

18. MAÍ 2012

Lífið

ALLT LAGT Í SÝNINGU
MÖLLU/JOHANSEN

ÞÓRUNN HÖGNA
STOFNAR VEFTÍMARIT

HERA BJÖRK RÆKTAR
HAMINGJUNA

HÖFUM MIKINN MEÐBYR

GRETA SALÓME STEFÁNSDÓTTIR UM FORKEPPNINA Í
EUROVISION SEM FRAM FER 22. MAÍ NÆSTKOMANDI.

HVERJIR VORU HVAR?

Mikill stjórufans mætti í þrítugs-afmæli **Breka Logasonar** fréttamanns á Stöð 2 sem fagnaði á skemmtistaðnum Austur. Þar mættu fjölmiðlastjórnum **Þorbjörn Þórðarson**, Logi Bergmann Eiðsson og eigin-



kona hans **Svanhildur Hólm**, Telma Tomasson, Andri Ólafsson, Sindri Sindrason, Sigrún Ósk Kristjánsdóttir, Helga Arnardóttir, Jóhanna Margrét Gísladóttir, Elísabet



Margeirsdóttir og Karen Dröfn Kjartansdóttir. Faðir Breka, Logi Úlfarsson, stal sennu en hann söng æviskeið afmælisbarnsins við þekkt Abbalag við mikinn fögnuð viðstaddra.



SAMHUGUR OG SPENNA BAKSVIÐS

Haust og vetrarlína vinkvonnanna Manúelu Óskar Harðardóttur og Önnu Lilju Johansen var frumsýnd með pompi og prakt á hótél Borg síðastliðið laugardagskvöld. Merkið ber heitið MALLA/JOHANSEN og hefst sala á vörnum næsta haust.

Áherslur línunnar eru kvenleg snið, sterkar konur og gæðaleg efni og var hverri innkomu tiskusýningarinnar fagnað með lófaklappi.

Tinna Bergsdóttir fyrirsæta kom sérstaklega til landsins til að opna sýninguna sem og hárgreiðslumeistarinn Kristinn Óli Hrólfsson sem búsettur er í Kaupmannahöfn en hann sá um hárgreiðslurnar fyrir sýninguna. Um förðunina sá Anna Kristín Óskarsdóttir.

Tinna Bergs er einnig andlit þessarar fyrstu línu og það var Helgi Ómarsson sem myndaði hana.



KRISTINN ÓLI HRÓLFSSON

HVE LENGI HEFURDU ÞÚ OG STARFAD Í KAUPMANNAHÖFN? Frá árinu 2003.
STARF/TITILL? Hárgreiðslumaður og annar eigandi Mugshot í Kaupmannahöfn

Hvað kom til að þú varst beðinn um að greiða fyrir sýninguna? Ég og Manúela höfum verið vinir í mörg ár og ég hef fengið að fylgjast með framgangi merkisins frá upphafi. Það var aldrei neitt annað í stöðunni en að ég hjálpaði til við að finna útlit og gera hárið fyrir sýninguna sjálfa. Það var reyndar tvísynt hvort þetta gengi upp þar sem dagskráin er þétt en allt smalt þetta saman á endanum.

Hvernig var stemningin baksviðs? Það var mikil orka og spenna baksviðs. Það að þetta er nýtt merki gerði það að verkum að samhugurinn og metnaðurinn var mikill hjá öllum sem að sýningunni stóðu. Svo var svona

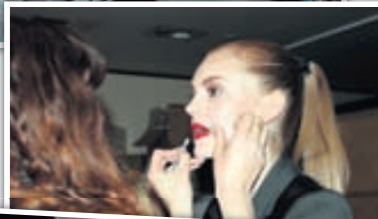
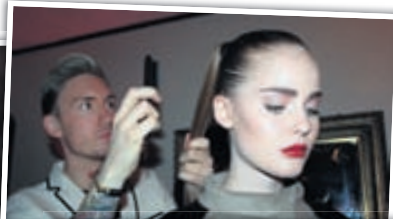
hæfilega mikið stress undir lokin. **Er munur á að vinna svona verkefni hér á landi eða erlendis?**

Já, munurinn er sá að á Íslandi er allt miklu persónulegra. Fólk tengist á einn eða annan hátt. Og er komið til að hjálpa hvert öðru. Tiskuvikan hér úti og aðrir samþæflegir viðburðir eru svo ofsalega stórar framkvæmdir þar sem hver og einn hefur sitt hlutverk og fer ekki út fyrir það.

Hvað er fram undan hjá þér? Fram undan hjá mér núna er að skipuleggja haustdagskrána hjá stofnunni og svo er eitt skemmtilegt sjónvarpsverkefni í bígerð sem ég má ekki segja frá eins og er.



Manúela og Anna Lilja með frumburðum og Dorrit Moussaieff sem naut sýningarinnar vell!



Lífið

UMSJÓN

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

Útgáfufélag 365 miðlar ehf.

Forsíðumynd Stefán Karlsson

Útlitshönnun Arnór Bogason

Auglýsingar Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir sigridurdagny@365.is

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

Förðun Gretu Eygló Birgisdóttir Kjöll
Rebekka Ingimundardóttir hannaði og
Elma Bjarney saumaði **Skart Sign Hár**
Nína Kristjánsdóttir

HEFUR ÞÚ SMAKKAÐ?

Karamellu frappó

með rjóma og karamellusósu

Komdu á næsta kaffihús **Te & Kaffi** og bragðaðu svalandi sumardrykki.



PIKANTIMA • SÍA • 711533



www.teogkaffi.is

TE & KAFFI

ÞÓRUNN HÖGNA STOFNAR NÝTT VEFTÍMARIT

Þórunn Högnadóttir, stílisti og blaðamaður, hefur stofnað nýtt vef tímarit í samstarfi við ritstjóra NUDE Magazine, Jóhönnu Björgu. Tímaritið ber heitið NUDE Home og kemur út í ágúst.

Hvernig kom þetta verkefni til? Ég hafði lengi látið mig dreyma um að fara af stað með lífsstíltímarit á netinu og þegar ég hætti hjá Húsum og híbýlum nýverið ákvað ég að slá til og láta þennan gamla draum verða að veruleika. Jóhanna Björg Christensen hefur verið að gera frábæra hluti með NUDE Magazine og ég setti mig í samband við hana með hugmyndina. Við náðum strax ótrúlega vel saman og erum alveg búnar að vera á flugi síðan. Við erum komnar með frábært fólk í lið með okkur og það er óhætt að segja að það sé margt spennandi í vændum.

Hverjar verða áherslur vefblaðsins? Við ætlum að fjalla um

allt sem viðkemur heimilinu; við verðum með mörg innlit á falleg og áhugaverð heimili, fjöllum um þekktu hönnun og hönnuði, bendum lesendum okkar líka á skemmtilega verslanir, veitingastaði, vefsíður, blogg og fleira. Við munum leggja okkur fram við að miðla til lesenda öllu því nýjasta sem er að gerast í heimi hönnunar og arkitektúrs ásamt því að taka fyrir klassíska og velþekktu hönnun. Flottar uppskriftir af girnilegum mat og fleira matartengt efni verðu svo einnig að finna í blaðinu.

Verður allt efni íslenskt? Nei, við verðum líka með efni erlendis frá; innlit á erlend heimili, umfjallanir um trendsýningar úti í heimi og fleira áhugavert efni erlendis frá.

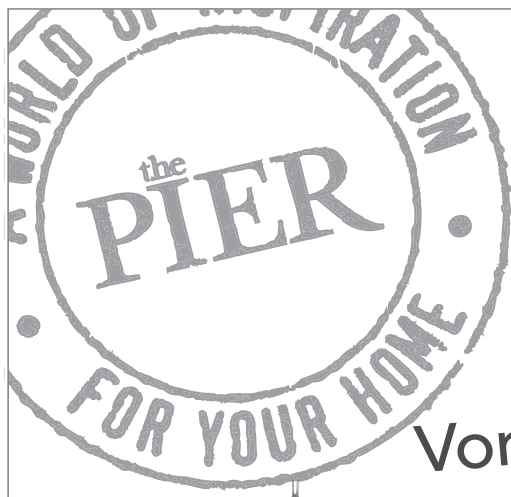
Hvenær fer blaðið í loftið? Fyrsta tölublað NUDE Home mun fara á netið í byrjun ágúst. Nýtt tölublað fer svo í loftið á tveggja mánaða fresti en við verðum líka með blogg á netinu þar sem nýtt og spennandi efni mun birtast reglulega í millitíðinni.

Muntu halda áfram með frægu Skref fyrir skref þættina þín þar sem þú kennir eitt og



Þórunn Högnadóttir og Jóhanna Björg Christensen ná vel saman og segja margt spennandi í vændum.

annað nytsamlegt fyrir heimilið? Já, ég kem til með að gera það. Í hverju tölublaði verður mikið af fjölbreytt efni, þar sem flikkað verður upp á húsgögn og fleira, enda finnst mér ótrúlega gaman að taka gömul húsgögn og hluti í gegn og gefa þeim nýtt líf.



SUMARIÐ ER KOMIÐ í The Pier!

Vorum að taka upp
fullt af nýjum vörum!

Kertaljósakróna
15.900.-



Papasan stóll
til í fleiri litum
frá 19.900.-
með pullu



Útistyttur verð frá 8900.- stk.

POLIR AÐ VERA ÚTI Í
ALLT AÐ -15° GRÁÐUM

Polirattan sófi
39.900.-



Nýjar
luktir! Verð frá 990.- stk.

Polirattan stóll
29.900.-



Sumarblóm verð frá 590.- stk.



Ný sending
af flottum púðum



3 fyrir 2

Falleg
Polirattansett

sem þola að vera úti
í allt að -15 gráðum!
Eigum einnig borðsett
úr Polirattan.

Nýir
speglar

13.590.-



15.900.-

the
PIER



„Allt frá því að við opnuðum Gló er mikið búið að biðja okkur um að koma í Hafnarfjörð. Við höfum átt fullt í fangi með að byggja upp Gló á Engjateig og látið þar við sitja. Þegar okkur bauðst síðan að koma í þetta fallega húsnæði í Hafnarfirði þá ákváðum við að slá til enda Engjateigurinn sprunginn.“ segir Solla Eiríks sem opnaði ásamt Elíasi Guðmundssyni nýjan veitingastað í Hafnarborg í Hafnarfirði.



• Krummy, Elsa Dóra og dóttir þeirra.



MYNDIR/ELLY OG KOLBRÚN

GÓÐAR VINKONUR

„Við Dorrit eigum fallega vináttu. Við kynntumst á Gló. Hún kom til að fá sér að borða og við tókum tal saman. Það var eins og við hefðum alltaf þekkt. Það sýndi sig fljótlega að við höfum báðar áhuga á svipuðum hlutum, lífrænni ræktun, hollu mataræði, að gera Ísland sem sjálfbærast með meiru. Hún hugsar mjög vel um sig og elskar hollan og góðan mat. Hún elskar matinn á Gló og borðar þar mjög oft. Mér finnst Dorrit ein skemmtilegasta og mest sjarmerandi manneskja sem ég hef kynnst. Hún er eldklár, sérlega vel gefin og þér leiðist aldrei í hennar félagsskap. Hún kemur eins fram við alla, hefur mikla útgeislun og

lætur fáa ósnortna. Hún elskar Ísland og öll sú ómetanlega landkynning sem hún hefur staðið fyrir verður ekki metin til fjár. Ég hef aldrei kynnst manneskju sem elskar lífið og mannfólkið á jafn einlægan og forðmalusan hátt. Þar hefur hún verið mér mikill innblástur,“ segir Solla Eiríks um vinkonu sína Dorrit Moussaieff sem mætti á opnun hjá Gló í Hafnarfirði til að fagna með Söllu.

➤ [Sjá nánar á visir.is/lifid](http://www.visir.is/lifid)



• Hildur Edda Hilmarsdóttir og Auður Hermannsdóttir Englund voru glæsilegar.



• Auður, Hildur Sif, Sigurrós, Elías og Ólív safnstjóri í Hafnarborg.

CLINIQUE KYNNIR:

BB kremið frá Clinique sem margir hafa beðið eftir og var valið besta BB kremið 2011 er komið í verslanir. Kremið yngir húðina og inniheldur „primer“ sem vinnur á húðinni og sléttir fínar línur og hrukkur á augabragði. Auk þess dregur BB kremið úr misfellum og vinnur vel á örur. Felur einnig roða og háræðaslit.



HAMINGJUHORNID Hera Björk Þórhallsdóttir, söngkona HUGLEIÐIR OFT Í FLUGI

Hvað gerir þú til að tæma hugann eftir erfiða vinnuviku? Mér finnst óskaplega gott að fara út að ganga en það sem veitir mér fullkomna hamingju og ró er að skella mér í garðinn eða bílskúrinn og dúlla mér.

Hvernig hleður þú batterið? Ég hleð batterið úti í náttúrunni og þá helst á litla „Southforkinu“ okkar fyrir norðan. Þar get ég skottast um heilu og hálfu dagana drullug upp fyrir haus í sumarkjól, lopa-sokkum og gúmmískóm. En svo er fólkið mitt og vinir alveg ómetanleg „hleðslutæki“.

Hugleiðir þú eða notar þú aðrar aðferðir til að rækta hugann? Ég veit að ég er það sem ég hugsa þannig að ég reyni að beina huganum og athyglinni í réttan farveg á hverjum degi. Auðvitað gengur það misvel dag frá degi en æfingin skapar meistaran. Annars nota ég tímann vel þegar ég er á ferðalögum og nota hugleiðslu oft þegar ég sit í flugvéllum. Fæ yfirleitt mínar bestu hugmyndir einmitt upp í háloftunum.

Viltu deila með okkur uppáhaldshamingjumolanum þínum/tilvitnun? Mín uppáhaldstiltvitnun og lífsmottó er: „Allt sem þú veitir athygli vex og dafnar, jafnt fegurstu blóm sem og illgresi.“ Hann Guðni meistari í RopeYoga Setrinu gausaði að mér þessum sannleika rétt áður en ég fór til Danmerkur 2009 til að keppa í Eurovision fyrir þeirra hönd. Eins gaf hann mér aðra gjöf í formi visku þegar hann rétti mér blað með tilvitnunum frá þýska meistaranum Goethe sem enn hangir á ískápnunum mínum! Þar stendur eftirfarandi: „Until one is committed, there is hesitancy - the will to draw back, always ineffectiveness“. Fyrir mér er þetta það sem lífið snýst um, að hika ekki



heldur heitbinda sig sjálfum sér og sínum, vinunum, vinnunni, heilsunni, ástinni og svo framvegis.

Hvernig rættar þú hjónabandið? Þessu er auðvelt að svara: Ég veiti því alla mína athygli. Það er svo gott að elska, eins og meistari Bubbi sagði svo réttilega, að maður verður að stunda það af miklum móð með bros út um allt andlit.

Og að lokum, heldurðu að Gréta og Jónsi komist áfram í Eurovision? Já, ekki efakorn í mínum huga að þau eiga eftir að fara áfram, og svo lengra ef út í það er farið. Ef vindáttirnar verða réttar þann 26. maí og þau ná að fanga Evrópu með ástríðu sinni og einlægni, þá held ég að við gætum alveg þurft að halda „Evrópumeistarakeppni lagahöfunda og flytjenda“ hér að ári. Sem sagt: Gleðilegt Eurovision og farsælt komandi ár.

LEIÐSÖGU SKÓLINN

ALMENN LEIÐSÖGN OG GÖNGULEIÐSÖGN

Draumastarfið í draumalandinu Kannst þú erlend tungumál?

Ef þér finnst gaman að ferðast um Ísland og umgangast erlenda ferðamenn þá gæti leiðsögunám verið fyrir þig.

Leiðsögunám er fjölbreytt og skemmtilegt og getur opnað dyr að áhugaverðu og krefjandi starfi.

WWW.MK.IS
Leiðsöguskólinn sími: 594 4025

INNTRITUN STENDUR TIL 31. MAÍ



MENNTASKÓLINN Í KÓPAVOGI

HÓTEL- OG MATVÆLASKÓLINN FERÐAMÁLASKÓLINN LEIÐSÖGUSKÓLINN



VELKOMIN Á BIFRÖST

Frumgreinanám

- skilvirkur undirbúningur
að háskólanámi

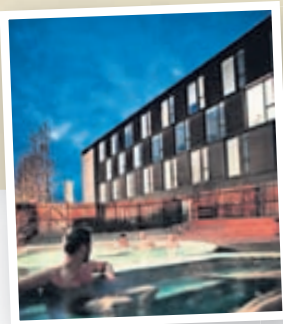


Nám í frumgreinadeild er góð leið fyrir fólk sem hefur ekki lokið stúdentsprófi, eða verið frá námi í langan tíma, til að bæta grunnmenntun sína áður en ráðist er í háskólanám.

Boðið er upp á lánshæft fjar- og staðnám. Staðnám fer fram með fyrirlestrum, umræðutímum og verkefnum. Kennsla í fjarnámi er í formi fyrirlestra sem eru aðgengilegir á námsvef skólans.

Vinnuhelgar eru í hverju námskeiði þar sem nemendur hitta kennara og samnemendur.

Frumgreinanámið hefur hlotið mikið lof á meðal nemenda.



Opið fyrir umsóknir til 15. júní á bifrost.is



HÁSKÓLINN Á BIFRÖST
BIFRÖST UNIVERSITY

MARGRA MÁNAÐA UNDIRBÚNINGUR FYRIR ÞRÍJÁR MÍNÚTUR

Söngkonan og lagasmiðurinn Greta Salóme sem lærði á fiðlu aðeins 4 ára gömul flytur lagið „Never Forget“ ásamt fylgdarliði í Bakú í undanriðli Eurovision þann 22. maí næstkomandi. Hún ræðir í einlægni um stuðning fjölskyldunnar og hennar upplifun á spennandi ævintýri sem bíður hennar.

GRETA SALÓME

ALDUR: Ég er 25 ára.

HJÚSKAPARSTABA: Í sambandi með Elvari Þór Karlssyni.

FJÖLSKYLDA: Á eina systur.

LÍFSMOTTÓ: You are what you repeatedly do. Excellence therefore is not an act but a habit. - Aristóteles

FRAMTÍÐIN: Ég ætla mér að halda áfram að semja og flytja mína eigin tónlist. Stefni að plötútgáfu í haust með Senu og hlakka mikið til að leyfa fólki að heyra meira af efninu mínu. Mitt helsta markmið er að halda áfram að þroskast sem tónlistarmaður og einstaklingur.

Hver er konan? Ég er fiðluleikari hjá Sinfóníuhljómsveit Íslands en einnig söngkona og lagasmiður.

Nú ert þú aðeins 25 ára gömul. Hvernig hefur tónlistarlegu uppeldi þínu verið háttáð? Ég byrjaði í Suzuki tónlistarnámi þegar ég var 4 ára gömul og lærði á fiðlu. Þegar ég var svo 14 ára gömul fór ég í Tónlistarskólann í Reykjavík og þaðan í Listaháskóla Íslands og Stetson University og útskrifaðist með bachelorgráðu árið 2008. Ég hóf svo mastersnám í tónlist árið 2010 og er að útskrifast nú í vor.

Hver er fyrirmynd þín? Ég á svo margar fyrirmyndir. Ein af mínum helstu fyrirmyndum í dag hvað varðar tónlist er Adele. Hún er óhrædd við að fara sínar eigin leiðir og fylgir sinni sannfæringu sem ég ber mikla virðingu fyrir.

Hverjir eru áhrifavaldar í lífi þínu? Mamma mín hefur verið mikill áhrifavaldur í mínu lífi. Hún hefur kennt mér þau gildi sem ég hef viljað tileinka mér, sérstaklega hvað varðar lífsviðhorf. Aðrir áhrifavaldar í mínu lífa hafa einkum verið fiðlukennararnir mínir og þar eru tvær mjög sérstakar konur. Það eru þær Lilja Hjaltadóttir sem kenndi mér að spila frá hjartanu og svo Guðný Guðmundsdóttir sem tók mig í gegn sem fiðluleikara og færði spilamenskuna mína á miklu hærra plan en hún var á. Fyrir þetta verð ég þessum konum ævinlega þakklát.

Framlag Íslands Never Forget sem þið flytjið í undanriðli Eurovision þann 22. Maí – hvernig urðu lag og texti til? Sagan á bak við lagið er mjög sérstök. Ég var búin að vera í tíu daga tónlistarvinnubúðum í Skálholti haustið 2010 og var mjög innblásin af íslenskri þjóðlagatónlist og algjörlega uppeðruð eftir þetta námskeið sem var á vegum mastersnámsins sem ég er í. Þegar ég kom heim settist ég við hljómborðið mitt og byrjaði að vinna í lagi sem hafði kviknað hjá mér í Skálholti. Lagið formaðist frekar fljótt og var Skálholt alltaf í huganum mínum. Ég leyfði mömmu svo að heyra það og hún spurði mig strax hvort lagið

væri um söguna af Ragnheiði Brynjólfsdóttur og Daða Halldórssyni sem gerðist einmitt í Skálholti. Ég þekkti hana ekki en mamma lét mig fá bók með sögunni. Ég varð heltekin af henni og kláraði lagið með þau í huga. Það má eiginlega segja að sagan þeirra hafi komið til mín áður en ég las hana. Fyrir mér var þetta allt mjög sérstakt og ég fann mikla samsvörun í sjálfri mér og Ragnheiði. Mér fannst ég næstum þekkja hana persónulega og eftir því sem lagið þróaðist því sannfærðari var ég um að sagan þeirra hafi verið kveikjan af laginu þó svo ég hafi ekki þekkt hana. Í Skálholti er svo mögnuð saga sem skilur engan eftir ósnortinn, jafnvel þó við þekkjum hana ekki.

Hvernig hefur undirbúningur fyrir Eurovision-keppnina gengið? Frábærlega. Við mættum á svið á fyrstu æfingu á sunnudagsmorgun eftir 18 klukkutíma ferðalag og tveggja tíma svefn. Æfingin gekk vonum frammar og við gripum andann á lofti þegar við sáum grafíkina í atriðinu okkar. Ég fékk þessa sömu tilfinningu og þegar ég sá myndbandið af laginu í fyrsta skiptið. Það eru ótrúlega sterk íslensk áhrif sem eiga pottþétt eftir að skila sér heim í stofu til Íslendinga og vonandi fylla þá af sama þjóðarstolti og ég fann fyrir þegar ég sá þetta. Eftir æfinguna hlífum við fengið frábær viðbrögð og allir virðast mjög spenntir að sjá hversu langt lagið fer. Það eina sem við getum gert er að gera okkar allra besta og reyna að gera landa okkar stolta.

Hverja telur þú vinningsmöguleika ykkar vera í keppninni? Það er ómögulegt að segja. Við höfum mikinn meðbyr sem er frábært en í rauninni er eina markmiðið akkúrat núna að reyna að komast upp úr fyrri riðlinum og endurmeta stöðuna eftir það.

Hver er sérstaða íslenska hópsins? Sérstaðan okkar er held ég sú að við erum með þjóðlegt lag sem við teljum vera íslenskt en Austur-Evrópuþjóðirnar grípa líka og finna eitthvað pínulítið af sinni tónlist í laginu líka. Það er smá alþjóðlegur „þjóðlagablær“ á laginu.

Nú eruð þið önnur á sviðið í Bakú á þriðjudaginn kemur. Hvernig leggst það í ykkur? Í okkar tilfelli tel ég það bara vera jákvætt. Lagið á undan okkur er mjög sérstakt og ég held að íslenska lagið verði fínt á eftir því. Á eftir okkur koma svo Grikkir með Euro-pop lag. Þannig að við erum á milli tveggja laga sem eru mjög ólík okkar lagi sem verður að teljast jákvætt.

Hvað ætlið þið að leggja áherslu á þegar þið stigið á sviðið fyrir Íslands hönd? Áherslan er á að flytja lagið vel og reyna að koma kraftinum í laginu sem á upptök sín á Íslandi til skila. Þessi íslenski drifkraftur á að skila sér. Við höfum meira að segja oft vitnað í orðið skriðjökull og sagt að við ætlum að vera eins og skriðjökull á sviðinu.

Hvernig styður Elvar unnusti þinn þig? Elvar styður mig á svo fallegan hátt. Hann er kannski ekki

EUROVISION-HÓPUR GRETU



Guðrún Árný Karlsdóttir
Söngkona

Jón Jósep Snæbjörnsson
Söngvari

Pétur Örn Guðmundsson
Söngvari

Alma Kristjansdóttir
Söng

Rebekka Ingimundardóttir: Búningahönnuður og leikstjóri | Sunna Rán S stjóra | Þórhildur Örvardóttir: Raddþjálfari | Nína Kristjánsdóttir: Hárgre Svo er fullt af frábæru fólki frá RÚV sem leiðir okkur í gegnum allt ferlið

Extra

TYGGÐU EXTRA EFTIR HVERJA MÁLTÍÐ

Rannsóknir sýna að notkun sykurlausa Extra eykur munnvatnsframlöslu, jafnar sýrustig, heldur tónunum hreinum og stöðvar sykurláris á þær. Extra minnkar upptöku hitaæininga og dregur það úr streitu í amstri hversdagsins.

Tannkræfning Íslands meðir með notkun sykurlausa Extra

gaurinn með fánann fremst, en hann er frekar á hliðarlínunni og fylgist með öllu og er alltaf til staðar þegar ég þarf á honum að halda. Hann kemur hingað út á morgun og verður með mér í gegnum þetta allt. Við erum í góðri þjálfun við að styðja hvort annað.

Eru pabbi þinn og mamma dyggir stuðningsmenn þínir? Já þau eru það og hafa verið frá því að ég var krakki. Þau hafa mætt á nánast hverja einustu tónleika mína frá því að ég byrjaði að spila. Mamma er búin að vera úti á Spáni síðan í janúar og það hefur verið skrítið að

vera í þessu öllu saman á meðan hún er fjarverandi en hún kemur ásamt pabba og Elvari hingað til Bakú. Það verður þvilíkur stuðningur að fá þau öll.

Þú hefur verið óhrædd að leyfa hjarta þínu að vera opið – eins og þegar þú sigraðir felldir þú tár og líka þegar þú sást myndbandið ykkar við lagið í fyrsta sinn tárast þú að sama skapi. Þetta er góður eiginleiki í fari þínu og sjaldséður. Hvað veldur að þú ert með opna hjartastöð og óhrædd

Framhald á síðu 8

LÍFSSTÍLLINN

ER FORFALLINN CROSSFITTARI SEM LIFIR OG HRÆRIST Í TÓNLIST

Heimasíðan: www.gretasalome.com.

Tímaritið: Crossfit Journal.

Snyrtivörurnar: Mac!

Hvernig sinnir þú andlegu hliðinni: Ég rækta trúna mína.

En líkamlegu hliðinni: Ég æfi Crossfit.



a Rut
tjáfnsdóttir
jkona

Gísli
Magnason
Söngvari



tefáfnsdóttir: Aðstoðarmanneskja leik-
leikslu | Eygló Ólög Birgisdóttir: Förðun
hérna og hjálpar okkur út í eitt.



BJARGAÐU ANDLITINU

SEGÐU NEI VIÐ ILMEFNUM OG
ÖÐRUM ÓÞARFA AUKAEFNUM

NÝTT



NEUTRAL KYNNIR NÝJA ANDLITSLÍNU SEM GEFUR
HÚÐINNI ALLT SEM HÚN ÞARFNAST – OG EKKERT ANNAÐ

Á hverjum degi nota íslenskar konur fjölmargar snyrtivörur sem innihalda hin ýmsu ilmefni. Ef andlitsvörurnar þínar innihalda ilmefni eykst hættan á að þú fái ofnæmi fyrir þeim – og það eru ekki til nein „mild“ ilmefni. Húð andlitsins er þunn og því mjög viðkvæm. Ef þú færð ofnæmi mun það fylgja þér alla tíð.

Við hjá Neutral viljum ekki taka þátt í slíku. Þess vegna kynnir Neutral nú andlitslínu með hreinsifroðu, andlitsvatni, rakakremi og hreinsiklútum. Andlitslínan inniheldur allt sem þarf til að hirða vel um húðina þína – algerlega án ilm- og litarefna, alkóhóls og parabena. Þannig verndar Neutral viðkvæma húð.

Fæst í Hagkaup og Lyf & Heilsu.

FACE CARE BY
Neutral®

**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

MIND
Smart verslun fyrir konur - Firði Hafnarfirði
Sími 534 0073

Erum við hliðina á Herra Hafnarfirði
á 2. hæð.

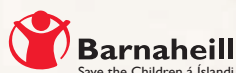
FJÖRÐUR
www.fjordur.is



JÁKVÆÐAR FRÉTTIR AF FÓLKI

Lífið
— FYLGIR FRÉTTABLAÐINU Á FÖSTUDÖGUM OG DAGLEGA Á VÍSI

AUGLÝSINGAR: SIGRÍÐUR DAGNÝ
S: 512 5462 | sigridurdagny@365.is



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



Hann er karlmannlegur með kraftmikla rödd, segir Greta um Jónsa.

Framhald af síðu 7

við að tjá þig svona? Í þessu ákveðna tilviki með myndbandið og sigurinn þá voru viðbrögðin svona einlæg einfaldlega vegna þess að þetta verkefni fyrir mér er svo persónulegt. Mér þykir svo vænt um það og þegar ég sá svo myndbandið og að fólk hafi lagt sig svona vel og mikið fram við að gera lagið enn þá flottara og umgjörðina eins og hún var, þá gat ég ekkert annað en tárast. Ég held að ég sé opin manneskja en samt ekki þannig að ég flíki tilfinningum mínum hvar sem er. Sums staðar getur maður bara ekki haldið þeim leyndum, eins og þarna þar sem þú nefndir.

Það hlýtur að vera álag að fara út með öllu þessu fólki og koma fram fyrir Evrópu. Hefur þú fengið það á tilfinninguna að þú kinknir undan álaginu? Ég trúi því að orð hafi mátt og að maður megi einfaldlega ekki leyfa sér að hugsa þannig. Allar hugsanir sem beinast að sviðinu og framkomunni eiga að vera uppbyggjandi og jákvæðar og ég er fullviss um að við eigum eftir að skila þessu eins vel og við mögulega getum af okkur. Ég vil frekar hugsa þetta svona: Þvílík forréttindi eru það að fá að koma fram á þessu sviði og flytja lagið mitt fyrir alla Evrópu í þessu frábæra umhverfi. Þessi hugsun vekur upp tilhlökkun fyrir flutningnum sem er einmitt það sem maður þarf.

En hver er styrkur þinn? Styrkurinn minn liggur í trúnni minni og öllu því frábæra fólki sem er með mér hér.

Ertu örlagatrúar? Nei ég er sennilega minnst örlagatrúaða manneskja sem finnst. Ég trúi á undirbúning og vinnu og að það skili manni því sem maður vill uppskera. Hlutirnir gerast sjaldnast af sjálfu sér og ég vil aldrei stóla á neitt annað en að undirbúningurinn skili því sem honum hefur verið ætlað.

Af hverju ákvaðst þú að velja Jónsa sem syngur með þér? Jónsi passar svo vel í hlutverkið. Hann er karlmannlegur með kraftmikla rödd sem er einmitt það sem ég vil í lagið.

Hvernig hefur samstarf ykkar Jónsa verið? Mjög gott. Jónsi er



Greta er einlæg og dugleg og hefur góðan stuðning fjölskyldunnar á bak við sig.

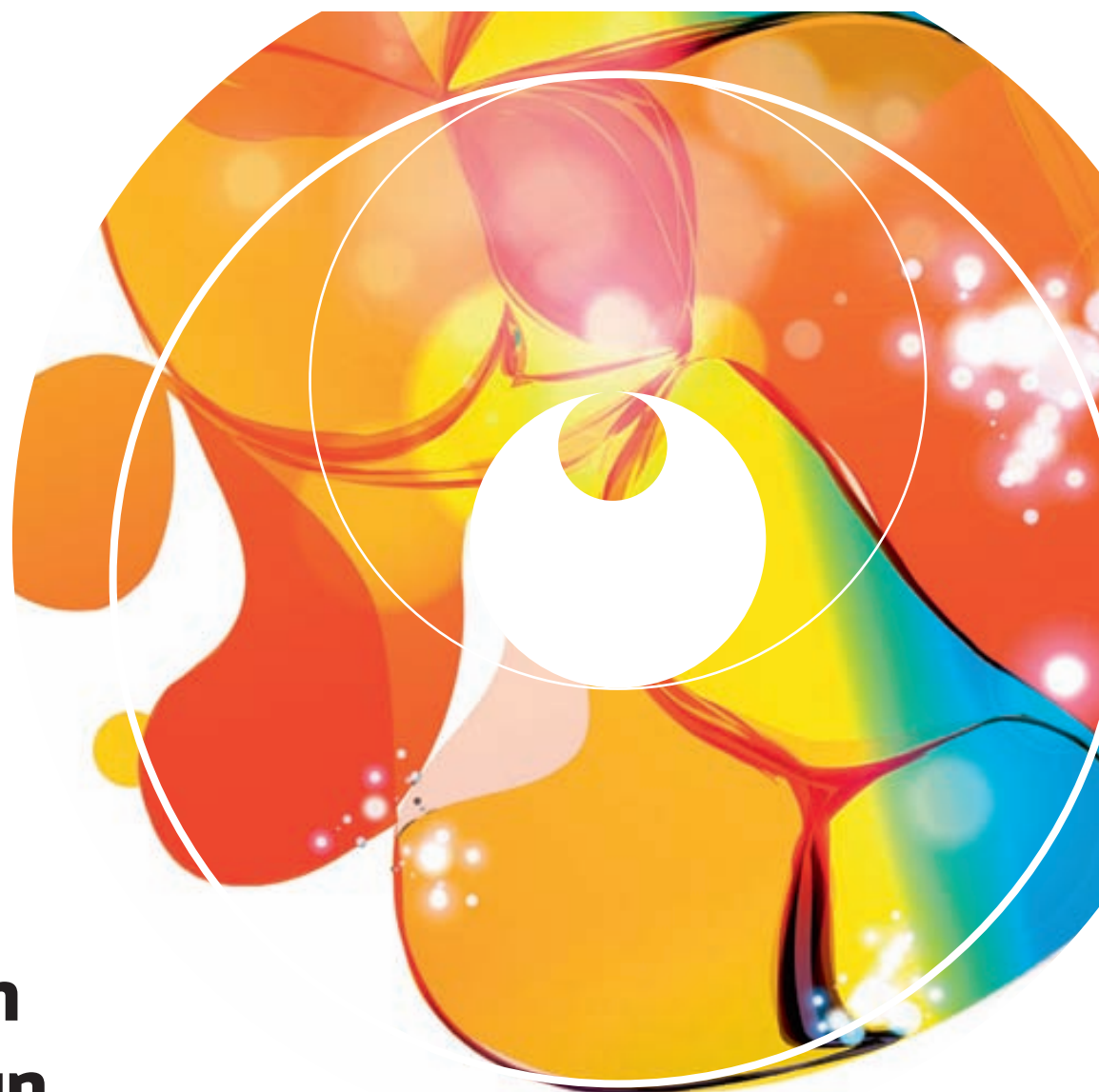
orkumikill og alltaf til í að gera meira og vinna meira. Það er mjög góður eiginleiki hjá þeim sem þarf að vinna mikið með mér.

Hvað hefur komið þér mest á óvart í undirbúningnum? Það hefur komið mér á óvart fyrst og fremst hvað þetta er svakaleg vinna. Lagið tekur þrjár mínútur en það fara margir mánuðir í að undirbúa það. En þetta hafa verið mjög skemmtilegir og lærdómsríkir mánuðir.

Íslenska þjóðin mun fylgjast náið með ykkur á þriðjudaginn – hvaða skilaboð viltu færa henni fyrir stóra kvöldið? Vonandi munu

allir eiga frábært kvöld og við reynum eftir okkar fremsta megni að gera ykkur eins stolt og við erum að koma fram fyrir Íslands hönd.

Eitthvað að lokum? Ég vil þakka öllu fólkinu sem er að senda okkur hlýjar og jákvæðar kvæðjur. Við metum það mikils. Ég vil einnig þakka nokkrum aðilum sem hafa stutt okkur í gjöfum og lánum: Vodafone fyrst og fremst, Gyðju Collection, Sign skartgripum, Dúkkuhúsinu, Halldóru, Hugin Munin, Zolo Design, Kultur Men, NTC, Orublu, L'oreal og Ölgerðinni.



Verkefnastjórnun og leiðtogaþjálfun

Heil og sæl. Námið Verkefnastjórnun og leiðtogaþjálfun sem kennt hefur verið við Endurmenntun Háskóla Íslands undanfarin ár hefur flutt aðsetur sitt yfir til Opna Háskólans í Háskólanum Reykjavík. Námið er þróað af Nordica ráðgjöf (www.ncg.is). Það hefur hlotið skráningu hjá Alþjóðasamtökum verkefnastjórnunarfélaganna (IPMA). Heiti námsins á ensku er *Transparent Leadership and Sustainable Project Management*. Við bjóðum bæði fyrrum og tilvonandi nemendum okkar velkomna á okkar nýja vettvang við Háskólann í Reykjavík. Við viljum einnig nota tækifærið og þakka Endurmenntun Háskóla Íslands og starfsfólki hennar fyrir gott og gjöfullt samstarf!

Fjögur námskeið:

Leiðtogafærni - Samskiptafærni - Stefnumótunarfærni - Skipulagsfærni

Samnefndar bækur hafa komið út á undanförunum mánuðum hjá **JPV útgáfunni**.

Bækurnar eru innifaldar í námsgjöldum.

Frambjóðendur til embættis Forseta Íslands eru velkomnir til okkar í HR að þiggja eintök af bókunum að gjöf.

Haukur Ingi Jónasson og Helgi Þór Ingason



 Nordica ráðgjöf ehf.
Nordica Consulting Group

Skráning og nánari upplýsingar

www.opnihaskolinn.is

eða hafðu samband við okkur í síma 599 6300

Beinn tengill á síðuna er: www.opnihaskolinn.is/fagmennt/namsbrautir/verkefnastjornun---leidtogathjalfun/

Ath! Fyrri umsóknarfrestur er til 5. júní – öllum umsóknum sem hafa borist fyrir þann tíma verður svarað í júní.

 OPNI HÁSKÓLINN
Í HÁSKÓLANUM Í REYKJAVÍK



Tinna Brynjólfssdóttir, Ásta Pétursdóttir, Anna Eiríksdóttir, Helga Lind Björgvinsdóttir og Ágústa Johnson.



Það ríkti góður andi í boðinu.



Guðrún Skúladóttir, Elva Rut Erlingsdóttir og Guðrún Edda Einarsdóttir.

BLÁA LÓNID
FAGNAR NÝRRI
VÖRU



Ragnheiður Ragnarsdóttir, Magnea Guðmundsdóttir, Helga Viðarsdóttir, Edda Sólveig Gísladóttir.

SUMARSTEMNING

Nýr Blue Lagoon þörungamaski var kynntur í Hreyfingu þar sem fjöldi kvenna mætti til að forvitnast um maskann sem er byggður á háþróaðri formúlu. Góð stemning var í boðinu.



Thelma Dögg Pedersen, starfsmaður í Blue Lagoon Spa ásamt gesti.



Guðrún Skúladóttir og Ása Björg Tryggvadóttir.

➤ Sjá fleiri myndir á visir.is/lifid

SPENNANDI SUMARDAGSKRÁ

Sumardagskrá Stöðvar 2 var kynnt á Hótel Borg í vikunni. Mætingin var góð og viðtökurnar frábærar.



Rikka og vinkona hennar Svana.



Unnur Birna Vilhjálmsdóttir, stúpdóttir hennar Lilja Karítas, 4 ára, og Pétur Rúnar unnusti Unnar.

SPENNANDI
SUMARDAGSSKRÁ
STÖÐVAR 2



Rannveig og Svansí skemmtu sér konunglega.



Unnur Steinsson var brosmild.

MYNDIR/SIGURJÓN RAGNAR

HÓTEL- OG
MATVÆLA
SKÓLINN

MATSVEINANÁM

Hvað er í matinn?

Matsveinanám fyrir þá sem starfa eða vilja starfa á fiski- og flutningaskipum og litlum mötuneytum.

INNTRITUN STENDUR TIL 31. MAÍ

WWW.MK.IS

Upplýsingar á www.mk.is og á
skrifstofu skólans í síma 594 4000



MENNTASKÓLINN Í KÓPAVOGI

HÓTEL- OG MATVÆLASKÓLINN FERÐAMÁLASKÓLINN LEIÐSÖGUSKÓLINN





Fréttablaðið er mest lesið

Ný Prentmiðlakönnun Capacent Gallup fyrir janúar til mars sýnir sterka stöðu Fréttablaðsins meðal fólksins í landinu, sem langmest lesna blaðið. Til dæmis lesa rúmlega 69% íbúa höfuðborgarsvæðisins milli átján og fimmtugs að meðaltali hvert tölublað Fréttablaðsins – meira en tvöfalt 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	Höfuðbsv.	Landið allt	12-80 ára	Höfuðbsv.	Landið allt
Fréttablaðið	69,3%	57,8%	Fréttablaðið	73,5%	60,1%
Morgunblaðið	27,5%	27,1%	Morgunblaðið	34,5%	33,6%
DV	8,1%	7,8%	DV	11,1%	10,6%
Fréttatíminn	48,4%	35,5%	Fréttatíminn	54,5%	40,7%
Finnur.is	32,0%	25,4%	Finnur.is	41,5%	31,9%
Monitor	21,4%	20,3%	Monitor	23,0%	22,0%
Viðskiptablaðið	9,5%	8,1%	Viðskiptablaðið	10,7%	9,2%

Prentmiðlakönnun Capacent Gallup. Janúar til mars 2012, meðallestur á tölublað.



Allt sem þú þarft...

Lífíð

BLESS RITGERÐ

Stoltir háskólanemendur sem hafa verið að skila inn loka-ritgerðum sínum undanfarna daga hafa ekki undan við að deila hamingjufærslum á samskiptavefnum facebook.com.

„Komin í land // bless ritgerð // örlítið lúin eftir lokaspretti-
inn // það tókst! // betra aðeins of seint en ekki // húrra //
þetta voru statusarnir sem mig langaði að deila með ykkur
á þessum tímamótum þegar ritgerð hefur verið skilað,“
skrifar Elva Dögg Melsteð meðal annars glöð í bragði með
sín tímamót en hún er að ljúka námi í HR.



HELGARMATURINN



Nína Björk Gunnarsdóttir
ljósmyndari býr í Lúxemborg með fjölskyldu sinni. hún nýtur þess að elda góðan mat og býður hér upp á dýrindis uppskrift fyrir helgina.

Nautalundur í litlum sneiðum með súkkíni og blaðsalati.

600 g nautalundur, skornar í 1 cm þykkar sneiðar
1-2 súkkíni, skorið í sneiðar
1 lítið eggaldin, skorið í sneiðar

1 höfuð eikarlauf, skolað vel í ísköldu vatni og þerrað
1 dl kryddaðar ítalskar ólífur
4 msk. þurrstaðar furuhnetur
2 msk. nýrifnar flögur af parmesan-osti.

1 1/2 dl jómfrúaróliu
1 msk. balsamík-edik
1 búnt ferskt basilíka
2 hvítlauksgeirar
1 tsk. rifinn sítrónubörkur
salt og svartur pipar úr kvörn.

Steikið nautalundarsneiðarnar eldsnött á rífflaðari pönnu eða útigrilli

Saltið og piprið

Veltið súkkíni og eggaldin-sneiðunum upp úr jómfrúarolíu og steikið á sama hátt og saltið og piprið.

Rífið niður eikarlausalið og látið í skál.

Takið fjórar matskeiðar af jómfrúarolíu og hrærið saman við eina matskeið af balsamíkó-edikinu. Saltið og piprið. Hellið þessu yfir salatblöðin og blandið vel saman. Látið salatið á miðjan disk eða á fat.

Raðið litlu nautasteikunum og súkkíni-bitunum umhverfis salatið. Setjið ólífur meðfram og á salatið. Látið sólþurrkuðu tóm-
atana yfir. Stráið þurrustuðum furuhnetunum yfir salatið.

Látið basilíkublöðin, hvítlauksgeirana og sítrónubörkinn í kvörnina á litlu „töfrasprotamatarvinnsluvélinni“ og hakkið fínt. Hellið afganginum af jómfrúaróliu saman við og saltið og piprið eftir smekk.

Skvettið þessu fallega yfir litlu steikurnar, súkkínið og eggaldinið og látið að síðustu nýrifnar parmesanflögur yfir allt.

Borið fram með brauði.

Náttúru



egar

sápur og hreinsiefni



se vernda



vatnsauðlinirnar



ok ar



Allar Sonett vörurnar brotna 100% niður í náttúrunni á skömmum tíma og jurtirnar sem notaðar í þær eru lífrænt ræktaðar með demeter vottun. Engin ensím, sterk bleikiefni eða kemísk ilmefti. Henta afar vel fyrir rotþrærnar í sumarbústaðinum.



SONETT