba vinkona sérhannaði búninga á okkur og Magga vinkona aðstoðaði líka. Svo fengum við Adda, sem er líka þekktur sem Intro Beats, til að taka upp tónleikana upp á vídjó. Unnsteinn Manuel söng svo með okkur eitt lag og peppaði áhorfendur upp. Án þeirra hefði þetta alls ekki verið mögulegt.“

Það er eitthvað magnað við það að dansa með fullt af fólki um miðjan dag í 30 stiga hita við geggjaða tónlist. Við fórum út fimm dögum fyrir tónleikana og náðum að slaka á í sólinni og komast í mega gir fyrir tónleikana. Hljómsveitin fór öll saman á æðislega strönd í einstaklega fallegum bæ sem heitir Sitges. Ég held að það hafi verið eitt þá skemmtilegasta sem ég hef gert.“

Hvaða verkefni eru í deiglu hjá ykkur í sumar? „Næst á dagskrá er bara að halda áfram að semja og vinna að öllu sem fylgir

GUINOT
INSTITUT • PARIS

Brúnkukrem + bodylotion í einni vöru

LAIT HYDRABRONZE

Gefur góðan raka.
Húðin dekkist með hverri notkun.

SÖLUSTADIR:
www.guinet.com



Uppáhalds

MATUR

Sushi

DRYKKUR

Fanta lemon í dós

**VEITINGA-
HUS**

Grillmarkaðurinn

HREYFING

World Class

VERSLUN

Þær eru margar

HÖNNUÐUR

Jeremy Scot

DEKUR

Nudd

Mér finnst samt mikilvægt að setja fókussinn aðallega á útlönd því þar er stærri markaður fyrir tónlistina okkar. Það er ótrúlega gaman hversu góðar viðtökur við erum búin að fá hér heima og erlendis.

því. Svo erum við að fara hita upp fyrir Chic og að spila á Listasafninu um helgina. Það er allt mögulegt í gangi sem er mjög spennandi.“

Hvert eruð þið að stefna með hljómsveitina ykkar? Eru fleiri smáskífur á leiðinni? „Við stefnum á einhvern góðan stað vonandi og við erum að vinna í útgáfumálum þannig að það fer að koma að því.“

Draumur að vera tónlistarkona á Íslandi? Er hægt að lifa á listinni? „Það er gaman að vera tónlistarkona á Íslandi. Mér finnst samt mikilvægt að setja fókussinn aðallega á útlönd því þar er stærri markaður fyrir tónlistina okkar. Það er ótrúlega gaman hversu góðar viðtökur við erum búin að fá hér heima og erlendis. Trúi stundum ekki að þetta sé í alvöru að gerast. Þetta er svo sannarlega draumur að rætast. Ég vona bara að ég geti lifað á því í framtíðinni.“

Er ástfangin af konu

Hvað veitir þér innblástur?

„Strákurinn minn, kærastan mín, fjölskyldan, vinir mínir, góð tónlist og jákvæð viðhorf til lífsins.“

Nú ert þú í sambandi með konu, hafið þið verið lengi saman? „Ég er í sambandi með konu, já. Það er auðvitað allt öðruvísi að vera með konu í sambandi eða karlmanni, en fyrir mig er það algjörlega málið. Natalie er klárlega minn betri helmingur og ég er rosa ástfangin af henni. Við höfum þekkt lengi og eigum okkar sögu. Ég hef verið algjörlega opin með kynhneigð mína og það skiptir fjölskylduna mína engu máli hvort ég sé með konu eða karlmanni.“

Foreldrarnir eru fyrirmyndin

Hver eða hverjar eru fyrirmyndir þínar í tónlist, tísku og lífinu almennt? „Fólk sem fylgir hjartanu í lífi og starfi, er auðmjúkt, hjálpsamt og jákvætt finnst mér alltaf vera til fyrirmyndar. Svo eru mamma og pabbi alltaf mín stærsta fyrirmynd í tónlist. Í tísku finnst mér fólk sem getur fylgt sinni sannfæringu um hvað sé flott og borið það með stolti.“

Hvað er hamingja í þínum huga? „Hamingja í mínum huga er það að geta verið jákvæður og þakklátur fyrir það sem maður hefur í lífinu. Svo er það fimm ára strákurinn minn sem er algjör snillingur. Hann elskar allt sem viðkemur tónlist og er ótrúlega músíkalsskur. Hann hefur mjög sterkar skoðanir á tónlist og hann syngur, „beatboxar“, trommar og dansar mikið. Hann biður aðallega um lög með Prodigy en fyrsta orðið hans var „prodigy“. Við barnsfaðir minn erum góðir vinir þannig að þetta gengur allt saman upp.“

Hvar viltu vera eftir 5 ár? „Það er erfitt að segja, ég tek bara einn dag í einu og nýt þess að vera til,“ segir Elísabet að lokum.

Myndaalbúmið



• Elísabet með soninn í fanginu • Hljómsveitin Sísy Ey • Á sviðinu á Sónar • Bandið á góðri stundu

LANGAR ÞIG Í BÍÓ?

Það er sama hvað er að gerast - við seljum miðana.

SMÁRA BÍÓ

HÁSKÓLA BÍÓ

LAUGARÁS BÍÓ

BORGAR BÍÓ

BÍÓ ★ PARADÍS

midi.is

BRÚÐKAUPS KÖKUPINNAR

GÓMSÆTT, GOTTERÍ SEM RENNUR LJÚFLEGA NIÐUR



„Kökupinnar eru í flestum tilfellum blanda af köku og kremi sem rúllað er í kúlur, þær settar á prik og dýft í hjúp. Möguleikar í blöndun eru hins vegar óteljandi og mæli ég með því að fólk prófi sig áfram með það sem þeim þykir best,“ segir Berglind Hreiðarsdóttir, mannaútsjóri hjá World Class. Bakstur og kökuskreytingar eru áhugamál Berglindar en hún var fengin til að útbúa þessa dásemd- ar kökupinna fyrir brúðkaup vinfólks hennar sem giftu sig í þessum mánuði. Boðið var upp á pinnana með fordrykknum þar sem brúðhjónunum fannst þetta falleg og nýstárleg hugmynd, ásamt því sem kökupinnar eru dásamlegir á bragðið.

Í brúðkaupinu voru tvær tegundir í boði, fjólubláir pinnar fyrir brúðgumann en þeir innihéldu vanilluköku, vanillumjörkrem, saxað suðusúkkulaði og maukuð fersk jarðarber. Að ósk brúðarinnar voru hvítir pinnar sem innihéldu vanilluköku, vanillumjörkrem, hvítt saxað súkkulaði og þykka karamellusósu.

Áhugasamir geta lært allt um kökupinna á námskeiðum hjá Gotterí og Gersemum sem hefjast að nýju í haust, www.gotteri.is



AFMÆLISÚTSALAN HELDUR ÁFRAM



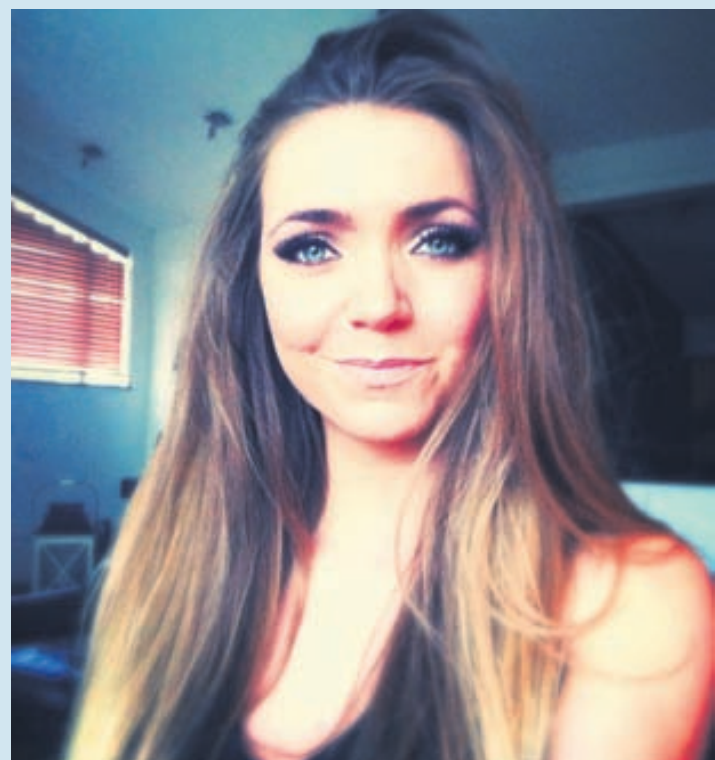
50% AFSLÁTTUR AF REGNFATNAÐI



EINSTAKT TÆKIFÆRI TIL AÐ GERA GÓÐ KAUP Á
SÉRSTAKRI 20 ÁRA AFMÆLISÚTSÖLU

ILSE JACOBSEN

GARÐATORGI - GARÐABÆ



SNYRTIBUDDAN MÍN EVA DÖGG

förðunarmeistari og hárgreiðsluveinn

Hvað er í snyrtibuddunni þinni? MAC Mineralize-púður, Zoom Black Fast Lash-maskari frá MAC, Blacktrack eyeliner frá MAC, MAC hue-varalitur, MAC Highlight Emanuel Ungaro, MAC augabrúnablýantur, Mac studio fix og nokkrir burstar.

Kanntu einhver feagnar- ráð/leynitrix? Ég mæli með að undirbúa húðina vel undir farðann með primer sem gefur húðinni fallegan ljóma og farðinn helst betur á. Blautur augnskuggi undir þurran augnskugga kemur sér vel á dansiballi þar sem augnskugginn á það til að renna af. Gerviaugnhár eru líka í miklu uppáhaldi og

gera svo mikið fyrir mann. Ég nota þau oft ef ég er að fara eitthvað extra fínt. Eyeliner myndi ég heldur ekki sleppa því hann getur mótað augun, lyft þeim og stækkað.

Burstinn sem ég nota er skáskorinn, heitir Trix nr. 263 og er frá MAC.

Clinique All About Eyes serum er frábært en það kemur í veg fyrir þrútin augu og minnkar bauga. Svo mæli ég með hárfroðunni Volume Mousse frá Label M sem gefur góða lyftingu í hárið þegar ég blæs það.

Hvert er eftirlætisilmvatnið þitt? Versace Yellow Diamond.

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
nicotin

Nicorette® QuickMist munnholsúði er níkótínlyf (inniheldur einnig lítið magn af etanóli (alkóhól), minna en 100 mg/úða). Lyfið er fáanlegt án lyfseðils og notað til meðferðar á níkótínfíkn, til að draga úr fráhrariseinkennum þegar reykingum er hætt. Hætta skal reykingum alveg meðan á meðferð stendur. Skammtar eru einstaklingsbundnir eftir því hve mikið var reykt 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 heilaslag, ert með brjóstverk (hjartaöng), hjartasjúkdóm, ómeðhöndlaðan hábrýsting, hefur fengið bráðaofnæmisviðbrögð eða útbrot með kláða, ert með skerta lífrarstarfsemi, alvarlegan nýrnasjúkdóm, sykursýki, ofvirkan skjaldkirtill, æxli í nýrnaheftum, 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 reykt 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.



Skápurinn í stofnunni var áður brúnn.



Sænski bekkurinn var málaður með grunni og hann fékk nýtt áklæði.



Lilja Björk Birkisdóttir endurgerir gamla muni og gefur þeim nýtt líf.

Nú er komið app fyrir Fréttablaðið:

App sem þú þarft

Nýtt í spjaldtölvu og snjallsímann



Fáðu Fréttablaðið ókeypis í spjaldtölvu og snjallsímann með nýja Fréttablaðsappinu. Nú er hægt að nálgast Fréttablaðið hvar sem er, á hverjum morgni. Sláðu inn **Fréttablaðið** á Google Play, Windows store eða í App store og náðu í appið.



FRÉTTABLAÐIÐ

HÖNNUN BÝR TIL FRANSKT DRAUMAHEIMILI

Lilja Björk Birkisdóttir gerir upp húsgögn og málar gamla fallega muni.

Ég hef alltaf heillast rosalega mikið af þessum stíl frá því að ég var unglingur en ég sá fyrir mér í einhverjum draumi að mig langaði að eiga svona heimili einhvern tímann. Svo fluttum við í stærra húsnæði og mig vantaði húsgögn til að fylla upp í plássíð og byrjaði því af fullum krafti að endurgera mublur," segir Lilja Björk Birkisdóttir. Það má vera að heimilið sé þar sem hjartað er en þegar maður er skapandi þá er aldeilis ekki sjálfgefið að rölta út í búð og kaupa nákvæmlega þau húsgögn sem maður leitar að. Hjá Lilju Björk er hugmyndaflug til staðar og áhuginn fyrir hönnun og húsgögnum með frönsku ívafi er svo mikill að hún ákvað sjálf búa til franska stemningu fyrir sitt draumaheimili. Lilja Björk heldur úti Facebook-síðunni Franska Liljan þar sem hún deilir ýmsum verkefnum og aðferðum með áhugasömum. Hún segir viðbrögðin hafa verið einstaklega góð. Jafnvel karlmennirnir fjórir á heimilinu hvetja hana til dæða þrátt fyrir að heimilið sé orðið heldur kvenlegra en áður fyrr. „Maður verður að hafa augun opin. Stundum kaupir ég einhver húsgögn í Góða hirðinum eða á Bland.is því mér líst vel á þau en svo hef ég ekki endalaust pláss og sel þá hluti sem ég hef verið að gera upp. Þetta er svolítið tímafrekt þegar maður er að leita að réttum hlutum og getur stundum verið svolítið erfitt," segir Lilja Björk og bætir við að hún sé

heimavinnandi og hafi því nægan tíma til að dunda í þessu. Húsgagnamálun segist hún ekki hafa sérstaklega lært nema í gegnum bækur og annað efni sem hún hefur verið að rýna í af miklum ákafa. Múrbúðin hefur oftar en ekki orðið fyrir valinu þegar kaup á málningu eða grunn og segist Lilja Björk hafa verið að prófa sig áfram með alls kyns uppskriftir að kalkmálningu. „Ég nota mikið hvíta Meistara-grunninn. Svo nota ég svarta matta veggmálningu og mála alltaf kantana eða alla mubluna með henni og hvíta grunninn ofan á til að fá þetta dökka slit þegar maður þússar, það finnst mér svolítið flott.“

KALKMÁLNING LILJU

1 hluti gífsduft

Vatn

3 hlutar akrýlmálning (má vera t.d. veggmálning eða akrýllakk, en ekki grunnur)

Aferð: Ég byrja á því að setja duftið í ílát eins og t.d. fötu, og þynni það út með vatni, smá í einu. Það er gott að hræra í, þetta á að vera álíka þykkt og súrmjólk.

Þegar duftið er uppleyst og blandan er jöfn, þá bæti ég út í málninguna og hræri vel. Svo má alltaf þynna blönduna með vatni ef hún verður of þykk.

Eina sérvslun landsins
með grill og garðhúsgögn

Grillbúðin



www.grillbudin.is



LANDMANN
Er frá Þýskalandi



Viðhaldsfrí garðhúsgögn úr Tekki



Kynnið ykkur muninn á Tekki og öðrum harðvið

Komdu og fáðu ráðleggingar

Grillbúðin

Smiðjuvegi 2, Kópavogi | S. 554 0400 | Við hliðina á BÓNUS | grillbudin.is



Kári Sverrisson

ALDUR: 31

STARF: Ljósmyndari og muligtmand á Lemon Laugavegi

Hvern faðmaðir þú síðast? Ég faðmaði kærastann minn síðast.

En kysstir? Kyssti bestu vinkonu mína Söndru bless, á munninn.

Hver kom þér síðast á óvart og hvernig? Hún heitir Þrúða og vinnur hjá Lingo. Hún aðstoðaði mig við að sækja um í draumánámið í London og nýlega hringdi hún í mig til þess að segja mér að ég hefði komist inn í meistaranám í fískuljósmyndun í London College of Fashion.

Hvaða galla í eigin fari ertu búinn að umbera allt of lengi? Fullkonnunaráráttuna í mér.

Ertu hörundsár? Get verið það, er nokkuð mannlegur.

Dansarðu þegar enginn sér til? Mér finnst betra, þægilegra og skemmtilegra að dansa með öðrum.

Hvenær gerðirðu þig síðast að fifli og hvernig? Fyrir stuttu þegar ég reyndi að nota afsláttarkort Olís á N1, það var gott ljóskumóment.

Hringirðu stundum í vælubílinn? Nei, þegar ég er í því ástandi þá gleymi ég því að það sé til vælubíll.

Tekurðu strætó? Helst ekki, kannski í hallæri og í ýtrustu neyð

Hvað eyðirðu miklum tíma á Facebook á dag? Suma daga stoppa ég í smá stund og aðra daga stoppa ég mjög stutt.

Ferðu hjá þér þegar þú hittir fræga eða heilsarðu þeim? Nei, ekki nema ég þekki þetta fræga fólk. Þá fær það lítið veif frá mér. Annars eru þessir frægu einstaklingar bara alveg eins og ég og þú.

Lumarðu á einhverju sem fáir vinir þínir vita um þig? Ég vann einu sinni karóíkíeppni, og ég átti að fæðast í janúar 1982, ekki desember 1981, en ég fæddist mánuði fyrir tímann.

Hvað ætlarðu alls ekki að gera um helgina? Ég ætla alls ekki að láta mér leiðast.

HELGARMATURINN SALSÁ-KJÚKLINGABORGARI

Ari Már Heimisson, kokkur og eigandi Kaffi-Kompanísins á Kjarvalsstöðum, mælir með hollum og bragðmiklum salsaborgara fyrir fjóra um helgina

4 ferskar kjúklingabringur
1 mangó
3-4 tómatar
½ rauðlaukur
3-4 hvítlauksgeirar
½ búnt kóriander, ferskt
1 stk. lime
1 poki klettasalat
Brauðbollur frá Polarbröd
4 bökunarkartöflur, stórar
Salt og pipar
Paprikukrydd
½ líter létt ab-mjólk
1 dl olía

Mangósalsa: Skerið mangó, rauðlaukinn, og tómatauna í litla bita. Saxið einn hvítlauksgeira og koriander og blandið saman við. Limesafi er kreistur yfir og kryddað með örliðu salti og pipar.
Hvítlauksósa: Hellið ab-mjólkinni í skál, pressið restina af hvítlauknum saman við og kryddið létt með salti og pipar.

Grillið kjúklingabringurnar og

kryddið með salti og pipar. Þegar kjúklingurinn er tilbúinn er hann skorinn í tvennt og borgaranum ráðað saman með klettasalatinu, mangósalsanu og hvítlauksósunni.

Kartöflubátar: Skerið kartöflurnar í tvennt og síðan í

þunna báta. Setjið í ofnskúffu, kryddið með paprikukryddi, salti og pipar. Veltið þeim því næst upp úr olíunni. Bakað í ofni á 200°C í ca. 20-25 mín eða þar til þær eru orðnar mjúkar í gegn. Gott er að byrja á að gera kartöflurnar áður en kjúklingurinn er eldaður þar sem þær þurfa langan tíma í ofninum.



199 KR.

DAGGAR 28.-30. JÚNÍ

ALLAR VÖRUR - EITT VERÐ!



DORA & DIEGO VERÐA Á STAÐNUM FRÁ KL. 15-17 FÖSTUDAG & LAUGARDAG

RÝMUM FYRIR NÝJUM VÖRUM!

ALLAR VÖRUR Á 199 KR. FRÁ FÖSTUDEGI TIL SUNNUDAGS
ATH! GILDIREKKI AF SÆLGÆTI OG GOSI

MegaStore

Sími: 771-2360

www.facebook.com/megastore.iceland

Smáralind