

17. FEBRÚAR 2012

# Lífið

STJÖRNUSMINKA GERIR  
ÞAÐ GOTT Í DUBAI

FLOTTAR FYRIRMYNDIR  
YFIR FERTUGU

SJÓNVARPSKOKKUR  
OG NÝBÖKUÐ MAMMA

LÖMUÐ FYRIR  
NEÐAN BRJÓST

Á LEIÐinni  
Í MARAÞON

## GOTT AÐ VERA VITUR EFTIR Á

SIGRÍÐUR MARGRÉT ODDSDÓTTIR  
FORSTJÓRI JÁ SPURÐ UM FJÖLMÍÐLAFÁRIÐ  
Í KRINGUM GILLZ OG SÍMASKRÁNA

## HVERJIR VORU HVAR?

**Linda Pétursdóttir** gæddi sér á sushi-réttum á Osushi í Borgartúni með skoska leikaranum og kærastanum Tav MacDougall á dögnum en þar sást einnig til grínarans Péturs Jóhanns Sigfússonar og unnustu hans sem höfðu barnungan son sinn með.



Nýi veitingarstaðurinn Sushi Zamba, sem hefur fengið verðskuldaða athygli, var prýddur föngulegu fólki á laugardagskvöld en þar var **Nína Dögg** ljósmyndari sem búsett er í Lúxemborg ásamt Ragnheiði Guðfinnu Guðnadóttur og fleiri flottum konum.



Skódróttningin glæsilega **Marín Manda** var í góðra vina hópi á B5 þar sem dansinn dunaði fram á nótt.

# GERIR ÞAÐ GOTT Í DUBAI

**Elín Reynisdóttir, förðunar-meistari fræga fólksins, flutti ásamt manni og börnum til Dubai fyrir tveimur árum. Hún segir fjölskyldutengslin hafa styrkst við flutningana svo ekki sé minnst á tækifærin þegar kemur að starfinu.**



Fyrirsætan og Elín förðunar-meistari.

### ELÍN REYNISDÓTTIR

ALDUR: 43 ára

MAKI: Már Ormarsson flugumferðarstjóri

BÖRN: Oliver 16 ára, Kolbrún María, 11 ára

ÁHUGAMÁL: Ferðalög, íþróttir, förðun, músík og matur

### Af hverju fluttuð þið til Dubai?

Þegar við fluttum hingað út þá var það ekkert endilega út af kreppu eða neitt við höfðum nóg að gera á Ís-

landi. Við bara ákváðum að prófa eitthvað nýtt og skemmtilegt og breyta til.

Mér finnst Ísland besta land í heimi en ég hef einhvern veginn alltaf þurft að taka frí frá Íslandi í gegnum tíðina.

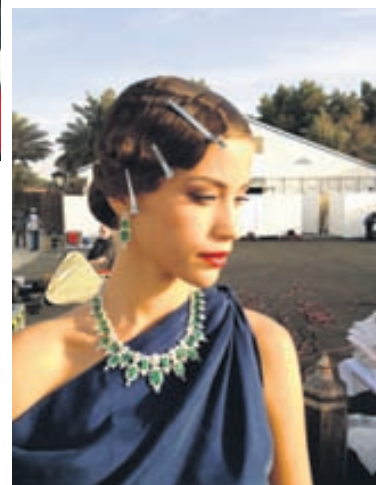
**Viltu lýsa fyrir okkur þínu nánasta umhverfi?** Við búum á besta stað í Dubai mitt á milli tveggja golfvalla, Emirates golfclub og Montgomery golfclub. Ég er 10 mínútur að keyra niður á strönd og 10 til 20 mínútur í allt það helsta. Dubai er ekkert svo stór borg þannig að það eru rétt um tvær milljónir sem búa hér. Hverfið okkar er algjör draumur með mörgum sundlaugum og tennisvöllum.

**Hvernig hefur þér og fjölskyldunni gengið að aðlagast?** Fyrsta árið hérna fór bara í að átta sig á þessu öllu saman, koma krökkunum í skólann og gerast góð húsmóðir. Ég spáði ekki einu sinni í að reyna að fá mér vinnu. Mér fannst æðislegt að fá að vera húsmóðir í rólegheitum ekkert stress bara baka og elda, bara labba í sund, lesa bækur og kynnast nýju fólki í góða veðrinu. Svo erum við öll byrjuð að æfa tennis sem er alveg frábært. Mér fannst ég bara fá að kynnast fjölskyldunni minni betur eftir að við fluttum. Við erum miklu meira saman núna en áður.

**Eru börnin sátt?** Krakkarnir hafa fengið rosalega mikið út úr því að búa hér. Kolbrún dóttir mín les og skrifar arabísku og tekur þetta allt með trompi. Sonur minn Oliver er ánægður en hann langar svolítið til að prófa menntó heima á Íslandi, þannig að kannski flytur hann heim á undan okkur og verður hjá mömmu minni.

Við vitum ekkert hvenær við komum heim aftur, okkur líður rosalega vel hérna.

**Þú fékkst gott atvinnutækifæri sem förðunar-meistari – viltu segja okkur frá því?** Eftir þetta ár í kósiheitum þá var mig farið að langa til að vinna smá og ég var svo heppin að það kom íslenskur tókumaður, Óttar Guðnason, hingað að vinna í auglýsingu og hann bauð mér á sett-



Fyrirsætan sem Elín farðaði fyrir auglýsingu sjö stjörnu hótels í Dubai.



Elín, Már og börnin þeirra, Kolbrún og Oliver, á leið í mosku.

id og kynnti mig fyrir fólki í bransunum hérna sem sendi mig beint í viðtal hjá umboðsskrifstofu og það gekk mjög vel. Ég fékk strax vinnu í auglýsingu fyrir eitt stærsta símafyrirtæki í Saudi sem heitir Mobily. Síðan eftir það þá streyma tilboðin inn og ég var að klára risastóra þriggja mínútna auglýsingu fyrir Burj Al Arab, sem er 7 stjörnu hótél, kallað seglið. Við tókum auglýsingu upp á hótelinu og fyrir utan á ströndinni í þrjá daga. Fyrirtækið sem gerði auglýsingu heitir Filmworksdubai.com en það gerði meðal annars kvikmyndina Mission Impossible og fleiri bíómyndir.

**Ertu sátt þarna úti og langar þig ekki heim til Íslands?** Ég er ekkert smá ánægð með þetta allt saman hvað það gengur vel. Það sem er svo frábært við að búa hérna er að það

er svo mikið af fólki frá öllum heiminum hérna að gera það sama og við. Og að fá að prófa eitthvað nýtt og fá ný tækifæri í lífinu. Nágrannar mínir hérna í götunni eru til að mynda frá Englandi, Danmörku, Svíþjóð, Póllandi, Skotlandi, Rúmeníu, Suður-Afríku og Líbanon.

Það sem ég sakna mest frá Íslandi er fjölskyldan og vinirnir og stundum rakið og rigningin líka. En ég finn samt ekkert eins mikið fyrir því að ég bý í útlöndum einhvern veginn eins og áður þegar ég bjó erlendis. Ég nota Skype-samskiptaforritið og Facebook þannig að ég missi ekki af neinu.

**Kemur þú heim á klakann á næstunni?** Já, ég kem heim til Íslands yfir sumartímann í júní, júlí og ágúst sem er algjör lúxus í mínum huga.

## Lífið

Útgáfufélag 365 miðlar ehf.

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

Forsíðumynd Valgarður Gíslason

Stílisti og förðun: Karl Berndsen

Útlitshönnun Arnór Bogason

Auglýsingar Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir sigridurdagny@365.is

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

**70%**  
afsláttur af öllum útsöluvörum

Full búð af nýjum vörum

Nýtt kortatímabil

**MINÐ**  
Smart verslun fyrir konur - Firði Hafnarfirði  
Sími 534 0073

FJÖRÐUR  
www.fjordur.is



1. Um þrítugt

2. Um fertugt

3. Um fimmtugt

4. Um sextugt

Húðin þín er ekki endilega á sama aldri og þú

20%  
afsláttur frá  
17. feb. - 3. mars

## Hægðu á öldrun húðarinnar með réttu aðferðinni og vertu ungleg lengur

Vísindamenn Sothys hafa þróað fullkomna línu til að hægja á og vinna gegn öldrun húðarinnar. Sothys fylgir hugmyndafræði sem felur í sér greiningu á húðinni til að meta raunverulegan aldur hennar, svokallað „aldursstig“.

### Nýtt á Íslandi

Sérfræðingur frá Sothys verður í verslunum með splunkunýtt, hátækni „Skin Analyzer“ húðgreiningatæki, þar sem viðskiptarvinir geta fengið frjá húðgreiningu.

Tækið greinir mjög nákvæmlega ástand húðarinnar þ.e. raka- og fitustig, litabletti, viðkvæmni, stinnleika og línur.

Komdu og láttu okkur greina húðina þína.

Lyfja Lágmúla	föstud. 17. febr.	Kl. 14-18
Lyfja Smáratorg	miðvikud. 22. feb.	Kl. 14-18
Lyfja Smáralind	fimmtud. 23. feb.	Kl. 14-18
Lyfja Keflavík	föstud. 24. febr.	Kl. 14-18
Lyfja Laugavegi	laugard. 3. mars.	Kl. 13-17

Tilboðið gildir 17. feb. - 3. mars. eða á meðan birgðir endast í verslunum Lyfju



Sættu þig aðeins við það besta!

Sothys Collagene hyaluronique™ línan er þróuð til að vinna gegn öldrun húðarinnar og er sú fyrsta sem beinist að „raunverulegum aldri“ húðarinnar með markvissum hætti

# Á sama stalli



© Shutterstock.com - 2019 - 2018

» Hönnun líttala virðist oft einföld á yfirborðinu en reynist margslungin við nánari athugun. Essence glösin eftir Alfredo Häberli eru gott dæmi um þetta: Fallega úthugsuð og einföld en um leið svo unaðslega þægileg. Glösin hafa öll jafn stóran stall, sem gefur línunni einstakt samræmi og stöðugleika. Essence glösin draga fram það besta í fari vinsins.

**kokka**  
laugavegi 47

laugavegi 47 opið mán-fös 10-18, lau 11-17 | www.kokka.is | kokka@kokka.is

# MIKIL BREYTING AÐ EIGNAST BARN

Líf sjónvarpskokksins Hrefnu Rósu Sætran gjörbreyttist fyrir fimm mánuðum þegar hún eignaðist son. Á milli þess sem hún sinnir móðurhlutverkinu, stjórnar matreiðsluþætti, rekur veitingahús og skrifar matreiðslubók, nýtur hún tilverunnar í botn.

## HREFNA RÓS SÆTRAN

**STARF:** Matreiðslumaður og veitingahúsaigandi.

**ALDUR:** 31 árs.

**HJÚSKAPARSTAÐA:** Í sambúð með Birni Árnasyni ljósmyndara í 3 ár.

**UPPÁHALDSMATUR:** Létt eldaður lax með smjöri og Himalayasalti.

**Hvernig gengur þér að sinna fjölskyldunni, stjórna matreiðsluþætti og reka veitingahús?** Það er frekar mikið að gera hjá mér á öllum vígstöðvum en sem betur fer á ég frábæran kærasta, duglega vinnufjölskyldu og góða að. Það fer mikill tími í að gera sjónvarpsþáttinn og svo er ég líka að skrifa kokkabók fyrir Hagkaup. Það er mjög mikil breyting að eignast barn og lífið verður allt öðruvísi á góðan hátt. Núna er Bertram Skuggi fimm mánaða og við erum búin að ná góðu jafnvægi á hlutunum. Mér fannst ekkert smá fyndið þegar við vorum að borða kvöldmat heima hérna um daginn og allt í einu vorum við þrjú við borðið. Ég var eiginlega ekki búin að átta mig á því fyrr en þarna á þessari stundu.

**Hvernig líkar þér móðurhlutverkið?** Ég hef ekki mikið verið í kringum lítil börn áður svo ég er að læra þetta alveg frá grunni. Mér finnst móðurhlutverkið gott hlutverk og ég ætla standa mig eins vel og ég get í því. Bertram er að minnsta kosti alltaf að hlæja að mér núna svo loksins er kannski einhver kominn sem hlær að aulahúrnunum mínum. Ég held það séu bara kostir við það að verða foreldri. Ég hef til dæmis lært að njóta litlu hlutanna í kringum mig eins og að fara í langa sturtu.

**Hvernig karakter er Bertram?** Hann er mjög athugull og er alltaf að pæla mikið í öllu. Hann er mikil félagsvera eins og foreldrarnir og vill alltaf vera með okkur. Hann er byrjaður að snúa sér af maganum yfir á bakið og svo var hann að læra að naga iPhone. Svo sér maður alveg hvað honum finnst skemmti-



Hrefna Rósa, Björn og sonur þeirra Bertram Skuggi sem er athugull pælari.

legt í sjónvarpinu. Honum líkar við Food Network og Mr. Bean teiknimyndapáttinn á Cartoon Network.

**Er Björn duglegur að taka þátt í uppeldinu?** Bjössu er ótrúlega duglegur pabbi. Hann var eiginlega spenntari fyrir komu Bertrams en ég og fór með mér í allar læknisskoðanirnar og allt sem meðgöngunni við kom. Hann sýndi mér mikinn stuðning á meðgöngunni. Honum fannst ég reyndar vinna of

lengi en ég var að elda þar til á síðasta degi. Svo þegar ég ætlaði að fara að slaka á þá fæddi ég í 38. viku. Bjössu er líka örugglega einn af fáum pöbbum sem hefur farið einn í heimsókn til ljósmóður. Þá var ég föst á fundi í vinnunni og komst alls ekki frá.

**Ætlið þið að eiga fleiri börn?** Ég veit það ekki. Sjálf er ég einkabarn og finnst það fínt en ég ætla hvorki að útiloka né alhæfa neitt.

## NÝTT PAR

Kvennagullið og blaðamaðurinn Þórarinn Þórarinnsson og ljósmyndarinn Alma Geirdal eru nýtt kærustupar. Þau opinberuðu sambandið á Facebook í síðustu viku. Alma gaf í fyrra út bókina 24 tímar í Búlimíu og steig fram í sviðsljósið sem uppstandari en hún er einstaklega orðheppin eins og kærastinn. Hún lýsti sjálfri sér með þessum orðum: „Ég er dverg-vaxin, verð ekki brún og hef aldrei náð langt í neinu.“



### ALMA GEIRDAL

Rósmaín hvítlaukslamb í kotinu í kveld & gourmet meðlæti með. Ekkert slor handa Þórarni Þórarinnssyni mínum :)



# Flott í vor



Áratuga reynsla og rannsóknir sýna að Slendertone virkar



20 mínútur með Slendertone belti jafngildir 120 uppsetum

**Nýtt og enn öflugra**

System + fyrir dömur og herra

kr. 29.995,- ►



System+ dömupakki - belti + buxur verð kr. 39.995 -

**Náðu enn meiri árangri**  
með meiri brennslu



**THERMOBOL**  
Vinsælasta fitubrensluefnið okkar er örugg og natúruleg samsetning af m.a. L-carnitine, grænu te og B-vítamínblöndu og er núna komið án koffíns. 90 hylki kr. 6.995  
Tilboð 2 stk. kr. 9.990

**PROMAX DIET**  
Fyrsti næringardrykkurinn sem inniheldur brensluefni til að styðja fitulosun og þyngdarstjórnun. 1,2 kg kr. 7.995  
Tilboð 2 stk. kr. 14.990

**PROMAX DIET + THERMOBOL kr. 9.995**

allt fyrir kroppinn

## HREYSTI

Skeifunni 19 - S. 568 1717

www.hreysti.is

Sama verð um land allt - frí heimsending fyrir utan höfuðborgarsvæðið

”

„Ég áttaði mig fljótlega á því að hæfileikar mínir og styrkleikar liggja á viðskiptasviðinu og ég hef gaman af samskiptum við annað fólk. Það má því segja að ég sé í draumastarfinu mínu núna.“



## SOHO MARKET

Nýjar vorvörur!!



SOHO MARKET

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

SOHO/MARKET  
Á FACEBOOK

## GOTT AÐ VERA VITUR EFTIR Á

Sigríður Margrét Oddsdóttir var ópolandi metnaðarfullur nemandi sem ætlaði sér alla tíð stóra hluti. Hún hefur gaman að því að vinna og er í dag forstjóri Já. Fyrirtækið hefur verið mikið í umræðunni undanfarið eftir að það hlaut viðurkenningu FKA og tók þá ákvörðun um að prenta límmiða til að líma yfir Egil „Gillz“ Einarsson. Sigríður ræddi málin við Lífið.

**ALDUR:** 35 ára  
**STARF:** Forstjóri Já  
**MENNTUN:** B.Sc. í Viðskiptafræði frá Háskólanum á Akureyri  
**MAKI:** Rúnar Pálsson  
**BÖRN:** Einar Oddur Páll og Elmar Fossberg Rúnarssynir

Þú ert prestsdóttir, alin upp úti á landi. Hvernig upplifun var það og hvernig voru uppvaxtarárin? Ég fæddist í Reykjavík og er elst fjögurra systkina, ég flutti fimm ára gömul til Skagastrandar þar sem faðir minn starfaði sem prestur (þessi hávaxni ljóshærði með yfirvaraskeggið sem hélt messuna á útisviðinu í Kúrekar norðursins). Hallbjörn Hjartarson var meðhjálpari í kirkjunni og árin á Skagaströnd eru mér ógleymanleg.

Þegar ég var tíu ára flutti fjölskyldan svo til Njarðvíkur, þar tóku þrjár yndislegar stelpur mér fagnandi sem eru mínar bestu vinkonur enn í dag.

Í Njarðvík lærði ég á fiðlu og sökkti mér í námið, var þessi ópolandi samviskusami nemandi sem þurfti endilega að minna kennarann á það ef hann gleymdi

að hann hefði ætlað að halda próf. Tíminn leið ótrúlega hratt og ég var komin í framhaldsskóla ári á undan áætlun, valdi Verzlunarskóla Íslands og sé svo sannarlega ekki eftir því.

Árin í Verzló voru frábær og ég ákvað svo að skella mér í háskólanám á Akureyri, þar var nefnilega boðið upp á þriggja ára B.Sc.-nám með áherslu á markaðsfræði. Akureyri er einhver fallegasti bæur á landinu og fólkið sem býr þar er einstakt. Mér leið strax vel þar.

Maðurinn minn er frá Akureyri og þar eignuðumst við syni okkar tvo. Þegar ég fékk svo tækifæri til þess að búa til „Já“ í samstarfi við öflugan hóp fólks þá ákvaðum við að flytja til Reykjavíkur. Síðan þá hefur ýmislegt á daga okkar drifið.

**Var lagt mikið upp úr menntun og metnaði í uppeldi þínu?** Móðir mín var heimavinnandi með okkur fjögur systkinin lengst af og hún lagði ákaflega mikla áherslu á menntun og metnað og við búum öll vel að því. Sjálf fór hún ekki í háskóla þegar hún var ung og vildi því tryggja það að við færum öll í skóla og það tókst hjá henni.

**Hvert stefndir þú í framtíðinni þegar þú varst yngri?** Þegar við

systkinin vorum að alast upp þá var okkur oft sagt að við gætum gert allt sem okkur langaði til, svo lengi sem við værum tilbúin til að leggja það á okkur að vinna fyrir því. Ég hef alltaf haft mikinn metnað fyrir því sem ég er að gera hverju sinni og hef gaman að því að vinna.

Ég áttaði mig fljótlega á því að hæfileikar mínir og styrkleikar liggja á viðskiptasviðinu og ég hef gaman af samskiptum við annað fólk. Það má því segja að ég sé í draumastarfinu mínu núna.

**Hvernig tilfinning er það að vera ung kona í ábyrgðarmiklu starfi? Hefurðu þurft að hafa mikið fyrir þínu og hefurðu á einhvern hátt upplifað fordóma?** Velgengni er bland af því að vinna verkin sín vel, hafa auga fyrir tækifærum og njóta stuðnings góðs fólks. Ég hef þurft að sanna mig í starfi til þess að komast áfram og það vill þannig til að ég væri ekki þar sem ég er í dag, nema einmitt af því að konur hafa gefið mér tækifæri og það finnst mér sérlega skemmtilegt.

Á öllum þeim árum sem ég hef starfað í íslensku viðskiptalífi þá hef ég bara einu sinni upplifað fordóma vegna þess að ég er kona, það gerðist núna um daginn þegar bæjarstjóri og forseti bæjarráðs á Akureyri sögðu að Já ætti ekki skilið viðurkenningu frá konum af því að fyrirtækinu væri stjórnað af konum sem hefðu sagt upp konum.

Það vita allir sem stýra fyrirtækjum að ákvörðun um slíkar breytingar og uppsagnir er aldrei tekin nema að vel ígrunduðu máli. Forseti bæjarráðs hefur einmitt verið í fjölmiðlum undanfarið að verja ráðningu sína á fyrrverandi forstjóra Saga Capital í starf framkvæmdastjóra Atvinnuþróunarfélags Eyjafjarðar. Saga Capital tilkynnti í maí 2011 að starfsemi bankans yrði flutt frá Akureyri – í sama mánuði og Já tilkynnti um

Framhald á síðu 8



## ALDAGÖMUL HEFÐ ÞROSKUÐ Í ÍSLENSKU UMHVERFI

Íslenskir mjólkurbændur kynna með stolti hina íslensku Óðalsosta.  
Átta ostar byggðir á alþjóðlegri hefð og fullkomnaðir með besta  
hráefni sem völ er á — íslenskri mjólk.

ERTU NÓGU ÞROSKAÐUR FYRIR BRAGÐIÐ?



## Framhald af síðu 6

lokun þjónustuværs á Akureyri.

Tugir starfa höfðu því tapast á Akureyri frá því að umfang Saga Capital var sem mest, rekstur bankans gekk illa. Forsvarsmönnum Akureyrarbæjar fannst ekkert óeðlilegt við að veita fyrrverandi forstjóra Saga Capital „viðurkenningu“ með mikilvægri stöðu, en töldu hins vegar Félag kvenna í atvinnurekstri (FKA) hafa gert mistök með því að veita Já viðurkenningu fyrir að virkja krafta kvenna við stjórnun.

Annar þeirra mætti í sjónvarpsvið-

tal og hinn skrifaði grein um „gengisfellingu FKA“ fyrir að veita Já viðurkenninguna. Rök þeirra voru þau að félagið hafi gripið til hagræðingaraðgerða þar sem störf á Akureyri hafi tapast. Eftir stendur að Já er vel rekið fyrirtæki, stjórnað af konum, sem veitir 124 starfsmönnum vinnu, þar af eru 90 prósent konur.

Af þessari umfjöllun má í besta falli draga þá ályktun að þessir menn hafi sýnt tvískinnung, en í versta falli má draga þá ályktun að viðhorf þeirra séu þau að verk kvenstjórnenda skuli meta með allt öðrum hætti en verk karlstjórnenda.

Ég vona að hið fyrrnefnda eigi við.

**Hvernig upplifir þú konur almennt í atvinnulífinu?** Mér finnst þær konur sem eru í forystu í atvinnulífinu vera bæði sterkar og aðdáunarverðar, ég hvet konur til þess að bæði sækjast eftir frama í viðskiptum og taka þátt í umræðu um viðskipti á opinberum vettvangi. Konur eiga mikilvægt erindi í íslensku viðskiptalífi.

**Hvernig reynsla var það að reka einkafjölmíðil í miðju hrúni?** Starfið mitt fyrir SkjáEinn var bæði það skemmtilegasta og eitt það erfiðasta sem ég hef tekist á við. Fyrsta árið

# GUERLAIN

SPEGILL, SPEGILL,  
HERM ÞÚ MÉR  
HVER Á LANDI  
FEGURST ER.

COLLECTION  
PRINTEMPS / SPRING 2012



**GUERLAIN dagar í snyrtivöruverslun Lyfja & heilsu í Kringlunni 17. – 22. febrúar**

**30% afsláttur af varalitum frá GUERLAIN**

Sérfræðingur frá **GUERLAIN**, Rúna Björg, veitir ráðgjöf ásamt því að kynna nýja maskarann **G NOIR** og vorlínuna 2012

- **G NOIR** maskarinn frá **GUERLAIN** er án allra parabenefna, hann er extra svartur, þykkir og lengir. Hægt er að fá fyllingu í maskarann
- Bjartir og rómantískir vor- og sumarlitir



Þessi glæsilega hliðartaska frá **GUERLAIN** fylgir kaupum á nýja **G NOIR** maskaranum

**Lyf & heilsa**  
Kringlunni

## UPPÁHALDS

**Tímarit:** Vogue og Frjáls verslun

**Heimasíða:** Stjornur.is, þar er hægt að sjá öll fyrirtækin sem ég hef mælt með, prófið bara fletta upp „Já Spurl“ og smella svo á nafnið mitt við umsögnina.

**Veitingarstaður:** Fiskmarkaðurinn og Grillmarkaðurinn, Hrefna Rósa Sætlan er snillingur.

**Verslun:** Zara, hérlendis og erlendis.

**Hönnuður:** Björg Ingadóttir í Spaksmannsspjörum.

**Dekur:** Bláa Lónið, bæði lónið sjálf og svo heilsulindin í Álfheimum.

fór í að taka til í rekstrinum og átta sig á nýrri atvinnugrein, þegar því var lokið þá hrundi bæði auglýsingamarkaðurinn og gengi íslensku krónunnar, allar forsendur fyrir SkjáEinum brustu. Það er ástríðu og metnaði starfsfólksins að þakka að þessi valkostur er enn í boði í dag. Ég vona innilega að einkareknir fjölmíðlar nái að dafna inn í framtíðina á Íslandi, ég veit hvað rekstrarumhverfi þeirra er erfið.

Undanfarið hefur verið fjallað um nýtt frumvarp sem snýr að RÚV, og af því sem ég hef heyrt þá hef ég litla trú á því að það hafi áhrif á stöðu RÚV á auglýsingamarkaði. Takmörkun úr 12 mínútum á klukkustund niður í tíu mínútur á klukkustund í sjónvarpi hefur engin áhrif þar sem auglýsingatímar eru sjaldan svona vel nýttir. Ég hef hins vegar verulegar áhyggjur af því að ný lög leyfi RÚV að keppa á auglýsingamarkaði á Internetinu.

Það hefur verið mikil gróska í netmiðlum á Íslandi og verði frumvarpið að lögum mun það ógna þeirri þróun. Ég veit ekki til þess að nokkurt ríkisútlit á Norðurlöndunum selji auglýsingar á Internetinu. Ég vona helst að þetta séu mistök hjá þeim sem sömdu frumvarpið.

**Það hefur gengið á ýmsu undanfarið hjá Já. Fyrst viðurkenning FKA – sem margir voru ósammála þar sem þið þurftuð að segja upp konum og svo stóra Gillz-málið. Hver er afstaða þín í þessum málum?** Við vorum þakklát að fá viðurkenningu frá Félagi kvenna í atvinnurekstri, töldum það viðurkenningu á góðum árangri í rekstri og því að konur hefðu haft hugrekki til þess að taka

þátt í kaupum á fyrirtæki en það snerist heldur betur upp í andhverfu sína þegar bæjarstjórnin og forseti bæjarráðs á Akureyri tóku það upp hjá sjálfum sér að vekja athygli á því að við hefðum þurft að taka erfiðar ákvarðanir í rekstrinum og ættum því ekki viðurkenninguna skilið.

Ég tengi Gillz-málið ekki við FKA-viðurkenninguna, það er alveg sér kafl.

Varðandi samstarfið við Egil „Gillz“ Einarsson á síðasta ári þá lögðum við af stað í það verkefni með gott eitt að leiðarljósi. Við vildum sýna að við hefðum húmor og við vildum leggja áherslu á heilbrigðan lífsstíl.

Á þeim tíma byggðum við ákvörðun um samstarfið á tvennu, annars vegar á reynslu okkar frá 2006 þegar Egill lék fyrir okkur í sjónvarpsauglýsingu fyrir Gulu síðurnar og tókst vel til og hins vegar á rannsóknum þar sem við könnuðum viðhorf fólks til samstarfsins og því við hvað fólk tengdi Egil. Hann var þá helst tengdur við orð eins og „athygli“ – „íþróttir“ og „fyndinn“. Tvöfalt fleiri voru mjög hlynntir samstarfi okkar við hann en andvígur.

Síðar fer af stað þessi mikla atburðarrás og ljósi hennar held ég að þú finnir varla Íslending sem telji þetta samstarf ekki hafa verið mistök. Það er augljóst.

Fyrirmyndir í dægurmenningu okkar þurfa einfaldlega að vera til fyrirmyndar og þá er ég ekki að tala um hvort hann verður ákærður eða ekki.

**Ákvörðun ykkar um að prenta límmiða til þess að líma yfir Gillz á símaskránni lagðist í flestum tilfellum illa í landsmenn. Var sú**





samtímann hverju sinni. Það er að verða mikil breyting á því hvernig við eigum samskipti, bæði hvert við annað og eins við fyrirtæki.

Þó að fólk finnist stundum fjölmiðlar fara offari þá veita þeir mikilvægt aðhald sem við getum ekki verið án. Oftast byggir gagnrýni í grunninn á málefnalegum forsendum og þá eigum við sem erum í forsvari fyrir fyrirtækin að taka mark á henni og læra af henni.

**Hvað er fram undan hjá Já?** Fram undan eru skemmtilegir og spennandi tímar. Við höldum úti sex miðlum í dag en byrjuðum fyrir sjö árum með

tvo. Við ætlum að leggja áherslu á að veita áfram góða þjónustu hjá 118 en á sama tíma ætlum við að sækja fram og kynna vel nýju miðlana okkar, bæði snjallsímaforritið Já í símann, Stjórnur.is sem er umsagnarvefur, sá fyrsti sinnar tegundar á Íslandi. Stjórnur hafa komið okkur skemmtilega á óvart og nú þegar er hægt að finna á annað þúsund umsagnir á vefnum, ég hvet alla til að skoða vefinn áður en þeir taka ákvörðun til dæmis um hvert á að fara út að borða. Svo ætlum við að gera okkar besta til þess að auðvelda aðgengi erlendra ferðamanna að upplýsingum

um öll íslensk fyrirtæki með nýja vefnum okkar Iceland.ja.is og síðast en ekki síst ætlum við að endurskoða aðalvefinn okkar Já.is með tilliti til þeirra tæknibreytinga sem hafa átt sér stað undanfarið og við vitum að eru fram undan.

**Hvað mun Já gera til að markaðsetja næstu Símaskrá?** Við erum á fullu í undirbúningi með Borgarleikhúsinu og það mun skýrast á næstu dögum hvað við ætlum að gera. Ég verð að segja að ég dáist að því hvernig þau hjá Borgarleikhúsinu hafa nálgast þetta verkefni en þau ætla að taka alveg nýja stefnu. Þau lögðu af

stað í samstarfið með gildin samhygð, áhrif, samtal, þátttaka og opna leikhúsið. Þau vilja varpa ljósinu á leiklist í heild sinni og áhrifum leikhússins á áhorfendur, en ekki á Borgarleikhúsið sem slíkt. Þau eru 100% meðvituð um það að þjóðin á Símaskrána, en ekki Borgarleikhúsið eða Já.

**Eitthvað að lokum?** Stílfærð tilvitnun úr Dúfnaveislunni eftir Halldór Laxness.

„Símaskráin er eina bókin þar sem merkilegar konur standa við hliðina á ómerkilegum konum. Jafnvel kona eins og ég stend þar. Þess vegna hallast ég að þeirri bók.“

## Instant facelift og instant eyelift - undra tvönnu

### Af hverju Instant Facelift?

Ótrúlegur árangur á aðeins 5 mínútum.  
Andlitslyfting án skurðaðgerðar  
-Herðir, lyftir og ýtir undir stinnari húð  
á augnabliki.

### Af hverju Instant Eyelift?

Ótrúlegur árangur á aðeins 5 mínútum.  
Hefur strekkjandi áhrif á augnabliki á  
augn- og munnsvæði.

**SKIN DOCTORS™**  
ÞRÓAÐ AF LÝTALÆKNUM



Eva Bergmann Guðlaugsdóttir  
Hárgreiðslumeistari á Onix.

17.-24. FEBRÚAR ER  
20% AFSLÁTTUR  
Í LYFJU VEGNA  
HÚÐVERNDUNARDAGA

Skin Doctors vörurnar fást í Lyfju Lág múla,  
Smáratorgi, Smáralind og Laugarvegi.

„Instant facelift og Instant eyelift eru undrakrem að mínu mati. Nöfnin segja í raun allt sem segja þarf. Erum við ekki flestar að leita að undrakremi sem sléttir húðina og lætur okkur líta út fyrir að vera nokkrum árum yngri en við erum? Þegar ég prófaði Instant facelift og eyelift í fyrsta skipti fann ég fyrir smá kitli, síðan myndaðist þunn filma á yfirborði húðarinnar og svo sá ég að það strekkist á öllum finum línum. Ég ætlaði varla að trúa þessu.“

„Ég byrjaði fyrst að nota kremin svona til hátíðabrigða en núna er ég orðin háð þeim.“

„Það er gaman að segja frá því að ég er nýkomin að utan þar sem ég var á ráðstefnu þar sem ég fór seint að sofa og vaknaði snemma, sem venjulega þýðir að ég vakna með þrútin augu og bauga. En kremin komu algjörlega í veg fyrir það. Mér fannst ég líta vel út og var einnig miklu ferskari. Eftir að hafa notað kremin í dálitinn tíma tók ég líka eftir að farði helst miklu betur á en áður. Hann er jafnari og ég þarf ekki lengur að þúðra á mér nefið á tveggja tíma fresti. Ég mun svo sannarlega halda áfram að nota kremin og hlakka til að prófa fleiri vörur frá Skin Doctors fjölskyldunni.“

**Ákvörðun mögulega röng?** Við hefðum ekki átt að láta prenta þá. Við tókum ákvörðun um það í desember á síðasta ári þegar bloggheimarnir loguðu og sumir voru farnir að hóta símaskrárbrennum á opinberum vettvangi.

Við settum þá aldrei í dreifingu heldur fóru þeir inn í skáp. Það var einfaldlega okkar mat eftir að hafa gaumgæft málið betur að límmiðarnir ættu nákvæmlega ekkert erindi inn í þessa umræðu, þvert á móti sendu þeir alls kyns skritin skilaboð. Þar með héldum við að málinu væri lokið.

Mánuði síðar fengum við svo símtal frá Fréttablaðinu sem hafði haft spurnir af því að við hefðum látið útbúa þá og fjallaði í kjölfarið um málið. Það var mjög áhugavert að fylgjast með sérfræðingunum tjá sig í fjölmiðlum dagana á eftir, þeir héldu greinilega að þetta hefði verið einhvers konar PR-uppátæki hjá okkur, að prenta límmiða og leka því í Fréttablaðið, sem það var alls ekki.

**Voruð þið með þessu athæfi ykkar að leggja ykkar dóm á Gillz eins og margir vilja meina?** Nei, alls ekki.

**Hugsaðir þú um að segja starfi þínu lausu eftir fárið sem skapadist í kringum þetta mál?** Nei. Við tókum ákvörðun um samstarfið á sínum tíma út frá ákveðnum forsendum eins og fyrr segir. Síðan hafa átt sér stað atburðir sem gjörbreyttu þessum forsendum svo ekki sé sterkara að orði kveðið. Við sáum að sjálfsögðu ekki þessa atburðarás fyrir. Það er auðvelt að vera vitur eftir á.

**Hvernig upplifðirðu fjölmiðla í þessu máli?** Fjölmiðlar spæla

**LYFJA**  
- Lifið heil

# Hemmi Gunn – og svaraðu nú!

Fjölbreyttur og fjörugur þáttur



alla sunnudaga  
klukkan 16.  
Njótið vel

## HAMINGJUHORNID

Jóna Hrönn Bolladóttir  
sóknarprestur í Garða-  
prestakalli



Sorgin  
og gleðin  
eru systur  
og móðir  
þeirra er  
kærleikur-  
inn.

## BYLGJAN

### Sprengisandur

kraftmikill  
þjóðmálaþáttur



Sigurjón M. Egilsson  
stýrir Sprengisandi  
á sunnudags-  
morgnum kl. 10–12



„Það fyrsta  
sem ég man  
var að ég  
hafði enga  
tilfinningu í  
neðri hluta  
líkamans.  
Mér var  
sagt að það  
gæti brugðið  
til beggja  
vona...“

Lömuð fyrir neðan brjóst:

# ÆTLAR AÐ HJÓLA HEIL- MARAFON

Hinn 30. desember árið 2006 tók líf Örnú Sigríðar Albertsdóttur óvænta stefnu. Arna var í æfingaferð með hópi frá Skíðafélagi Ísafjarðar í Geilo í Noregi þegar hún fór út af skíðabrautinni og rakst á tré. Við áreksturinn brotnuðu þrjár hryggjarliðir og Arna hlaut alvarlegan mænuskaða með þeim afleiðingum að hún er lömuð fyrir neðan brjóstkassa.

Slysið átti sér stað á sömu slóðum og slys skíðakonunnar Fanneyjar Guðmundsdóttur sem slasaðist í lok síðasta árs og segist Arna hafa fengið mikið áfall að heyra af þeim fréttum. Lífið hitti hina tuttugu og eins árs gömlu Örnú sem lætur ekkert stoppa sig í að lifa lífinu og ná risamarkmiðum sínum.

Arna man lítið sem ekkert eftir slysinu og rankaði fyrst við sér þegar hún var komin á spítala í Ósló.

Í slysinu brotnuðu rifbein og bringubein, vinstri öxl tagnaði illa, vinstri upphandleggur marðist og hún fékk innvortis blæðingar frá milta, sem kallaði á tvær aðgerðir. Sama dag og slysið varð fór hún í aðgerð til þess að stöðva blæðingar í miltanu og daginn eftir, þ.e. á gamlársmorgun, fór hún í aðgerð þar sem hryggurinn á henni var spengdur saman.

„Það fyrsta sem ég man var að

ég hafði enga tilfinningu í neðri hluta líkamans. Mér var sagt að það gæti brugðið til beggja vana og að mögulega myndi mænan jafna sig á átta mánuðum en mér var einnig sagt það mitt tilfelli liti illa út. Ég var auðvitað bara sextán ára og því talaði fólk svolítið í kringum hlutina.“

Þegar í ljós kom að Arna myndi ekki ná sér og að um varanlega lömun var að ræða kom sjokkið. „Þetta var ekki auðvelt, allt í einu var allt breytt.“

### Betra líf í höfuðborginni

Arna hefur verið í sjúkráþjálfun frá því að slysið átti sér stað en það dugði henni ekki enda íþróttamanneskja mikil og því ákvað hún að taka málin í sínar hendur. Arna hefur verið búsett á Ísafirði meira og minna alla sína tíð en síðastliðið haust flutti hún til höfuðborgarinnar.

## HRISTU AF ÞÉR SPIKIÐ



**15-30% AFSLÁTTUR**  
ÚTSALA Á ÖLLUM ÞREK OG LYFTINGAVÖRUM



## VERIÐ VELKOMIN Á OPIÐ HÚS Í HÁSKÓLA ÍSLANDS

Gestir geta kynnt sér fjölbreytt námsframboð háskólans, starfsemi og þjónustu, skoðað rannsóknastofur, tæki, búnað og húsakynni.



# NÁMSKYNNING Í HÁSKÓLA ÍSLANDS

LAUGARDAGINN 18. FEBRÚAR FRÁ 12–16



Hið landsfræga Sprengjugengi Háskóla Íslands verður með litríkar sýningar og Vísindasmiðja Háskóla Íslands verður opnuð með formlegum hætti.

Boðið verður upp á Vísindabíó kl. 12.30 og 14.30 í Sal 2 í Háskólabíói og margt fleira!



HÁSKÓLI ÍSLANDS

**YFIR 500**  
NÁMSLEIÐIR Í BOÐI

Í Hí kynnr Háskóli Íslands starfsemi sína. Háskólinn í Reykjavík og Listaháskóli Íslands verða í HR. Háskólinn á Akureyri, Landbúnaðarháskóli Íslands, Háskólinn á Hólum, Listaháskólinn, Keilir og danskir og sænskir háskólar verða í Háskólabíói og Bifröst í Norræna húsinu.

HÁSKÓLA  
DAGURINN

## LOKSINS KOMIN NÝ SENDING



**Af vinsælu kuldaskónum með mannbroddunum**

**Dömu og herraskór**  
**Verð kr. 24.000**

**OLANG** **B|A|S|L|E|R**

Skipholtí 29b • S. 551 0770



## Heilun / Orkumeðferðir



Fjöldmörg mein, jafnt andleg sem líkamleg, eiga sér skýringar í því að orkuflæði líkamans er í ójafnvægi. Heilun losar um stíflur og endurnýjar lífsorkuna. Því fylgir andlegt og líkamlegt jafnvægi, vellíðan og gleði.

- Ert þú þreytt/ur og orkulaus?
- Ert þú slæm/ur í baki eða með aðra verki frá stoðkerfi?
- Stendur þú frammi fyrir stórum ákvörðunum eða verkefnum?

**Þá gæti heilun verið eitthvað fyrir þig**

Góð reynsla er einnig af heilun sem verkjastillingu, sem hjálp við úrvinnslu áfalla og sem leið til djúprar slökunar, bæði fyrir börn og fullorðna.

**Áslaug Björt Guðmundardóttir**  
McWind Therapeutic Bodyworker  
Nánari upplýsingar og tímapantanir í síma 618 0211  
Einnig á facebook: Heilun/orkumeðferðir

### Framhald af síðu 10

„Ég gat svo lítið gert á Ísafirði og komst ekki einu sinni í ræktina út af hjólastólum. Nú kemst ég allt og er því miklu duglegri að taka þátt í lífinu.“ Arna hafði samband við Fannar Karvel, þjálfara í Sporthúsinu, og sagði honum frá draumum sínum og markmiðum sem voru ekki af lakara taginu. Þau hófu umsvifalaust æfingar og í dag gerir Arna upphíffingar nánast án allra hjálpar. „Þar sem ég er lömuð frá brjósti og niður get ég bara notað brot af þeim vöðvum sem aðrir nota í þessa æfingu svo að þetta var krefjandi verkefni.“

### Ætlar að hjóla maraþon

Vinur Örnú, Benni Sig tók sig til árið 2010 og safnaði fyrir handahjól sem hún hefur notað mikið og síðasta sumar tókst henni að hjóla hálfmaraþon. Í sumar er markið svo sett á hvorki meira né minn en heilmaraþon.

„Þar sem grunnbrennsla mín er töluvert minni en hjá öðru fólki þá þarf ég hafa mikið fyrir því að pumpa blóðinu. Þar af leiðandi er gott að setja sér háleit markmið til að halda þóþjálfuninni inni í æfingaprógramminu.“ Hún segir vissulega erfitt að hjóla svona langt en að hjólið sé þægilegt og að hún hlakki bara til.

### Getur illa hugsað sér að vera móðir í hjólastól

Aðspurð um félagslífið hlær Arna og segir að það sé bara mjög mikið. „Ég á yndislegar vinkonur og við erum mjög duglegar að fara hingað og þangað saman og gera skemmtilega hluti, svo förum við líka stundum út að djamma og höfum gaman.“

Næst á dagskrá hjá Örnú er að klára stúdentinn en hún ákvað að taka sér frí frá námi þar sem hún átti erfitt með að einbeita sér að því á meðan á því erfiðasta stöð. „Þegar ég er búin með stúdentinn

### FANNAR KARVEL Þjálfari í Sporthúsinu um Örnú

### GAT EKKI STAÐIST ÁSKORUNINA

„Síðastliðið haust fékk ég póst frá Örnú þar sem hún óskaði eftir aðstoð minni. Eftir allt sem ég hafði heyrt af þessum dugnaðarforki var ég ekki lengi að segja já, sér í lagi eftir að hún sendi mér myndband af markmiðinu sínu sem hún fann á youtube; hún vildi klífa upp kaðal og taka fullkomnar upphíffingar með stólinn hangandi á sér. Svona kjarkur er ekki á allra færi og ég gat ekki staðist áskorunina.“

**Þjálfun Örnú snýst í grunnatriðum um tvo hluti;** að lagfæra stöðu líkamans eins og hægt er og hins vegar að bæta styrk hennar enn frekar. Svo mun þóþjálfunin aukast eftir því sem nær liður maraþoni.

**Upphíffingar eru stór hluti af æfingaprógramminu hennar** og tekur hún um það bil 50 slíkar á dag auk þess sem við vinnum í að auka hreyfanleikann í öxlunum sem er ekki alveg eins og hann á að vera eftir alla setuna í stólum.



**Einsog gefur að skilja getur Arna ekki gert allar æfingar,** það stoppar okkur þó ekki í að reyna að færa mörkin eins langt og mögulegt er. Hún vinnur mikið í trissum þar sem hún gerir margs konar snúninga, tog og pressur sem reynir mikið jafnvægið, oft svo mikið að ég þarf að halda við stólinn hennar svo hún fljúgi ekki á hausinn.

**Í gegnum samskipti okkar hef ég lært að þessi stelpa kall- ar ekki allt ömmu sína** og ætti að vera okkur flestum fyrirmynd í samvissusemi og dugnaði, hún mætti til að mynda í hvern einasta tíma meðan á fannferginu stóð í janúar á meðan aðrir földu sig undir sæng og komust ekki út úr húsi. Mér er það mikill heiður að fá að þjálfra þessa stelpu og er þess fullviss um að hún nái öllum sínum markmiðum, hvort sem það eru upphíffingar, maraþon eða hvað annað sem framtíðin ber í skauti sér.“

ætla ég mér svo beint í háskólann.“ Aðspurð hvernig henni gangi að sættast við örlögin segist hún líklega aldrei muni gera það. „Það að vera svona ung þegar þetta gerist er auðvitað erfitt og ég mun líklega aldrei sætta mig alveg við þessi örlög. Það er að mörgu að huga þegar kemur að framtíðinni eins og hvort ég muni eignast barn og svo framvegis. Möguleikinn að ganga með er

vissulega fyrir hendi en hann er áhættusamur, en ég get bara illa ímyndað mér að vera móðir í hjólastól. Samt sem áður þekki ég til margra kvenna með mænuskaða sem hafa eignast börn sem er gott. Ég hugga mig hins vegar við það að nú er bara árið 2012 og innst inni vona ég að það finnst einhverjar lausnir og lækningar. Það heldur mér gangandi,“ segir þessi metnaðarfulla unga stúlka.

## LOKA-Útsölulok

**30 - 50% afsláttur af útsöluvöru**

**50% aukaafsláttur af útsöluvörum reiknast við kassa**

Vertu vinur á Facebook

Flött fót fyrir flottar konur, **belladonna** Stærðir 40-60.

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517-6460  
[www.belladonna.is](http://www.belladonna.is)

Verslaðu á vefnum > Frí sending að 20 kg > 1 árs skiláréttur

**Eirberg**

**Rýmingarsala**  
**Tveir dagar eftir!**

**40%**  
afsláttur af völdum **HOMEDICS** vörum

Opið kl. 9 - 18 • laugardaga kl. 11 - 16 • Stórhöfða 25 • 569 3100 • [eirberg.is](http://eirberg.is)



NÝTT  
BRAGÐ

# GOTT BRAGÐ FYRIR HEILBRIGÐAR TENNUR...



Tannlæknafélag Íslands mælir  
með notkun xylitols sem  
aðalsætuafnis í tyggigúmmii

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

# FLOTTAR FYRIRMYNDIR YFIR FERTUGT

Lífið fékk álitsgjafa til þess að nefna íslenskar konur sem eru góðar fyrirmyndir, hafa náð árangri á sínu sviði og lagt sitt af mörkum til samfélagsins.

## EDDA ANDRÉSDÓTTIR FRÉTTAKONA

„Besti fréttapulur landsins og glæsileg og klár kona. Hún er með gríðarlega mikla reynslu úr fjölmiðlum, enda búin að vera lengi í bransanum og með mikla vigt. Edda er sjarmerandi og með sterka nærveru og mikla útgeislun, en hún er líka mjög góð manneskja. Svo virðist hún ekkert eldast!“

„Hún hefur sýnt að ef maður er fag- maður í sjónvarpi þá skiptir aldur

ekki máli. Hefur verið inni á heimilum landsmanna í yfir þrjá áratugi og er trúverðugasta kvenrödd landsins í fréttalestri. Hún er líka finn penni og virðist alltaf hafa nóg að gera.“

„Edda er ein sú glæsilegasta í sínum aldurshópi og ætti að vera hverri konu góð fyrirmynd. Hún er ætíð fallega klædd og fatastill hennar er töff og óaðfinnanlegur í alla staði. Edda hefur drottningaryfirbragð þegar hún flytur landsmönnum kvöldfréttir á Stöð 2 og nýtur trausts sinna áhorfenda. Hún er með djúpa, hreina og ákveðna rödd sem gefur henni sérstakan trúverðugleika.“



## VIÐGÍS FINNBOGADÓTTIR, FYRRVERANDI FORSETI

„Það er ekki hægt að gera svona lista án þess að nefna Vigdís. Hún var fyrsta konan í heiminum sem kosin var í lýðræðislegum kosningum til að gegna hlutverki þjóðhöfðingja. Klár og sjálförugg kona sem var glæsilegur fulltrúi lands og þjóðar sem forseti Íslands. Dásamlegt að horfa á gamlar fréttaupptökur úr kosningarátunni 1980 þegar hún

jarðaði keppinauta sína með rökfestu, yfirvegum og sjálfsöruggi, en þær er m.a. hægt að sjá í nýlegri heimildarmynd Guðfinns Sigurvínssonar og Ragnars Santos um framboð Vigdísar.“

„Ekkert ætla ég að vera með þjóðina á brjósti,“ svaraði Vigdís Finnbogadóttir aðspurð hvernig hún gæti verið forseti, einstæð móðir með

eitt brjóst, „þarf ég að rökstyðja mig eitthvað frekar?““

„Vigdís er án efa mikil fyrirmynd íslenskra kvenna. Hún hefur alltaf verið glæsileg og falleg kona og verður fallegri með aldrinum. Það sem er kannski eftirtektarverðast í fari hennar er sönn einlægni í framkomu við landann og án efa kjarkurinn sem hún bjó yfir sem forseti landsins.“

## DORRIT MOUSSAIEFF FORSETAFRÚ

„Óhrædd við að vera hún sjálf. Frumleg og býður af sér góðan þokka. Hún hefur staðið sig með þryði sem forsetafrú, ekki síst með því að klæðast fatnaði íslenskra hönnuða og leggja sig fram við að tileinka sér tungumálið og menninguna. Virkar skemmtileg, virðist alltaf hress og jákvæð. Góð fyrirmynd fyrir yngri konur.“

„Dorrit forsetafrú hefur þann besta eiginleika sem konur eiga að hafa. Hún er trú sjálfri sér og reynir aldrei að vera önnur en hún er. Það lýsir sér best í því að hún fer að leika við litlu börnin í opinberum veislum og bregður á leik hvenær sem henni sýnist þótt forsetaritarinn stressist út af öllu sem hún kann að taka upp á hverju sinni. Hún er með einstaka útgeislun og vekur aðdáun allra. Hún er óhrædd við að klæðast litríkum og sérstökum fötum og það kemst hún vel upp með því hún er með fallegan vöxt og ber allt vel.“



## Hjördís Gissuraróttir gullsmiður

„Heillandi og glæsileg, óaðfinnanlega klædd. Hefur fallega framkomu, brosmild og einlæg. Alltaf ánægjulegt að rekast á hana og ræða málin.“



## Sólveig Eiríksdóttir heilsukokkur

„Vá, hvað sú kona er falleg, sjarmerandi og virðist ávallt tilbúin að fara sínar eigin leiðir. Hún er ekki allra en er þeim mun meira heillandi í augum þeirra sem hana kunna að meta. Perla í einu orði sagt (það segi ég þótt ég hafi aldrei hitt hana).“



## Ingibjörg Sólrún Gísladóttir, fyrrverandi utanríkisráðherra

Ég lít ekki á mig sem Samfylkingarkonu en hvernig er annað hægt en að líta upp til Ingibjargar Sólrúnar. Þegar hún tók þátt í stjórnmálum af fullum krafti var alltaf vandræðalegt hvað hún virkaði alltaf gáfaðri og skynsamari en mótherjar hennar. Það er mikill missir að henni í íslenski pólitík en ég er viss um að hún mun vinna mikilvægt starf á vegum Sameinuðu þjóðanna.



## Edda Björgvinsdóttir leikkona

„Edda er ein af þeim konum sem mér finnst geisla af feegurð þegar

þú kemst í návígi við hana. Margir kannski sjá það ekki því hún er alltaf í gamanhlutverki og er óhrædd við að slátra sér fyrir leiklistina. Fyrir utan hvað hún er einstök leikkona, bæði í gamanleik og drama, þá er útgeislun hennar einstök. Hún er glaðvæg og jákvæð sem er mikilvægt í fari kvenna auk þess sem hún er gullfalleg í einu orði sagt.“

## Steinunn Sigurðardóttir fatahönnuður

„Hefur náð ótrúlega langt á sínu sviði, enda var hún hjá mörgum stærstu tískuhúsum í heimi, eins og Ralph Lauren, Calvin Klein þar sem hún var yfirhönnuður og Gucci Group, áður en hún stofnaði eigið fyrirtæki. Metnaðarfull og glæsileg kona sem hefur náð miklum árangri í sínu fagi.“



## Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir innanhússarkitekt

„Ingibjörg er geislandi, með fallegt bros, stelpulega klædd eins og Lilja systir hennar og sjarmerandi. Hún er góð manneskja.“



## EINNI NEFNDAR

Ragnhildur Gísladóttir söngkona Guðrún Jónsdóttir hjá Stígamótum Hafdís Jónsdóttir, formaður FKA Herdís Þorvaldsdóttir leikkona Vigdís Grímsdóttir rithöfundur

## Fólkið í landinu les Fréttablaðið

Ný fjölmiðlakönnun Capacent Gallup staðfestir vinsældir Fréttablaðsins enn einu sinni. Til dæmis lesa 70% íbúa höfuðborgarsvæðisins milli átján og fimmtugs að meðaltali hvert tölublað Fréttablaðsins - næstum þrefalt fleiri en lesa það dagblað sem kemur næst á eftir.

Við erum stolt af þessum glæsilega árangri og munum halda áfram að miðla skemmtilegu og upplýsandi efni, hlusta á raddir lesenda og vera líflegur vettvangur fyrir skoðanaskipti.

18-49 ára	Höfuðsv.	Landið allt	12-80 ára	Höfuðsv.	Landið allt
Fréttablaðið	70%	57,5%	Fréttablaðið	73,0%	59,4%
Morgunblaðið	25%	26,8%	Morgunblaðið	32,1%	33,1%
DV	13,1%	11,6%	DV	13,3%	12,2%
Fréttatíminn	48,4%	35,9%	Fréttatíminn	54,8%	40,8%
Finnur.is	30,2%	22,6%	Finnur.is	38,8%	29,5%
Monitor	25,3%	22,5%	Monitor	25,5%	23,7%
Viðskiptablaðið	7,6%	7,6%	Viðskiptablaðið	10,2%	9,1%

Prentmiðlakönnun Capacent Gallup, Október til desember 2011, meðallestur á tölublað.



Allt sem þú þarft...



**ÁLITSGJAFAR** Diljá Ámundadóttir varaborgarfulltrúi, Þorgrímur Þráinsson rithöfundur, Þorbjörn Þórðarson fréttamaður, Ívar Guðmundsson útvarpsmaður, Helga Arnadóttir fréttamaður, Elísabet Kristín Jökulsdóttir rithöfundur, Karen D. Kjartansdóttir fréttamaður og Katrín Júlíusdóttir iðnaðarráðherra

# Sterkari saman

## Tvö lyfjaform samtímis geta skilað árangri fyrir

Hjá þeim sem finna fyrir aukinni reykingapörf, getur skjótvirkt nikótínlyf, t.d. 2 mg Nicorette lyfjatyggigúmmí eða innsogslyf, samtímis forðaplástrinum, skilað árangri fyrir.



### Kostir lyfjaformanna sameinaðir

Samsett meðferð sameinar kosti lyfjaformanna: þ.e. jafna og stöðuga nikótínjöf plástursins og skjótvirkari áhrif lyfjatyggigúmmísins eða innsogslyfsins.

Þegar reykingalöngunin „toppar“, stýrir þú nikótínþörfinni með lyfjatyggigúmmí eða innsogslyfi.

Nicorette® nikótínlyf eru fánleg án lyfseðils og eru notuð til meðferðar á nikótínfiðni og til að draga úr fráhrarfseinkennum þegar reykingum er hætt eða þegar dregið er úr þeim. Skammtar eru einstaklingsbundnar eftir því hve mikið er reykt en hámarksdagskammtar eru: Forðaplástur 1 stk., lyfjatyggigúmmí 24 stk., innsogslyf -12 stk. nikótíntappar. Leitið til læknis eða lyfjafræðings ef þörf er á frekari upplýsingum um lyfin. Þeir sem fengið hafa ofnæmi fyrir nikótíni eða öðrum innihaldsefnum lyfsins, nýlegt hjartaáfall, óstöðuga versnandi hjartaöng, alvarlegar hjartsláttartruflanir, ómeðhöndlaðan háþrýsting eða nýlegt heilablóðfall eiga ekki að nota Nicorette. Börn yngri en 15 ára mega ekki nota Nicorette. Þungaðar konur og konur með barn á brjósti skulu eingöngu nota Nicorette í samráði við lækni. Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Markaðsleyfishafi: McNeil Denmark ApS. Umboð á Íslandi: Vistor hf., Hörgatún 2, 210 Garðabæ.

nicorette  
nicotin

# Lífið

## HELGARMATURINN



**Rakef Sif Sigurðardóttir**, nær-  
ingar- og heilsuráðgjafi, heldur  
úti dásamlegri síðu á Facebook  
sem ber heitið naeringogheilsa  
en þar deilir hún uppskriftum  
að dýrindis heilsuréttum sem  
og góðum ráðum þegar kemur  
að eldamennsku og heilsu.  
Rakef, sem er búsett í Lúxem-  
borg með fjölskyldu sinni, gefur  
lesendum LÍFSINS hugmynd að  
helgarmat að þessu sinni.

### HOLLUSTUVEFJUR MEÐ LAMBA- KJÖTI, PISTASÍUM, MANGÓI OG KÓRÍANDER

(dugar fyrir fjóra fullorðna)

400 gr lambakjöt  
2 msk. pistasíuhnetuolía  
1 tsk. hlýnsíróp  
1 tsk. tahini (sesamsmjör)  
½ dl smátt skornir pistasíukjarnar  
(ósaltaðir)  
5 mjúkar sveskjur

Lambakjötið er skorið í þunnar  
sneiðar og blandað vel saman við  
marinerunguna.

Látið kjötið marinerast í að  
minnsta kosti 30 mínútur. Einnig  
er hægt að útbúa marinerunguna  
kvöldið áður og láta kjötið liggja í  
henni yfir nótt.

Því næst er kjötið snöggrillað á  
grillpönnu eða mínútagrilli í eina  
til tvær mínútur á hvorri hlið.

### ÁLEGG/MEDLÆTI

Grillaða lambakjötið í  
marinerungunni

Smá klettasalat

Smá spínat

Mangó, skorið í fínar sneiðar

Hnefayfylli af kóríander, gróft

skornu

3-4 vorlaukar, smátt skornir

½ rauð paprika í strímlum

1 stór gulrót í strímlum

Jógurtsósa (hrein jógúrt, hvít-  
laukur, fersk mynta, agúrka,  
balsamic edik, smá pipar og salt)

Notið aðkeyptar eða helst heima-  
tilbúnar hollustuvefjur fyrir upp-  
skriftina.

Þessi uppskrift er ótrúlega auð-  
veld, fljótleg og meinholl. Það  
er hægt að vesenast með þessa  
uppskrift á alla vegu og breyta  
innihaldsefnum eftir lyst. Ágætis  
afgangamáltíð sem er samt  
skemmtileg og spennandi. Svo  
finnst börnunum svona vefjur  
alltaf æðislegar!

## LEITAÐ AÐ NÝJUM LOTTÓPUL



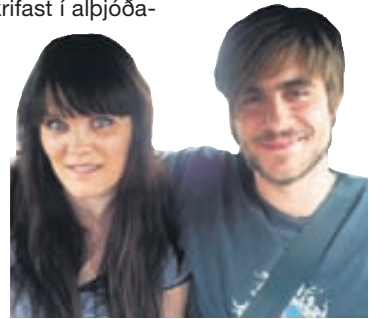
Elva Dögg Melsteð, sem hefur verið ein af  
lottópulum Íslenskrar getspár undanfarin  
ár, hefur nú látið af því starfi. Elva starfar  
sem verkefnastjóri tónlistarviðburða Hörpu  
tónlistarhúss og má ætla að hún hafi í nógu  
að snúast í því starfi.

Heyrst hefur að Íslensk getspá sé nú  
að setja af stað ráðningarferli í von  
um að finna nýjan lottókynni.

Það verður því spennandi að sjá  
hverjir bætast í glæsilegan hóp  
þeirra kynna sem fyrir eru en það  
eru þau; Vignir Freyr Andersen,  
Katrín Brynja Hermansdóttir og  
Reynir Prastarson.

## LEIKKONA FLYTUR Á KLAKANN

Vala Ómarsdóttir leikkona, sem er nýútskrifuð úr masters-  
námi frá Goldsmith-háskólanum í London, er nýflutt  
heim ásamt kærastanum sínum, Auðuni Lár Sverrissyni,  
sem var einnig að útskrifast í alþjóða-  
stjórnmalum. Þarið  
er að leita sér að að  
íbúð á 101-svæðinu í  
Reykjavík. Leikkonan,  
sem er um þessar  
mundir að vinna  
nýtt verk með  
leikhópnum Maddid,  
er með vefsíðuna  
Valaomarsdottir.com.



# Signatures Of Nature

-náttúrulegar og lífrænar snyrtivörur

# 20% afsláttur

af öllum vörum Signatures of nature  
helgina 19 - 21 febrúar

Signatures Of Nature

Smáralind 2.hæð



Hilton-Sudurlandsbraut



Selfoss

## Heima Spa Bar

-gerðu þína eigin snyrtimedferð heima-  
með leiðbeiningum frá okkur



Herbergisilmir Andlitskrem

Amkerti Líkamssólur

Líkamsskrúbbur Andlitsmaskar

Huðmjólk Andlitshreinsar

[www.signaturesofnature.is](http://www.signaturesofnature.is)

Smáralind 2.hæð • s: 511-1009  
signaturesofnature@signaturesofnature.is