

27. JANÚAR 2012

Lífið

FLOTTAR Í
FORSETANN

HUGRÚN Í KRONKRON
BARNSHAFANDI

ENGIN LOGNMOLLA
HJÁ SIF JAKOBS

**HRAFNHILDUR
OG BUBBI**

EIGA VON Á
BARNI Í SUMAR

ÍSLAND MUN ALLTAF VERÐA LANDIÐ MITT

EFTIR FJÖGURRA ÁRA BÚSETU Í BRETLANDI
ER MANUELA HARÐARDÓTTIR KOMIN HEIM

FRÉTTABLAÐIÐ

> Lífið er á Vísí – visir.is/lifid

HVERJIR VORU HVAR?

Eitt vinsælasta þorrablót landsins undanfarin ár hefur án efa verið þorrablót Stjórnunnar í Garðabæ og engin breyting var þar á í ár. Hin gullfallega **Inga Lind Karlsdóttir** mætti með eiginmanni sínum Árna Haukssyni, alþingismaðurinn Bjarni Ben og spúsa hans Þóra Margrét Baldvinsdóttir mættu einnig í góðra vina hópi, bakaradrengrinn Jói Fel og Unnur Gunnarsdóttir létu sig ekki vanta, sömuleiðis hjónin **Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir** og Kristján Arason. Óttar Guðnason kvikmyndatökumaður, Jón Gerald Sullenberger og Birkir Hólm Guðnason, forstjóri Icelandair, voru hressir. **Katrín Brynja Hermannsdóttir** fjölmiðlakona var glæsileg að vanda og skemmti sér vel með vinkonum sínum.

Þá mátti sjá Skúla Mogensen á Hótel 101 um helgina en markaðsmaðurinn Guðmundur Arnar Guðmundsson snæddi með Ásgeiri Kolbeinssyni á Sushi Samba.

Lífið

Útgáfufélag 365 miðlar ehf.

Umsjón Ellý Ármanns og Kolbrún Pálína Helgadóttir

Forsíðumynd Valgarður Gíslason

Förðun á forsíðu Hanna Maja

Fatnaður Ella by Elínros Línal

Útlitshönnun Arnór Bogason

Auglýsingar Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir sigridurdagny@365.is

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

SKÓDROTNING Á VON Á BARNI

Eigendur Kron by KronKron, hjónin Hugrún Dögg Árnadóttir og Magni Þorsteinsson, eiga von á sínu öðru barni í sumar. Fyrir eiga þau þriggja og hálfis árs gamlan dreng sem heitir Míó.

Við erum yndislega glöð. Þetta er kraftaverk. Við erum hálfnuð og við vonum allt það besta, segir Hugrún Árnadóttir sem er stödd í París með Magna á tiskuviku.

Í júní, segir Hugrún, spurð hvenær barnið kemur í heiminn en hún er komin tæpa fimm mánuði á leið.

Pegar talið berst að kyni barnsins segir Hugrún: Við erum búin að fá að vita það en höldum því fyrir okkur svona fyrst um sinn. Allt hefur sinn tíma. Mér gekk svo vel að eiga strákin, yndislegt að eiga lítinn dreng sem er ljúfur og glaður þannig að við biðum bara spennit eftir framhaldinu, segir Hugrún.

Dreymið matargat

Ég er svo ótrúlega mikið matargat og hef í raun alltaf verið, sem kemur fram í að ég er gjarnan að hugsa um hvað sé á borðinu hverju sinni. Ég er týpan sem vaknar klukkan sjö á morgnana og læt mig dreyma um hvað verður í kvöldmat, segir Hugrún spurð hvort hún sé með æði fyrir einhverju matarkyns á meðgöngunni.

Sérð þú um eldamenskuna heima? Reyndar elda ég yfirleitt ekki. Ég sé um draumana en Magni sér um eldamenskuna. Ég bý svo ótrúlega vel á þeim bæ þar sem hann hefur unun af að útbúa góðan mat fyrir okkur Míó. Það er alveg ótrúlega fjölbreytt sem hann leggur á borð fyrir mig þar sem hann er mikill matgæðingur. En ætli það sem ég biðji kannski oftast

um sé ekki stórlúða með ananasmangósölsu. Það er algjörlega mitt favorit. Verst að það er búið að banna veiðar á henni þessar vikurnar sem er mitt aðal matarsvekkelsi þessar vikurnar.

Magni styðst við meðgönguforrit

Magni er yndislegur við mig og dekrar við mig þessa meðgöngu sem hina fyrri. Eini munurinn núna kannski er að hann er með hjálparkokk í þetta skiptið sem er eitthvað Apple-forrit sem sendir honum reglulega skilaboð um hver staðan sé á fósttrin, hvað sé að þroskast hverju sinni og svo framvegis. Eins koma skilaboð um hvernig verðandi móður líður og hverju skal huga að, t.d. fær hann skilaboð um að hann eigi að huga vel að konunni þessa dagana, henni kannski líður ekkert svaka vel og því mætti alveg bæta í kossafleisið. Ég get ekki sagt að ég sé mikið tækni-nörd, en þetta forrit finnst mér alveg vera að gera það gott, segir Hugrún og hlær.

Hvernig gengur að hanna og reka verslanir, reka heimili og vera barnshafandi? Það gengur bara rosavel, búið að vera algjör rússíbani undanfarin ár hjá okkur. Við erum svo samstillt hjónin og því gengur þetta svona vel. Erum svo stolt af því að vera að fagna tólfta árinu

ER MAGNI VIRKUR ÞÁTTAKANDI Í MEÐGÖNGUNNI? Já, hann fylgist svo vel með. Hann fær meira að segja sendar myndir af barninu líka.

NAFNID MÍÓ? Nafnið kom til okkar og festist strax á honum í bumbunni, því kom ekkert annað til greina.

APPIÐ SEM MAGNI NOTAR? My pregnancy-baby center.

okkar sem við höfum staðið vaktina í að sinna því sem okkur finnst skemmtilegast að gera. Það að vera með barn ásamt svona mikilli vinnu hefur bara gengið ótrúlega vel, við eigum svo góða að sem hafa hjálpað okkur mikið og Míó er alltaf jafn til í að gista hjá ömmu og afa, segir Hugrún áður en hún er rokin á sýningu í París.



Heft eftir vlóskiptavinum okkar:

Vilborg: Ég vaknaði á venjulegum tíma dreif mig í sturtu, eftir hana eyddi ég 5 mínútum í hárið, ég vissi ekki hvað ég átti að gera við næstu 45 mínúturnar sem ég yfirleitt eyddi í hárið á morgnanna!

Guðlaug: Besta fjárfestingin sem ég hef gert hvað varðar hár mitt!

SUMARBARN Á LEIÐinni HJÁ HRAFNHILDI OG BUBBA

Hrafnhildur Hafsteinsdóttir og eiginmaður hennar Bubbi Morthens eiga von á barni í byrjun sumars. Þetta staðfesti Hrafnhildur við Lífið. Fyrir eiga þau dótturina Dögun París sem verður þriggja ára á árinu. Fjölskyldan, sem býr við Meðalfellsvatn, á miklu barnaláni að fagna því fyrir á Hrafnhildur eina dóttur, og Bubbi tvo syni og eina dóttur.

Hjónin sem hafa verið gift frá 2008 hafa í nógu að snúast fram að fæðingunni en Hrafnhildur starfar sem verkefnastjóri MBAnámsins í Háskólanum í Reykjavík á meðan Bubbi semur, syngur og skemmtir hlustendum Bylgjunnar á mánudagskvöldum í nýjum útvarpsþætti, Stál og hnífur.

Lífið óskar Hrafnhildi og Bubba til hamingju!



Hrafnhildur, Bubbi og börnin á brúðkaupsdaginn 7. júní 2008.



SALON REYKJAVÍK

Hvet þig til að koma og prufa NATURA KERATIN kraftaverkameðferð sem virka!

Byltingakennd meðferð þar sem keratin og aloe barbadensis er notuð til að innsigla hárið. Mögnuð meðferð sem gerir hárið mjúkt, sléttari, heilbriggt og glansandi. Þessi meðferð virkar eins og kraftaverk á þurr, úfið, viðkvæmt og brotthætt há. Besti kosturinn fyrir litað há, hár með strípum eða skemmt há.



**SALON REYKJAVÍK
GRANDAGARÐUR 5**

**SÍMI: 56 85 305
101 REYKJAVÍK**

Í DAG, Á MORGUN
OG Á SUNNUDAG

ALLT AÐ

SJÖTÍU
PRÓSENTA
AFSLÁTTUR
AF SÝNINGARVÖRUM

25% AFSLÁTTUR AF LJÓSUM
50% AF SÝNINGARRÚMUM

Hans J. Wegner
Borge Mogensen
Arne Jacobsen
Erik Magnussen
Philippe Starck
ofl.



Hjálp náttúrunnar við auka-kílóum



KONJAK

KONJAK er ný grenningarvara fyrir fullorðna í ofþyngd. KONJAK inniheldur náttúrulegar trefjar, (glucomannan) sem eru unnar úr konjak plöntunni sem vex í Asíu.

Þegar KONJAK er notað samhliða léttu mataræði má auka þyngdartap um allt að 60%. Það þýðir að fyrir hvert kíló sem þú missir af eigin rammleik getur þú með hjálp KONJAK misst allt að 1,6 kg.

Glucomannan eru fyrsta náttúrulega efnið sem sérfræðingar Matvælaöryggisstofnunar Evrópu hafa viðurkennt að raunverulega hjálpi við þyngdartap.

Glucomannan eru vatnsuppleysanlegar trefjar sem eru þeim eiginleikum búnað að þær geta dregið til sín 2-300 falda þyngd sína af vatni. Þegar töflurnar leysast upp í maga myndast því massi sem fyllir upp í magann og flýttir fyrir seddu tilfinningu.

Notkun: 2 töflur með stóru vatnsglasi hálf tíma fyrir 3 stærstu máltíðir dagsins.

Frekari upplýsingar www.gengurvel.is

Fæst í apótekum, heilsubúðum, heilsuhillum stórmarkaða og á www.femin.is

Íslenska handboltalandsliðið hefur staðið sig vel á Evrópumótinu í Serbíu þar sem á ýmsu hefur gengið hjá strákunum okkar. Karen, Hanna Borg og Hanna Steina lýstu fyrir Lífinu hvernig þeim líður þegar strákarnir taka slaginn fyrir Íslands hönd.

HÁLF GERT SJÓMANNSKONULÍF

HANNA BORG JÓNSDÓTTIR

STARF: Lögfræðingur hjá utanríkisráðuneytinu

ALDUR: 26 ára

HJÚSKAPARSTAÐA: Nýtrúlofuð – í sambúð með Ásgeiri Erni Hallgrímssyni í 8 ár

„Ég er yfirleitt einhver staðar með fjölskyldunni minni, heima hjá foreldrum mínum eða bræðrum,“ svarar Hanna Borg spurð hvort hún fylgist með Ásgeiri hægri skyttu spila á HM.

„Ég er alltaf glöð, stolt og ánægð fyrir hans hönd þegar ég sé hann inná því þá veit ég að hann er ánægðastur. Þegar hann skorar fæ ég góða gæsa-húð og brosi út að eyrum en þegar skotið geigar kemur smá sviði í lófana sem kreppast saman. Best af öllu er samt tilfinningin þegar maður sér strákana fagna eftir sigurleiki. Þeir eru svo góðir vinir og gleðin þeirra er svo einlæg. Þá eru nokkur gleðitár alveg í lagi. Við sendum mikið tölvupósta og reynum að heyrast á Skype-netsamskiptaforritinu sirka annan hvern dag. Þá tölum við yfirleitt um eitthvað allt annað en handbolta, ótrúlegt en satt,“ segir Hanna um samskipti hennar og Ásgeirs þegar hann er staddur erlendis. „Þetta getur verið hálf gert sjó-

MYND/ÚR EINKASAFNI



Síðasta SMS frá Ásgeiri:

Sakna þín ennþá meira en áðan...

mannskonulíf oft á tíðum og ef ekki væri fyrir landsliðið væru öll jólafrí, páskafrí og sumarfrí töluvert lengri. En maður reynir að pæla ekki mikið í því. Ásgeir nýtur þessa og finnst þetta gaman og svo fylgir þessu alveg dásamlegur félagskapur. Strákarnir eru yndislegir og konurnar þeirra ennþá betri,“ segir Hanna. „Þetta er sannur heiður fyrir Ásgeir í hvert skipti sem hann er valinn og maður fyllist stolti í hvert sinn. Svo er líka ekkert leiðinlegt að vita að öll stórfjölskyldan og vinir manns eru stolt og ánægð með eiginmannsefnið manns,“ segir hún að lokum.

STRESSAST UPP Í ÞJÓÐSÖNGNUM

KAREN EINARSDÓTTIR

STARF: Leggur stund á félagsráðgjöf

ALDUR: 23 ára

HJÚSKAPARSTAÐA: Gift Björgvini Páli Gústafssyni

„Ég byrja alltaf að stressast upp í þjóðsöngnum en stressið fer fljótt því það er alltaf jafn skemmtilegt að horfa þegar leikurinn er byrjaður,“ segir Karen Einarsdóttir eiginkona Björgvins markmanns spurð hvernig henni líður þegar hann spilar með landsliðinu. „Ef ég er ekki stödd á mótinu sjálfu er ég eiginlega alltaf heima með mömmu og pabba á Íslandi að horfa,“ segir hún.

Tala saman í gegnum Skype

„Við notum Skype mjög mikið nema eins og til dæmis núna í upphafi þegar netið var mjög lélegt á hótelinu hjá þeim. Þá var það



MYND/LALLISIG

Síðasta SMS frá Björgvini:

Lentir í Serbíu 2 tímar í rútu, kvöldmat, fundur og heyri svo í þér ástin mín Love you!

bara GSM-síminn en núna er netsambandið betra. Ég held að Nova hafi grætt ansi mikið á okkur þennan mánuðinn. En Skype bjargar manni alveg þegar þeir eru lengi í burtu. Kostirnir eru kannski þeir hvað það er rosalega skemmtilegt að horfa á þá og fara á stórmótin og einnig er æðislegt að vera hluti af svona skemmtilegum hóp og þá er ég að tala um strákana og konurnar þeirra.“

„Ég veit nú ekki með gallana, mér dettur ekkert sérstakt í hug. Kannski það hversu mörg ferðalögin eru. Þegar það kemur frá félagsliðum þá tekur landsliðið við þannig að það er lítið um frí,“ segir Karen spurð um kosti og galla sem fylgja handbolta-landsliðinu.

REYNIR AÐ HALDA RÓ SINNI

HANNA STEINA ARNARDÓTTIR

STARF: Lögfræðingur

ALDUR: 26 ára

HJÚSKAPARSTAÐA: Í sambúð með Ingimundi „Didda“ Ingimundarsyni í 4 ár

„Það fer svolítið eftir gæðunum á hótelnnetinu,“ segir Hanna Steina spurð hvernig samskiptum hennar og Ingimundar fer fram þegar hann er staddur erlendis í keppnisferðum. „Stundum er bara ekki hægt að ná sambandi netleiðina og þá hringjumst við á, en yfirleitt reynum við nú að vera í bandi gegnum Skype netsamskiptaforritið. Það er reyndar svolítið misjafnt hvar ég er stödd en ef leikirnir eru ótrúlega spennandi þá líður mér nú best einni, því ég er tæplega húsum hæf því ég tek leikina svo gríðarlega inn í sálina,“ útskýrir hún einlæg og segir: „Ég gæti léttilega fengið alvarlega greiningu hjá geðlækni ef hann fylgdist með mér á þessum mómentum.“

„En oftast horfi ég nú samt með fjölskyldu og vinum, og reyni að halda ró minni eins og ég mögulega get.“

MYND/ÚR EINKASAFNI



Síðasta SMS frá Didda:

ég er online, skype-aðu mig í drasl beibi

Hvernig líður þér að sjá manninn þinn berjast á vellinum fyrir Íslands hönd? „Fyrst og fremst er ég virkilega stolt af honum og finnst ótrúlega gaman að sjá hann tæta þessa bergrisa í hinum liðunum í sig. Sérstaklega finnst mér það gaman í ljósi þess að ég er einungis hársbreidd frá því að snúa hann niður sjálf – án gríns! Kostirnir eru fyrst og fremst hvað það er gaman að fá að taka aðeins þátt í þessu árlega stórmótahæpi á Íslandi og fá að fylgjast með hvað gengur á utan vallar sem innan. Það birtir allavegana smá upp janúarmánuðinn fyrir mér.“

ala útsala útsala útsala
útsala ÚTSALA útsala
útsala útsala útsala ÚT

15%
aukaafsláttur
af
ÖLLUM
vörum

Síðustu dagar útsölnunnar!

15% aukaafsláttur á kassa af ÖLLUM vörum!



Mikil
verð-
lækkun!



Stærðir
60-80 cm

Allir bastvasar á
3000.-

30%

Haag sófinn
Verð var 249.900.-
tilboðsverð
199.900.-
Vinstri eða hægri skemill.



Stóll
Var 69.900.-
nú
48.930.-

Púðar
3 fyrir 2
Þú kaupir 2 púða
og færð þriðja
fritt með!

Kommóða var 69.900.-
nú **48.930.-**

Sjónvarpsskápur
Var 79.900.-
nú
55.930.-



Stell
Var 590-1390.-
nú
354-837.-



Var 49.900.-
nú
42.415.-

Piccadilly stólarnir komnir aftur!!
15% afsláttur
á meðan útsölu stendur.

Síðustu
dagar
útsölu!



Borð var 34.900.-
nú **24.430.-**

Stóll
Var 9990.-
nú **5940.-**

the
PIER

Sigríður Arnardóttir, fjölmiðlakona

VILL TAKA VIÐTAL VIÐ NÆSTA FORSETA

1. Þetta er góð tilfinning. Mér finnst vænt um þetta. Heyri þetta af og til. Finn fyrir hlýju en finnst þetta líka mjög fyndið.

2. Ég yrði forseti sem nyti mín í mannlegum samskiptum við fólk af öllum stéttum þjóðfélagsins. Ég myndi njóta þess að heilsa upp á unga og gamla landsmenn, til sjávar og sveita. Ég myndi vera í essinu mínu að kynnast nýjungum í atvinnulífinu, menntamálum, skógrækt og menningarlífinu. Ég myndi hvetja fólk áfram og hlusta á þjóðina. En þar sem þetta er nú líka lýsing á því að starfa í fjölmiðlum þá held ég að ég sé alveg á réttum stað núna.

3. Ég vona að næsti forseti verði góður einstaklingur með lífs-

reynslu, tali nokkur tungumál, sé vel menntaður, standi vörð um íslenska menningu og tungu. Sé alþýðlegur, jarðbundinn, hógvær, hlýr, glæsilegur, þekki vel inn á þingstörf og stjórnsýslu, kunni sig vel og sé sambland af Kristjáni Eldjárn og Vigdísi Finnbogadóttur. Slíkur einstaklingur myndi vinna að málum sem yrðu til góðs fyrir náttúru landsins, menningu, jafnrétti kynjanna og jafnræði landsmanna.

4. Eina tenging mín við forsetaembættið verður að ég mun nýta mér kosningaréttinn og kjósa góðan forseta. Við eigum marga frambærilega einstaklinga sem passa í þetta embætti. Ég er alls ekki manneskjan í embættið – en vil gjarnan fá að taka viðtal við næsta forseta Íslands.

Valgerður Matthíasdóttir fjölmiðlakona

ÁSTRÍÐAN FYRIR FORSETAEMBÆTTINU EKKI FYRIR HENDI

1. Ég hef ekki fylgst mikið með vangaveltum um forsetaframboð þar sem ég hef verið mikið erlendis að undanförunu og verið í smá fjölmiðlafrí. En ef einhver hefur tilnefnt mig í þetta starf þykir mér vænt um það. Það eru mikil meðmæli.

2. Góð spurning.

3. Það er ýmislegt sem hægt væri að gera í þessu embætti. Sannarlega hægt að láta gott af sér leiða og mjög margt sem mætti breyta til hins betra.

4. Nei það er svo margt spennandi fram undan hjá mér sem ég væri engan veginn tilbúin til þess að fórna. Og svo vantar mig alveg ástríðuna fyrir þessu embætti. Sú ástríða þarf að vera fyrir hendi.

Salvör Nordal, forstöðumaður Siðfræðistofnunar

LOFAR AÐ HUGLEIÐA MÁLIÐ

1. Auðvitað met ég mikils og þykir vænt um að vera nefnd í þessu samhengi en verð um leið að játa að þetta kemur mér á óvart. Ég hef aldrei gengið með forsetaembættið í maganum. Ég er þakklát fyrir ótrúlega mörg gefandi og skemmtileg samtöl við gott fólk sem gefur sig á tal við mig vegna þessa.

2. Það væri mjög stór ákvörðun að fara í framboð en ég er frekar privat manneskja og tilhugsunin um að verða opinber persóna er blendin. Spurningar um hverju ég myndi breyta eða hvernig ég yrði í þessu embætti eru því alls ótímabærar.

3. Ég get fullyrt að ég er ósköp

venjuleg og látlaus manneskja og að í kringum mig yrði ekkert glyseða þrjá í þessu embætti frekar en öðrum verkefnum sem ég hef tekið að mér.

4. Nokkrum hef ég lofað að hugleiða málið alvarlega.

Forsetakosningar eru á næsta leiti eins og allir vita og hafa hinar ýmsu kannanir og kosningar verið framkvæmdar af því tilefni. Ýmsar áhugaverðar konur úr ólíkum stéttum þjóðfélagsins hafa verið orðaðar við embættið. Lífið tók nokkrar þeirra tali sem tilnefndar voru í forsetakosningu Vísis og forvitnaðist um hvort þær tækju tilnefningunni alvarlega eður ei.



FLOTTAR Í FORSETANN

1. Hvernig er tilfinningin að vera tilnefnd?
2. Hvernig forseti heldurðu að þú yrðir?
3. Hverju myndirðu helst vilja breyta sem forseti?
4. Geturðu raunverulega hugsað þér að verða forseti Íslands?

Margrét Pála Ólafsdóttir, forseti Hjallastefnunnar

ÞJÓÐIN ÞARF FRÍÐ

1. Það er svo sannarlega elskulegt af fólk að nefna nafnið mitt í sömu andrá og val á þjóðarleiðtoga er rætt. Ég nota auðvitað tækifærið og þakka ykkur traustið, kærur vin-konur og vinir. Þið eruð alveg hreint ótrúleg og mér er heiður gerr.

2. Konan mín segir að ég yrði bæði gleyminn og óstundvís forseti en ágæt að öðru leyti. Sjálf trúir ég að starf mitt með börnum í yfir þrjátíu ár hafi kennt mér að ná til fólks í tali, samskiptum, ræðu og riti og það er nákvæmlega grundvallarstarf leiðtoga. Ná til fólks eða að snerta hjörtu annarra, eins og ég hef nefnt þetta fyrirbæri, gefur samhljóm sem fær fólk til að vera samferða, bæði í leiðtogahlutverk og fylgjendahópi. Þessi samhljómur er ástríða mín í lífinu. Þannig myndi ég án efa tala, boða, hvetja og kenna í von

um að ná samhljómi sem flestra yfir Frónið, samhljómi um samkomulag og sættir. Svo yrðu uppeildi og menntun, mannréttindi og jafnrétti leiðarstefin mín enda líður mér stundum eins og ég hafi sungið sama sönginn í áratugi, rétt eins og Soffía frænka sem kunni bara einn söng – en lögin okkar beggja eru náttúrulega sígild.

3. Ætli það væri ekki að draga embættið út úr pólitískum átökum og ágreiningi. Þar með er ég ekki að segja að síðustu ár núverandi forseta hafi verið á villigötum – þjóðin þarf bara núna frið og samstöðu um óbrotgjarnari sannindi eins og gömul og góð gildi og þjóðarmenningu Íslands. Samtímis myndi ég vilja sjá Bessastaði opna sem mest fyrir landsmenn, bæði gesti og gangandi sem vilja skoða

staðinn. Jafnframt vildi ég sjá forsetann aðgengilegan og sýnilegan alls staðar í þjóðlífinu. Ekki aðeins í lista- og menningarlífinu, heldur líka í skólum, á vinnustöðum, til sjávar og til sveita, um allt land. Svo verða börn og ungmenni að fá sérstakan sess í hefðum og siðum Bessastaða. Þau eiga að vera tákn embættisins, framtíðin sem þjóðin sameinast um. Hamingjan sanna, er þetta ekki að verða eins og framboðsræða.

4. Ég er ekki á flæðiskeri stödd atvinnulega, er í afskaplega skemmtilegu starfi sem forseti Hjallastefnunnar og þar er miklu meira en nóg að gera. Svo er ég heldur ekki viss um að íslenska þjóðin sé besti og gleðirikasti vinnuveitandinn, sem er í boði um þessar mundir. Þannig að ...

Elín Hirst, rithöfundur

FORSETINN Á AÐ VERA NÁLÆGUR FÓLKINU Í LANDINU

1. Það er góð tilfinning.
2. Góður forseti, vonandi.
3. Forsetinn á að vera leiðtogi sem stuðlar að því með ráðum og dád að hugarfar góðvildar, hjálpssemi og virðingar leysi af hólmum græðgi, eigingirni og hroka. Hann á að vera

nálægur fólkinu í landinu, vinna með því, setja gott fordæmi og hvetja menn áfram til góðra verka. Þannig gætum við virkjað forsetaembættið til mikils gagns fyrir Ísland á öllum sviðum þjóðlífsins og einnig út fyrir landsteinana.

4. Já.

Þessar voru einnig tilnefndar

Herdís Þorgeirsdóttir stjórn málafræðingur.
Linda Pétursdóttir, eigandi Baðhússins
Steinunn Ólína leikkona
Ragna Árnadóttir lögfræðingur
Kristín Ingólfssdóttir prófessor
Gerður Kristný Guðjónsdóttir rithöfundur
Björk Guðmundsdóttir tónlistarkona

SOHO MARKET

ÚTSALAN Í FULLUM GANGI NÝTT KORTATÍMABIL

50-70% afsláttur af öllum fatnaði

50% afsláttur af skarti, töskum og öðrum fylgihlutum

10% afsláttur af aðhaldsfatnaði og öðrum standard vörum

SOHO MARKET

Grensásvegur 8, sími 553 7300
Opíð mán-fös 12-18 og laugd 12-17

SOHO/MARKET
Á FACEBOOK

Sendu 5 toppa
af Merrild eða
Senseo-pökkum fyrir
17. mars til:
Merrild
Pósthólf 78
130 Rvk

Safnaðu 5 toppum af Merrild og freistaðu gæfunnar

Þér er boðið að taka þátt í skemmtilegum leik sem getur fært þér stórkostlegan vinning.

Safnaðu fimm toppum af Merrild eða Senseo kaffipökum og þú gætir unnið:

- 100.000 kr. í Debenhams
- Meikóver-dag með Kalla
- Fjölda annarra vinninga

Nýjasta Senseo kaffivélin frá
Heimilistækjum og ársbirgðir
af Merrild eða Senseo kaffi



100.000 kr. gjafakort í Debenhams
og meikóver-dagur með Kalla



MERRILD





MYNDIR: VALGARÐUR GÍSLASON FÖRDUN: HANN

ÍSLAND MUN ALLTAF VERÐA LANDIÐ

Eftir fjögurra ára búsetu í Bretlandi er **Manuela Harðardóttir** komin heim. Heim til Íslands þar sem hún ætlar að skjóta rótum og hlúa að börnum sínum takast á við ný verkefni hér á landi og lítur björtum augum á framtíðina eftir erfiða tíma í einkalífínu og slæma útreiði í fjölmiðlum í kjölfar skilnaðs.

FULLT NAFN: Manuela Ósk Harðardóttir

ALDUR: 21, plús/mínus sjö ár

HVAR ERTU ALIN UPP: Í Vesturbæ Reykjavíkur

BÖRN: Jóhann Grétar sjö ára og Elma Rós eins og hálfis árs.

ÁHUGAMÁL: Ég hef áhuga á tísku, hönnun og öllu fallegu. Mér finnst gaman að ferðast, fara í leikhús og á tónleika – en skemmtilegast finnst mér að eiga góðar stundir og skapa dýrmætar minningar með fjölskyldu og vinum.

Hvernig er tilfinningin að vera komin heim? Tilfinningin er unaðsleg! Hér eru allir uppáhaldsstaðirnir mínir, besta loftið, besta vatnið og fallegasta náttúran. Svo er þetta öruggasta landið til að ala upp börnin sín í. Ísland mun alltaf verða landið mitt!

Er einhver einn staður sem þér þykir vænst um? Snæfellsnesið er mér afar kært! Þar er ólýsanlega orku og óútskýrðan kraft að finna.

Hvernig upplifun er að hafa búið erlendis og hvað lærdóm geturðu dregið af þeirri upplifun?

Það er búið að vera mikið ævintýri og viðbót í reynslubankann að flytja frá heimalandinu og fóta sig í ókunnugu landi. Ég er mjög þakklát fyrir þennan tíma – en glamúrinn við útlendið var fljótur að fölna og heimþráin magnaðist upp með hverju árinu.

Hvaða kosti hefur Ísland fram yfir Bretland að þínu mati? Aðalkosturinn er auðvitað sá að á Íslandi býr nánast öll mín fjölskylda og vinir. Annars finnst mér Ísland hafa nánast allt fram yfir Bretland – nema kannski að þar er meira vöru-

úrval og fjölbreyttari ferðamögu-leikar.

Er munur á breskum konum og íslenskum? Íslenskar konur eru einstakar að mörgu leyti og það rennur augljóslega víkingablóð um æðar þeirra því þær eru vinnubjarkar, sjálfstæðar mjög og standa saman þegar á reynir. Það er erfiðara að eignast alvöru vinkonur þarna úti, það er bara öðruvísi menning. Svo er gamla klisjan um að við eigum fallegustu konur í heimi bara dagsönn.

Einkalíf þitt hefur ratað ítrek-

að í fjölmiðla undanfarið. Hefur það reynst þér og þínum erfitt? Ég gæti aldrei lýst því með orðum hversu erfitt það var að lenda svona í klóm fjölmiðla – og ætla því ekkert að reyna. Það versta er tilhugsunin um að börnin mín gætu séð þetta í framtíðinni – og þeim mun ábyggilega þykja erfitt að skilja hvers vegna ókunnugt, fullorðið fólk hafði þörf fyrir að úthúða móður þeirra á opnum vef, þegar fram líða stundir.

Fannst þér þú fá óréttláta umfjöllun? Auðvitað er það óréttlátt þegar fréttamiðlar sniðganga allt

Lagersala hjá *Crafnhildi*

Engjateigi 5, 2. hæð. Opnið 12 - 16 virka daga og 10 - 16 laugardaga

60 - 90%
afsláttur af
kjólum

60 - 80%
afsláttur af
öllum skóm

Nú 20%
viðbótarafsláttur
af öllum kjólum



Skór upphaflegt verð 29.900
útsöluverð 5.990.

Nýtt á lagersölu

mikið úrval af jökkum og pilsum á **60 - 90%** afslætti



Skóðið brot af úrvalinu á facebook!



NA MAJA FATNAÐUR: ELLA BY ELÍNROS LÍNDAL

ÞÉ MITT

num tveim. Hún hlakkar til að
ar.

”

Ég á það til að dekra við börnin mín út í hið óendanlega – en ég er mjög meðvituð um að það dýrmætasta sem ég get gefið þeim er tími, og ég reyni svo sannarlega að gefa þeim eins mikið af honum og ég get.

sem kallast almennileg heimildaöflun og rannsóknarblaðamennska og birta fréttir sem eru kolrangar – án þess einu sinni að reyna að hafa samband og bera upplýsingarnar undir þann sem um er að ræða.

Fjölmiðlar bera gífurlega ábyrgð og ættu að gera sér betur grein fyrir þeim alvarlegu afleiðingum sem svona „fréttáflutningur“ getur haft í för með sér. Ég reyni samt að hugsa sem minnst um hvað öðrum finnst og vona bara að fólk geri sér grein fyrir því að það sem vakir fyrir slúður-neplum er að selja blöð og auglýs-

ingar en ekki að segja sannleikann.

Það verður alltaf til fólk sem gleypir við svona fréttáflutningi og leyfir sér að hafa skoðun á einkalífi annarra, án þess að þekkja þá sem eiga í hlut, og ekkert við því að gera.

Er eitthvað sem þú vildir hafa gert öðruvísi? Eftir á að hyggja held ég að ég hafi hér áður fyrr, í trúgirnri og sakleysi mínu, hleypt fjölmiðlum nær mér en æskilegt hefði verið. Eftir að hafa kynnst skuggahliðum þeirrar starfsgreinar og hversu langt sumir eru tilbúnir

til að ganga til að selja fleiri blöð eða fá fleiri „klikk“ þá áttar maður sig á því að maður þarf að draga skýr mörk. Ég hef hingað til horft fram hjá því þegar rangt hefur verið haft eftir mér, viðtöl slitin úr samhengi eða fyrsögnum breytt – en að undanförunu hefur mér þótt íslensk slúðurblaðamennska fara yfir öll mörk.

Hvaða skoðun hefurðu á því að hver sem er geti tjáð sig um fréttir í opnum athugasemdakerfum fréttamiðlanna? Athugasemda-kerfi á fréttamiðlum getur eflaust

þjónað einhverjum lýðræðislegum tilgangi undir ákveðnum kringumstæðum en ég tel það algjörlega á ábyrgð ritstjórnar að sjá þau skýru mörk um hvenær það á við og hvenær þetta tjáningarfrelsi er farið að skaða æru fólks. Enn verra finnst mér þegar ritstjórar taka algerlega einhliða pól í hæðina og eyða einungis út athugasemdum í takt við það sem var gert í mínu tilfalli.

Að því sem máli skiptir í LÍFINU, nú áttu tvö yndisleg börn,

Framhald á síðu 10

HVAÐ TEKUR ÞÚ Í BEKK?

Primus
Bekkpessu-
bekkur með
fótatæki

Verð
áður
59.900

Tilboð
47.920
án lóða

Fitmaster
Lyftingastöð
með 60 kg
stafla.

Verð
áður
129.900

Tilboð
116.910

Classic
Lyftingastöð

Verð
áður
124.900

Tilboð
99.920
án lóða

**Multi-
funktion
bekkur**

Verð
áður
59.900

Tilboð
41.930

**Multi-
funktion
standur**

Verð
áður
39.900

Tilboð
31.920
án lóða

**Lóð og
handlóð**

15%
afsláttur

**50 kg.
lóðasett**

Verð
áður
36.900

Tilboð
29.900



MARKIÐ

www.markid.is • sími 517 4600 • Ármúla 40

7 flíkur á 10 þús. kr.



Kauptu:
2 kjóla, kápu, skó,
peysu, skyrtu og
skart, allt þetta á
10.000krónur.

rokk og rósi

Laugavegi 17 • Sími 551 5656

Ferminn í Flash

Kjólar • Ermar • Leggings • Skart



Fleiri myndir á Facebook
Vertu vinur

Laugaveg 54,
sími: 552 5201

Framhald af síðu 9

strák og stelpu, er mikill munur á þeim og eru þau góð saman? Þau eru eins ólík og hugsast getur. Sonur minn er einstaklega rólegur og yfirvegaður karakter, en dóttir mín er sá allra mesti orkubolti og grallari sem ég hef kynnst. Það er yndislegt að fylgjast með þeim saman og ég trúir stundum ekki þeirri blessun sem mér hefur veist í þessu lífi – að fá að ala þau upp og eyða með þeim ævinni.

Hvað leggur þú áherslu á í uppeldi barna þinna? Rútínu fyrst og fremst. Ég held að börn þurfi fasta rútínu því hún gefur þeim öryggi. Ég á það til að dekra við börnin mín út í hið óendanlega, en ég er mjög meðvitund um að það dýrmætasta sem ég get gefið þeim er tími, og ég reyni svo sannarlega að gefa þeim eins mikið af honum og ég get.

Þú heldur úti blogg síðu um tísku og feegurð, er það þitt helsta áhugamál? Algjörlega! Ég hef haft brennandi áhuga á tísku síðan ég var lítil stelpa og ég held að það muni aldrei breytast. Ég safnaði til dæmis oftast vikupeningunum mínum og keypti mér Vogue, eða annað tískublað, í staðinn fyrir bland í poka eins og flestar hinar stelpurnar. Bloggið gefur mér algjört frelsi til að koma mínum skoðunum og þælingum á framfæri og mér finnst frábært að sjá hve margir hafa gaman af að lesa það.

Ætlaðu mögulega að herja á

LÍFSSTÍLLINN

Hreyfingin? Líkamsræktariðkun mín er til skammar. Það stendur hins vegar til bóta og ég hef fulla trú á að 2012 verði árið sem ég kem mér í almennilegt form. Ég hef bara svo lítinn áhuga á líkamsræktarstöðvum, þannig að á veturna fer hreyfingin aðallega fram innan veggja heimilisins (lesist: hlaupa á eftir börnunum mínum). Á sumrin finnst mér hins vegar yndislegt að fara út að hjóla eða ganga í íslenskri náttúru.

Uppáhaldsmaturinn? Jólagrauturinn hennar ömmu.

Uppáhaldsveitingastaðurinn? Hakk-

asan í London. Ótrúlega flottur staður, skemmtileg stemning og besti matur sem ég hef smakkað.

Hvaða snyrtivörur notarðu daglega? Chanel Sublimage-rakakremið og ilmvatnið Chanel Mademoiselle. Ég mála mig ekki daglega, en þegar ég geri það nota ég Kanebo Instant Glow, púður frá MAC og sólarpúður frá Chanel.

Uppáhaldshönnuður/ir? Karl Lagerfeld og Tom Ford.

Uppáhaldsheimasíðan? www.manuelaosk.com

tískuheiminn í framtíðinni? Að sjálfsgöðu! Ég á mér fullt af draumum, stórum og smáum, og hlakka mikið til að vinna í því að láta þá rætast!

Einhverjir draumar sem þú vilt deila með okkur? Hugurinn er stútfullur af hugmyndum, meðal annars um eigin rekstur; litla fallega fataínu sem endurspeglar stílinn minn sem og frekari hönnun. Einnig langar mig að gera meira úr blogginu mínu en lesendum þess fjölga dag frá degi.

Hvar sérðu sjálfa þig eftir tíu ár? Ég veit alla vega að ég verð 38 ára, hamingjusöm, sterkari, reyndari

og flottari en ég er í dag og vonandi búin að strika einhverja skemmtilega hluti út af „To do“-listanum mínum.

Áttu þér fyrirmynd sem þú lítur upp til? Ég reyni að taka mér til fyrirmyndar það besta í fari fólksins í kringum mig. Ég er umkringd sterkum og flottum konum sem veita mér innblástur á hverjum degi. Ég lít upp til fólks sem hefur gengið í gegnum erfiðleika og komið nautsterkt út úr þeim. Þeir einstaklingar hafa oftast lífsgildin alveg á kristaltæru.

Eitthvað að lokum? Fortíðin er liðin og framtíðin er ekki komin. Núið er hin eilífa líðandi stund.

AUGLÝSING: L'ORÉAL KYNNIR

SKREF FYRIR SKREF



Million Lashes: Maskari með gúmmibursta sem er með þéttum hárum sem fanga hvert augnhár og umvefja það með lit. Gefur aukið umfang og skilur ekki eftir kekki. Skammtari er í maskaranum sem kemur í veg fyrir að of mikill maskari fari á greiðuna og kemur þannig í veg fyrir að maskarinn skilji eftir sig kekki.



Infallible-augnskuggar eru mitt á milli þess að vera krem, gel eða duftskuggar, það er auðvelt að blanda litum saman og stjórna styrkleika litanna. Þeir haldast á í allt að 24 klukkustundir sem er algjör snilld þegar mikið liggur við og við viljum vera alveg eins frá morgni til kvölds.



2

Touche Magique Hyljarinn er oft leyndarmálið á bak við fallega förðun og litli Touche Magique-penninn er kraftaverkið. Hann lýsir upp augnsvæðið og tekur öll þreytumerki í burtu og frískar upp á húðina í kringum augun. Touche magique-hyljarinn hylur dökkar rákir, bauga og jafnar út finar hrukkur. Inniheldur örsmáar agnir sem hafa áhrif á ljósið og gefa húðinni aukinn ljóma, mikilvægt að velja ávallt ljósari lit en er á farðanum til að ná fram tilskildum áhrifum. Hyljarinn er penni með bursta á, sem gerir hann einstaklega þægilegan í notkun.

FYRIR



Húðin undirbúin. Á hreina húð er borið á Hydrafresh-rakakrem frá L'Oréal!



1



Matte Morphose-farði 140

Margverðlaunaður froðukendur farði, sem er sérstaklega léttur og endist allan daginn. Farðinn er í leiðinni „primer“/undirfarði. Svitaholur og finar lhrukkur virðast horfnar og húðin verður silkimjúk. Húðin verður mött og áferðin er einstök og tilfinningin er eins og þú sért ekki með neitt á húðinni. Farði sem hentar öllum aldri og öllum húðgerðum, frábær fyrir hina íslensku konu sem vill fullkomna húð.

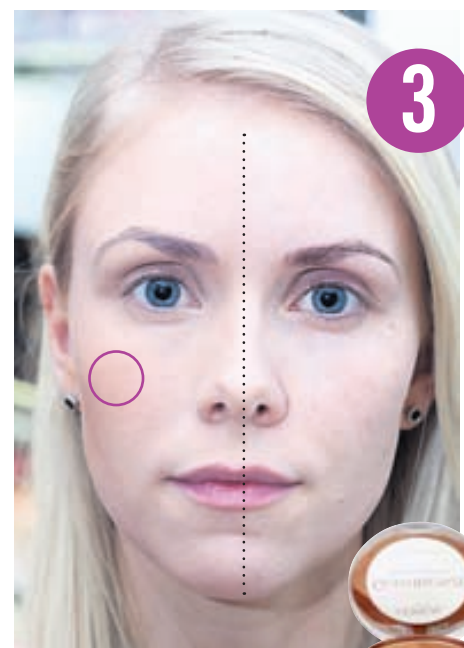
True Match-kinnalitur 145

Gefur frískan lit og heilbriggt útlit. Borinn á „epla“-svæðið, þú brosir og berð á „eplið“ sem myndast. Færð frísklegra útlit.



Módel: Jóna Kristín Heimisdóttir
Förðun: Erna Hrud Hermansdóttir

6 Hour Gloss 507: Gloss sem klístrast ekki og endist í alltað sex klst. Varirnar fá fallegan ljóma sem helst og volume-tæknin lætur varirnar líta út fyrir að vera fyllri. Burstinn er hjartalaga og því er auðvelt að fylgja lagi varanna.



3

Sólarpúður: Glam Bronze

Duo 102 Þetta frábæra sólarpúður er tvískipt og hægt að blanda saman báðum litunum eða vinna með ljósari eða dekkri litinn eftir því hvað þú vilt gera. Gott að nota dekkri litinn til að dýpka andlitsdrættina og móta en nota ljósari litinn á mótí til að draga fram andlitsdrættina. Á þennan hátt mótur þú andlitsdrættina fallega og rammar inn andlitíð.



Infallible eyeliner 301: Kremkenndur og mjúkur, skrublýantur sem kemur með yddara. Hentar þeim sem vilja hafa oddinn mjórri, þannig er auðveldlega hægt að stjórna þykktinni á línunni. Rennur mjúklega meðfram augnlokinu. Liturinn endist í 16 klst.



Útsölastaðir:

Hagkaup Kringlan, Holtagarðar, Garðabær, Smáralind, Skeifan, Spöng, Selfoss, Akureyri
Lyf & heilsa Kringlan, Domus Medica, JL húsið, Fjörður, Hamraborg, Keflavík, Selfoss
Lyfja Smáralind, Keflavík, Reyðarfjörður, Borgarnes, Ísafjörður, Patreksfjörður, Höfn, Apótekið Spöng
Lyfjaver Suðurlandsbraut
Apótek Vesturlands, Akranesi

➤ Sjá nánar á visir.is/lifid facebook.com/loreal snyrtivorur

HAMINGJUHORNID

Ásdís Olsen, aðjúnkt við Háskóla Íslands

NÚVITUND

Lífið er hér og nú með dásamlega möguleika til að upplifa og njóta. Núvitund er að vera til staðar á líðandi stund, laus undan valdi hugans, sem hefur tilhneigingu til að dvelja við það líðna eða ókomna og býður gjarnan upp á gagnrýni, eftirsjá eða áhyggjur.



Anna Mjöll MISSIR LYSTINA UNDIR ÁLAGI

„Bara passa það að stressið sé alltaf nóg til þess að halda manni á barmi taugaáfalls á hverjum degi, þá missir maður alveg lystina og þarf ekkert að hafa áhyggjur af því að borða,“ svarar Anna Mjöll Ólafsdóttir söngkona, sem búsett er í Bandaríkjunum spurð hvernig hún heldur sér í formi og hvað hún borðar.



Rósa Guðbjartsdóttir matgæðingur:

SYKUR Í ALGJÖRU LÁGMARKI

Ég legg mikið upp úr því að fjölskyldan fái næringarríkan og hollan mat flesta daga en er engin öfgamanskja í þeim efnunum enda eru freistingarnar til að falla fyrir þeim en heppilegast er að finna gott jafnvægi í fæðuvalinu, segir Rósa þegar Lífið forvitnast um áherslur hjá henni þegar kemur að mataræðinu. Ég reyni að nota sykurlög í algjöru lágmarki, áfengi drekk ég sjaldan en aðeins of mikið kaffi.

Hjólreiðar hafa verið mín helsta, reglulega hreyfing gegnum árin og svo er alltaf frábært að sprikla í Hress. En ég er svolítill skorpumanskja þegar kemur að líkamsræktinni en hún gerir manni svo óendanlega gott á líkama og sál, það finnur maður um leið og farið er af stað. Heitt ilmólíubað er dekkið mitt flesta daga og góður svefn er grundvöllur góðrar orku og heilsu.

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ

www.drmercola.com

KENNDI MÉR AÐ NOTA D-VÍTAMÍN

„Doktor Mercola kennir manni að taka ábyrgð á eigin heilsu og reynir að upplýsa og fræða og það er alltaf gott. Hann er sniðugur og reynir virkilega að láta gott af sér leiða. Margt sem ég hef lesið eftir hann hefur nýst mér afar vel. Til dæmi eru mörg ár síðan ég fór að taka D-vítamín á veturna og það er honum að þakka. En þessi vefsíða er eins og aðrar; maður vinsar úr og notar það sem manni finnst snjallt og hentur manni. Hinu hendir maður, gleymir eða sleppir að lesa. Og svo er alltaf best að nota líka sitt eigið hyggjuvit þegar kemur að næringu og mat því að næringarfræði er tiltölulega ung fræðigrein og alltaf eitthvað nýtt að koma í ljós.“



Ebba Guðný Guðmundsdóttir, bókaútgefandi og heilsufrömuður

AUGLÝSING: JOHN SELLARS KYNNIR

BÆTTU ÞIG MEÐ DÁLEIÐSLU

Skráning er hafin á þriðja dáleiðslunámskeið breska dáleiðslukennarans John Sellars hér á landi en það fer fram í febrúar. John Sellars hefur stundað dáleiðslumeðferð og kennt dáleiðslutækni í áratugi og náð gríðarlegum árangri.

Dáleiðslukennarinn John Sellars heldur sitt þriðja dáleiðslunámskeið hér á landi á næstunni. John hefur kennt dáleiðslu víða um heim og hafa aðferðir hans hjálpað fólki að ná tökum á ýmsum vandamálum, m.a. að efla sjálfs-traust, hætta að reykja, losna við fíkn og hvers konar fælni, svo sem innilokunarkennd og skordýrafælni, bæta árangur í íþróttum o.fl.

Námskeiðið er í tvennu lagi, fyrst 17. til 20. febrúar og síðan 16. til 19. mars, samtals í 8 daga. **Nánar á slóðinni: <http://4.is/namskeid>**

Bláðið ræddi við þrjár konur sem lært hafa dáleiðslu hjá John Sellars.

VALA ELFUDÓTTUR STEINSEN

SÁLFRÆÐINEMI, DÁLEIÐSLUTÆKNIR OG NLP PRACTITIONER



Ég ákvað strax að skella mér á námskeiðið því ég hef alltaf ætlað að kynna mér dáleiðslu. Ég hef iðkað sjálfsdáleiðslu og lesið mér mikið til en ég stunda nám í sálfræði. Ég er ofsa-lega ánægð með námskeiðið og finnst það hafa skilað öllu og rúmlega því sem ég vonaðist til.

John er metnaðarfullur og góður kennari. Það ein-

kenndi námskeiðið hvað honum var mikið í mun að nemendur næðu grunnæfingunum vel. Ég mun koma til með að nýta mér tæknina í tengslum við sálfræðinámið. Mig langar til að kafa dýpra í þessum efnunum og geta þá hjálpað fólki sem er virkilega veikt.

SÓLVEIG KLARA KÁRADÓTTIR

GEBHJÓKRUNARFRÆÐINGUR OG DÁLEIÐSLUTÆKNIR



Ég hef alla tíð trúá að virkja undir-meðvitundina, þar býr mikill kraftur. Ég tel mikilvægt að og víkka hugann og kynna sér mismunandi námskeið því þetta eru margar og ólíkar aðferðir. Námskeiðið hjá John Sellars var mjög gott, hann er mjög fær kennari með flotta tækni. Mér fannst frábært hvað löggö var mikil áhersla á að nemendur gerður æfing-

ar strax frá fyrsta degi og að þeir næðu grunninum og flæðinu strax. Maður getur alltaf lesið sér til og bætt við sig fræðilegri þekkingu en æfingin er sérstaklega mikilvæg.

Mér fannst einnig gaman að sjá breytinguna á fólkinu á námskeiðinu. Fólk fór að líta betur út, hafði meiri útgeislun og fór að bera sig öðruvísi. Æfingarnar styrktu greinilega sjálfstraustið. Ég hef mest notað dáleiðslu eftir námskeiðið við fælni, sorgarúrvinnslu og við að hjálpa fólki að léttast, taka út sykurlöngun og hjálpað fólki að hætta að reykja.

VALGERÐUR SNÆLAND JÓNSDÓTTIR

DÁLEIÐSLUTÆKNIR, DAVISRÁÐGJAFI OG FYRRV. SKÓLASTJÓRI



Þegar ég frétti af námskeiðinu fannst mér það tilvalið en ég hef alltaf haft áhuga á dáleiðslu og iðkað sjálfsdáleiðslu gengum tíðina. Það er hægt að iðka dáleiðslu á margan hátt og mér fannst frábært að kynna aðferð Johns. Hans aðferð er einföld og áhrifin mikil.

Dáleiðsla nýtist mér heilmikið í mínu starfi. Ég rek fyrirtækið Mann-

rækt og menntun og vinn mikið með lesblindum, með einhverfum, og með fólki með mikinn athyglisbrest. Ég sé einnig fyrir mér að dáleiðsla geti nýst í vinnu minni með stam sem er oft mjög flókið að eiga við.

Oft er leitað til dáleiðslutækna með flókin vandamál eins og átraskanir og þunglyndi og mig langar að nota dáleiðsluna við úrlausn þeirra vandamála. Það geri ég þá í samráði við lækna viðkomandi.



Sjá nánar á visir.is/lifid

STÍTT SALA LALA...

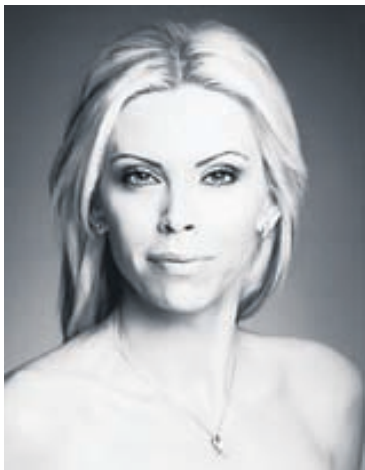
ALLT AÐ
700%
AFSLÁTTUR


HLJÓÐFÆRAHÚSIÐ

TÓNABÚÐIN

HANNAR SÉRSTAKLEGA FYRIR ÍSLENSKAR KONUR

Sif Jakobsdóttir, gullsmiður og hönnuður hefur átt mikilli velgengi að fagna héraðis sem erlendis en skartgripir hennar fást á um fjögur hundruð sölustöðum í Skandínavía. Hún herjar nú á Evrópumarkað og viðurkennir að íslenskar konur leggi línurnar með smekkvísi sinni.



SIF JAKOBSDÓTTIR

ALDUR: 35

HJÚSKAPARSTADA: Sambúð með Søren Dahl.

BÖRN: Engin

MENNTUN: Gullsmiður/hönnuður.

Hvað ætlaðir þú að verða þegar þú yrðir stór? Draumurinn var að verða arkitekt og hanna stórar byggingar. Ég er alltaf jafn heill-

uð af arkitektúr og elska að skoða byggingar og kynna mér fjölbreyttan stíl víðs vegar um heiminn.

Hvernig lá leið þín í skartgripina? Allt frá barnæsku hef ég verið mjög listræn; teiknað, málað og leirað. Ég hafði reyndar sístan áhuga á skartgripagerð en þar af leiðandi skoraði ég á sjálfa mig að kynna mér gullsmíði betur eftir að hafa farið á kvöldnámskeið í skartgripagerð á mínum yngri árum. Leiðin lá því í gullsmíðanám til Svíþjóðar og þá varð ekki aftur snúið – þetta var mín framtíð. Nú hefur svo draumurinn sem vaknaði á námsárunum, um að vera með mitt eigið fyrirtæki undir mínu nafni orðið að veruleika, fyrirtækið er mér sem barnið mitt sem ég nýt að fylgjast með vaxa og dafna á hverjum degi.

Hvað veitir þér innblástur þegar þú ert að hanna? Ég fæ minn helsta innblástur úr umhverfinu og náttúrunni en hvort tveggja spilar mjög stórt hlutverk í minni hönnun. Einnig hafa fallegar byggingar og hin ýmsu form sem verða á vegi mínun áhrif á mig. Svo skiptir það

mig miklu máli að fylgja tískunni í hönnun skartgripa.

Hvaða hráefni notarðu? Aðalhráefnið sem ég nota er sterling silfur 925, með hvítgullshúð og zirkonsteinum. Einnig er ég alveg heilluð af resin sem ég nota í Isola Collection með Swarovski-steinum. Nú er það leðrið sem er mín áskorun og er það ferlega skemmtilegt hráefni.

Lendirðu aldrei í hugmyndaskorti? Nei, ekki enn sem komið er og ég vona að ég lendi ekki í því. Ég er full af hugmyndum sem ég næ ekki að koma í verk vegna anna.

Hvar fást skartgripirnir þínir? Skartgripirnir eru seldir í um fjögur hundruð verslunum víðs vegar í Skandínavía, á netinu og hjá hinum ýmsu flugfélögum sem og skemmtiferðaskipum og nú á næstu dögum bætast við nokkrar verslanir í Póllandi. Næsti markaður sem við erum að einbeita okkur að er svo Þýskaland, sem er bæði stór og spennandi markaður.

Hannar þú sérstaklega fyrir Ísland? Já, ég geri það. Ísland

er mjög sérstakt í mínum huga, þar af leiðandi höfum við gert sérstakar skartgripalínur eingöngu fyrir Ísland, svo hef ég tekið mest seldu skartgripina þar og sett þá í sölu á hinum mörkuðunum. Ísland er í mínum huga oft prufa – ef íslenskar konur falla fyrir skartinu, gengur þetta yfirleitt mjög vel í hinum löndunum. SJJ gerir línur fyrir Blue lagoon, Flóra Island og skartgripaverslanir Leonard.

Er gott að búa í Danmörku? Danmörk er eins og önnur lönd, og hefur sína kosti og galla. Mér líður voða vel hér í Kaupmannahöfn. Þetta er stór en samt mjög lítil borg. Mér leið strax eins og ég hefði alltaf átt heima hér. Ég er orðin frekar dönsk á mörgum sviðum, enda búin að hafa aðsetur hér í næstum tólf ár og svo er ég í sambúð með Dana. En það er alltaf stutt í Íslendinginn í mér.

Hvernig gengur að vinna með Dönum? Mér finnst mjög gott að vinna með Dönum. Þeir eru mjög

nákvæmir í starfi og ég hef mjög gaman af þeim. Ég hef þó frá byrjun haft íslenska stúlku mér við hægri hönd, sem er alveg ómetanlegt.

Saknarðu Íslands? Ísland er sérstakt land og það er ekki annað hægt en að sakna þess. Náttúran er svo stórbrotin, fjöllin svo falleg og orkan sem maður fær við að koma til Íslands er með eindæmum. Svo er það auðvitað fjölskyldan og vinirnir sem ég sé allt of lítið af vegna anna.

Hvað er fram undan? Það er mjög margt spennandi fram undan hjá SJJ, kynningar á nýjum skartgripalínunum fyrir vor/sumar 2012 og mörg ferðalög. Á næstu vikum er til dæmis á dagskrá að heim-

sækja Noreg, Pólland, Þýskaland og Ítalíu. Það er aldrei lognmolla hér hjá okkur og enginn dagur eins.

Ísland er í mínum huga oft prufa – ef íslenskar konur falla fyrir skartinu, gengur þetta yfirleitt mjög vel í hinum löndunum.



UPPLIFIÐ • LÆRIÐ OG LIFIÐ



SUSHI • NÁMSKEIÐ

LÆRÐU AÐ GERA ÞITT EIGIÐ SUSHI
HJÁ EINUM BESTA SUSHIKOKKI LANDSINS

Þú lærir að velja og meðhöndla hráefni, búa til makirúllur og listina við fallega nigiribita. Að lokum færð þú að njóta á staðnum og taka eigið sushi með heim. Allir þátttakendur fá sushi-byrjendapakka og geisladisk frá Blue Dragon.

Námskeiðið er ein kvöldstund og verður haldið valda þriðjudaga og miðvikudaga fram á vor. Fyrsta námskeiðið hefst þriðjudaginn 31. janúar.

Hvar: Sjúlandsskóla Garðabæ og Víkinni Grandagarði.

Athugið mörg stéttarfélag niðurgreiða námskeið til félagsmanna.

SKRÁÐU ÞIG Á WWW.KLIFID.IS

SÍMI: 858 1543 • 696 6808 • KLIFID@KLIFID.IS

KLIFID 
SKAPANDI FRÆÐSLUSETUR



AUGLÝSING: METRÓ KYNNIR

KÓSY Á METRÓ

Metro hefur fengið andlitslyftingu sem viðskiptavinir kunna að meta en nú er hægt að njóta matarins í fallegu umhverfi við ljúfa tóna og kertaljós.

Nýja útlitið slær í gegn. Búið er að skipta um allar innréttingar á veitingastöðum Metro. Auður Skúla-dóttir skreytingahönnuður var Metro innan handar við breytingarnar. Í dag eru veitingastaðirnir rómaðir fyrir notalegheit og kósý umhverfi. Ný húsgögn, kalkmálning Auðar, kertarinn og ljúfir tónar gera það að verkum að rétt stemning ræður ríkjum.



EINKAÞJÁLFARAR OG ÍÞRÓTTAFÓLK MÆLA MEÐ GRÆNU LÍNUNNI



Fríða Rún Þórðardóttir næringarfræðingur

Græna línan – fáar kaloríur – höfðar til fleiri en þig grunar.

Einkaþjálfarar og íþróttafólk mæla með réttum af Grænu línunni. Upplýstir neytendur vilja fá aðgengilegar upplýsingar um innihald og hitaeiningafjölda og það fæst allt hjá Metro. Samkvæmt næringarfræðingnum Fríðu Rún Þórðardóttur, sem reiknaði næringartöluna hjá Metro, er meðalorkuþörf fullorðinna einstaklinga 2.000-2.700 hitaeiningar á dag. Fríða aðstoðaði þátttakendur í Metroform við að gera breytingar á mataræðinu. Viðtal við hana er að finna á Vísi.is.



Dæmi um hitaeiningafjölda í máltíðum:

Caesar-salat og miðstærð af sódatvati: aðeins 340 kcal
Heimsborgari, ferskt salat og miðstærð af Cola light 554 kcal.
Má bjóða þér máltíð á innan við 300 kcal?



Sjá nánar á visir.is/lifid



FYRIR



EFTIR

Vann milljón í Metroformi

Svanhildur Þorgeirsdóttir vann milljón í Metroformi. Hún hefur haldið áfram á beinu brautinni og hefur misst 23 kíló í dag. Hún borðar reglulega af Grænu línunni á Metro. Viðtal við hana er að finna á Vísi.is.



Klink tilboð

Þú færð enn þá mest fyrir klinkið á Metro.

Hard Rock dagar á Metro

Ekki missa af Hard Rock-veislunni á Metro sem mun enda í lok febrúar. Hver man ekki eftir gríðasamlöku, BBQ beikonborgara, beinlausum kjúklingavængjum og volgri Brownie með ís og heitri súkkulaðisósu.

Betr á Metro.



Hard Rock

DAGAR

150g

MEÐJARBAR-HAFSBORGARI
Mikil 1.990,- / Stökka 990,-

150g

S.O.B.
200g af 4.000,-
Mikil 1.990,- / Stökka 990,-

150g

BBQ BEIKON
BORGARI
Mikil 1.990,- / Stökka 990,-

GRÍÐASAMLÖKA
Mikil 1.990,- / Stökka 990,-

ANTI COBB
AVAXTASALAT
1.990,-

HONEY CITRUS-
SALAT með góðum
1.990,-

BROWNIE
með hotu súkkulaðisósu
og smábita, 990,-

Klassískir
KJÚKLINGAVÆNGJAR
1.990,-

Beinlausir
KJÚKLINGAVÆNGJAR
790,-

Lífið



LÍFIÐ Á
FACEBOOK

GUÐRÚN G. BERGMANN

Dró svo skemmtilega staðfestingu fyrir daginn: Ég opna HJARTA mitt fyrir allsnægtum alheimsins...



SELMA BJÖRNSDÓTTIR

Er með snjóeitrun. Hjálp!



EDDA BJÖRGVINDÓTTIR

Ég öðlast með reglulegu milli-bili trú á mannkynið. Ég skrapp í Hagkaup í Garðabæ áðan og á leiðinni út í bíl braust ég í jöklagallanum með túndru-trefilinn í gegn um skaflana, með tvo poka – þá hrópaði ungur maður: „Má ég hjálpa þér með pokana?“ Mér hlýnaði um hjartarætur. Okkur hefur kannski tekist sæmilega upp í einhverjum tilfellum við uppeldi unga fólksins okkar?



ELMA LÍSA GUNNARSDÓTTIR

Leið eins og ég væri komin til himna þegar ég vaknaði snjór snjór snjór.



ERLA HLYNSDÓTTIR

Fór í kraftgöngu í snjókomunni, íklædd sokkabuxum og pilsí. Jájá, svo notaði ég bara hárpurrkuna á pilsíð eins og eðlileg kona.



ÞÓRUNN HÖGNA

Fermingarkortin farin í prent – búið að panta veitingar og köku. Þá er bara eftir að finna fót á þjakkinn!! Njótíð dagsins...



SIGRÍÐUR KLINGENBERG

.....MITT LÍF.....
Mín lífsins saga er litrík ferð úr hamingju og litum gerð og ævintýrið ég reipi á blað það er mitt að skrifa það..



ELÍN ARNAR

Er komin með BÍLSKÚR! How cool is that! :) Þetta er montstatus dauðans!! Er komin með nóg af því að grafa Aygoinn minn út úr skafla á morgnana.



ÁSTIN STAÐFEST Á AÐFANGADAG

Rithöfundurinn Mikael Torfason var ekkert að hika þegar hann fann ástina. Hann og leiklistarneminn Stefania Ágústsdóttir ákváðu að láta pússa sig saman á aðfangadag hjá sýslumanni. Mikael stundar nám í ensku við Háskóla Íslands auk þess sem hann fæst við skriftir og stundar kikkbox hjá Mjölni í öllum sínum frístundum. Stefania er að læra leiklist við Listaháskóla Íslands og lék meðal annars í kvikmyndinni Borgríki.

BARNALÁN

Tískuhjónin og hönnuðirnir Gunnar Hilmarsson og Kolbrún Petrea Gunnarsdóttir sem gjarnan eru kennd við verslunina GK takast heldur betur á við yndislegt verkefni um þessar mundir en þeim fæddist dóttir á dögnum. Fyrir eiga þau tvö stálpuð börn.



Umm ... beikonbragð!

Kartöflugratín með beikoni er fljótlegt og auðvelt í matreiðslu. Þú rífur einfaldlega plastfilmuna af bakkanum, stráir osti yfir og það tekur aðeins 20 mínútur að hita kartöflugratínið í ofni. Auðveldara getur það ekki verið!

Kartöflugratín - alltaf ljúffengt

Pykkvabæjar

— íslensk gæði eftir þínum smekki!