

10. FEBRÚAR 2012

Lífið

ÓFRÍSK FRÉTTAKONA
HREIÐRAR UM SIG

ÞÓRUNN HÖGNA GEFUR
HÚSGÖGNUM NÝTT LÍF

MAGNAÐ AÐ VERA
ÓLÉTT MAMMA

HÖRKU SÖNGVAKEPPNI
FRAM UNÐAN Í HÖRPU

HJARTAÐ MITT SÖKK

PÁLL ÓSKAR UM FRAMTÍÐ EUROVISION,
FORSETAFRAMBOÐ OG EINKALÍFIÐ

FRÉTTABLAÐIÐ



Lífið er á Vísí – visir.is/lifid

HVERJIR VORU HVAR?

Jón Ólafsson, Arnar Gauti og Jóhanna Pálsdóttir opnuðu formlega tískuskólann Fashion Academy Reykjavíkur, sem Elite á Íslandi stendur á bak við, á dögunum. Föðunarmeistarinn **Margrét R. Jónasar** og Heba Björg hjá E-label voru viðstaddir ásamt fjölda annarra gesta.



Á Hótel 101 á föstudaginn var margt um manninn. Hjónin **Steinunn Ólína Þorsteinsdóttir** og Stefán Karl Stefánsson voru kát og það sama má segja um Heiðar Má Guðjónsson fjárfesti og Steinunni Völu Sigfúsdóttur hjá Hring eftir hring.



Jón Kaldal, Geir H. Haarde, **Katrín Hall**, Hanna Birna Kristjánsdóttir, Magnús Árni Skúlason og Friðrik Þór Friðriksson mættu þróðubúin á frumsýningu verksins Mínus 16 hjá Íslenska dansflokkunum.



Lífið

Útgáfufélag 365 miðlar ehf.

Umsjón Ellý Ármanns og Kolbrún Pálína Helgadóttir

Förðun: Fríða María með Bobbi Brown.

Fatnaður: Coco Viktorsson.

Hár: Gunni N-hárstofan.

Ljósmyndari: Stefán Karlsson.

Útlitshönnun: Arnór Bogason

Auglýsingar Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir sigridurdagny@365.is

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

MAGNAÐ AÐ VERA ÓLÉTT MAMMA

Rithöfundurinn Lára Björg Björnsdóttir sem gengur með sitt annað barn er með æði fyrir sultu.

LÁRA BJÖRG BJÖRNSDÓTTIR

ALDUR: 35 ára

MAKI: Tryggvi Tryggvason

BÖRN: Björn Óttar, 10 ára

STARF: Skrifstofustjóri Vefpressunnar.

ÁHUGAMÁL: Engin

HVENÆR ERTU SETT?: Í lok apríl.

VEISTU HVORT ÞÚ GENGUR MEÐ?

Dreng.

Hvað ertu gengin langt og hvernig líður þér á líkama og sál? Ég er komin rúma sex mánuði á leið. Mér líður alveg merkilega vel miðað við hvað ég er gömul og stressuð.

Meðgangun núna og þegar þú gekkst með frumburðinn fyrir 10 árum? Þessi meðgangun er allt öðruvísi. Vinkona mín sagði mér um daginn að þegar ég gekk með son minn fyrir 10 árum hafi ég iðulega setið í eldhúsinu með kleinu-poka og klárað hann, ég talaði mjög mikið um mat, át lasanja í morgunmat, uppgötvaði mozzarella-ost og kenndi öllum vinkonuhópnum að nota hann. Ég nánast lagði fyrir til að eiga fyrir máltíð á klukkustundafresti. En núna get ég rétt þrælað ofan í mig hálfri kjúklingabringu án þess að fá ógeðshroll og brjálást. Ef ég fengi að ráða og læknavísindin væru ekki að segja manni að vera nánast með spinat í æðalegg mundi ég bara borða tekex með smjöri og skola því niður með undanrennu.

Hvernig er að vera ólétt mamma? Bjóssi fæddist 2001 en það er magnað að vera ólétt mamma. Sonur minn passar mjög upp á mig og spyr mig oft á dag hvort ég sé þreytt og hvernig mér líði. Það er ekki laust við að hjartað bókstaflega springi úr ást að liggja með hann í fanginu og klappa bumbunni um leið.

Hvernig var fæðingin? Ég missti vatnið heima, fyrirvaralaust og aðeins fyrir tímann. Ég skreið því upp á fæðingarheild í smá stressi lítandi út

eins og ég veit ekki hvað. En fæðingin gekk vel og ég þurfti engin verkjalyf svo ég var send í þetta hippa-hreiður (engin vika á fæðingarheildinni... nei, nei) þar sem manni er skóflað út eftir sólarhring og hent heim. Þegar ég gekk inn í íbúðina mína með son minn 24 klukkustunda gamlan í fanginu beið mín lítið stöðuvatn af legvatni á stofugólfinu. Svo, þá var ekkert annað í boði en að skúra það upp. Sem ég gerði. Ein og með drenginn í fanginu.

Hvernig viltu upplifa fæðinguna í vor? Í þetta skiptið langar mig upp á fæðingarheildina í einhverju dýru. Kannski bleikri Jackie-O dragt, með hatt og mjög mikið máluð. Síðan þætti mér eðlilegt og gott að fá að liggja á deildinni í nokkra daga. Í stóru herbergi með blómum á borði. Kalt kampavín í fötu við rúmstokkinn væri ekki galin hugmynd þannig lagað. Þið vitið?

Ertu með æði fyrir einhverju matarkyns á þessari meðgöngu? Ég er eiginlega frekar með óþol fyrir mjög mörgum mat. Flest sem mér fannst gott, finnst mér viðbjóður núna. En fyrstu mánuðina þegar ógleðin var sem verst borðaði ég salsa í öll mál. Eintómt og með skeið. Og svo finnst mér sulta mjög góð. Ég gæti borðað hana með skeið líka en ég vil ekki hræða fólk svo ég læt það ekki eftir mér.

Eru hormónarnir að stríða þér? Ef ég heyrir lag með Bruce Springsteen fer ég að gráta. Ef einhver spyr mig hvað klukkan sé fer ég að gráta. Ef maðurinn minn segir að ég sé sæt þá fer ég að gráta. Svo, þú getur ímyndað þér stuðið á heimilinu. – Djöfull held ég að Bruce Springsteen sé góður pabbi.

Skemmtilegu skrifin þín! Hvað ertu að gera við þessa hæfileika þína? Í gegnum tíðina hef ég bara skrifað þegar mig hefur langað til að skrifa. Annars skrifa ég ekki. Þegar

Síðasta SMS frá pabba:

„Lára, hraðamæling á Suðurgötu.“



mig langar til að skrifa fæ ég svona mjög afgerandi skrifþörf, verð frekar þögl og vinn best seint á kvöldin þegar komin er ró. Mér líður mjög vel í þessu ástandi og fæ mikið út úr því að skrifa. Þannig skrifaði ég bókina mína „Takk útrásarvíkingar“. Þessi þörf hefur legið í dvala í marga mánuði en er að koma

aftur yfir mig núna og ég ætla að bregðast við henni og skrifa skáldsögu. Ég er meira að segja búin að ákveða um hvað hún á að vera.

Svona af því að úrslitin í Eurovision eru annað kvöld. Ertu Eurovision-aðdáandi?

Nei. En bara plís ekki senda einhvern a nærbuxunum eða þannig.

Útsölulok

3 verð
aðeins af
útsöluvörum.

4.990kr.

3.990kr.

2.990kr.

MINÐ

Smart verslun fyrir konur - Firði Hafnarfirði

Sími 534 0073

FJÖRÐUR
www.fjordur.is

HREIÐURGERÐ Á KVISTHAGANUM

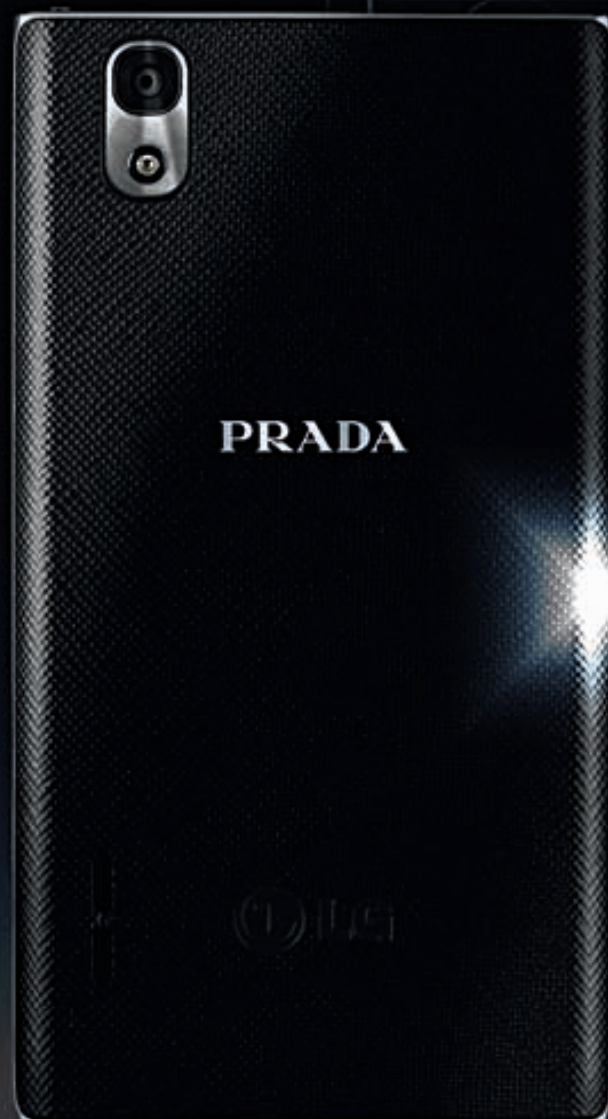
María Sigrún Hilmarsdóttir fréttakona og eiginmaður hennar, Pétur Árni Jónsson útgefandi, eru flutt á Kvisthaganum í Vesturbænum. Pétur og María gengu í það heilaga síðasta sumar. Þau voru gefin saman í Dómkirkjunni og brúðkaupsveislan var haldin á Kjarvalsstöðum.

María, sem er gengin sjö mánuði með fyrsta barnið þeirra, er alin upp á Högunum og þekkir hverfið eins og lófann á sér.

„Ég var mikill grallaraspói þegar ég var lítil. Gerði dyraat hjá nágrönnum og virti ekki lóðamörk þegar ég lék mér í fallinni spýtu. Mér finnst gott og gaman að vera komin á þessar slóðir aftur. Við erum svona smátt og smátt að koma okkur fyrir og gera allt klárt áður en barnið kemur í apríl,“ segir María Sigrún.



PRADA phone by LG



13 · 02 · 2012

www.lgsimar.is/prada

HÖRKUKEPPNI FRAM UNÐAN Í HÖRPU

Úrslitakeppni Söngvakeppni Sjónvarpsins fer fram í Eldborgarsal Hörpu annað kvöld. Lífið heyrði í keppendum og spáði í úrslitin.

SPÁÐ Í SIGURVEGARANN



SIGMAR GUÐMUNDSSON FJÖLMÍÐLAMÁÐUR

„Ég myndi halda að Kristmundur og strákarnir sem syngja lagið hans Ingós, Stattu upp, lagið hans Magna, Hugarró eða lagið Mundu eftir mér eftir Gretu Salóme sigri. Ég treysti mér ekki til að gera upp á milli þessara þriggja.“



ATLI, PLÖTUSNÚÐUR

„Blár Ópal á eftir að taka þetta með trompi. Þetta er ný og fersk viðbót við „main stream“-línuna í landinu. Svo vinnur það ekki á móti þeim að hver einasti unglingur á landinu er með GSM og á eftir að kjósa þá.“



GUÐRÚN MÖLLER, FLUGFREYJA

„Ég á erfitt með að gera upp á milli Blás Ópals og Hjartað brennur með Regínu Ósk, þau eru mín uppáhaldslög í keppninni.“



AUÐUNN BLÖNDAL, ÚTVARPSMÁÐUR

„Herbert Guðmundsson, Hann fær að koma aftur inn – Þjóðin vill það! Annars Magni-ficent.“



ÞÓRA SIGURÐARDÓTTIR, RITHÖFUNDUR.

„Lagið Hugarró með Magna, engin spurning.“

Garðyrkjunámskeið

Hin sívinsælu ræktunarnámskeið okkar eru að hefjast aftur. Skráning í síma 578 4800 eða á www.rit.is



Ræktun ávaxtatrjáa, tvö kvöld

■ Fimmtudaginn 16. og 23. feb. kl. 19:30 - 22:00.

Verð kr. 12.800.- Leiðb: Jón Guðmundsson.



Ræktun berjarunna

■ Fimmtudaginn 16. febrúar kl. 17:00 - 19:00.

Verð kr. 4.500.-

Matjurtaræktun, tvö kvöld

■ Mánudaginn 13. og 20. feb. kl. 19:30 - 22:00.

Verð kr. 12.800.-

Kryddjurtaræktun

■ Mánudaginn 13. febrúar kl. 17:00 - 19:00.

Verð kr. 4.500.-



Leiðbeinendur

■ Auður I Ottesen garðyrkjufraeðingur



■ Jón Guðmundsson garðyrkjufraeðingur

Skráning

■ Skráning og nánari upplýsingar eru í síma 578 4800, á heimasíðu okkar www.rit.is og á netfang rit@rit.is

Staðsetning námskeiða

■ Á hófuðborgarsvæðinu verða námskeiðin haldin í sal á þriðju hæð hjá Íþrótt- og Ólympíusambandi Íslands, íþróttamiðstöðinni í Laugardal, Hús 2, Engjavegi 6.



Námskeið verða einnig haldin víða um land, fylgjst með á Facebook eða heimasíðu okkar, www.rit.is og www.groandinn.is



SUMARHÚSIÐ & GARÐURINN

Fosshéiði 1
800 Selfoss
Sími 578 4800



Fylgir þú ákveðinni rútinu á keppnisdaginn?

Munum við sjá breytingu á atriðinu ykkar frá því í undankeppninni?

Hvað gerir þú þegar stressið nær tókum á þér?

Eitthvað að lokum?



**HEIÐA ÓLAFSDÓTTIR
ALDREI SLEPPIR MÉR**

Það sem er mest um vert hjá mér er að byrja daginn á langri heitri sturtu og mjög góðri upphitun á líkama og rödd.

Þið munuð ekki sjá mikla breytingu á atriðinu okkar því við vorum bara svo ánægðar með hvernig til tókst síðast.

Ég hugsa um hvað ég er þakklát fyrir að fá að gera það sem ég elska að gera að atvinnu og hugsa um það hvað ég elska að syngja.

Ég hlakka rosa-lega til að stíga á svið með Guðrúnu Árnýju og frábæru stelpunum sem syngja með okkur því lagið og textinn er svo fallegt.



**MAGNI ÁSGEIRSSON
HUGARRÓ**

Ég reyni að hita upp og koma mér í ákveðið hugarástand og peppa sjálfan mig upp.

Nei, engar stórvægilegar. Þetta verður nokkuð svipað og bara betra.

Nýt þess. Þegar þú hættir að vera stressaður þá áttu ekki að vera að þessu. Þá er þetta ekkert gaman lengur.

Bara skemmtið ykkur vel.



**RÓSA BIRGITTA
STUND MEÐ ÞÉR**

Ekkert endilega. Ég er alveg ný í þessu öllu saman en hlýt að geta fundið einhverja hjátrú til að fylgja. Aðalatriðið er að fá góðan svefn.

Já, það verður aðeins öðruvísi útsetning á atriðinu.

Loka augunum.

Hlakka til að koma fram í Hörpunni á laugardaginn. Áfram Ísland.



**SIMBI SVEINBJÖRN
HJÁLMARSSON HEY**

Ég byrja yfirleitt á því að fara í sjósund, síðan beint í gufu. Reyni svo að borða eitthvað gott í hádeginu eins og nautalund eða skötu ef ég kemst yfir hana.

Allt með svipuðu sniði, kindin á sínum stað að sjálfsgöðu. Ætjum þó núna að vera kátir og glaðir, þó svo að textinn segi allt annað.

Fyrir utan tíðar klósettferðir, svitaköst og vanlíðan reyni ég að vinna bug á þessu öllu með þjóðlegri tónlist og dansi.

Þar sem við erum að gera þetta í fyrsta skipti, ætjum við að vera landi og þjóð til sóma og gera okkar besta.



**REGÍNA ÓSK
HJARTAÐ BRENNUR**

Ég er ekki með einhverja sérstaka rútinu. Mikilvægt er að vera vel undirbúin andlega og vera róleg og hvíla mig vel.

Já atriðið þróað eins og gengur og alltaf er hægt að gera betur. Hún Stella Rósinkrans gerir atriðið með okkur og við erum að uppfæra það þessa dagana.

Ég læt það ekki ná tókum á mér. Aðalatriðið er að finna innri ró, hugsa hvað ég er búin að æfa vel og kunnir þetta 100%.

Vil þakka fyrir atkvæðin sem við fengum til þess að komast hingað í úrslitin. Gaman væri að komast alla leið.



**KRISTMUNDUR AXEL
STATTU UPP**

Rútinu, bara sofa vel og vera glaður með strákunum. Þá gengur allt upp.

Já, þið munuð sjá þínu breytingar. Það verður bara gaman.

Ég er ennþá að reyna að læra það. Nei, nei, ég hugsa bara um eitthvað fallegt og sofna.

Lífið er gjöf, ekki gjald.



**GRETA SALÓME
MUNDU EFTIR MÉR**

Allur hópurinn fer yfir á Mojo Center þar sem Nína Kristjánsdóttir hárgreiðslumeistari og Eygló Ólöf Birgisdóttir förðunarfræðingur gera okkur öll klár fyrir kvöldið.

Það verða kannski ekki beinar breytingar en alveg pottþétt bætingar.

Ég hugsa alltaf um að nýta stressið í flutninginn og breyta stressinu í tilhlökkun.

Já, mig langar að þakka fyrir allan stuðninginn sem við höfum fengið. Hann er ómetanlegur og hvetur okkur svo sannarlega áfram. Takk.



Árangur - Nýtt

6-vikna byrjendanámskeið

Viltu styrkja þig, léttast, auka þol, orku og vellíðan? Kílóin fjúka á þessu nýuppfærða námskeiði sem hefur aldrei verið betra. Mikil fjölbreytni í æfingum til að tryggja hámarksárangur. Einfaldar, skemmtilegar og árangursríkar æfingar og leiðir til að ná varanlegum tókum á réttu neyslumynstri. Vertu með, njóttu þess að ná árangri í bættri heilsu og vellíðan.

Árangur - Extra

6-vikna framhaldsnámskeið

Fyrir þær sem eru lengra komnar og vilja taka þjálfunina fastari tókum, komast út úr stöðnun og ná enn betri árangri. Sérstök áhersla á að ná fram sem mestum eftirbruna.

Árangur/dans fitness

6-vikna námskeið

Átaksnámskeið fyrir þær sem hafa áhuga á að dansa. Fjölbreyttar og skemmtilegar dans samsetningar sem auka þol og fitubruna. Skemmtilegar æfingar sem auðvelt er að fylgja eftir. Dansaðu þig í flott form!

Innifalið í námskeiðunum:

- Lokaðir tímar 3x í viku
- Ótakmarkaður aðgangur að tækjasal
- Aðgangur að 240 opnum tímum á mánuði
- Aðgangur að glæsilegri útiaðstöðu – m.a. jarðsjávarpotti
- Mælingar – vigtun og fitumælingar
- Hvatning, fróðleikur og uppskriftir frá Ágústu Johnson og Guðbjörgu Finns 2x í viku á lokuðu heimasvæði

Umsögn þáttakanda:

„Þið eruð að bjóða upp á námskeið sem ég held að hljóti að vera þau bestu á landsmælikvarða og þó víðar væri farið. Eftir námskeiðin get ég sagt: Frábær kennari, frábær aðstaða, frábært æfingaprógram, ráðgjöf og aðhald, frábær árangur. Hvað er hægt að biðja um meira?“
- Marta K. Sigmarsdóttir

Fleiri umsagnir um námskeiðin á www.hreyfing.is

Allar nánari upplýsingar um námskeiðin, tímasetningu, verð og skráningu finnur þú á www.hreyfing.is

HEILLAÐIST AF KRÍUBEINUM

Jóhanna Methúsalemsdóttir fær allan sinn innblástur frá Íslandi.

ALDUR: 41 árs

MAKI: Paul Weil

BÖRN: Indía Salvör Menez, 18 ára og Lóla Salvör Weil, 5 ára.

STARF/MENNTUN: Skartgripahönnuður/ Listakona að mestu sjálfmenntuð

BÚSETA: Brooklyn, New York

ÁHUGAMÁL: Fólki

LÍFSMOTTÓ: Lead by example

SÍÐASTA SMS SEM ÞÚ FÉKKST: It really worked!

It put a smile on my face. Thank you for the necklace, I love it! – frá tannlækninum mínum, Julian.

HEIMASÍÐAN ÞÍN:

WWW.KRIAJEWELRY.COM

Jóhanna Methúsalemsdóttir skartgripahönnuður, sem búsett er í stórborginni New York, stendur fyrir merkinu Kría Jewelry sem hefur vaxið hratt undanfarið. Jóhanna fær allan sinn innblástur úr íslensku náttúru og er von á nýrri línu á næstunni þar sem þorskbein leika aðalhlutverkið.

Hvenær og hvernig varð Kría Jewelry að veruleika? Kría fæddist árið 2007, sama ár og dóttir mín Lóla Salvör en það má rekja upphaf hennar beint til strandgöngu minnar á Íslandi árið 2006 þegar ég fann kríubein. Ég heillaðist mikið af formum beinanna og ákvað að hirða þau, sjóða og taka með mér heim. Þegar heim var svo komið byrjaði ég að púsla þeim saman og þannig varð Kría til.

Hvernig hefur gengið síðan? Kría hefur dafnað vel og vaxið úr því að vera fimmtán til tuttugu stykkja lína í að verða í kringum níutíu og fimm stykkja lína. Kría er seld í ellöfu búðum í New York, á Íslandi og í Noregi. Kría tók þátt í sýningunni Náttúra í hönnun árið 2010 sem var sett upp í Landsvirkjun, einnig tók hún þátt í Hönnunarmars sama ár og var tilnefnd til menningarverðlauna árið 2011 svo fátt eitt sé nefnt.

Hvernig færðu hugmyndirnar að því sem þú skapar? Ég finn mér einhver falleg form úr náttúrunni til að vinna með og byrja svo að setja þau saman eða hengja þau á mig á

einn eða annan hátt og sé svo hvernig hlutirnir hanga á eða sitja á líkamanum og held svo áfram þaðan. Stundum þegar maður tekur formin úr umhverfi sínu líta þau út fyrir að vera eitthvað allt annað en þau eru og það heillar mig hvað mest við að vinna með form beint úr náttúrunni.

Hvaða efni notar þú í hönnun þína? Ég vinn helst með silfur, 14 karata gull og er nýbyrjuð að vinna aðeins með brass líka.

Nú býrðu ekki á Íslandi en virðist engu að síður fá innblásturinn héðan, hvernig ferðu að því? Innblásturinn fæ ég sérstaklega úr íslensku náttúru þegar ég kem til landsins og frá fólkinu í kringum mig. Næsta lína er eingöngu búin til úr þorskbeinum sem voru send til mín frá Íslandi. Þar er ég að tengja beint við mínar íslensku rætur.

Hver er markhópurinn? Ég hanna fyrir fólk sem er forvitið.

Hvar selur þú vöruna þína? Á Íslandi fást vörurnar í verslunum Aurum, Mýrinni og ICELANDICMARKET.COM. Í New York fást þær í Eva, Love Adorned, Albertine General, Project no 8, Beautiful Dreamers, Vpl, og í Noregi í Cintamani Butikken.

Hvar hannar þú? Ég hanna á heimili mínu í Brooklyn þar sem ég og maðurinn minn erum með sameiginlegt stúdíó en hann er málari.

Er eitthvað spennandi á döfinni sem þú vilt deila með Lífinu? Ég mun koma til landsins fyrir Hönnunarmars sem fram fer 22. mars til 25. mars í boði Tanqueray, í þeirri ferð mun ég kynna nýju línuna mína í Aurum í Bankastræti 4. Einnig mun Kría taka þátt í sýningu í Hafnarborg sem ber nafnið Rætur og er um íslenska samtíma skartgripahönnun. Svo er það Pop Up-búð, gallarísýning í Berlín og viðræður við fleiri sölustaði svo að það eru annasamir tímar fram undan.

Viltu gefa ungum og efnilegum hönnuðum sem eru að stíga fyrstu skrefin góð ráð? Treystu sjálfum þér en vertu alltaf opinn fyrir hugmyndum og ráðum frá öðrum og ekki láta egóið þvælast fyrir þér.



 Eirberg

Verð: 9.750 kr.

Nálastungudýnan

Bætir svefn og dregur úr verkjum

Opið kl. 9 - 18 • laugardaga kl. 11 - 16 • Stórhöfða 25 • 569 3100 • eirberg.is 

 Eirberg

Íþróttabrjóstahaldarar

Verð: 9.950 kr.



Opið kl. 9 - 18 • laugardaga kl. 11 - 16 • Stórhöfða 25 • 569 3100 • eirberg.is 

KRÍA JEWELRY



FRÉTTIR VÍÐSKIPTI SPORT UMRÆÐAN LÍFIÐ SJÓNVARP

TAKTU VÍSI Á HVERJUM MORGNI!



VÍSIR

LANCÔME

PARIS

NÝTT: Teint Miracle púðurfarði.

Nú er *ára* líkamans okkar vísindi

TEINT MIRACLE

NÁTTÚRULEGUR LJÓMI - FULLKOMNUN LíKT OG ÁN FARÐA

10 ára rannsóknir og 7 einkaleyfi. Eðlileg og óaðfínanleg förðun og áferð húðarinnar verður náttúruleg og fullkomin líkt og hún ljómi innan frá.

Julia Roberts



FARÐI NR 1.*
25 ALPJÓÐLEG VERÐLAUN

*Frá Lancôme



MILANO leðurskór
Dúndurdagar 10. til 18. febrúar
35% afsláttur



Grímsbær við Bústaðaveg
Efstalandi 27, 108 Rvk.
Sími: 527-1999
Opíð: mán-fös 11:00-18:00
laug 11:00-15:00
Sendum í pósti um allt land!

HJARTAÐ MITT SÖKK

Páll Óskar gat ekki á sér setið þegar hann heyrði af örlögum íbúa Eurovision-borgarinnar Bakú í Aserbaídsjan. Eins og fram hefur komið er afstaða hans skýr þegar kemur að þátttöku Íslands í keppinni. Lífið ræddi við hann um framtíð Eurovision, möguleika á forsetaframboði og einkalífið.

Hver er þín afstaða nú þegar greint hefur verið frá mannréttindabrotum í námunda við höllina þar sem stendur til að halda Eurovision-keppnina í Aserbaídsjan í ár? Hjartað mitt sökk. Þetta er svo ljótt ef þetta er satt. Nú ríður á að fá nákvæmar upplýsingar um það sem er raunverulega að gerast í Aserbaídsjan og að Páll Magnússon og listamaðurinn sem vinnur keppnina á laugardaginn taki upplýsta ákvörðun um þátttöku út frá því. Mín afstaða er mjög skýr: Ísland á að draga sig út úr Eurovision-keppninni í ár til að mótmæla framferði borgaryfirvalda í Bakú gagnvart þegnum sínum. Þetta er skýrt og klárt mannréttindabrot. Ég veit að það eru framin mannréttindabrot úti um allan heim á hverjum degi en þetta er í fyrsta sinn sem svona mannréttindabrot eru unnin í beinum tengslum við Eurovision-keppnina og við Íslendingar erum að taka beinan þátt í þessari keppni og þess vegna verðum við að setja mörk. Það eru

sjálfsögð mannréttindi að eiga þak yfir höfuðið og það má ekki reka þig út úr húsinu þínu með valdi og láta þig éta það sem úti frýs. Það er nákvæmlega það sem verið er að gera núna við fólk í Aserbaídsjan og það er skítkalt í Aserbaídsjan akkúrat núna.

Nú er ljóst að borgaryfirvöld í Bakú eru að byggja kristalshöll og önnur glæsihýsi fyrir Eurovision-keppnina með því að reka bláfátækt fólk með valdi út úr hreysum sínum og jafna svo heimili þeirra við jörðu. Þeir loka fyrir rafmagn, gas og vatn í íbúðunum ef fólk drullar sér ekki þaðan út af því að húsin þeirra eru ekki lengur til í opinberum skjólum. Bæturnar sem fólkinu eru boðnar eru helmingsi lægri en markaðsvirði venjulegra íbúða í miðborginni. Það er í rauninni verið að segja fátæka fólkinu að hypja sig upp í sveit sem lengst frá Bakú. Það voru fréttamenn frá BBC sem byrjuðu að skrifa um þetta mál og þegar þeir reyna að hringja í borgaryfirvöld þá

vill enginn veita viðtöl um málið. Þegar hringt er þangað er strax skellt á um leið og það er minnst á þetta mál. Ég hélt fyrst að BBC væri að búa til einhverja dramafrétt en nú hef ég talað við næstum alla á fréttastofu RÚV og fengið þessar fréttir staðfestar frá þeim og þá byrjaði blóðið í mér að sjóða.

Hugmyndin á bak við Eurovision-keppnina er mjög falleg. Það er alveg ofsalega falleg hugmyndafræði á bak við þessa keppni og hún er ein af ástæðunum fyrir því að ég elska þessa keppni.

Þegar hún var fyrst haldin árið 1956 þá var Evrópa enn í sárum eftir seinni heimsstyrjöldina. Allir hötuðu alla og allir fóru í taugarnar á öllum en það var briliant náungi frá Sviss, Marcel Besancon, sem datt í hug að nýta þessa tækninýjung sem sjónvarpið var. Hann langaði að gera tilraun og tækka á því hvort hægt væri að sýna sama atburðinn á sama tíma út um alla Evrópu því hann trúði því að eina tungumálið sem öll Evrópa skildi

væri tónlist. Tónlist er það eina sem getur byggt brýr sem kannski nú þegar eru brotnar. En núna í fyrsta sinn í sögunni er verið að brjóta á þegnum þess lands sem keppnin er haldin í gagngert til að búa til Eurovision-höll. Svona hefur aldrei gerst áður og þetta er svo langt frá upprunalegu kærleiksríku Eurovision-hugmyndinni að það hálfa væri nóg.

Þú ræddir þína afstöðu við Pál Magnússon útvarpsstjóra Ríkisútvarpsins. Hvernig tók hann þér? Bestu fréttirnar sem Páll Magnússon sagði mér eru að 27.

febrúar næstkomandi munu allir fulltrúar allra sjónvarpsstöðva á Norðurlöndum hittast á fundi til þess að ræða þetta mál. Mikið ofsalega væri nú fallett ef allar Norðurlandabjóðirnar yrðu sammála um að draga sig út úr þessari keppni og halda sína eigin Nordvision-keppni. Það væri ofsalega skýr og falleg yfirlýsing frá þeim.

Ég er hjartanlega sammála Stebba Hilmars sem telur að Eurovision-keppnin sé orðin of mikið monster og það verði að fara að skipta henni upp. Ein hugmynd er að skipta henni hreinlega milli

austurs og vesturs og svo önnur að hafa sérstaka Norðurlandakeppni. Það má vel vera að sigurvegarinn í keppninni í Hörpu á laugardaginn sé ekki á leiðinni út í Eurovision heldur hreinlega í Nordvision. Tímunn mun leiða það í ljós. Það eina sem ég og nafni minn Páll Magnússon erum ósammála um er á hvaða hátt eigi að mótmæla mannréttindabrotum í Aserbaidsjan.

Páll Magnússon segist skilja þessa stefnu EBU (Samtök evrópskra sjónvarpsstöðva) að leyfa keppninni að vera haldin óáreitt vegna þess að þá er meiri mögu-

leiki á að kastljósinu verði beint að þessum mannréttindabrotum sem framin eru í landinu heldur en ef allir myndu draga sig úr keppninni. Þessu er ég ekki sammála því ég veit að þegar keppandinn er kominn til Eurovision-lands fer hann í hundrað viðtöl hjá hundrað blaðamönnum og honum er ráðlagt að vera ekki með neinar pólitískar yfirlýsingar.

Framhald á síðu 10



”

Ég er þeirrar skoðunar að svona misrétti og valdniðsla sé bara hrein og klár illska og hún þrífst best í þögninni.

NÝTT DOVE MEN+CARE

DOVE MEN+CARE inniheldur rakaeindir (micromoisture) sem hjálpa húðinni að viðhalda eðlilegu rakastigi.

Í rakaeindunum eru olíur sem virka um leið og DOVE MEN+CARE kemst í snertingu við húðina. Húðin verður ekki fitug viðkomu heldur náttúrulega rök og mjúk.

[LÁTTU ÞÉR LIÐA VEL Í EIGIN SKINNI]





STEINI / PÉSI & GAUR Á TROMMU

Föstudagur 10.02.2012 22:30 Ö

Laugardagur 11.02.2012 22:30

GAMLA BÍO
LEIKHÚS

Miðasala á gamlabio.is og midi.is. Sími 563 4000.

Opið mán.-mið. 14:00-18:00 og fim.-sun. 14:00-20:00.

Framhald af síðu 9

Það stendur meira að segja í reglum keppinnar að keppendur mega ekki vera með neinar pólitískar yfirlýsingar í viðtölum. Það er ekki mælt með því að keppandi ruggi bátum á neinn hátt.

Ég er þeirrar skoðunar að svona misrétti og valdníðsla sé bara hrein og klár illska og hún þrífst best í þögninni. Einræðisherrar hlusta ekki fyrr en þeim er stillt upp við vegg. Breyttist Kína eitthvað eftir Ólympíuleikana í Peking árið 2009? Svárið er nei. Breyttist réttarstaða samkynhneigðra eitthvað í Rússlandi eftir Eurovision-keppnina þar? Svárið er nei. Ef eitthvað er þá er réttarstaða samkynhneigðra orðin verri í dag en hún var.

Það er til alveg yndislegt spakmæli sem hljómar einhvern veginn svona: Það eina sem illska þarf til þess að þrífast er að góðir menn geri ekki neitt. Það er nákvæmlega það sem mér finnst EBU vera að gera núna. Þeir ákveða að aðhafast ekki neitt og leyfa yfirganginum og frekjunni í þessum borgaryfirvöldum í Bakú fram að ganga.

Með þessu er allur glamúrinn farinn úr söngvakeppninni og allur glæsileikinn sem á að einkenna Ólympíuleika er löngu kominn út úr kortinu. Glæsileikinn verður verðlaus. Listamenn og íþróttamenn þurfa líka að gera upp við sig sjálfa hvort þeim finnst það siðferðislega rétt að mæta til leiks í íþrótt- og tónlistarhöllum sem hafa svona for sögu að baki.

Úr einu baráttumáli í annað, nafn þitt hefur ítrekað borið á góma þegar talið berst að næsta forseta Íslands. Er það eitthvað sem þú hefur hugsað af alvöru? Ég hef engan áhuga á því að vera forseti Íslands. Þetta kom fyrst upp fyrir þremur árum. Þá var einhver maður út í bæ sem bjó til heimasíðu á Facebook sem hét held ég „Pál Óskar á Bessastaði“. Í kjölfarið þá fór ég á stúfana og svona tékkaði á því hvað fælist í þessu starfi. Ég var svo heppinn að ég hitti Ólaf Ragnar Grímsson þegar ég var að syngja við verðlaunaafhendingu þar sem hann var staddur og ég náði tali af Ólafi baksviðs. Ég bað hann að gefa mér starfslýsingu og í stuttu máli sagt var ég ekki hrifinn af henni. Ég fékk það strax á tilfinninguna að ég væri í miklu skemmtilegra starfi nú þegar. Ég held ég komi þjóðinni að meira gagni í þessu starfi sem ég er í akkúrat núna en að vera á Bessastöðum að taka á móti gestum allan daginn.

Hvernig forseta vilt þú? Forsetinn minn er og hefur alltaf verið Vigdís Finnbogadóttir en það sem ég er hrifinn af í fari Ólafs Ragnars Grímssonar er að hann fór að setja mörk í jafn viðkvæmum málum eins og lcesave og ég tek ofan hattinn fyrir honum að hafa nýtt sér þetta

neitunarvald á þessari ögurstundu sem hann gerði. Það sem mér þykir ekki spennandi við starfslýsingu er að forsetinn þarf að vera dipló. Það get ég einfaldlega ekki. Ég get ekki setið á mér eins og núna þegar svona gróf mannréttindabrot eru framín í beinni tengingu við keppni sem ég tengist beint. Þá sit ég ekki heima hjá mér og geri ekki neitt. Ég gæti ekki hugsað mér það. Ég held að fullkominn forseti sé 70% Vigdís Finnbogadóttir og 30% Ólafur Ragnar Grímsson.

En að ástinni. Hvernig er þitt tilhugalíf? Ég er enn þá á lausu og nú er ég orðinn svolítið leiður á því. Ekki það að mér líði ekki mjög vel einum, ég finn það hins vegar mjög sterkt að hjartað í mér hefur aldrei verið jafn opið. Ég hef aldrei verið jafn tilbúinn að eignast kærasta.

Er erfitt að vera þekktur í leit að ást? Ég finn það að sumir setja það fyrir sig, skiljanlega og þá er það bara allt í lagi. Ég þarf að taka ábyrgð á minni eigin athyglissýki.

Hefur þú leyft þér að fara á stefnumót? Nei, það hefur ekki verið mikið um það en mikið rosa-lega væri ég nú til í gott stefnumót. Ég er með augun opin og það er nú annað heldur en hérna áður fyrr. Ég kom ofsalega særður út úr síðustu reynslu minni í ástamálunum og skellti bara í lás eftir það. Í heil tíu ár var sjoppa lokuð hjá mér af hræðslu við að upplifa sársaukann aftur. Ég þurfti líka að spyrja sjálfan mig að því hvort ég væri góður mannkostur í þessu ástandi. Ég vildi ekki bjóða kærasta upp á einhverjar brunarústir. Ég þurfti fyrst að taka til heima hjá mér og laga allar brunarústirnar. Þú verður að taka til heima hjá þér áður en þú býður fólki í heimsókn.

Hvernig á draumaprinsinn að vera? Veistu, ég á enga fantasíu um draumaprins. Krafan er sú að hann verður að vera kominn út úr skápnunum. Það er mjög mikilvægt. Ég get ekki deitað eitthvað skápakeis af því að þar með er sambandið orðið leyndarmál. Þá getum við ekki farið í bíó eða leikhús og þar með get ég ekki kynnt hann fyrir fjölskyldunni. Hann verður að vera á lausu takk fyrir. Ég vil ekki að hann sé nýhættur í einhverju sambandi því ég vil ekki hafa hans fyrrverandi svífandi yfir sambandinu eins og móðuharðindin. Það er svo slítandi og ljótt. Ef gaurinn myndi byrja með mér tveimur vikum eftir skilnað þá er hann bara að nota mig sem plástur. Mig langar ekki að vera plástur.

Kostir við að vera á lausu? Í dag finnst mér kostirnir vera fleiri heldur en gallarnir. Ég er ekki rétti maðurinn til að svara spurningunni af því ég hef ekki reynsluna af því að vera í sambandi. Ég hef ekki reynsluna af því að deila sama húsi með einverri annarri manneskju. Ekki nema þegar vinir mínir koma að gista hjá mér og eitthvað svona. Þá finn ég fyrir því að mér finnst skrítið þegar það eru tveir tannburstar á baðherberginu



Ég kom ofsalega særður út úr síðustu reynslu minni í ástamálunum og skellti bara í lás eftir það.

og ef ekki er búið að slökkva ljósina eða hengja rétt upp á þvottasúruruna – þá finn ég fyrir því. Ég er svo vanur því að vera einhleypur og búa einn.

En gallarnir við að vera á lausu – eins og að vera án nándar við þann sem þú elskar? Ég upplifi þessa nánd svo sterkt í gegnum fólkið mitt. Líka í gegnum fólkið sem kemur á tónleikana með mér. Ég mynda ofsalega skýr og skilyrðislaus tengsl við áhorfendur mína. Það gildir það sama um þá og börnin, það er allt á jafningjagrundvelli.

Barneignir. Langar þig að verða pabbi? Ekki núna, nei. Ég hef hugsað mjög mikið um þetta en ég er alveg rólegur í þessu. Kannski vegna þess að ég er yngstur af mínum systkinum og öll mín systkini eiga fullt af börnum þannig að það kom í minn verkahring þegar ég var yngri og unglingur að passa öll þessi börn. Ég og mamma mín vorum oftast en ekki heima að passa. Mamma rak í rauninni dagvistarheimili.

En ertu hrifinn af börnum? Já. Aftur á móti skil ég ekki hvað börn sjá við mig því mér finnst ég vera svo rígfullorðinn. Ég hef alltaf passað mig á því að umgangast börn sem jafningja. Ég breyti ekki röddinni þegar ég ræði við börn, ég nota sama orðaforða eins og núna þegar ég er að tala við þig.

Langar þig að stofna fjölskyldu í framtíðinni? Nei, ég á nógu stóra fjölskyldu fyrir. Ég er að reka heimili fyrir það fyrsta og ég á blóðfjölskyldu sem er mjög stór og í öðru lagi á ég „valda fjölskyldu“ sem eru vinir og félagar sem ég hef eignast í gegnum tíðina. Mjög margir hommar upplifa þetta sama og það er að við eignumst sterkan vínahóp. Kjarna af fólki sem er samferða okkur í gegnum lífið. Sú fjölskylda er alveg jafn mikilvæg og blóðfjölskyldan.

LÍFSSTÍLLINN

Jafnvægið? Ég er í mun betra jafnvægi en ég var fyrir 10 árum síðan.

Heilsan? Ég gef mér tíma til að fara út að skokka. Ég passa mig hvað ég borða og leyfi mér smá hreyfingu á hverjum degi.

Heimasíðan? Ebay. Ég kaupi mjög mikið af gömlum súper 8 mm kvikmyndaspólum þar. Ég safna þeim.

Tímaritið? Attitude, breska hommablaðið, langbest.

Útlitið? Ég get farið inn í Body Shop og keypt alla búðina. Ég geri það stundum og ég leyfi mér það. Ég á bara einn líkama og eitt andlit og ég splæsi á líkamann öllum þeim sápum og skrúbbum og snyrtivörum sem hægt er að baða sig upp úr.

EUROVISION

Uppáhalds íslensku Eurovisonlöggin? „All out of Luck“ og „Eitt lag enn“ eru alveg ofsalega vel heppnuð popplög sem virka enn þann dag í dag. Allur gjörningurinn hjá Silvíu Nótt var eitt stórt gott listaverk.

Hvenær ætlar þú að snúa aftur í Eurovision fyrir Íslands hönd? Þegar rétta lagið kemur. Ef ég færi aftur út færi ég til að vinna með keppnislag.

Góð ráð til keppenda annað kvöld? Elskaðu þig, elskaðu mikrafóninn og elskaðu myndavélina. Ekki gleyma því að þú ert í sjónvarpsþætti. Þar skiptir mestu máli sjálfstraustið þitt, röddin þín og augun.



Stelpur Konur

Staðurinn - Ræktin

Nýtt!
Nú er TT
einnig á
Akranesi!

Ný námskeið að hefjast

innritun í síma 581 3730 Stundatafla á jsb.is



Opnir tímar með fjölbreytilegri líkamsrækt frá morgni til kvölds 6 daga vikunnar. Prek, þol, liðleiki, pallar, lotupjálfun, tabata dansívafl ... eitthvað fyrir alla! **ATH!** Nýir tímar í heitum sal, sérstakir miðjutímar ofl.



Líkamsrækt á rólegri nótnum fyrir konur 60 ára og eldri. **9 eða 18 vikna námskeið - 2x í viku - morguntímar.**



Heildrænt hug- og heilsuræktarkerfi. Frábær leið til líkamlegrar og andlegrar uppbyggingar. **6 vikna námskeið - 2x í viku - morgun-, hádegis- og síðdegistímar.**



Farið í gegnum röð af yogastöðum í heitum sal. Teygjanleiki vöðvanna aukinn, mikill sviti og vellíðan. **6 vikna námskeið - 2x í viku - síðdegis- og kvöldtímar.**

STOTT PILATES

Krefjandi æfingakerfi sem miðar að betri líkamsstöðu m.a. með því að styrkja djúpvöðva í kvið og baki og lengja vöðva. **6 vikna námskeið - 2x í viku - morgun- og síðdegistímar.**



Rétta leiðin til að breyta um lífsstíl, komast í kjörþyngd og gott form. **6 vikna námskeið - 3x í viku - morgun, dag og kvöldtímar.** Þjóðum sérstaka síðdegistíma fyrir 16-20 ára.



Æfingakerfi Báru Magnúsdóttur - aðaláherslan lögð á styrk, liðleika og góðan líkamsburð. Aðeins 15 í hóp. **6 vikna námskeið 2x í viku - morgun- og síðdegistímar.**



Markvissar æfingar í tækjasal með persónulegri leiðsögn og aðhaldi. Hámark 6 í hóp. Tilvalin leið til að koma sér í gang! **2 vikna námskeið - 5x í viku.**

EXTRA 4X3

miðjubjálfun og lóð

Mitti, mjaðmir, magi og handleggir Hákeyrslu brennsla! Nýtt 12 tíma námskeið

Nýtt! TT tímar á Akranesi!

mánudagar, miðvikudagar og föstudagar kl 6:15
mánudagar, miðvikudagar og fimmtudagar kl 17:30

Vertu með í vetur!

Velkomin í okkar hóp!

DANSRÆKT

JSB

leggur línurnar



ÞJÁLFAR ÚTI ALLAN ÁRSINS HRING

Melkorka Árný Kvaran, íþróttakennari og matvælafræðingur, hefur haldið úti kerrupúli fyrir nýbakaðar mæður í Laugardalnum undanfarin þrjú ár, sama hvernig viðrar. Vinsældir púlsins hafa aukist mikið milli ára og hefur Melkorka því bætt í flóruna útipúli fyrir alla þá sem kjósa einkaþjálfun utandyra.

Hver er þín skýring á aukningunni undanfarin ár? Það hefur átt sér stað mikil vitundarvakning þegar kemur að hreyfingu og æ fleiri kjósa að hreyfa sig utandyra. Vel hefur verið haldið á spöðunum hjá okkur og ánægður viðskiptavinur hefur verið besta auglýsingin okkar.

Hefur þú aldrei þurft að hætta við æfingar vegna veðurs? Það þarf mikið til að stoppa okkur en jú við höfum frestað æfingum þegar það eru stormviðvaranir og miklar frosthörkur, þá vegna unga-barnanna. Þeir sem eru í útipúlinu hafa hins vegar enga afsökun.

Hvers konar þjálfun fer fram í útipúli? Útipúl er útivistar- og líkamsræktarnámskeið, hugsað fyrir

alla þá sem vilja hreyfa sig utandyra, bæta heilsuna með því að styrkja sig og auka úthald og þol. Útipúl er markviss og fagleg þjálfun hugsuð fyrir einn, tvo, þrjú eða fjóra saman í hóp. Útipúl er bæði fyrir karla og konur og sniðugt fyrir vinkonur/vini eða hjón/pör að koma saman.

Hverjir eru helstu kostir útipjálfunar? Ég legg áherslu á aukið þol og aukinn styrk, vellíðan og gleði og ef viðkomandi hefur verið eða er í baráttu við aukakílóin, þá á undantekningalaust sér stað breyting á líkamanum til hins betra, sem eykur vellíðan og sjálfstraust viðkomandi. Mér finnst gríðarlega mikilvægt að koma því inn hjá fólki í dag út á hvað líkamsrækt geng-

ur, það er að segja að rækta líkamann, en ekki að komast í eitt-hvert staðlað form eða staðlaða fatastærð. Hitaeiningar og fitumælingar eru því ekki í forgangi í minni þjálfun.

Ég held ég geti einnig slegið því föstu að útipúlið er ódýrasta einkaþjálfun sem í boði er á landinu, enda rekstrarkostnaður lítill. Tímasetningin er samkomulag milli mín og iðkenda. Ég byrja 6.30 á morgnana og þjálfa til 20.00 á kvöldin. Það er lítið um meiðsli, enda vinn ég að mestu með eigin líkamspyngd og sníð stakk eftir vexti hjá hverjum og einum. Súrefnið og ferska loftið er líka eitt-hvað sem auðvelt er að verða háður!



Hitaeiningar og fitumælingar eru því ekki í forgangi í minni þjálfun

Elizabeth Arden



Grænir og bjartir dagar í snyrtivöruverslun Lyfja & heilsu kringlunni.

30% afsláttur af Green Tea línunni frá Elizabeth Arden dagana 9. – 15. febrúar.

Green Tea línan inniheldur líkamslínu með andoxunaráhrifum sem styrkja náttúrulegar varnir húðarinnar. Hressandi og uppliftandi fyrir líkama og sál.

Lyf & heilsa
Kringlunni

Það sem nýbökðu móðir þarf að hafa í huga:

■ Það þarf styrk til að takast á við móðurhlutverkið og til að þola ósamfelldan svefn í margar nætur, til að vera á tánum allan sólarhringinn til að sinna kalli og til að skipta á hundrað blejum á viku.

■ Hreyfing er öllum mikilvæg, jafnt fyrir líkama og sál. Það að stunda markvissa hreyfingu hefur marga góða kosti í för með sér, svo sem bætt gæði svefns, auðveldari stjórnun á streitu, bættu meltingu, aukið mótstöðuafli gegn sjúkdómum, aukna orku, aukið hlutfall vöðva í líkamanum og betra sjálfstraust, svo eithvað sé nefnt!

■ Útivera! Ég tala oft um súrefni sem eitt af næringarefnum þó svo að það gefi hvorki orku né næri líkamann á sama hátt og inntaka á hinum eiginlegu næringarefnum (kolvetni, prótíni, fitu, vítamínum, steinefnum og vatni). Súrefnið er okkur klárlega lífsnauðsynlegt og veitir okkur í raun vellíðan og orku, bara á annan hátt. Hvaða móðir í fæðingarorlofi kannast ekki við það að hafa vaknað þreytt um morguninn eftir erfiða nótt og hugsað með sér að leggja sig síðar um daginn, farið svo út í göngutúr með vagninn og getur ómögulega lagt sig þegar inn er komið því hún hefur fengið súrefni.

■ Félagsskapur! Félagsslegi þátturinn er gríðarlega mikilvægur þegar móðir er í fæðingarorlofi. Það er nauðsynlegt að vera í góðu jafnvægi með því að rækta líkama og sál. Að vera í samskiptum við fólk er hluti af því að næra andann og samband og stuðningsnet við aðrar mæður sem eru eins þenkjandi og með svipaðar áherslur í lífinu, er ómetanlegt.

Það sem nýbökðu móðir þarf að hafa í huga þegar hún byrjar að hreyfa sig:

■ Fá faglega leiðsögn frá þjálfara sem getur leiðbeint með það hvaða æfingar má gera og hvað æfingar skal forðast þessar fyrstu vikur/mánuði eftir meðgöngu. Gríðarlega mikilvægt er að fara ekki of skarpt af stað, hlusta á líkamann og gera réttar æfingar sem styrkja svæðið í kringum mjaðmagrind á meðan grindin gengur saman og meðan liðbönd/vöðvar ná fyrri styrk.

■ Mikilvægt er að láta sér ekki verða kalt og þá sérstaklega á höndum. Tengsl eru á milli handkulda og brjóstastíflna.

■ Mikilvægt er að vera í góðum og rétt búnum æfingafatnaði og þá sérstaklega góðum æfingatoppi. Brjóstgöngubrástahaldarar veita oft ekki nægilega góðan stuðning í æfingum.

■ Ekki má gleyma vatninu. Móðir með barn á brjosti þarf sérstaklega að gæta vel að vökvabúskapnum svo ekki minnki mjólkurmagnið fyrir barnið.

■ Réttur skófatnaður er gríðarlega mikilvægur. Hann er undirstaða þess að okkur líði vel á æfingunni. Ef skórnir eru orðnir slitnir, gamlir og lélegir eru meiri líkur á meiðslum í stoðkerfinu.

■ Ef barnið er með í för á æfingunni, þá skal huga vel að því, að því líði vel, sé rétt klætt og ekki svangt. Ekki hika við að sinna barninu ef það verður óvært meðan á æfingu stendur, það má taka hlé og halda svo áfram.

Til að móður líði vel eftir meðgöngu, líkamlega og andlega, er nauðsynlegt að huga að ofangreindum atriðum. Það er bæði móður og barni fyrir bestu að mómmu líði vel! www.kerrupul.is

Rúbín kaffi

*Rauður og svartur Rúbín
er fyrir þá sem einfaldlega
elska gott kaffi!*

*Rúbín kaffi inniheldur ljúffenga blöndu kaffibauna
frá Kólumbíu og Kenýa bragðbatt með baunum
frá Brasilíu og Kosta Ríka.*

*Frábær blanda kaffibauna í hesta gæðaflokki,
brenndar og malaðar af íslensku fagfólki.*



Vilko

*Nýbakaðar þönnu-
kökur og vöflur frá
Vilko eru ómissandi
með góðum kaffibolla.*

-einfaldara getur það ekki verið!

VEIT EKKERT SKEMMTILEGRA EN AÐ GEFA GÖMLUM HÚSGÖGNUM NÝTT LÍF

Pórunn Högna hefur unnið sem stílisti í mörg ár og gefið landsmönnum góð ráð við að fegra heimili sín. Hún var einn umsjónarmanna Innlits/útlits til sex ára og starfar nú sem blaðamaður og stílisti á tímaritinu Hús og híbýli. Vegna fjölda áskorana hefur Pórunn nú ákveðið að bjóða upp á sérstaka stílistaráðgjöf fyrir fyrirtæki og heimili ásamt því að gera upp gömul húsgögn en það hefur verið ástríða hennar lengi.

Hvenær byrjaði ástríða þín fyrir því að skreyta heiminn? Hún byrjaði þegar ég var lítil stelpa, ég passaði alltaf upp á að það væri hreint og fínt í herberginu mínu, þar voru allir hlutir á réttum stað og ég spáði mjög mikið í hvernig allt ætti að vera.

Byrjaðir þú strax að breyta og bæta eða er það eitthvað sem kom síðar? Áhuginn á því að breyta og bæta byrjaði þegar ég var um tvítugt eða um svipað leyti og ég fór ég að kaupa hönnunarblöðin.

Hvar færðu bestu hugmyndirnar? Þær koma oftast upp í hugann seint á kvöldin þegar ég er komin upp í rúm og er við það að festa svefn, og svo auðvitað úr blöðum og af netinu.

Hvert er þitt hlutverk sem stílisti? Það sem ég byrja yfirleitt á að gera er að skoða það rými sem viðkomandi óskar eftir að breyta og síðan kem ég með nokkrar hugmyndir út frá því. Langflestir eru að leita eftir góðum ráðum um það sem þeir geta gert sjálfir.

Hvers konar breytingum er fólk helst að leitast eftir? Flestir vilja fá hugmyndir að því hvernig hægt er að breyta miklu með litilli fyrirhöfn, eins og að skipta um liti á veggjum og færa til húsgögn, finna stað fyrir allar myndirnar, skipta út púðum í sófa, skipta um liti á hand-

UPPÁHALDS

Hönnuðurinn? Arne Jacobsen-Philip Starck&Charles and Ray Eames.

Heimasíðan? www.novagrats.com og www.contemporist.com og vintageseeker.com

Tímaritið? Það eru svo mörg sem ég skoða en þessi kaupir ég alltaf: norska Elle Decoration-Living etc., Bo bedre og breska Elle Decoration.

Kaffihúsið? Ég er áskrifandi að Kaffitárskaffi, en finnst reyndar líka mjög notalegt að fara á Súfistann á Laugaveginum og kíkja í blöð í góðra vina hópi.

Veitingastaðurinn? Ég elska indverskan mat þannig að Austur-Índíafélagið er minn uppáhaldsstaður, svo hef ég heyrt að Sushi Samba sé æðislegur.

Dekrið? Andlitsbað ásamt heil-nuddi í Nordica Spa.

5 HUGMYNDIR AÐ BREYTINGUM SEM BREYTA MIKLU EN KOSTA LÍTIÐ

- Skipta um lit á veggjum.
- Breyta um lit á púðum/mottum í stofunni
- Skipta um rúmteppi og púða í svefnherbergjum og barnaherbergjum. Skipta um skerma á lömpum og loftljósum og breyta þannig lýsingunni.
- Breyta um liti á handklæðum á baðherberginu.
- Poppa upp á gömlu mublurnar
- Svo gefa fersk blóm og kerti í vasa alltaf ljúfa stemningu.

klæðum og þar fram eftir götunum.

Nú er mikið um að fólk sé að gera upp gömul húsgögn, er það komið til að vera? Já,alveg tvímælalaust komið til að vera, en það helst auðvitað allt í hendur við tískuna.

Einnig er mjög vinsælt að blanda saman nýju og gömlu. Þessi gömlu húsgögn hafa sál og það er eitthvað svo sjarmerandi við það að gefa þeim nýtt líf, þetta er eitt af því skemmtilegasta sem ég geri.

Veggfóður – halda þau áfram? Já, veggfóður verða alltaf í tísku, en auðvitað breytast litir, áferð og munstur.



Vegna fjölda áskorana hefur Pórunn nú ákveðið að bjóða upp á sérstaka stílistaráðgjöf fyrir fyrirtæki og heimili ásamt því að gera upp gömul húsgögn fyrir aðra.



GAMALL BASTSTÓLL ÖBLAST NÝTT LÍF

Þessi gamli körfustóll var á leiðinni í Sorpu, en systir mín ákvað að hirða hann og nýta hann lengur, og þannig komst hann í mínar hendur.

HRÁEFNI: Grátt lakk frá Slippfélaginu, grunnur til dæmis frá Kópal, einnota hanskar og tveir penslar. **ADFERÐ:** Grunnurinn er borinn jafnt og þétt á stólinn með pensli og látinn þorna í sex klukkustundir. Síðan er lakkinn borið á. Fara þarf tvær umferðir yfir stólinn, gott er að bíða í fjórar klukkustundir á milli umferða.

Að lokum er sniðugt að setja fallegan púða eða sessu í stólinn.

FACEBOOK/STÍLISTARÁÐGJÖF PÓRUNNAR HÖGNA

KUNG FU -WU SHU ART

FYRIR BÖRN OG UNGLINGA



DREKINN
WUSHU FÉLAG REYKJAVÍKUR
(KUNG FU)

Kínversk hugræn teygjleikfimi fyrir líkama og sál

Tai Chi
Qi Gong



15%
afsláttur af
heilsu meðferð
þegar þú kaupir
leikfimi kort



Skeifan 3j | Sími 553 8282 | www.heilsudrekkinn.is

Engin transfita



Í Orville örbylgjupoppi eru engar
transfítusýrur!

Það verður að vera Orville...

Lífið

HELGARMATURINN



Helga Möller söngkona segist jafnvel elda helgarmatinn á mánudögum sökum óreglulegs vinnutíma. Hún borðar sjaldan steikur nema alveg spari og kys heldur léttari mat. Hún deilir hér með okkur æðislegri uppskrift af kjúklingi fyrir helgina og hollu og ljúffengu banana-brauði á eftir sem hún státar sig mikið af enda uppskriftn hennar frá grunni.

KJÚKLINGARÉTTUR MEÐ SÆTUM KARTÖFLUM.

Sæt(ar) kartöflur afhýddar og sneiddar, settar í eldfast mót. Olíu, salti og pipar stráð yfir kartöflurnar og þær bakaðar í 30-40 mín. í ofni (eftir smekk) Takið kartöflurnar út úr ofninum og dreifið einum poka af spínati yfir.

Á meðan kartöflurnar eru að malla í ofninum eru kjúklingalundir/bringur, niðursneiddar og steiktar á pönnu. Kryddið með karríi og hvítlaukskryddi eftir smekk. Setjið kjúklinginn svo ofan á spínatið.

Setjið því næst eina til tvær krukur af mangócutney yfir kjúklinginn.

Ristuðum hnetum/möndlum með hýði (mega vera hvaða hnetur sem er) dreift yfir ásamt lúku af muldu ritzkexi.

Að lokum er rifinn ostur og fetastur settur yfir réttinn og hann bakaður í ofni á 180°C í um 20-30 mín.

BANANABRAUÐ HELGU MÖLLER

- 3 þroskaðir bananar
- 4 msk. agavesíróp
- 3 dl gróft spelt
- 2 dl Granóla-múslí
- 1 egg
- 1 tsk. vínsteinslyftiduft
- smá maldonsalt

Allt þískað saman með gaffli í skál og bakað við 180 gráður í eina klukkustund.

Bananabrauðið er best nýbakað með miklu smjöri en eftir tvo daga, ef eitthvað er eftir, er mjög gott að rista það.

BARNALÁN

Fyrirsætan og fegurðardrottningin Kristín Lea Siguríðardóttir, sem var kjörin ungrú Norðurland árið 2009, og unnusti hennar, Vigfús Þormar Gunnarsson, eiga von á sínu fyrsta barni. Kristín, sem er gengin fjóra mánuði á leið, blómstrar sem aldrei fyrr.



FRÆGIR FLYKKJAST Í ÚTHVERFIN

Hárgreiðslumeistarinn, sjónvarpsmaðurinn og tiskulöggan Svavar Örn Svavarsson og sambýlismaður hans, Daniel Örn Hinriksson, sem búsettir eru í Smáibúðahverfinu í Reykjavík hafa nú ákveðið að færa sig um set og breyta um lífsstíl svo um munar. Leið þeirra liggur nú í Leirvogstungu í Mosfellsbæ þar sem náttúran er höfð í hávegum og stutt er í fjöllin. Þarið á nokkra hunda og segist hlakka til að fara í göngu-túra í hverfinu. Svavar og Daniel fá líklega góðar móttökur þar sem fjölmiðlakonan Sigga Lund kom sér nýlega fyrir á sömu slóðum. Ekki amalegir nágrannar það.



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