

9. MARS 2012

Lífið

SELMA ÆTLAÐI AÐ
VERÐA LÖGFRÆÐINGUR

SILJA ÚLFARSDÓTTIR
MIÐLAR REYNSLUNNI

SVARTAR Á
FRUMSÝNINGU

LÉT FJARLÆGJA
PIP-PÚÐANA

HARPA EINARS
100% NÁTTÚRULEG

HEF LÆRT AÐ SEGJA
SKOÐUN MÍNA
UMBÚÐALAUST

HELGA ARNARDÓTTIR UM REYNSLU SÍNA ÚR
FJÖLMÍÐLAHEIMINUM OG ÁSTRÍÐUNA FYRIR
RANNSÓKNARBLAÐAMENNSKU

FRÉTTABLAÐIÐ

> Lífið er á Vísí – visir.is/lifid

HVERJIR VORU HVAR?

Það var stjórnufans á frumsýningu Vesalinganna á laugardagskvöldið en þar mátti sjá hina glæsilegu **Dorrit Moussaieff** og Ólaf Ragnar Grímsson, Geir H. Haarde og eigin konu hans, Ingu Jónu Þórðardóttur, Jón Kaldal, ritstjóra Fréttatímans og Rögnu Sæmundsdóttur eigin konu hans. Einnig voru þar **Jóhanna Sigurðardóttir** forsætisráðherra og Jónína Leósdóttir, eiginkona hennar.



Á Bar 101 síðar það kvöld var einnig margt um manninn og mikið fjör. Meðal annars vinkonurnar Birna Björns danshöfundur og Elín Reynis, stjórnsminka sem búsett er í Dubai. **Hera Björk** söngkona, Guðlaug Jónsdóttir, arkitekt sem búsett er í LA, Friðrik Ómar söngvari, Svavar Örn hárgreiðslumeistari og margir fleiri.

Lífið

Útgáfufélag 365 miðlar ehf.

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

Forsíðumynd Valgarður Gíslason

Fatnaður Helgu: ELLA

Hálsmen og klútur Helgu: Boutique Bella

Förðun: Margrét R. Jónasar.

Útlitshönnun Arnór Bogason

Auglýsingar Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir sigrurdagny@365.is

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

100% NÁTTÚRULEG

Fatahönnuðurinn og listakonan Harpa Einarsdóttir opinberaði hugrekki sitt á dögnum þegar hún deildi því með ófáum vinum sínum og aðdáendum á samskiptasíðunni Facebook að hún hefði látið fjarlægja úr sér sílikon-púðana sem hún fékk sér fyrir allnokkrum árum en hún var ein þeirra sem voru með hina umtöluðu PIP-púða.

„Það var ekki ætlun mín að deila þessu og fékk ég skammir fyrir frá nánum ættingjum, en ástæða þess að ég er að tala um þetta opinberlega er sú að mig langar að biðja ungar stúlkur að hugsa sig tvisvar um áður en þær fara þessa leið, því það er ekki aftur snúið, sérstaklega þær sem hafa ekki átt börn. Mér finnst sorglegt hvað margar ungar konur í dag vilja líta út eins og klámmyndastjörnur, er það virkilega málið? Ég spyr, hvað er feegurð?“

Við eigum að vinna meira í að rækta andann og líkamann á heilbrigðan hátt! Það á að virða kvenlíkamann fyrir það sem hann er! Konur ganga með börn og það er alltaf jafnmikið kraftaverk finnst mér og konur gefa brjóst sem er ótrúlega falleg athöfn.“

Grunaði strax að hún væri með PIP

Harpa var að ljúka við nýjustu fatalínu sína þegar PIP-málið kom upp og grunaði strax að hún væri með púðana. „Ég fékk púða hjá Jens árið 2001 eftir að hafa verið með dóttur mína á brjósti í þrettán mánuði. Ég var með afar lítið sjálfs-traust á þessum tíma, og ekki með fituörðu á líkamanum. Ég var eins og tíu ára strákur í vextinum, einhleyp og óörugg, og ég hélt að þessi leið myndi hjálpa mér að vera öruggari með líkama minn.“ Raunin varð hins vegar önnur.

„Trúðu mér, púðarnir höfðu ekkert með mitt sjálfstryggi að segja heldur hefur það byggst upp hægt og rólega með því að fylgja hjarta mínu og vinna við það sem ég elska!“



MYND/GIGJA EINARSDÓTTIR

Slapp vel miðað við margar

Harpa segir þungu fargi af sér létt við að vera laus við PIP-púðana úr líkamanum. „Ég hef alltaf verið

hálf stressuð yfir þessu og viljað losna við púðana í talsverðan tíma án þess að gera eitthvað í því. Þegar ég fór í skoðun kom í ljós

SKRIFAÐ 27. FEBRÚAR INN Á VEF LANDLÆKNIS-EMBÆTTIS:

Ómskoðanir vegna PIP-brjóstafyllinga í liðinni viku í síðustu viku komu 33 konur í ómskoðun hjá Krabbameinsfélagi Íslands vegna PIP-brjóstafyllinga. Leki greindist frá púðum hjá 20 konum. Alls hafa þá 187 konur gengist undir þessa rannsókn hérlandis og hafa 58% greinst með leka. Ómskoðunum verður haldið áfram síðar í þessari viku samkvæmt áætlun.

landlaeknir.is

að annar púðinn var sprunginn eins og hjá svo mörgum öðrum, en mig grunar að hann hafi verið sprunginn í nokkur ár. Ég fór til Jens fyrir um það bil fimm árum því mér fannst annað brjóstið eitthvað skritið, hann varla skoðaði mig og sagði þetta vera örvefsmyndun, en mig grunar að þá hafi púðinn þegar verið sprunginn. Við skoðun fundust einnig tvö ber í sama brjósti þannig að um tíma hélt ég að ég væri líka með krabbamein, þetta tók virkilega á og ég var mjög tætt og með mikinn kvíða fyrir aðgerðinni. En ég slapp vel miðað við margar af þessum konum, ég var með mjög litla púða og missirinn því ekki mikill, ég hef heyrt margar hræðilegar sögur og þetta mál er allt skelfilegt og mjög erfitt fyrir margar konur, en við erum samt heppnar að búa á landi þar sem er svona gott velferðarkerfi og að við fáum púðana fjarlægða okkur að kostnaðarlausu.

Hvað Jens varðar, þá held ég að hann hefði aldrei notað þessa púða hefði hann vitað um skaðsemi þeirra, en það er gott að hrista upp í hlutunum og endurskoða hvernig staðið er að heilbrigðismálum í þessum geira, en það er svo sannarlega margt sem má betur fara,“ segir Harpa að lokum.

Kraftkaup.is

120 lita Augnskuggapalletta frá No Name

á aðeins 4.760 kr.



Tilboðið gildir í 48 tíma á **Kraftkaup.is**

SINDRI ORÐINN PABBI



Sjónvarpsmaðurinn knái, Sindri Sindrason, hefur lítið sést á skjánum síðustu vikunnar enda nýorðinn pabbi. Sindri og Albert maðurinn hans fengu litla stúlku í föstur á dögnum og er nú hugur þeirra og hjarta í því að hugsa um litlu dótturina. Sindri er mjög hamingjusamur heimavinnandi með litlu stelpunni sinni og brosir hringinn allan daginn við að annast hana. Það styttist þó í að Sindri snúi aftur á skjáinn því sú stutta hefur nú fengið pláss á Hjallaleikskólanum Laufásborg.

MYND/EINKASAFN SINDRA

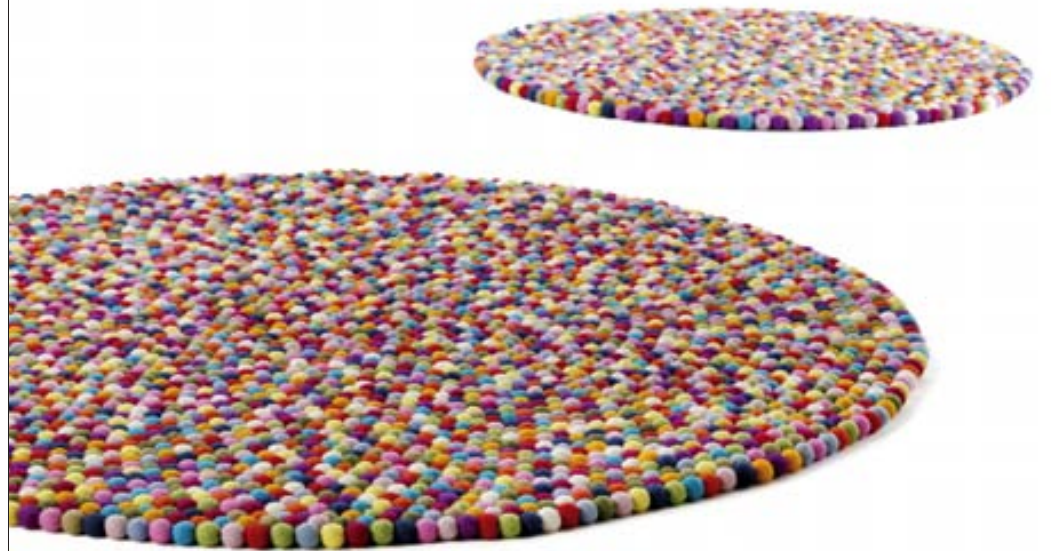


Skemmtileg hönnun
á skemmtilegu verði

HAY



Harpa / Skeifan 6 / Leifsstöð / 5687733 / epal@epal.is / www.epal.is



ATHAFNAKONAN



ÆTLAÐI AÐ VERÐA LÖGFRÆÐINGUR OG KÁNTRÍSÖNGKONA

MYND/GASSI

Hver er konan? Selma Björnsdóttir hérna megin.

Starf? Leikstjóri í Þjóðleikhúsinu, leikstjóri talsetninga í Myndformi, söngkona og leikkona.

Bakgrunnur/menntun? Verslunarskóli Íslands, Bristol Old Vic Theater School, Ferðamálastskóli Flugleiða, masterclass í Complete Vocal Technique.

Hvernig kom það til að þú tókst að þér að leikstýra Vesalingunum? Tinna Gunnlaugsdóttir þjóðleikhússtjóri boðaði mig á fund sinn fyrir tæpu ári síðan og bauð mér þetta glæsilega verkefni. Ég þurfti ekki að hugsa mig lengi um.

Ætlaðir þú alltaf að verða leikstjóri? Ó nei! Ég ætlaði að verða lögfræðingur og kántrísöngkona í Dallas. Er reyndar kántrísöngkona í frístundum en get ekki sagt að lögfræðin heilli mig lengur.

Megum við eiga von á að sjá þig aftur á sviði? Já já, er einmitt að fara að stökkva inn í tvær leiksyningar núna í mars og apríl. Annars vegar Dubbeldusch með Vesturporti í Gamla bíói í lok mars og hins vegar Rómeó og Júlíu

með Vesturporti í Borgarleikhúsinu í apríl.

Áttu þér draumaverkefni? Já en þau eru leyndó. Vil ekki að aðrir viti um þau fyrr en þau verða að veruleika.

Hvernig gengur að samtvinna ferilinn og móðurhlutverkið? Það gengur vel. Þegar ég tek stór verkefni að mér skipulegg ég mig vel og set líf mitt í mjög fastar skorður til að ná að klára dagsverkið. Svo á ég stórkostlega foreldra sem hjálpa mér mikið og systur og vini sem leggja mér lið.

Hvað gerirðu þegar þú ert ekki að vinna? Mér lætur illa að hafa lítið að gera því þá hellist yfir mig því lík leti að ég geri ekki handtak! En þegar ég á lausa stund frá vinnu þá fer ég í ræktina til hennar Ásthildar Björnsdóttur í Laugum og hún þískar mér út, hitti vini mína, fer í sund, út að borða, í leikhús, í sveitina og margt fleira.

Hvert er þitt mottó í lífinu? Að gera betur í dag en í gær, njóta hvorrar stundar, hlæja brjálæðislega, elska fólk mitt og vini mína og lífa í núnu.



ÓLÖF ÁGÚSTA KARLSDÓTTIR LÆKNARITARI



SIGRÍÐUR EYRÚN FRÍÐRIKSDÓTTIR LEIKKONA



TINNA GUNNLAUGSDÓTTIR LEIKHÚSSTJÓRI

GLÆSILEGAR Á FRUMSÝNINGU

Vesalingarnir, einn allra vinsælasti söngleikur leikhússögunnar, var frumsýndur á fjöllum Þjóðleikhússins í flutningi einvala liðs leikara og söngvara um síðustu helgi. Frumsýningargestir voru glæsilegir í hátíðarskapi.

MYNDIR/ELLY OG KOLBRÚN



ANDREA GYLFADÓTTIR SÖNGKONA



SIGRÍÐUR THORLACIUS SÖNGKONA



ÞÓRA SIGURÐARDÓTTIR RITHÖFUNDIR

Fyrir fermingarveisluna



Kjólar í miklu úrvali st. 36-48
Verð frá **14.990**



Laugaveg 54,
sími: 552 5201

Vertu vinur



KRISTBJÖRG SIGURÐARDÓTTIR FJÁRFESTIR



UNNUR ÖSP STEFÁNSDÓTTIR LEIKKONA

Íslensk og erlend hönnun

Í Minju finnur þú fallega hönnun, skrautmuni og gæfuvörur fyrir öll tækifæri!



„Veld'érnef“

Partýglös. 24 glös í pakka. kr. 1.580,-

Rammaklukka

Settu fjöldskyldumyndirnar í klukkuna. 2 litir, svart og silfurgrátt. Kr. 3.200,-



KeepCup kaffimál

Margar stærðir og litir!

Espresso mál.....kr. 2.100,-
Lítið mál.....kr. 2.290,-
Miðlungs mál.....kr. 2.490,-
Stórt mál.....kr. 2.690,-

Kjarnapúðar

Fylltir kirsuberjakörnum, hitaðir í örbylgju til að lina bólgnu og stífa vöðva. Kr. 3.900,-



Magnet vasar

Mögnuð borðskreyting. 5 í pakka. Kr. 6.900,-



Palletta

Lítið „vörubretti“ undir heita potta. Kr. 2.290,-



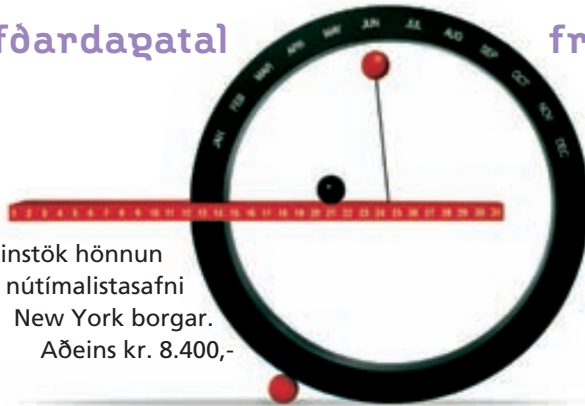
Hani, krummi, hundur, svín

Veggskraut með 4 snögum. Kr. 11.900,-



Eilífðardagatal

Einstök hönnun frá nútímalistasafni New York borgar. Aðeins kr. 8.400,-



frá MoMA

High Heel kökuspaði

High Heel kökuspaði. Kr. 2.790,-



Stóra tímahjólíð

3 litir, svart, brons og hvítt. Kr. 18.600,-



Úrval af nýstárlegum klukkum!

Linsukrús

Kaffikrús í dulargervi. Kr. 2.490,-



Rjómaferna

„Half pint“ glerkanna Undir kaffirjóma. Kr. 3.390,-



Kríur

Sjalflímandi veggskraut (3 saman) Kr. 3.500,-



SKÓLAVÖRÐUSTÍG 12 • SÍMI 578 6090 • www.minja.is



Skartgripatré

Vandað skartgripatré. Kr. 3.350,-

Steyptu isköld staup úr köldum klaka!



Klakastaup

Klakaform til að steypa klakastaup. Kr. 2.190,-

KRAFAVERK

AUGLÝSING: WELEDA KYNNIR

ALMOND FACIAL CARE

eða möndluandlitsvörulínan frá Weleda er lyktarlaus andlitslína og er sérstaklega þróuð fyrir viðkvæma húð (rósröða).

Fæst í heilsuvöruverslunum.



HELGA ARNARDÓTTIR

ALDUR: 32 ára

STARF: FRÉTTAMAÐUR Á STÖÐ 2

MENNTUN: BA í stjórnmálafræði og frönsku frá Háskóla Íslands og MA í international Journalism frá City University of London

MAKI: Reynir Örn Prastarson

Segðu okkur aðeins frá ferli þínum!

Ég byrjaði að skrifa í Stúdentablað Háskóla Íslands 2003 sem ég síðar ritstýrði og gaf út í 70.000 eintökum. Það var sannarlega góð byrjun á ferlinum og gaf mér víðtæka reynslu. Sumarið 2004 hóf ég svo störf sem næturfréttamaður hjá RÚV þar sem mér voru kennd grundvallaratriði fréttamennsku undir styrki stjórn næturfréttamannsins Kristófers Svavarssonar. Þetta var langþráð starf og mér fannst ég afskaplega heppin að vera ráðin. Þetta sumar var lærdómsríkt og lagði grunninn að þekkingu minni í faginu. Ég starfaði á RÚV, bæði hjá útvarpinu og sjónvarpinu, til 2007 með skóla og var svo ráðin á Stöð 2 sama ár. Þar hef ég verið til dagsins í dag og hef ekki tölu á þeim fjölda fréttu sem ég hef unnið.

Stefndirðu alltaf á að starfa í fjölmiðlum? Ég stefndi fyrst á lögfræði en sá svo að það hentaði mér ekki. Þegar ég hóf nám í stjórnmálafræði sá ég hvað félagsvísindin heilluðu mig miklu frekar og þá vaknaði áhuginn á fjölmiðlum. Ég var beðin um að skrifa í blað sem Kraftur, samtök ungs fólks með krabbamein gaf út. Það var örlogaríkt viðtal sem ég tók fyrir blaðið en ég ræddi við Önnu Pálinu Árnadóttur söngkonu sem lést síðar langt fyrir aldur fram úr sínum sjúkdómi. Að fá tækifæri til að tala við þessa konu og heyra hugleiðingar hennar um veikindin og áhrif þeirra var mér hreinlega ómetanlegt og staðfesti mína sannfæringu um að ég vildi verða blaða- og fréttamaður. Hugleiðingar Önnu Pálinu mótuðu mig fyrir lífstíð og ég hugsa oft til hennar því hún tók á þessum sjúkdómi með svo einstöku hugarfari. Ég hugsa líka oft um það hvernig ferill minn hefði farið hefði ég ekki hitt hana því hún virkilega hafði áhrif á mig.

Áttu þér ákveðnar fyrirmyndir í fjölmiðlaheiminum? Fyrirmyndir mínar í fjölmiðlakonur og þar má nefna Eddu Andrésdóttur, Thelmu Tómasson, Elínu Hirst o.s.frv. Þetta eru sterkar, kjarkmiklar kvenfyrirmyndir og miklir brautryðjendur í íslensku fréttamhverfi.

Hvernig er að vera kona í þessu umhverfi í dag? Ég fann sérstaklega fyrir því að ég væri kona þegar ég var að byrja í fréttamennsku. Þá var ég frekar óreynd og ný í faginu. Með árunum hef ég hins vegar lært að brýna klærnar, segja skoðun mína umbúðalaust hátt og skýrt og finnst þetta minna mál í dag. Ég þyki samt alveg viðkvæm en reynslan og tíminn hafa líka gert mig sterkari. Míni karlkynsstarfsfélagar á Fréttastofu

HEF LÆRT AÐ SEGJA SKOÐUN MÍNA UMBÚÐALAUST

Helga Arnardóttir hlaut Bláðmannaverðlaun Íslands nýverið fyrir umfjöllun um endurupptöku Guðmundar- og Geirfinnsmálsins í Íslandi í dag. Helga stefndi alltaf á lögfræðinám en segir örlogaríkt viðtal sem hún tók hafa ráðið því að hún valdi blaða- og fréttamennsku. Helga deildi skoðunum sínum á fjölmiðlaheiminum, rannsóknarblaðamennsku og fleira áhugaverðu með Lífinu.



WRIGLEY'S
Extra

**NÝTT
BRAGÐ**

WRIGLEY'S
Extra

STRONG MENTHOL sugarfree gum

XYLITOL

25
BITAR/PALÁA

GOTT BRAGÐ FYRIR **HEILBRIGÐAR TENNUR...**

 Tannlæknafélag Íslands mælir
með notkun xylitols sem
aðalsætuafnis í tyggigúmmí

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

”

Ég hugsa að konur af annarri kynslóð hafi þurft að mæta miklu meira andstreymi af hálfu karlmannna í fréttamenskunni hér á árum áður. Jafnréttið er held ég komið inn í genetíska vitund jafnaldra minna að miklu leyti.

Framhald af síðu 6

Stöðvar 2 eru miklir ráðgjafar mínir og styðja við bakið á mér í hvert sinn sem ég þarf á að halda. Það er allt annað hugarfar hjá karlkyns jafnöldrum mínum en þeim eldri. Við erum jafningjar og leitum óhikað hvert til annars. Ég hugsa að konur af annarri kynslóð hafi þurft að mæta miklu meira andstreymi af hálfu karlmannna í fréttamenskunni hér á árum áður. Jafnréttið er held ég komið inn í genetíska vitund jafnaldra minna að miklu leyti.

Til hamingju með Blaðamanna-verðlaunin – hvaða merkingu hefur þessi viðurkenning fyrir þig persónulega? Þetta hefur mikið að segja fyrir mig og mín störf, það er mjög ánægjulegt að fá viðurkenningu fyrir það sem maður gerir. Mér þykir gott að Guðmundar- og Geirfinns-málið náði athygli almennings að nýju þótt ég hugsi oft til ættingja þessara manna. Það er örugglega erfitt að verið sé að rifja upp hluti sem vekja upp erfiðar minningar. Það er hins vegar líka sársauki hjá sakborningum málsins og því megum við ekki gleyma. Ættingjar og aðstandendur Sævars Ciesielski hafa

barist fyrir því að málið yrði endurupptekið og rannsakað frekar frá því að Sævar dó síðastliðið sumar. Hann barðist fyrir því alla sína tíð frá því hann lauk afplánun með engum árangri. Loksins var ákvörðun tekin um að stofna starfshóp til að rannsaka þessa umdeildu sakamálarannsókn sem átti sér stað og ég bind miklar vonir við að hún varpi nýju ljósi á málið. Maður veit hins vegar aldrei hvernig þessi mál fara og enn í dag er

réttarkerfið íhaldssamt og á erfitt með að viðurkenna mistök sín. Við blaða- og fréttamenn þurfum að vera duglegir að halda málinu á lífi þangað til sannleikurinn kemur fram, hver sem hann kann að vera.

Hvaða skoðun hefur þú almennt á Íslenskum fjölmiðlum í dag? Ég hef miklar skoðanir á íslenskum fjölmiðlum, og ættingjum og vinum finnst ég örugglega óþolandi þegar ég sit við sjónvarpið og horfi á fréttir. Mér



UPPÁHALDS

Tímarit: Eurowoman og Writer's Digest

Heimasíða: www.lifraent.is og www.visir.is

Veitingastaður: Gló og Einar Ben

Verzlun: Lifandi markaður og Ilse Jacobsen í Garðabæ

Hönnuður: Filippa K og ELLA

Dekur: Dýrindis máltíð sem sambýlismaður minn gerir

Líkamsrækt: World Class þegar tími gefst sem er alltof sjaldan.

SOHO MARKET



Nýjar töskur !!
Mikið úrval – Margir litir

finnst mikilvægt að fólk átti sig á því hvað við erum að framleiða margar fréttir í svona mörgum fjölmiðlum í þessu litla samfélagi. Það er framleiðslukrafa á fjölmiðla landsins nánast 365 daga á ári. Það eru gerðar kröfur til okkar um að leita nýrra fréttu og vinkla allt upp á nýtt upp á hvern einasta dag. Mér finnst fólk stundum ekki átta sig á því hvað við eigum duglega blaða- og fréttamenn sem leggja mikla vinnu í sín störf.

Telurðu rannsóknarblaðamennsku nægilega vel sinnt hér á landi? Miðað við það umhverfi sem við lifum við í dag er lítið fjármagn aukalega til að sinna rannsóknarblaðamennsku þar sem framleiðslukrafan er í forgangi og lítill mannaflí til að sinna rannsóknum. Ég byrjaði í mínum frítíma að vinna í Guðmundar- og Geirfinns málinu í fyrra sumar og það tók mig heilan mánuð að framleiða klukkutíma af efni þar sem sjónvarpsframleiðslan getur verið þung og tímafrek. Það er alls

ekki sjálfgefið í dag að taka sér svona langan tíma til rannsókna eins og umhverfið er. Ritstjórar okkar vilja svo gjarnan að við rannsökum mál ítarlega en það kostar fjarveru úr daglegri framleiðslu og miðað við það fjármagn sem einkareknir fjölmiðlar búa við í dag er það mjög erfitt.

Hvernig telurðu að hægt sé að ýta undir aukna rannsóknarblaðamennsku? Ég fagna tilkomu Miðstöðvar í rannsóknarblaðamennsku sem nýlega var stofnuð og er í húsnæðni Háskóla Íslands. Markmið hennar er að auka veg rannsóknarblaðamennsku, styrkja tengslanet milli blaða- og fréttamanna út um allan heim þvert á landamæri og reyna að stuðla að frekari rannsóknum í blaðamennsku. Það getur verið dýrt og tímafrekt að sinna rannsóknarblaðamennsku, það kostar að afla sér ýmissa gagna og það krefst þess líka að fólk fái hlé frá hinni daglegu framleiðslu. Fjölmiðlar, sérstaklega þeir einkareknu, lifa í erfiðu fjár-

Það eru forréttindi að hlakka til að mæta í vinnuna. Þetta er skapandi og kröftugur hópur sem gaman er að vera í kringum og það sama á við um fréttastofuna sem maður umgengst alla daga. Stundum koma hektískir fréttadagar eins og eldgos, jarðskjálftar eða stórtíðindi úr pólitíkinni. Þá er mjög gaman. Núna er Landsdómur í forgrunni í allri umfjöllun. Sumir dagar geta síðan verið þægilegir og nógur tími gefst til að vinna hin fjölbreyttustu mál. Ég er mjög áhugasöm um sakamál og hef verið að fjalla um þau að undanförnu en síðan finnst mér ofsalega

gefandi að vinna mál úr heilbrigðis- og skólakerfinu. Ég hef gaman af því að hitta nýtt fólk og fjalla um ólíkustu hluti, ég held ég gæti ekki verið í betra starfi. Maður veit líka aldrei hvernig dagurinn verður þegar maður starfar sem fréttamaður, það er það skemmtilegasta í faginu.

Þú ert í álagsstarfi – hvað gerirðu fyrir sjálfið þegar þú ert ekki að störfum? Þegar ég hef tíma þá reyni ég að fara í hotjóga og gleyma mér þar. Ég er mikil áhugamanneskja um heilbriggt matarræði og get alveg gleymt mér við að búa til græna drykki og sjeik við miklar vinsældir

sambýlismanns míns eða þannig. Ég er líka mikið að stúdera hráfæði þó ég sé á þeirri skoðun að ég gæti ekki eingöngu verið á því í þessu kalda landi. Ég elska smjör, rjóma og íslenskt lambakjöt alltof mikið til að sleppa því. Það eru hins vegar meiri líkur á því að við höldum heilsunni okkar ef við borðum hreinan og heilbrigðan mat. Göngutúrar, sund og lestur góðra bóka eru líka í uppáhaldi.

Hvar sérðu sjálfa þig eftir tíu ár? Ég sé mig í fjölmiðlum ýmist í sjónvarpi, útvarpi eða á blaði. Ég hef aldrei unnið á dagblaði á mínum fréttuferli og það er eitthvað sem ég

gæti alveg hugsað mér þegar ég fæ leið á ljósvakahraðanum. Mig langar líka að skrifa bækur. Ég er með nokkrar hugmyndir í kollinum sem ég vona að ég geti einhvern tímann sett niður á blað. Síðan finnst mér að ég verði að skrifa eina eða tvær ævisögur. Sjálf elska ég að lesa slíkar bækur og er með nokkrar konur í huga sem mig langar að skrifa um.

Áttu þinn uppáhaldsfrasa? „Fyrsta frétt er ekki fyrsta frétt nema hún sé fyrsta frétt,“ Logi Bergmann. Þetta er minn uppáhaldsfrasi í vinnunni. Hann þarf ekki að útskýra fyrir neinum fréttamanni sem starfar á ljósvaka.

HRISTU AF ÞÉR SPIKIÐ



15-30% AFSLÁTTUR

ÚTSALA Á ÖLLUM ÞREK OG LYFTINGAVÖRUM



MARKIÐ

www.markid.is • sími 553 5320 • Ármúla 40

hagslegu umhverfi í dag og þeir þurfa að sníða sér stakk eftir vexti. Þeir hins vegar vilja líka sinna rannsóknarblaðamennsku en það er bara ekki svigrúm til þess í mörgum tilvikum. Þess vegna skil ég ekki af hverju stjórnvöld hafa ekki stutt frekar við rannsóknarblaðamennsku í landinu með auknum fjárveitingum eins og gerist á Norðurlöndunum. Það verður að ræða opinskátt hvernig hægt er að styrkja blaðamenn til frekari rannsókna, því sú tegund blaðamennsku á verulega undir högg að sækja um allan heim. Viljum við að hún hverfi hér á landi? Það eru margir fyrrverandi blaða- og fréttamenn á þingi og mér finnst hreinlega að þeir ættu að taka höndum saman og koma þessu í farveg. Auðvitað verður að passa hagsmunaárekstra sem kunna að verða við það að hið opinbera styrki rannsóknir blaðamanna en þetta verður bara að ræða á faglegum grundvelli. Á Norðurlöndunum er sams konar fyrirkomulag og það virðist ríkja sátt um það.

Hvernig fer nokkuð venjulegur dagur í þínu starfi fram? Ég var afskaplega þakklát þegar ég fékk að fara yfir í Ísland í dag. Það þýðir að ég hef meiri tíma til að vinna fréttaskýringar og önnur mál. Markmið þáttarins er að hafa sem mesta breidd og fjölbreytt efni sem allir ættu að hafa áhuga á. Ég get tekið allt fyrir sem ég hef áhuga á að gera og hef fengið mikið svigrúm til þess. Samstarfsfólk mitt í Íslandi í dag er einstaklega skemmtilegt og

AUGLÝSING: OROBLU KYNNIR

STÓRGLÆSILEG TÍSKUSÝNING Á

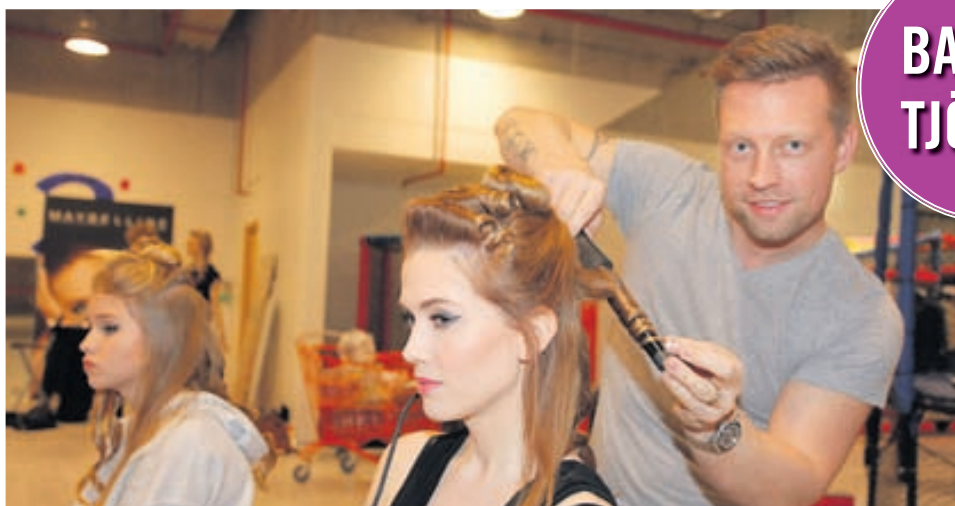
Glæsileg tískusýning var haldin á konukvöldi í Smáralind þar sem Make up artistar Maybelline sáu um alla förðun, Baldur Rafn og Theodóra Mjöll frá Label M sáu um hárið, Tinna og Ási frá Eskimo stíliseruðu flotta tískusýningu með Eskimo modelum í samstarfi við Oroblu sokkabuxur þar sem sýndir voru nýjstu straumarnir fyrir vor og sumar ásamt nýju línunum frá Karen Millen, Oasis, Saints, Top Shop, Dorothy Perkins, Corner, 3 Smárum, Orginal, Monroe, Vila og Selected.



Vor- og sumarlínun frá Oroblu er mjög litrík, munstrótt, doppur, rendur og net. Hver kona finnur draumabuxurnar sínar.

> Sjá nánar á visir.is/lifid

BAK VIÐ TJÖLDIN



Baldur Rafn og Theodóra Mjöll frá Label M sáu um gera hárið á fyrirsætunum í anda 50's Sophiu Loren.



Anna Kristín, förðunarfræðingur hjá Maybelline, að setja eye-liner á módelið.



Erna Hrund, förðunarfræðingur hjá Maybelline, leggur lokahönd á módelið með nýjum High Shine varalit frá Maybelline.



Kristín, sölufulltrúi Oroblu, sýnir konum það nýjasta í sokkabuxum, að fara í neta-sokkabuxur yfir aðrar.



Gulla, Sýlvía Dagmar og Sally kynntu nýtt undrakrem frá L'Oréal, Revitalift Total Repair 10.

KONUKVÖLDI



All Colors Fuxia 5 við sumarlegan kjól frá Oasis, Chloe við kjól frá Oasis, Clothilde við kjól frá Oasis, Oroblu Grace lærasokkar við stuttbuxur frá Top Shop.



Glæsilegur munstraður kjóll frá Dorothy Perkins við All Colors Cobalto 4.



Smart svartur og hvítur kjóll frá 3 Smárum sem auðvelt er að poppa upp með fallegum björtum sokkabuxum eins og þessum frá Oroblu All Colors sem heita Cobalto 5.

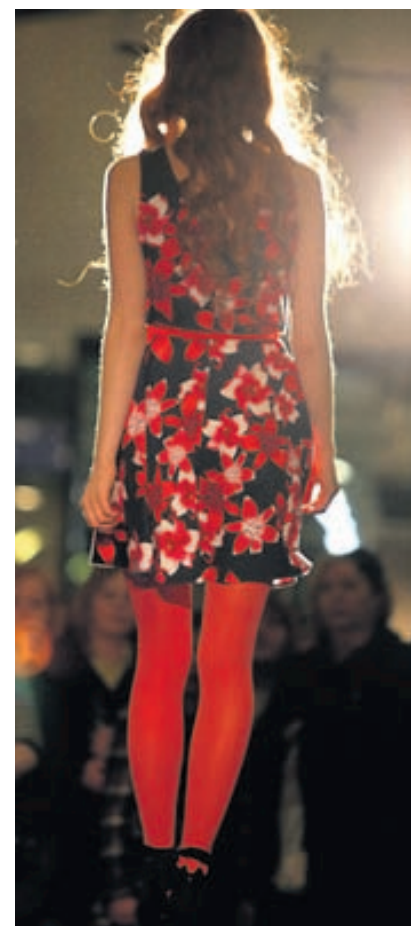


Fallegur drappaður kjóll frá Top Shop við All Colors Red 3 sokkabuxur og svo Tricot netasokkabuxur yfir til að hámarka tiskustraumana sem ríkja núna.

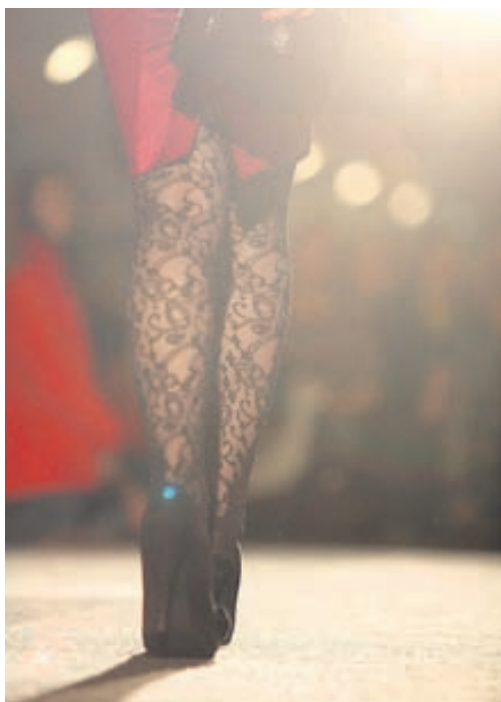
TÍSKU-SÝNING



Ríga sokkabuxurnar eru glæsilegar með rönd að aftan við Karen Millen kápu.



Fallegar bleikar sokkabuxur Fuxia 5 við sumarlegan kjóll frá Oasis.



Blúndusokkabuxurnar Marlene eru glæsilegar við þennan fallega kjól frá Karen Millen.



Karen Millen við sokkabuxurnar Tulle. Karen Millen við Rosy stutt-sokkana. Oasis við Clothilde blúndusokkabuxurnar. Top Shop við fagurbláu Blue 1 sokkabuxurnar frá Oroblu.



Æðislegar Chloe sokkabuxur við hvítan sumar-kjóll frá Oasis.

Rýmingarsala

Vegna fjölda áskoranna verður opið í **DAG**
2 verð – 1000 kr og 2000 kr
 Nýjar og nýlegar vörur.

MINÐ
 Smart verslun fyrir konur - Firði Hafnarfirði
 Sími 534 0073

FJÖRÐUR
 www.fjordur.is

AUGLÝSING: WAREHOUSE KYNNIR

KRINGLUNNI OG DEBENHAMS SMÁRALIND

SATIN FRONT VEST
 Margir litir:
 Verð 4.990 kr.



ULTRA SKINNY GALLABUXUR
 Margir litir.
 Verð 11.990 kr.



Hitavörður



» Stendur vörð um innra hitastig kjötsins. Margreyndur í að ráða við erfiðar aðstæður og þjálfaður í að bregðast skjótt við ef upp úr sýður. Hefur um árabil átt gott samstarf með nautakjöti, lambi og svínakjöti svo fátt eitt sé nefnt.

kokka
 laugavegi 47

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

OPUN RUB23



..... ALL SAINTS
DÍANA BJARNADÓTTIR
 ZARA
 PROMOD
 GALLERÍ SAUTJÁN
 ZARA
 ALL SAINTS
ANNA KAREN KRISTJÁNSDÓTTIR
 BIANCO
 GS SKÓR

Jón Gunnar Geirdal og Fjóla Katrín Steinsdóttir

Marta María Jónasdóttir og Greipur Gíslason

SVARTUR KLÆÐN- AÐUR ÁBERANDI

Sambíóin héldu 30 ára afmælishátíð á Grand Hótel og nýr veitingastaður Rub23 var formlega opnaður í Aðalstræti. Lífið fór á stúfana og forvitnaðist um klæðnað nokkurra glæsikvenna. Svartur var áberandi eins og sjá má.

Sjá nánar á visir.is/lifid

SAMBÍÓ 30 ÁRA



SIGGA & TIMO
 ANDREA BOUTIQUE
 OCTOPUS, MAGASIN DU NORD
 ANDREA BOUTIQUE
ANNA SOFFÍA SIGURÐARDÓTTIR
 CARVELA-SELFRIDGES
 LONDON
 FENDI
 H&M
 H&M
 DKNY
 DKNY
MAGNEA SNORRADÓTTIR DAY
 NINE WEST
GUÐNÝ ÁSBERG BJÖRNSDÓTTIR DKNY
 ELÍSABET ÁSBERG
 ELÍSABET ÁSBERG / WWW.ASBERG-DESIGN.COM.
ELÍSABET ÁSBERG
 HM, 5TH AVENUE, NY
 MAXSTUDIO, SOHO, NY

NINGS

Suðurlandsbraut 6

NINGS

Stórhöfða 17 við Gullinbrú

NINGS

Hlíðasmára 12 Kópavogi

Sími 588 9899

www.nings.is

MYNDIR/SIGURJÓN RAGNAR

ELLY & PÁLINA

TENGDÓ



Framsýning 29.mars

SÖNN SAGA

EINA LITADA BARNIÐ Í HÖFNUM

Samstarfsverkefni Borgarleikhússins og CommonNonsense
Styrkt af Menntamálaráðuneytinu

CommonNonsense

Miðasala | 568 - 8000 | borgarleikhus.is

Borgarleikhúsið

HEILSUHEIMUR



MIDLAR REYNSLUNNI TIL ANNARRA ÍÞRÓTTAMANNA



Silja Úlfarsdóttir, frjálsíþróttakona, þjálfari og tveggja barna móðir.

Hvenær byrjaðir þú fyrst að æfa íþróttir?
Ég var sjö ára gömul þegar ég byrjaði að æfa handbolta.

Ferillinn í nokkrum orðum? Frjálsíþróttuferillinn var ótrúlega skemmtilegur, margir sigrar, mikið af ferðalögum, bjó í USA, kynntist skemmtilegu fólki alls staðar að, og ég endaði bara nokkuð sátt.

Hvaða hreyfingu stundar þú í dag? Í dag er ég að æfa crossfit en þar upplifi ég þessa keppni við sjálfan mig sem ég var farin að sakna. Svo tek ég spretti vikulega.

Hversu oft í viku hreyfir þú þig að meðaltali? Fjórum til fimm sinnum í viku.

Hefurðu lent í því að fá leið á íþróttum? Já, eftir að ég hætti í frjálsum fannst mér erfitt að finna mér eitthvað nógu skemmtilegt og eitthvað sem var nógu mikil áskorun.

Hvað gerirðu þá? Þá tek ég mér bara smá hvíld, ég leyfi mér hvíld í ákveðið marga daga.

Hvað gerirðu til að dekra við kroppinn? Nú, ég fer á æfingu, einnig hef ég kíkt í Foam Flex tímana í Sporthúsinu.

Nú áttu tvö ung börn – breyttirðu miklu í æfingunum á meðgöngunni? Mér líður nú eins og ég eigi að gefa voða flott svar núna sem þjálfari en sannleikurinn er sá að á fyrri meðgöngunni minni æfði ég ekkert, ég var að leggja skóna á hilluna og varð ólétt á sama tíma.

Á þeirri seinni var ég dugleg í fimm mánuði en þá var ég orðin þreytt og vildi frekar fara út að leika með eldri stráknum mínum en að eyða orkunni í æfingar.

Fékkstu æði fyrir einhverjum sérstökum mat? Ég var í súra pakkanum á fyrri meðgöngunni, já og kókoskúlunum í Bæjarbakarí, en engu sérstöku á þeirri seinni.

Þú auglýstir nýlega eftir íþróttafólki í átak á síðunni þinni, siljaulfars.is. Hvernig gekk að fá fólk og út á hvað gengur átakið? Það gekk ofsalega vel að fá þátttakendur og dró ég á endanum tvo íþróttamenn úr pottinum.

Átakið gengur út á að þeir bæti sig sem mest í hraða á einum mánuði en þeir æfa hjá mér tvisvar í viku. Mér finnst alveg rosalega gaman að vinna með íþróttafólk en mínar helstu áherslur eru hraðþjálfun.

Hversu mikilvæga telurðu markmiðasetningu vera í líkamsræktinni? Hún skiptir miklu meira máli en fólk gerir sér grein fyrir. Það eiga allir að vera með markmið – og helst að láta það ekki bara snúast um vigtina!

Eitthvað að lokum? Settu þér markmið, reyndu alltaf að bæta þig og hafðu gaman af því að stunda hreyfingu. Og já, ekki borða mikið af kókosbollum á meðgöngu!

HLEÐSLA
ÍÞRÓTTADRYKKUR

100%
HÁGÆÐA
MYSUPRÓTEIN



PRÓTEINDRYKKURINN
SEM ÍSLENDINGAR FÁ ALDREI NÓG AF

MS.IS



GÓI &
BAUNA
GRASIÐ

★ ★ ★ ★ Fréttatíminn
★ ★ ★ ★ Morgunblaðið

Gói og Baunagrasið

Leikhúsglaðningur fyrir alla fjölskylduna!

Einn Gói, þrjár baunir og margfaldur Pröstur Leó verða að heilu ævintýri. Risinn, gamla konan, sjálfspilandi harpan, hænán sem verpir gulleggjum og allir þorpsbúarnir mæta til leiks á litla sviði Borgarleikhússins.

11/3 kl. 13:00 **UPPELT**
11/3 kl. 14:30 örfá sæti
18/3 kl. 13:00 örfá sæti
18/3 kl. 14:30 örfá sæti
25/3 kl. 13:00 örfá sæti

1/4 kl. 13:00
15/4 kl. 13:00
22/4 kl. 13:00
28/4 kl. 13:00

BAUNA GRASIÐ

Miðasala | 568 8000 | borgarleikhus.is



Borgarleikhúsið

Lífið

HELGARMATURINN



Vinsælasti fjölskyldurétturinn hjá Kríu, ritstjóra hjá Bókaútgáfunni SÖLKU

„Það er einn réttur sem er mjög vinsæll hjá fjölskyldunni en hingað til hefur hann ekki átt sér neitt nafn. En nú er tilefni til þess svo ég nefni hann hér með SALATBLAÐ, FULLT MATAR. Uppskrifin er einföld og rétturinn ljúffengur og hollur í þokkabót. Svo er líka skemmtilegt að borða hann og hægt að nota guðsgafflana jafnt sem hina.“

INNIHALD

Kjúklingur (yfirleitt kaupir ég hann bara tilbúinn en stundum steiki ég líka bringur, fer eftir því hvað ég ætla að vera myndarleg.)

5 gulrætur

1 gulrófa

1 paprika

1 kúrbítur (Zucchini)

sveppir og bara það grænmeti sem er til, mæli þó ekki með agúrku, hún er of vökvarík. Yfirleitt fer magnið af grænmeti eftir því hvað ég er með mikið kjúklingakjöt og það heppnast alltaf best að fara eftir áferðinni á blöndunni; hún ætti hvorki að vera of vökvakennð né of þurr. iceberg-salathaus plómúsósa

AÐFERÐ

Fyrst set ég kjúklingakjötíð í matvinnsluvél og tek það svo frá. Síðan tek ég allt grænmetið (nema iceberg-salatið) og það fer í matvinnsluvélinu, sömu leið.

Ég set kjúklinginn saman við grænmetið og snöggsteiki á pönnu í lítilli olíu (helst wok-pönnu). Því næst fletti ég blöðunum varlega af iceberg-salatinu og smyr hvert blað (og enga nisku hér) með plómúsósu. Síðan skipti ég pönnusteiktu blöndunni niður á blöðin og vef þau saman. Það fer svo alveg eftir stemningunni hvort við borðum þetta eins og „pölsu með öllu“, eða notum hnífapör. Við erum plómúsósa-aðdáendur svo oftast en ekki höfum við sósuna við höndina og bætum við eftir þörfum.

Verði ykkur að góðu.

SPILA GÓÐGERÐALEIK Í LEGGHLÍFUM

„Við eigum keppnisgalla og spilum alltaf með svartan eye-liner í takka-skóm og legghlífum,“ segir Rakel Garðarsdóttir, skipuleggjandi fótboleikis til styrktar Rakel S. Magnúsdóttur sem háir harða baráttu gegn krabba-meini. Leikurinn fer fram á knattspyrnavelli KR klukkan 15.00 á morgun, laugardag.

Margrét Marteinsdóttir, Gunna Dís, Friðrika Hjördís Geirsdóttir, Rakel Þorbergs, Eva María Jónsdóttir, Linda Blöndal og fleiri fjölmiðlakonur spila gegn fótboleikiliðinu FC Ógn. Mottó mótsins er að minna alla á hvað lífið er dýrmætt. Börnin fá blöðrur og boðið verður upp á frítt heitt kakó. Hvetjum alla til að mæta og sýna samstöðu.



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+ dömunpakki - belti + buxur verð kr. 39.995 -

Náðu enn meiri árangri með meiri brennslu



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

PROMAX DIET Fyrsti næringardrykkurinn sem inniheldur brennsluæfni 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