

4. MAÍ 2012

Lífið

RÁÐ KVENNA TIL
AÐ YFIRSTÍGA ÁLAG

NÝÚTSKRIFAÐIR
HÖNNUÐIR ÚR LHÍ

SUMARSALAT
BRYNJU NORDQUIST

DAGURINN SEM ALDREI GLEYMIST

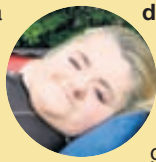
KOLBRÚN BJÖRNSDÓTTIR UM DAGINN SEM DÓTTIR
HENNAR GREINDIST MEÐ HJARTAGALLA OG
TILVILJANAKENNDNA FERÐ SÍNA Í FJÖLMÍÐLUM.

HVERJIR VORU HVAR?

Dýrindis veður gær dagsins í Reykjavíkurborg dró landsmenn út úr húsum í hádeginu. Miðbærinn iðaði af lífi, fólk sat úti, gæddi sér á góðum mat og rölti um með kaffibolla. **Pórunn Arna**



Kristjánsdóttir leikkona gæddi sér á góðum mat á Vegamótum sem og **Freyja Haraldsdóttir** framkvæmdastjóri NPA-miðstöðvarinnar, **Bjarni Bene-**



diktsson formaður Sjálfstæðisflokksins sást á rölti í Bankastrætinu á meðan söngkonan glæsilega **Kristjana Stefánsdóttir** sötraði kaffi með



vinum. Einnig sást til kærustuparsins **Sólva Snæs Magnússonar** og **Kristínar Ástu Matthíasdóttur**, sem nýlega opnaði verslunina **Dótturfélagið** á Laugaveginum.



Lífið

UMSJÓN
Elly Ármanns elly@365.is
Kolbrún Pálína Helgadóttir kolbrunp@365.is
 Útgáfufélag 365 miðlar ehf.
 Forsíðumynd Stefán Stefánsson
 Útlitshönnun Arnór Bogason
 Auglýsingar Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir sigridurdagny@365.is
 Lífið Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000 www.visir.is/lifid
 Klæðnaður Margrétar: Kultur Förðun: Sara hjá Make-up Store **Hár Kolbrúnar:** Sússa á Solid

ÚTSKRIFTARNEMAR VEKJA ATHYGLI

ANNA KRISTÍN SIGURDARDÓTTIR
 ALDUR: 28 ára
 HJÚSKAPARSTAÐA: Barnlaus og ekki í sambandi.
 SUMARIÐ FRAM UNÐAN: Verð að vinna í Sundhöll Reykjavíkur fram í ágúst.
 LÍFSMOTTÓ: Allt er hægt ef viljinn er fyrir hendi.



„Pema fatalínunnar er kona sem lifir mjög stífu og íhaldssömu lífi. Hún er rík, falleg og hefur í rauninni allt sem hún þarf en er samt ekki hamingjusöm, því að vissu leyti er hún fangi þjóðfélagsstöðu sinnar. Innra með henni ólga tilfinningar og duldar þrár. Þetta stífa og yfirborðskennnda sést í stífum klæðskerasaumuðum flíkum, sérstaklega jökkunum og kápunum. Prentið í línunni er svo táknmynd hinna duldu langana,“ segir Anna Kristín.



Prentið í línunni er táknmynd hinna duldu langana að sögn Önnu Kristínar.



Pema fatalínu Önnu Kristínar er kona sem lifir stífu og íhaldssömu lífi.



Hera vann fatalínuna út frá rannsókn á skólabúningum í breskum og bandarískum kvenskólum.

HERA GUÐMUNDSDÓTTIR
 ALDUR: 24 ára
 HJÚSKAPARSTAÐA: Í sambandi
 SUMARIÐ FRAMUNÐAN: Sumarið verður afslappað; vinna í GK Reykjavík en líka nægur tími til að gera ekki neitt.

Spennandi atvinnutækifæri framundan. „Þetta er sem sagt þriggja mánaða starfsnám hjá YazBukey í París sem er fylgihlutamerki. Systir yfir-



Inn í fatalínuna blandast svo áhrif frá pönktónlist sömu áratuga.

hönnuðarins, Emel Kuhran, kenndi okkur einn áfanga fyrir áramót og ég sendi henni tölvupóst í byrjun janúar í sambandi við starfsnám hjá fyrirtækinu og hún kom mér svo í samband við Yaz. Ég fer út í byrjun september og verð bæði í hugmynda- og prótótýpuvinnu,“ segir Hera spurð um framtíðina þegar kemur að hönnun. „Þetta er lítið fyrirtæki en frekar þekkt, bæði í París og annars staðar



Hvítu liturinn kemur fyrir í nokkrum mismunandi tönnum sem eru allt frá því að vera skjannahvítir og út í rjómalitaðan.

and hefur Yaz mikið unnið fyrir aðra hönnuði að þeirra fylgihlutum eins og til dæmis Zak Posen og Diane von Furstenberg. Hún gerði einnig nætur fyrir Karl Lagerfeld nýlega. Það er mjög spennandi að fá þetta tækifæri og þá sérstaklega hjá fyrirtæki sem þessu þar sem að starfsmenn eru frekar fáir og því enn meiri líkur á að maður fái að koma mjög nálægt hönnunarvinnunni sjálfri.

ÚTSKRIFTARNEMENDUR FRÁ FATAHÖNNUNARDEILD LISTAHÁSKÓLA ÍSLANDS 2012:

Anna Kristín Sigurðardóttir Björg Skarphéðinsdóttir Eva Brá Barkardóttir Guðrún Sturludóttir	Halla Hákonardóttir Hera Guðmundsdóttir Mai Shirato Margrét Sigríður Valgarðsdóttir	Steinunn Björg Hrólfssdóttir Sunna Örylgssdóttir Tanja Huld Levý Guðmundsdóttir
--	---	---

Mind Xtra OUTLET ÚTSALA 2 VERÐ
 1990 • 2990
 Einnig stelpufatnaður fyrir 4-12 ára.
 Vorum að taka upp mikið úrval af stelpufatnaði 4-12 ára
MINÐ
 Smart verslun fyrir konur - Firði Hafnarfirði
 Sími 534 0073
 Erum við hliðina á Herra Hafnarfirði á 2. hæð.
FJÖRÐUR
 www.fjordur.is

SKUGGABARINN LIFNAR VIÐ Á NÝ

Skuggabarin, sem var einn farsælasti skemmtistaður síns tíma, var opnaður á ný í Pósthússtræti um síðustu helgi. Prúðbúnir gestir rifjuðu upp góðar stundir.

OPNUN!

Guðlaug Ágústa Halldórsdóttir og Elísabet Ásberg ásamt vinkonu.

Tinna Gilbertsdóttir, Kári Ársælssson og Hlynur Hauksson í góðum félagsskap.

Steinþór H. Arnsteinsson og fagurt fljóð.

Jórunn Ósk Frímansdóttir, Hörður Ólafsson, Sara og Steinar Ólafsson.

Mæðgurnar Kolbrún Ólafs og Kolbrún Gíga.

Svavar, Sigrún og Sigvaldi oftast kallaður Sváli.

Sjá fleiri myndir á visir.is/lifid

HEILSUSETUR ÞÓRGUNNU

NÁMSKEIÐ Í ANDLITSNUDDI & INDVERSKU HÖFUÐNUDDI
 laugardaginn 5. maí frá kl 11-15:00

Upplýsingar í síma 896-9653 og á www.heilsusetur.is.
 Heilsusetur Þórgunnu
 552 1850 / 896 9653 · www.heilsusetur.is

Viðurkenndur sérmenntaður kennari með 20 ára reynslu

Tilttekt



Við tökum til
og bjóðum valdar vörur
á stórlækkuðu verði.

FRITZ HANSEN, ROSENDAHL,
STELTON, ERIK JORGENSEN,
MARIMEKKO, KNOLL, ARTIFORT,
OG ALLIR HINIR



Epal hf / Skeifan 6 / 568 7733 / epal@epal.is / www.epal.is

15-70% AFSLÁTTUR

**Í DAG FÖSTUDAG,
Á MORGUN LAUGARDAG
OG Á SUNNUDAG**

OPTICAL STUDIO KYNIR:



GLERAUGU FRÁ CUTLER AND GROSS
Handgerðar klassískar plast umgjærðir og einstakt hátísku merki í Bretlandi. Optical Studio er umboðsaðili fyrir Cutler and Gross hér á landi.

OPTICAL STUDIO
SMÁRALIND - LEIFSSTÖÐ - KEFLAVÍK



HAMINGJUHORNIÐ
Guðrún Möller flugfreyja
LÍFIÐ ER EINN RÚSSÍBANI

Hvað gerir þú til að tæma hugann eftir erfiða vinnuviku? Ég fer yfirleitt í góðan og langan göngu-túr með hundana mína. Svo finnst mér yndislegt að keyra aðeins út fyrir borgarmörkin og ganga eitt-hvað út í buskann. Ég get alveg gleymt mér úti í náttúrunni.

Hugleiðir þú eða notast þú við aðrar aðferðir til að rækta hugann? Ég les oft uppbyggjandi bækur og finnst líka gaman að kíkja eftir góðum gullkornum sem eru falleg og hvetjandi. Svo held ég mikið upp á slökunardiskana hans Friðriks Karlssonar.

Viltu deila með okkur uppáhalds hamingjumolanum þínum/tilvitnun? Lífið er einn stór rússí-bani, stundum ferðu hátt og

stundum ferðu lágt. Lífið er ekki alltaf sanngjarnt og það munu alltaf koma upp hindranir sem við þurfum að kljást við. Það hef ég fengið að upplifa af eigin raun og finnst því máltækið „hver er sinnar gæfu smiður“ hafa nokkuð til sins máls.

Hvernig ræktar þú hjónabandið? Við tölum og tölum og tölum af mikilli hreinskilni og einlægni. Það er nefnilega svo skrytið að þó að við höldum að makinn eigi að vita og skilja hvernig manni líður þá er það bara ekki svoleiðis. Svo finnst okkur líka yndislegt að vera saman á notalegum stað þar sem okkur líður vel og segja ekki neitt. Oft er það nefnilega nærveran ein sem dugar.

GLÆSILEGIR GESTIR

Glæsilegt teiti var haldið á vegum Smirnoff á Marína hótelinu á föstudag þar sem fjöldi fólks kom saman og fagnaði góðu gengi á Reykjavík Fashion Festival.



ARROGANT
CAT

FRIIS
COMPANY

Sylvía Dögg Hall-dórsdóttir og Erna Bergmann.



Söngkonurnar Sigríður og Elísabet, dætur Ellenar Kristjáns og Eyþórs Gunnarssonar sungu fyrir gesti.

TÖFRANDI Í TEITI

Sjá fleiri myndir á visir.is/lifid



Guðjón Ólafsson og Frank Pitt.



AUGAÐ,
KRINGLUNNI

SOLID

GALLERY SAUTJÁN

GALLERY SAUTJÁN

Ríkhartur Óli Cuellar.



Berglind Óskarsdóttir og Thor Sævarsson.



Pórey Eva Einarsdóttir og Þóra H. Ólafsdóttir.



Krummi Björgvinsson ásamt fyrirsætunni Bonnie Gregory.

Náttúrulegar snyrtivörur
Dr.Hauschka

Geislandi húð á náttúrulegan hátt

Þegar húðin eldist þarf hún lengri tíma til að endurnýja sig og fer smám saman að missa náttúrulega mykt og teygjanleika. **Regenerating línan** frá Dr.Hauschka er sérstaklega þróuð fyrir þroskaða húð og hjálpar henni að endurnýja sig á náttúrulegan hátt.



Huðdropar Dagkrem Augnkrem

Eins og allar vörurnar frá Dr.Hauschka eru húðdroparnir ekki unnir úr erfðabreyttum lífverum og eru án allra kemískra og annara óæskilegra efna eins og parabena.



Dr.Hauschka snyrtivörurnar eru unnar úr lífrænum og demeter vottuðum jurtaþlöndum sem örva náttúrulega virkni húðarinnar.

Fást í LIFANDI markaði, Yggdrasil, Fræni í Fjarðarkaupum og Apóteki Vesturlands

nýstárlegar gjafir - spennandi gripir

Í Minju finnur þú fallega hönnun og gjafvörur fyrir öll tækifæri



„Veld'érnef“

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

Rammaklukka

Settu fjölskyldumyndirnar 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,-



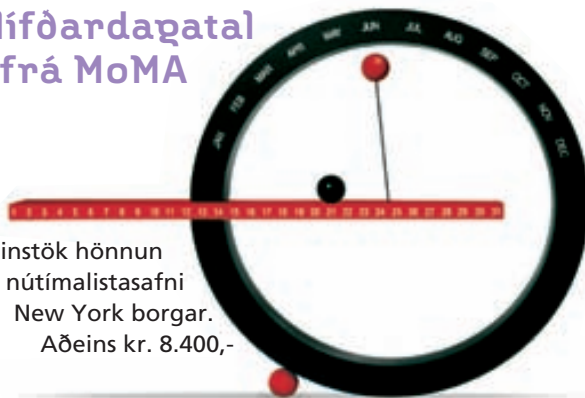
Hani, krummi, hundur, svín

Veggskraut með 4 snögum. Kr. 11.900,-



Eilífðardagatal frá MoMA

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



High Heel kökuspaði

High Heel kökuspaði. Kr. 2.990,-



Linsukrús

Kaffikrús í dulargervi. Kr. 2.490,-

Stóra tímahjól

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



Úrval af nýstárlegum klukkum!

Rjómaferna

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



Fálkapeysa

Handprjónuð peysa úr léttlopa. Kr. 29.900,-



Kríur

Sjalflímandi veggskraut (3 saman) Kr. 3.500,-





ÞAKKLÆTIÐ HEFUR YFIR

Kollu í Bítinu þarf vart að kynna en eins og flestir vita stjórnar hún morgunþætti Bylgjunnar með hlátur sem fær aðra til að hlæja. Lífið kynntist þessari hörkuduglegu konu betur og ko verkefni sem hún tekst á við utan beinnar útsendingar.

KOLBRÚN BJÖRNSDÓTTIR

STARF: Annar stjórnenda morgunþáttarins í bítinu á Bylgjunni.

BÖRN: Sólveig María (18 ára), Theodóra (15 ára), Arnór Blær (13 ára) og Helena (2ja ára).

MAKI: Árni Árnason.

Hver er konan? 38 ára, afskaplega heimakær mamma. Gláðlynt skipulagsrík og einfari sem líkar samt afskaplega vel að vera innan um fólk. Annars finnst mér mjög erfitt að lýsa sjálfri mér. Aðrir eru ábyggilega betur til þess fallnir en ég upplífi mig þó sem proskaðri, jákvæðari og skilningsríkari manneskju en ég var fyrir ekki svo mörgum árum. Það hafa mörg áföll dunið á fjölskyldunni undanfarin misseri og þau hafa kennt mér mikið.

Hvar ertu alin upp og hvernig uppeldi fékkstu? Ég bjó fyrstu tvö árin hjá ömmu Kollu á Siglufirði. Þá flutti ég austur á firði en frá fjögurra ára aldri hef ég búið í Reykjavík, lengst af í Árbænum og er þar nú. Ég veit ekki hvort hægt sé að segja að ég hafi fengið strangt uppeldi, frekar þannig að það var alltaf rætt við mig

og höfðað til skynseminnar. Það var mikið lagt upp úr að ég stæði mig vel í skóla og mikið kapp lagt á að ekkert truflaði það. Í prófatörnum var ættingjum nánast bannað að koma í heimsókn til að trufla ekki próflesturinn og á prófdögum fór mamma alltaf á fætur fyrir allar aldir til að búa til ekta heitt súkkulaði. Og þótt mér væri ekki spillt þá var jafnframt passað upp á að mig skorti aldrei neitt. Ég er heppin.

Hver er þín dýrmætasta æskuminning? Ég á þær svo margar. Þær sem ég rifja þó oftast upp eru minningarnar sem eru tengdar ömmu Kollu en hún lést á síðasta ári. Ég eyddi ófáum sumrum hjá henni á Suðurgötunni. Mér þykir alltaf sérstaklega vænt um eina minningu og þá kannski helst vegna þess að hún er svo lýsandi fyrir ömmu sem vildi alltaf allt fyrir alla gera. Eitt sinn þegar ég dvaldi hjá henni veiktist ég mjög og gat vart gengið hvað þá sofið. En amma, með sínar heilandi og heitu hendur, hélt um höfuð mitt heilu næturnar til að lina höfuðverkin og hálfbar mig á milli herbergja þótt ég væri orðin nokkuð stálpuð. Sólar dagarinn á svölunum hjá ömmu með bíóis og fjörua tón-

list eru líka minningar sem kalla alltaf fram bros hjá mér.

Vissirðu snemma hvert þú ætlað þér í lífinu? Nei. Og veit það í rauninni ekki enn. Ég veit bara að ég vil láta góð af mér leiða. Það má þó vissulega segi að þetta starf sé ein leið til þess með því að vekja athygli á góðum málefnum. Á mínum yngri árum var ég ákveðin að vinna í matvöruverslun af því að mér fannst svo flott hvað starfsfólkið kössunum gat slegið verðið hratt inn kassana. En það er víst búið, allar búð með skanna þannig að sjarminn er farinn af því. En grínlaust, ég gæti alveg hugsað mér að vinna við afgreiðslu störf. Mér finnst alveg ótrúlega gaman og gefandi að þjónusta fólk. Kannski er verði búðarkona eftir allt saman?

Hvenær og hvernig kom það til að þú fórst að starfa við fjölmiða? Ég sótti um starf á Skjá einum, næstur því meira í gríni en alvöru. Ég fékk starfið og sinnti því einn vetur. Drengur mig svo í Háskólann og fékk í kjölfari sumarvinnu á Stöð 2. Síðan tók við starf á fréttastofu RÚV en þar starfaði ég með náminu þar til ég hóf störf Bylgjunnar. Þannig að það má segja að eitt hafi leitt af öðru.

Við erum 2 ára

20% afmælisafsláttur af öllum vörum fram á laugardag.

Barnafataverslunin Róló Glæsibæ.
Sími 8948060 • www.rollo.is • Facebook

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Vissir þú að...
Foreldrum og veirvöldum
þer að tryggja öryggi barna.

”

Ég tók svo meðvitaða ákvörðun stuttu eftir að ég mætti aftur til vinnu að brynja mig fyrir öllum þessum neikvæðu fréttum og láta þær ekki trufla líf mitt.

SIX KYNNIR:



EYRNALOKKAR
1.395 kr.

SIX KRINGLUNNI OG SMÁRALIND



BIKINÍBUXUR
1.595 kr.



BIKINÍTOPPUR
1.595 kr.

SIX KRINGLUNNI OG SMÁRALIND

HÖNDINA

ásamt Heimi Karlssyni og er
mst að því að það eru krefjandi

Hvenær byrjaðir þú svo á Bylgj-
unni? Það var í mars 2007. Og það
var eiginlega alveg óvart. Ég hafði sagt
upp á RÚV og ætlaði að klára lokarit-
gerðina mína í rólegheitunum og var
eiginlega alveg ákveðin í að skipta um
starfsvettvang. Hvíla mig aðeins á því
ati sem fjölmiðlastarfinu fylgir. En viku
eftir að ég hætti í Efstaleitinu hringdi
Heimir í mig og áður en ég vissi af var
ég ráðin við hlið hans.

Í þættinum farið þú yfir fréttir og
heitustu málefni líðandi stundar.
Parftu að vera mjög meðvituð um
það sem er að gerast í þjóðfélaginu,
fylgjast með fréttatímum og pólitík og
hvernig hefur það gengið? Ég þarf að
vera nokkuð vel inni í flestu sem er í
gangi í þjóðfélaginu, hvort sem það
viðkemur pólitík eða öðru. Og það
hentar mér svo sem ágætlega þar sem
ég hef alltaf fylgst vel með fréttum.
Haustið 2008 og langt fram á 2009
tók þó mikinn toll af mér. Að reyna
að fylgjast með öllu sem var í gangi.
Þetta var svo mikil geggjun, fréttir
sem áður hefðu verið á forsíðum allra
blaða komust vart fyrir, svo margar

Framhald á síðu 8

FRÁ MORGNINI TIL KVOLDS AN ÞESS AÐ HAGGAST

Við kynnum nýju Long-Wear línuna
frá Bobbi Brown 4. – 9. maí.

Nýir maskarar, augnblyantar og
augnskuggar sem standast allar
væntingar um endingu þannig að

útlitið helst
óaðfinnanlegt
allan daginn.



Lyf & heilsa
Kringlunni

www.lyfogheilsa.is

Lyf & heilsa
Við hlustum!

Framhald af síðu 7

voru fréttirnar af hinum ýmsu málum. Það má eiginlega segja að fæðingarorlofið hafi komið mér til bjargar, ég náði að fjarlægjast málin og eyða orku minni í að hlúa að nýfæddri dóttur minni og fjölskyldunni. Búa til hjúp utan um mig og hef náð að halda honum síðan. Ég tók svo meðvitaða ákvörðun stuttu eftir að ég mætti aftur til vinnu að brynja mig fyrir öllum þessum neikvæðu fréttum og láta þær ekki trufla líf mitt. Ég náði að festa mig í núinu, hlakka til framtíðarinnar og þakka fyrir allt hið góða. Það er þó ekki þar með sagt að ég lifi á bleiku skýi og pirrist aldrei. Vissulega er margt sem mig langar að orga yfir. Hvers kyns misrétti og órétti hryggir mig óendanlega, hvort sem það snýr að börnum, konum eða körlum. Ég vil samt ekki að það hljómi sem svo að það sé kvöl og pína að starfa við það sem ég starfa við. Langt því frá. Starfið hefur gefið mér svo ótal mörg tækifæri til að kynnst frábærum einstaklingum sem ég hefði að öllum líkindum annars ekki kynnst. Einstaklingum sem láta sig málin varða, einstaklingum sem eru að gera frábæra hluti og svo framvegis. Var ég búin að nefna líka samstarfsfólk mitt? Það mættu reyndar vera fleiri konur á mínum vinnustað en að öðrum stöðum ólöstuðum þá er þetta langskemmtilegasti staður sem ég hef unnið á. Það eru forréttindi að þykja svona gaman í vinnunni. Eða það finnst mér allavega.

Áttu einhver minnisstæð augnablik af vandræðalegum uppákomum í beinni útsendingu? Ójá. Það er það skemmtilega við beinar útsendingar. Það getur allt gerst. Við Heimir drögum einhvern tímann mann of snemma inn í stúdíó – hann átti að vera aðeins síðar í þættinum. Kynntum hann inn, hátt og snjallt, og aumingjans maðurinn hvíslaði bara að hann væri ekki sá sem við töldum hann vera. Það var brjálæðislega myndið. Og vandræðalegt. Það eru til ótal dæmi af rugli hjá okkur. Og við hlæjum alltaf jafnmikið þegar við rifjum þau upp enda erum við óskaplega lítið fyrir það að taka okkur of alvarlega. Nema þegar kemur að málfarinu. Ég geri mér fyllilega grein fyrir að það er dálítið erfitt að ætla sér að tala óaðfínanlega íslensku í þætti sem þessum, beinni útsendingu með engan fyrir fram skrifaðan texta. En mér var nánast illt í marga daga því að ég sagði MÉR langar. Mér langar! Það er eins gott að börnin mín heyrðu það ekki.

Svona í góðu sagt, færðu aldrei leið á Heimi? Nei, og það er eiginlega alveg magnað. Ekki það að hann sé ekki frábær en það að vinna svona náði með einstaklingi krefst þess að fólki líki virkilega vel



Útvarpskonan Kolla.



Samstarfsfélagarnir Kolla og Heimir.

hvoru við annað. Hann er einn af mínum bestu vinum og ég vísa iðulega til hans sem hins mannsins í lífi mínu. Ég veit yfirleitt alltaf hvað hann er að hugsa sem kemur sér vel í útsendingu og öfugt. Þráinn getur aftur á móti gert mig brjálaða. Nei ég er að grínast, Þráinn er gullmoli. Ég á það til að knúsa hann í tíma og ótíma, bara af því að hann er hann.

” Kannski ég verði búðarkona eftir allt saman.

Ef ekki í útvarpi – hvar þá? Ég hef ekki hugmynd um það. Eins og staðan er núna er ekkert annað sem mig langar að gera. Nema kannski vinna í verslun! Eða þrjóna allan daginn. Ég væri alveg til í að prófa það í svona mánuð. Sitja og þrjóna. Með kveikt á útvarpinu. Það hljómar dásamlega en er ábyggilega ekkert sérstaklega vel borgað.

Lífið utan vinnunnar/þú átt dásamleg börn og eiginmann. Eitt þeirra, dóttir þín Helena fæddist

UPPÁHALDS

HREYFINGIN: Engin! En stefnan er tekin á skokkið þegar flutningum fjölskyldunnar lýkur síðar í mánuðinum. Vonandi líkar mér það!
VEITINGASTAÐURINN: SuZushii.
TÍMARITIB? Ég held að ég lesi Hús og hífli einna mest.



Helena litla. Theodóra Róbertsdóttir, systir Helenu, tók myndina.

með hjartagalla. Geturðu lýst því hvornig tilfinningin var að fá þær erfiðu fréttir og hvers eðlis hjartagallinn er? Þessi dagur gleymist aldrei. Við Árne fórum með Helenu í þessa hefðbundnu sex vikna skoðun, spennu að vita hversu mikið hún hefði þyngst og lengst. Í skoðuninni kom í ljós að óvenjuhá hljóð heyrðust í hjarta hennar og

höndina, sem betur fer. Enda erum við afskaplega heppin.

Hvaða ferli fór af stað í kjölfarið? Það var kannski ekki mikið ferli enda hjartagallarnir ekki þess eðlis að grípa þyrfti til aðgerða. Í fyrstu fórum við með hana í vikulegt eftirlit til Gulla, í hjartarit og hjartaómun. Smám saman varð svo lengra á milli skoðana og hún hefur lífað ósköp venjulegu lífi.

Fenguð þið góðan stuðning? Já, frá fjölskyldu og vinum. En kannski fyrst og fremst frá hvoru öðru. Árni er kletturinn í lífi mínu og ég í hans. Ég er líka svo mikill lukkunnar pambill þegar kemur að vinkonum. Við erum átta konur sem áttum allar börn á svipuðum tíma og það var óskaplega gott að geta rætt þessi mál við þær. Það var líka afskaplega gott að hitta aðrar mæður hjarta-barna í mömmuklúbbi Neistans. Mér fannst ég heppnasta móðir á jörðu eftir þann hitting. Að heyrja sögur af börnum sem hafa þurft að fara í jafnvel margar flóknar hjartaaðgerðir setti svo sannarlega hlutina í samhengi.

Hvornig er heilsa hennar í dag? Helena hefur braggast með eindæmum vel. Það er ekki möguleiki að sjá að neitt ami að henni og hún hefur verið ótrúlega brött frá fæðingu. Það var eftir á að hyggja lán í óláni að við fengum enga dagvistun fyrir hana eftir að fæðingarorlofinu lauk þannig að hún bjó í mjög vernduðu umhverfi fyrstu átján mánuðina, laus við þessar umgangspestir sem börn bera sín á

milli. Það var svo stuttu fyrir síðustu jól að við fengum bestu hugsanlegu fréttir sem við gátum óskað okkur, gatið í hjarta hennar hafði minnkað um um það bil 2 mm og við erum viss um að það haldi áfram að minnka. Þannig að það er nánast algerlega búið að útiloka hjartaaðgerð, í versta falli þarf hún hugsanlega að fara í hjartaþræðingu.

Þú hefur meðal annars lagt „Á allra vörum“ samtökunum lið er þau söfnuðu fyrir hjartveik börn. Hversu mikils virði er það þér að taka þátt í svona söfnun? Mér þótti óendanlega vænt um að fá að leggja þeirri söfnun lið. Eins og reyndar öllum öðrum söfnunum sem ég hef komið nálægt. Það er svo góð tilfinning að upplifa samstöðu Íslendinga þegar kemur að þörfum málefnum. Á svoleiðis stundum upplífi ég þjóðina sem eina stóra fjölskyldu og það þykir mér afskaplega góð tilfinning. Við erum í þessu saman.

Hjónabandið/ekki er langt síðan þú gekkst í það heilaga. Hvornig tilfinning er að vera orðin gift kona? Óskaplega góð. En samt í raun lítil breyting á sambandinu. Við vissum það mjög fljótt að við yrðum alltaf saman. En við komum okkur einhvern veginn ekki í það að láta gefa okkur formlega saman. Við vorum alltaf á leiðinni að gera það eins og svo margir aðrir. Svo ákváðum við í lok nóvember að þetta gengi ekki lengur. Hvað ef eitthvað kæmi fyrir annað okkar? Þá er heilmikill munur á réttindum sambúðarfólks og hjóna. Við ákváðum því brúðkaup með um það bil þriggja vikna fyrirvara, buðum okkar allra nánustu og sjáum ekki eftir því.

Gekkt allt eins og í sögu á stóra daginn? Ég myndi giska á að ég hafi verið með afslappaðri brúðum sem verið hafa uppi. Það gekk allt eins og í sögu þannig séð. Það var bara allt eins og það átti að vera. Þetta var kannski ekki alveg hefðbundið brúðkaup, ég var til dæmis í svörtum klassískum kjól, við gengum saman inn kirkjugólfid og Helena var í fanginu á þabba sínum allan tímann. Þetta var ótrúlega ljúf stund með yndislegu fólki. Eftir athöfnina var svo haldið heim á leið þar sem boðið var upp á hangikjöt og uppstúf. Afskaplega jólalegt enda giftum við okkur þann 18. desember.

Eitthvað að lokum – Uppáhaldstilvitnun/máltæki? Ein af mínum uppáhaldstilvitnunum er eftir Epiktet en hana las ég fyrst á unglingsárnum og hún hljómar eitthvað á þessa leið: „Ekki eru það hlutirnir sjálfir sem áhyggjum valda, heldur mat okkar á þeim. Ef við mætum mótlæti og að okkur sækir angur eða kvíði, þá skulum við ekki kenna neinum um nema okkur sjálfum, það er að segja mati okkar á hlutunum.“

Gefðu dekur á Mæðradag

Handsnyrting - Fótsnyrting - Litun og plokkun

Allt þetta á aðeins 9.900 kr.




VICTORIA SALON & SPA **SUDURLANDSBRAUT 16** **SÍMI: 611-5500**

DAGUR Í LÍFI ÚTVARPSKONUNNAR

<p>Enginn dagur er eins en...</p> <p>05:50 Vekjaraklukkan hringir.</p> <p>06:30 Mæti á Bylgjuna.</p> <p>11:00 Yfirleitt komin heim.</p> <p>12:00 Klukkutímablundur ef tími vinnst til.</p> <p>13:00 Þvottur, símtöl og undirbúningur að þætti morgundagsins.</p>	<p>16:00 Sæki Helenu á leikskólann og við syngjum og leikum okkur.</p> <p>18:30 Fréttastund sem oft stendur til að verða klukkan átta.</p> <p>20:00 Kúri í sófanum með tölvuna eða þrjónadótíð yfir sjónvarpinu.</p> <p>23:00 Lofa mér því að fara fyrir að sofa næsta kvöld.</p>
--	---





GLEÐILEGT SUMAR

í The Pier!

20%
Falleg
Polirattansett
sem þola að vera úti
í allt að -15 gráðum!
Eigum einnig sófasett
úr Polirattan.

Var 59.900.-
Polirattan borð
sporöskjulaga Nú **47.920.-**

Lukt 2990.-

**POLIR AÐ VERA ÚTI Í
ALLT AÐ -15° GRÁÐUM**



Polirattan stóll
með örmum
Nú **13.520.-**
Var 16.900.-



Rellur og blóm í garðinn,
með og án ljóss
Verð frá 790.-

Polirattan stóll
Nú **23.920.-**
Var 29.900.-



Polirattan sófi
Nú **31.920.-**
Var 39.900.-
Polir að vera úti í allt
að -15° gráðum



Blóm úr efni
890-990.-

Silki sumarblóm
Verð frá 590.-

Ný **AÐEINS ÞESSA HELGI!**
sumarhúsgögn
20%
afsláttur fös-mán.



Ruggustóll í garðinn
eða á svalirnar
Sessur
3990.-
Nú **27.920.-**
Var 34.900.-



Svunta
3990.-



Hlíf yfir
mat 890.-

Vandað
svalasett
til í 3 litum

20%

Nýtt matarstell



Verð frá 990.- stk.



Kertastjakar
frá 590.-

Nú **15.920.-**
Var 19.900.-

Nú **11.920.-**
Var 14.900.-



the
PIER

HEILSUHEIMUR HVERNIG ERTU UNDIR MIKLU ÁLAGI?

Við höfum öll áhyggjur á einhverjum tímamarki lífsins, erum kvíðin, leið eða finnum til streitu. Lífið ræddi við flottar konur sem takast á við álag á mismunandi máta. Þær leggja áherslu á góðan svefn, hreyfingu og skipulag.

RÆKTAR ANDANN

ÞÓRA KARÍTAS ÁRNADÓTTIR 32 ÁRA LEIKARI OG SJÓNVARPSKONA

32 ÁRA



1. Aldrei betri. Þá er lífsorkan í fullu fjöri, góður fókus í gangi og enginn tími til að velta sér upp úr neinu eða hafa áhyggjur af einhverju sem skiptir ekki máli. Ef álagið keyrir fram úr hófi þá fer ég að hlakka til þess að hafa meiri tíma fyrir sjálfa mig og reyni að næla mér í kyrrðarstundir yfir daginn.

2. Ég er að byggja mig upp í augnablikinu eftir samfellda tíu mánaða vinnutörn og nýt þess fram í fingurgóma að vera í rólegheitum, borða hollan og góðan mat, rækta andann og slappa af með dásamlegum vinum og fjölskyldu.

3. Oft er gott að gera eitthvað ævintýrlegt og í tengslum við náttúruna – ég fékk tækifæri til að dýfa mér ofan í heita vatnið í Grjótagjá í vor þegar ég var í sýningartörn fyrir norðan og það var algjör endurfæðing og vel hressandi fyrir ónæmiskerfið. En annars finnst mér mikilvægt að fá góðan nætursvefn, hlæja í góðra vina hópi og ætli ég verði ekki líka að mæla með hreyfingu og skipulagðri slökun.

4. Eyði tíma með vinum – horfi á góða bíómynd eða les bók, fer í göngutúr, sólbað þegar það er hægt.

SPILAR GOLF

SIRRÝ HALLGRÍMSDÓTTIR 41 ÁRS VIÐSKIPTA-STJÓRI

41 ÁRA



1. Ég held ég sé bara svona frekar afslöppuð undir miklu álagi. Ég á auðvelt með að vinna undir miklu álagi. Ég er vön því. Í flestum störfum sem ég hef unnið hef ég verið undir miklu álagi. Það hentar mér eiginlega betur en hitt.

2. Ég passa upp á svefninn númer eitt, tvö og þrjú og hreyfa mig reglulega. Vera líkamlega fit. Ég er í golfi en það er mjög afslappandi og ég syndi og hleyp. Ég spila líka einstaka sinnum badminton.

3. Fara snemma að sofa. Vakna snemma. Mæta áður en aðrir mæta í vinnuna og undirbúa daginn. Það er það besta sem þú getur gert.

4. Ég slaka á í góðum félagsskap og spila golf eða fara í göngutúra.

SPURNINGARNAR

1. Hvernig ertu undir miklu álagi?
2. Hvað gerir þú til að standast álag og ná jafnvægi í leik og starfi?
3. Áttu gott ráð til að takast á við álag en ná árangri á sama tíma?
4. Hvernig slakar þú á?

SPÝTIR Í LÓFANA

NADÍA KATRÍN BANINE FLUGFREYJA, TAMNINGAKONA OG HÖNNUÐUR

45 ÁRA

1. Þá breytti ég upp ermarnar og spýti í lófana.

2. Þá skiptir miklu máli að að skipuleggja sig vel, nálgast verkefnið með yfirvegun og vera sáttur með það sem maður kemst yfir.

3. Setja sér markmið sem eru framkvæmanleg og skipuleggja tímann og leiðina vel að settu markmiði. Það sem ég hef helst lært er að ætla sér ekki um of, reyna ekki að vera alltaf með of mörg járn í eldinum og það er enginn heimsendir þótt að það sé ekki allt fullkomið. Læra að segja nei við sjálfan sig og aðra.

4. Ég slaka helst á með því að horfa út um gluggann minn á feðurðina allt í kring. Sófínn og góð bók, eða einn Friends-þáttur til að létta lundina gera líka kraftaverk.



Rísmjólk úr hágæða ítölskum lífrænum hýðishrísgrjónum

Isola Bio rísmjólkinn er einstaklega bragðgóð og hentar vel í þeytinginn, út á grautinn, í baksturinn og að sjálfsögðu ein og sér, ísköld!

Án sykurs

Allar án sykurs/sýróps/sætuafna nema möndlu- og súkkulaði sem eru sættar með lífrænu agave.



Isola Bio rísmjólkinn fæst í öllum helstu matvöruverslunum um land allt



hreinn með kalki með vanillu



með kókos með mändlu



rísgrjómi



fernur - góðar í nestisboxið!

MATARDAGBÓKIN

Guðný Helga Herbertsdóttir, upplýsingafulltrúi Íslandsbanka

Ég reyni eftir fremsta megni að borða hollan og góðan mat. Nammi-græðgi samstarfsfélaga minna spillir reyndar stundum því góða plani sem ég legg upp með á morgnana. Ég kenni þeim að sjálfsögðu um allt sem miður fer í hollustunni. Mér finnst rosalega gott að fá mér sjeik á morgnana þar sem ég er yfirleitt frekar lystarlítill í upphafi dags.

Grænbrúnt jukk

Í uppáhaldssjeiknum mínum er spinat, engifer, banani, brómber, mango, lucuma, haframjöl og smá skvetta af appelsínusafa. Úr þessu verður til grænbrúnt jukk sem er þó alveg himneskt á bragðið. Yfirleitt borða ég mikið af grænmeti, kjúklingi og fiski. Mér finnst gaman að elda og prófa nýjar uppskriftir en nýjasta æðið mitt er að hægelda mat. Með þeim hætti varðveitir maður betur næringuna í matnum fyrir utan að allt sem kemur upp úr þessum potti er sjúklega gott.

Hollt nesti í golfið

Ég er svo búin að lofa mér því að vera dugleg að grípa með mér hollt nesti á golfvöllinn en ég á það til að grípa næstum það sem hendi er næst þegar ég er orðin svöng úti á velli.



Hrúsið að þessu sinni fær **Kristín Einarsdóttir**, verslunareigandi sem rekur Sigurbogann á Laugavegi og hefur gert það síðastliðin tuttugu ár. Tímamótunum fagnar hún að sjálfsögðu með afmælishátíð um næstkomandi helgi með tilheyrandi gleði og glamúr. Lífið óskar Kristínu til hamingju með áfangann.



TÍMARITID

SUMARHÚSIÐ & GARÐURINN

20
ÁRA

Við verðum á
Sunnlenska Sveitadeginum
á Selfossi laugardaginn 5. maí
kl. 12:00-17:00.



Tilboð á
áskrift

Vandað og áhugavert lífsstílmartit um allt sem viðkemur garðyrkju og sumarhúsalífi. Blaðið kemur út fimm sinnum á ári og er uppfyllt af fróðleik og skemmtilegu lesefni.

Áskrift í síma 578-4800
og á www.rit.is

Áskriftin í eitt ár og kostar kr. 4.780 sé greitt með greiðslukorti.



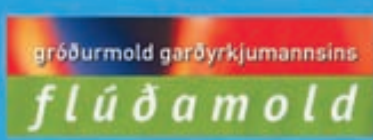
Auður I. Ottesen veitir ráðgjöf
í ræktun krydd- og matjurta.
Til sölu verður úrval kryddjurta
frá Garðyrkjustöðinni Engi.

Sunnlenski sveitadagurinn

Laugardaginn 5. maí

2012

á athafnasvæði Jötunn Véla og Vélaverkstæði Þóris að Austurvegi 69, Selfossi



Lífið

SPENNANDI HÖNNUNARSÝNING Í RÁÐHÚSINU

Stórglæsileg sýning á íslensku handverki, listiðnaði og hönnun fer nú fram í Ráðhúsi Reykjavíkur og lýkur þann 7. maí. Þetta er í sjöunda sinn sem HANDVERK OG HÖNNUN stendur fyrir og skipuleggur þennan viðburð en í fyrsta sinn að vori til. Það er óhætt að segja að sýningunni hafi verið vel tekið undanfarin ár og hefur aðsóknin verið mjög mikil. Þetta er kjörið tækifæri fyrir alla að kynna sér fjölbreytt íslenskt handverk, listiðnað og hönnun. Það eru listamennirnir sjálfir sem kynna vörur sínar. Gróskan og fjölbreytnin er mikil sem fyrr og að þessu sinni sýna 44 aðilar verk sín. Meðal þeirra eru **Pórdís Jóhannesdóttir Wathne** með Spunadís og **Sveinbjörg Hallgrímsdóttir** með hönnun sína Svartfugl.



HELGARMATURINN



Það er ekki hægt að neita því að matarræðið léttist oft á sumrin í takt við léttari lund og hjartari daga. **Brynja Nordqvist** flugfreyja deilir hér með okkur uppáhalds sumarsalötunum sínum.

Veislusalat eða Klettasalat

Pera, vínber, jarðarber, agúrka, tómatar, piparostur, ristaðar furuhnetur og valhnetur.

Allt skorið smátt og sett út í salatið.



Balsamikedik frá Modena og Balsamiksíróp frá Merchant Gourmet sem ég blanda saman og set út í salatið. Að lokum set ég stundum kjúkling eða nautakjöt yfir þegar ég nota salatið sem aðalrétt.

Avókadó- og rækjusalat

2 bollar rækjur
2-3 harðsoðin egg (má sleppa)
1 avókadó (skorinn smátt)
1 msk. sætt sinnep
1-2 msk. tómatsósa
6 msk. grísk jógúrt eða eftir smekk
Herbamare sjávarsalt
Svartur pipar eftir smekk

Allt sett í skál og blandað vel saman. Það er líka gott að skera avókadó í helminga, taka kjarnann úr og setja salatið ofan í holuna þar sem kjarninn var.

Avókadó er hollt og gott.

Má sleppa sinnepi og tómatsósu – setja karrý í staðinn.



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,- ►

KORTEK - Ljóm, Jón Páll Vilhjásson



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



Náðu enn meiri árangri með meiri brennslu



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

THERMOBOL Vinsælasta fitubrennsluæfni 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

allt fyrir kroppinn

HREYSTI

Skeifunni 19 - S. 568 1717

www.hreysti.is

Sama verð um land allt - frí heimsending fyrir utan höfuðborgarsvæðið