

Lífið

FÖSTUDAGUR
14. FEBRÚAR 2014

Kristín Helga
Guðmundsdóttir
**FLÓAMARKADUR
TIL STYRKTAR
KONUKOTI 2**

Maggy Mýrdal
eigandi Fonts.is
**INNLIT Á
FALLEGT HEIMILI
HENNAR 4**

Íris Björk ljósmyndari
í London
**ÞAÐ ER ENGINN
DAGUR EINS Í
MÍNU LÍFI 10**

Kristín Soffía Jónsdóttir

RÍSANDI STJARNAN Í REYKJAVÍK

FRÉTTABLAÐIÐ

> visir.is/lifi

HVERJIR HVAR?

Fatahönnunarneminn **Manuela Ósk Harðardóttir** er í París um þessar mundir á vegum Listaháskóla Íslands. Hún fór á tónleika hjá Ásgeiri Trausta í boði WOW air í borg ást- arinnar í vikunni. Í Reykjavík tók fjöldi fólks



einnig þátt í mikilli gleði þegar Sagafilm hélt sína árlegu uppskeruhátíð á dögum. Fagnaðurinn var haldinn í stúdíói Sagafilm og þangað mættu meðal annars leikkonurnar **Ólafía Hrönn Jónsdóttir** og **Svandís Dóra Einarsdóttir**.



Spirit junkie

<http://gabbyb.tv/-spirit-junkie-app>

Ef þú vilt verða hamingjusamasta manneskja veraldar þá er þetta app fyrir þig. Spirit Junkie er hugverk Gabrielle Bernstein markþjálfara og er einfalt í notkun. Appið þýpir á þeim tímasetningum sem þú stillir og birtir fallegar og jákvæðar yfirlýsingar eða setningar sem áminningu um jákvætt hugarfar á hverjum degi.



HuffPost Parents

<https://www.facebook.com/HuffPostParents>

Þessi síða inniheldur allt milli himins og jarðar fyrir foreldra sem vilja sanka að sér upplýsingum um barnaupplæfingu og fá ýmis ráð við hana og þessu sem tengist börnum.

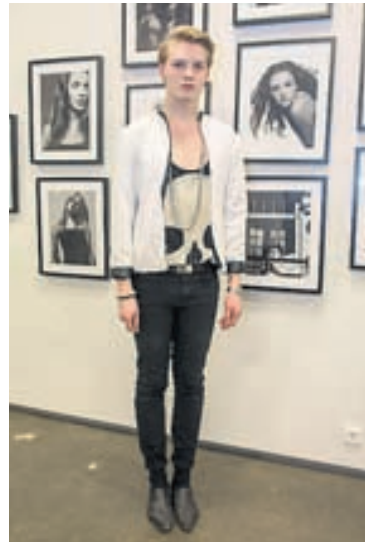


FÖNGULEGAR FYRIRSÆTUR Á RFF

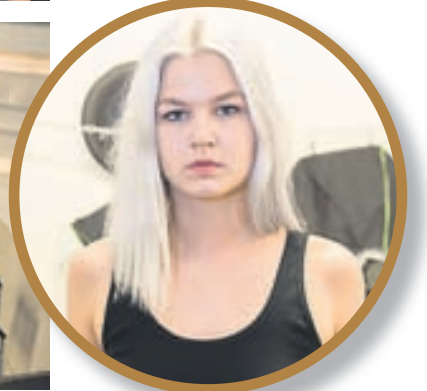
Val á fyrirsætum fyrir Reykjavík Fashion Festival fór fram hjá Elite í vikunni.

Reykjavík Fashion Festival fer fram samhliða Hönnunarmars, dagana 27.-30. mars og er undirbúningurinn í fullum gangi. Í vikunni fór fram val (casting) á fyrirsætum fyrir tískusýningarnar og var mikil eftirvænting í loftinu. Lífið fékk að fylgjast með ferlinu hjá RFF en Andrea Brabin hafði

yfirumsjón með valinu. „Þetta eru sjö mismundandi hönnuðir og allir hafa mismunandi áherslur. Sumir eru að leita að kvenlegri týpum en aðrir strákatýpum. Ferlið hefur gengið vel og ég hugsa að það verði valin í kringum 40-50 módel frá mismunandi skrifstofum,“ segir Andrea Brabin, eigandi Eskimo Models.



Valdar verða fjörutíu til fimmtíu fyrirsætur fyrir tískusýningar Reykjavík Fashion Festival.



NÝTT
OMBRÉ EFFECT

Notaðu ELEA OMBRÉ EFFECT til þess að lýsa endana á hárinu

ELEA
PROFESSIONAL COLOUR & CARE

ELEA litirnir fást í stórmörkuðum um land allt

ÞAÐ ER HLÝHUGUR Á BAKVIÐ GJAFIRNAR

Kristín Helga Guðmundsdóttir verkefnastjóri sinnir flóamarkaði á laugardögum til styrktar starfsemi í Konukoti.

„Hugmyndin að markaðnum kviknaði þegar Karen Lind bloggari hringdi til okkar og spurði hvort við gætum tekið á móti snyrtivörum sem hún væri ekki að nota. Við vorum mjög þakklát fyrir það og fljótlega læddist þessi gjörningur út í bloggheiminn og leiddi til sjónvarpsviðtals í Kastljósi,“ segir Kristín Helga Guðmundsdóttir verkefnastjóri í Konukoti. „Það er hlýhugur á bakvið gjafirnar og það liggja verðmæti allt í kringum okkur sem geta nýst gestum Konukots mjög vel.“ Kristín Helga segir að flóamarkaðurinn hafi orðið til þegar góðgerðarnefnd eRót- arýklúbbsins starfaði með sjálfbodaliðum Konukots við að setja markaðinn á laggirnar ásamt því að fleiri konur fóru að hreinsa til í skápunum sínum. Umframflíkur og fylgihlutir sem nýtast ekki í Konukoti eru til sölu ódýrt á flóamarkaðnum en ágóðinn rennur til starfsemi Konukots. Flóamarkaðurinn er



Kristín Helga Guðmundsdóttir og Ólöf Huguína Valdimarsdóttir, dóttir hennar. FRÉTTABLAÐIÐ/DANIEL RÚNARSSON

opinn frá 12-17 alla laugadaga í Eskihlíð 4. Konukot er neyðarathvarf og hugsunin á bakvið það er að sinna tímabundið grunnþörfum kvenna sem eiga ekki í nein hús að vanda með húsaskjól, mat og hreinlæti. „Velferðarsvið Reykjavíkur-

borgar og Rauði krossinn eru að greiða fyrir reksturinn og það er okkar mál að láta það ganga upp. Allt svona hjálpar starfsemi en að meðaltali eru 30 starfsmenn sem sinna sjálfbodastarfi í Konukoti ásamt starfsfólki.“

Þitt heimili þín stund

Octo 4240 ljós
Verð frá 154.900 kr.



RB322 sófi
Leður verð frá 584.900 kr.



Wave soft hægindastóll
Verð frá 204.900 kr.



Lalinde sófaborð
Verð frá 44.900 kr.



Patchwork gólfmotta
Sniðin eftir máli. Verð frá pr. fm 85.900 kr.

Góð hönnun gerir heimilið betra

Við leggjum mikinn metnað í að bjóða aðeins vandaðar vörur og tefla fram því besta í evrópskri hönnun. Úrvalið einkennist af fallegri og fjölbreyttri hönnun sem stenst tímans tönn. Markmið okkar er að aðstoða viðskiptavini við að fegra heimili sín.

PIPAR / TBWA - SÍA



Omaggio vasi 20 sm / Verð frá 3.890 kr.



Lalinde sófaborð / Verð frá 44.900 kr.



Wave stóll / Verð frá 169.900 kr.



Miho hreindýr / Verð frá 5.500 kr.



MARGIR
LITIR

Cucu klukka 33 sm / 12.900 kr.

TILBOÐ



Nido hægindastóll / Ullaráklæði verð frá 169.900 kr., leðuráklæði verð frá 239.900 kr.

Kynningarverð til 01.06.2014

MÓDERN

INNLIT GAMLIR MUNIR LIFNA VIÐ

Maggý Mýrdal rekur Fonts.is og prentar falleg skilti. Hún er mikill fagurkeri og hefur einstakan áhuga á að gera upp gamla muni. Vegna fjölda fyrirspurna býður Maggý nú upp á námskeið fyrir einstaklinga, vinkonuhópa og saumaklúbba í skiltagerð og því að stensla á húsgögn. Hægt er að nálgast nánari upplýsingar í gegnum fonts@fonts.is.



Eldhúsið

„Ég er einnig að safna klukkum núna. Ef ég dett niður á klukku á útsölu þá kaupi ég hana. Þessar sem sjást á veggnum eru úr Rúmatalagernum og Ilvu.“ Svarta vegginn í eldhúsinu málaði Maggý með krítarmálningu. „Mér finnst svo heimilislegt að hafa krítarvegg og gott að geta skrifað á hann það sem þarf að muna því ég er frekar gleymín.“



Listaverk

„Málverkið af hestinum er eftir mig. Ég var í listaháskóla í Bandaríkjunum, The Art Institute, og hef mikinn áhuga á öllu sem viðkemur list og hönnun. Að mála mynd er eins konar vítamín fyrir mig og ég stefni á að halda sýningu með vorinu.“



Safnar stólum

„Borðstofufuborðið var gamalt en ég tók það í gegn og málaði. Stólana hef ég fengið hér og þar finnst gaman að fara í Góða hirðinn og skoða en oft finn ég skemmtilega hluti sem ég mála og þússa upp. Ég safna stólum og finnst ég aldrei eiga nóg af þeim.“



Svefnherbergið

„Ég var svo heppin að finna þessar hurðir. Ég er gjörsamlega heilluð af gömlum hlutum með sál og ég var nokkra mánuði að vinna þær upp. Ég lét þær veðrast vel og þússaði þær upp því ég vildi hafa þær vel sjúskaðar. Mig langaði ekki til að sýrubvo þær því að þá tekur maður fallegu áferðina sem hefur myndast á mörgum árum.“



MASTERLINE

Professional Beauty

Ítölsk gæði tryggja heilbriggt og glansandi hár

Án parabena og SLES

Fæst í stórmörkuðum



Píanóið

„Pabbi minn, Guðmundur Mýrdal, gaf mér þetta píanó þegar ég var lítil en ég fékk það sent frá Bandaríkjunum. Ég var látin læra á það en hafði aldrei neinn sérstakan áhuga á því. Hins vegar eru Sóldögg dóttir mín og Ingunn systir báðar mjög flinkar á það.“

Vinnuástaðan

„Ég hef verið að gera mikið af skiltum en ég byrjaði með Fonts.is fyrir rúmum þremur árum. Ég hef alltaf verið einstaklega hrifin af fallegum orðum og fannst svo skemmtilegt að geta boðið fólki upp á skilti á íslensku. Það sem ég er að fást við þessa dagana eru fermingarkort sem verða vonandi fánleg í flestum blómabúðum.“



DEKUR FYRIR VALENTÍNUSARDAGINN!

MEÐ HVERJU KEYPTU BODYLOTIONI
FYLGIÐ SNYRTITASKA

LYF OG HEILSU KRINGLUNNI
Á MEÐAN BIRGÐIR ENDAST



NAFN:
Kristín Soffía Jónsdóttir

ALDUR:
32 ára

STARF:
Pólitikus

HJÚSKAPARSTAÐA:
Í sambúð með
Gesti Pálssyni

KRISTÍN SOFFÍA ÖSKRAÐI Á FRÍÐARSÚLUNA

Kristín Soffía Jónsdóttir er spútnik í borgarlífinu. Hún varð í fjórða sæti í prófkjöri Samfylkingarinnar í borginni um síðustu helgi og ætlar sér að verða borgarfulltrúi. Kristín er með BS-gráðu í verkfræði, vill að borgarbúar njóti þess að búa í Reykjavík og vill að ungt fólk fái málsvara í pólitík.

Joggingbuxur
kr. 1.995

UNITED COLORS OF BENETTON.

Margir litir, stærðir frá 74-160

Benetton Smáralind – Benetton Glerártorgi

Það er fyndið að segja frá því hvernig ég byrjaði í pólitík. Ég hætti að reykja í október 2008 og það tók svolítið á. Ég varð dálítið skapstyggi eins og gengur. Svo hrundi Ísland sem bætti ekki úr skák. Til þess að vinna úr allri gremjunni fór ég að hlaupa, með vinkonu minni. Við hlupum Sæbrautina þvera og endilanga, framhjá bönkunum og enduðum oft við Skarfabakka, gegnt Viðey, þar sem við áttum það til að öskra á Friðarsúluna,“ rifjar Kristín upp, en hún var á þessum tíma aðstoðarkennari í stærðfræði í HÍ meðfram námi.

„Ég keypti mér íbúð 2004 á 100% verðtrygðu láni og var að láta krakkana reikna út hvað væri að verða um þetta lán. Einhvern daginn var ég orðin nokkuð tryllt yfir verðbólgu og frekar svart-sýn á framhaldið og ég hringdi í pabba og jós úr skálum reiði minnar. Hann svaraði mjög rólegur að það væri fundur á Hallveigarstíg sem Samfylkingin væri að halda og ég ætti bara að drífa mig þangað. Þannig að ég skokkaði þarna inn, þekkti engan, setti mig á mælendaskrá, fór upp í pontu og bilaðist. Og sagði þeim að þeir gætu nú bara verið ánægðir með að fólk væri ekki að fatta hversu slæmt ástandið væri, því þá væru menn að kveikja í strætisvögnum. Eftir það kippti Dagur [Dagur B. Eggertsson] mér inn og ég hef ekkert lítið til baka síðan,“ segir Kristín, og hlær.

Enginn óttast ungt fólk

Kristín er 32 ára gömul og er nú yngst af þeim sem náðu kjöri.

„Ef ekkert kemur á óvart í nýjum framboðum, og allt gengur að óskum, yrði ég sennilega yngsti borgarfulltrúinn. Þó er ég strax orðin af annarri kynslóð en yngstu kjósendur. Mér finnst ungt fólk stundum ekki alveg fatta að það er verið að senda því reikninginn. Lobbísmi, hann virkar, svo ég tali hreint út. Þeir sem

öskruðu á skuldaniðurfellingar fengu þær í gegn, þeir sem vildu ekki hafa veiðigjöld fengu þau felld niður. Hvað er gert fyrir ungt fólk? Jú, innritunargjöld í HÍ eru hækkuð, það fær skerðingu hjá LÍN og reikninginn fyrir skuldaniðurfellingum. Það græðir ekkert á þeim. Þetta er orðin frekar svört mynd. Hvert er auðveldast að senda reikninginn? Á þann sem þeir. Það óttast enginn ungt fólk. Ef við erum með kynslóð sem heldur að það sé tvíhliða samningur að skipta sér ekki af pólitík, þá er hætt við ákveðinni bjögum í því hvernig stjórnmöld haga sér. Þótt þú skiptir þér ekki af pólitík, þá skipta stjórnmöld sér nákvæmlega jafn mikið af þér og næsta manni.“

Gerði lítið úr kynjabaráttu

Nú voru tvær konur í fyrstu fjórsum sætum í prófkjöri. Er öðru vísi að vera stelpa en strákur í þinni vinnu?

„Já, ég finn fyrir því að vera stelpa. Stundum held ég líka að ég gangi of auðveldlega inn í það hlutverk sjálf. Maður er oft of fljótur að hlaupa í þjónustuhlutverkið ef manni líður óþægilega í aðstæðum. Ég finn það hjá mér sjálfri, að finnast fínt að fara og hella upp á kaffi fyrir karlana ef maður er eitthvað stressaður eða upplifir að aðrir ætlist til þess af manni.

Ég hélt þegar ég var yngri að konur væru með lægri laun, eða það væri borin minni virðing fyrir þeim, því þær væru bara ekki að krefjast þess sjálfar. Ég gerði lítið úr kynjabaráttu, í menntaskóla, þegar maður hélt að maður vissi allt. Og hélt að ef maður væri með munninn fyrir neðan nefið væri þessi kynjabaráttu einhverra annarra kvenna sem þyrðu ekki að biðja um það sem þær vildu. Það var harður veruleiki að horfast í augu við að það er kynjamisrétti um allt, sérstaklega á almennum vinnumarkaði.

Gott dæmi er að þegar ég út-skrifaðist úr menntaskóla byrjaði

ég að vinna á matsölustað. Þá var reglan þannig að stelpur unnu í salnum og strákar á barnum. Svo var önnur regla, en hún var sú að þeir sem unnu á barnum voru með hærri laun en þeir sem unnu í salnum. Við náðum á endanum að fá eitthvað fram, en þurftum að berjast með kjafti og klóm til að fá sömu laun og vinir okkar,“ segir Kristín.

Bótox í baráttu við exem

Kristín heldur að það sé betra að hafa kynjakvóta. Hún segir ekki eðlilegt að konur skipti sér bara af menntamállum og karlar af skipulagsmálum. „Það verður að hafa meiri kynjajöfnun alls staðar. Það er betra fyrir samfélagið ef fulltrúar af báðum kynjum eru í öllum málaflokkum. Það er kannski sá kynjamúr sem er eftir. Nú erum við komin með kynjakvótann inn í ráð og nefndir en það vantar að kynin sjálf fari út fyrir sitt hlutverk. Ég var eina konan af sjö í prófkjöri sem var í „hórðu málunum“. Ég held að það sé líka mikilvægt að við leyfum körlum að einbeita sér að mennta- og velferðarmálum án þess að okkur finnst það skrítið. Öll höfum við áhuga á öllum þessum málaflokkum, en til þess að við séum sterk þá viljum við sérhæfing.“ Kristín heldur áfram. „Það er til dæmis pressa á bæði stráka og stelpur að vera sæt og líka pressa á að fólk sé ungt og grann. Þegar ég hugsa núna, um þetta viðtal, er ég ábyggi-lega stressaðri yfir því að myndin verði ljót en að ég segi eitthvað heimskulegt í viðtalinu. Sem er fáránlegt. Ég hef einu sinni farið að gráta eftir viðtal af því að hárið á mér var svo ljótt. Svo lenti ég einu sinni í því að fá exem í andlitid og ég hékk í speglinum alla daga að bera á mig sterakrem í baráttunni við exemid, og ég hékk svo mikið í speglinum að ég var farin að sjá hrukku á milli augnanna á mér, sem ég held í dag að hafi ekki einu sinni verið þar. Svo einn

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



SAFT



„Þannig að ég skokkaði þarna inn, þekkti engan, setti mig á mælendaskrá, fór upp í pontu og bilaðist. Og sagði þeim að þeir gætu nú bara verið ánægðir með að fólk væri ekki að fatta hversu slæmt ástandið væri, því þá væru menn að kveikja í strætisvögnum.“



Kristín Soffía á unglingsárunum.



Kristín Soffía ólst upp í Reykjavík.



Hér ásamt Gest, sambýlismanni sínum.

daginn er ég hjá húðlækninum og ég spyr hvort hann eigi bótox, og hann segir já, og ég segi: Má ég fá? Og hann segir: Já, ekkert mál, og sprautar mig á milli augnanna. Það var fáránlega óþægilegt. Það var eins og einhver héldi með þumli á milli augnanna á mér – ég gat ekki hreyft mig og fékk dúndrandi hausverk í 2 vikur. Ég held að enginn hafi tekið eftir þessu en mér leið eins og ósýnilegur maður héldi um hausinn á mér. Ég var mjög feigin þegar þetta fór. Og þarna hugsaði ég líka: Kristín, hvað ertu að gera? Nú hefurðu gengið of langt!“

Trú á framfarir eða afturför

Nú eruð þið Gísli Marteinn góðir vinir en á öndverðum meidi í pólitík. Er það bara hjólreiðarnar sem draga ykkur saman?

Kristín hlær og segir pólitíkina í borginni vera miklu meira en vinstri eða hægri pólitík. „Auðvitað má ræða hvort útsvarið á að vera í botni eða 0,5% undir því, en hægri og vinstri pólitík er ekki áberandi í borginni. Þar er það annaðhvort trú á framfarir eða afturför og við Gísli trúum bæði á framfarir. Við erum með suma borgarfulltrúa og verðandi fulltrúa Sjálfstæðisflokksins sem halda því fram að fólk hafi valið einkabílinn, og það eigi að standa fast á þeim rétti sínum sem er einkabíllinn. Þetta sama fólk ætlar ekkert að borga þennan bíl fyrir þau. Síðan vilja þau byggja hús mjög langt í burtu fyrir þetta sama fólk, svo það geti keyrt heim og keyrt í vinnu. Þetta er svo galið, að þetta sé einhver draumur. Við erum með tiltölulega veikan gjaldmiðil, bensín hefur aldrei verið dýrara og að halda þessu uppi sem einhverjum lífsstíl sem getur hentað öllum er nánast hrokafullt – og til þess að gera þennan lífsstíl mögulegan ætla þau að díla við aukna umferð með því að setja tugi milljarða í mislæg gatnamót. Getum við ekki gert betur en þetta?“

Kristín vill að Reykvíkingar njóti borgarinnar. „Þú nýtur ekki borgarinnar með því að eyða öllum peningunum í húsaleigu og bíla. Auðvitað þurfa sumir að eiga bíl, en ef allar fjölskyldur þurfa á tveimur bílum að halda þá þarf borgin að líta í eigin barm, því þá erum það við sem erum að bregðast.“ Þrátt fyrir ungan aldur hefur Kristín gert ýmislegt. 23 ára var hún orðin viðskiptastjóri á auglýsingastofu og þegar hún hvarf inn í pólitíkina hafði hún lokið BS-gráðu í umhverfis- og byggingarverkfræði og var í mastersnámi í samgönguverkfræði.

„Ég var bara að vinna meistraraverkefni mitt þegar ég ákvað að henda mér út í djúpu laugina og hefja feril í pólitík. Ég tek einn og einn áfanga með og ég ætla að klára þetta. Maður fer í námið til að fá draumavinnuna, en ég upplifði að vera að „beila“ á draumavinnunni til að klára námið. Þetta var erfið ákvörðun, en ég ætla ekki að verða pólitíkusinn sem kláraði ekki prófið.“



TYGGJA

WRIGLEY'S
Extra

VALENTÍNUSARDAGURINN HVAD GERIR ÞÚ?

Valentínusardagurinn er helgaður ástinni og á uppruna sinn í Evrópu á 14. öld. Í Bretlandi, Frakklandi og Bandaríkjunum hefur dagurinn verið haldinn hátíðlegur á ýmsan máta en hefðbundið þykir að dekra við ástina sína, gefa gjafir, blóm og falleg kort. Tilstandið á Íslandi hefur færst í aukana en ekki eru allir sammála um að dagurinn eigi heima á Íslandi.



RÓSA GUÐBJARTSDÓTTIR
ritstjóri Bókafélagsins

„Ég verð að viðurkenna að ég hef lítið verið fyrir það að láta „segja mér fyrir verkum“ í þessum efnum með því að láta útlenska siði „ákveða“ hvenær skuli dekrað við makann eða annað slíkt. Hins vegar vill nú þannig til að ég hafði einmitt hugsað mér að gera eitthvað skemmtilegt til að gleðja hann á þessum degi í þetta sinn. Hef ég hugsað talsvert til Valdísar Gunnarsdóttur heitinnar og fyrrverandi samstarfskonu á Bylgjunni nú í aðdragandanum og hvernig hún kynnti þennan dag fyrir Íslendingum. Hún var á öldum ljósvakans ötul við að hvetja landsmenn til elsku og ástar og hafi Valentínusardagurinn áhrif á okkur í þá átt er það vitaskuld af hinu góða.“



ÞORGRÍMUR ÞRÁINSSON
rithöfundur

„Hvorki ég né frúin tókum svona dag hátíðlegan, og því síður bóndadaginn því allir dagar eru einstakir og dásamlegir. Þar fyrir utan er frúin á skiðum á Ítalíu og verður þar á Valentínusardaginn en ég myndi fyrst og fremst heiðra minningu Valdísar Gunnarsdóttur á þessum degi því hún flutti hann til Íslands.“



STEINUNN VALA SIGFÚSDÓTTIR
eigandi Hring eftir hring

„Við Stebbi erum ekki vön að halda upp á Valentínusardaginn á rómantískan hátt, þó við höfum reyndar nokkuð sterka tengingu við dagsetningu hans því þann 14. febrúar árið 2004 urðum við þar. Við höldum hins vegar upp á afmælin okkar og förum þá út að borða og gerum vel við okkur tvö ein eða í félagskap góðra vina okkar. Í ár erum við fjölskyldan að fara í ferðalag norður en strákarnir okkar þrír, Snorri 8 ára, Trausti 7 ára og Nikulás Flosi 4 ára, verða í vetrarfrii í næstu viku. Við ætlum í skiðafri og heim-sækja Tindastól og Hlíðarfjall en gista í Skagafirði. Kannski ég helli upp á gott og sterkt kaffi og grípi með mér súkkulaði fyrir bílferðina okkar, en langir bíltúrar geta breyst í unaðsstundir hjá okkur Stebba þar sem gefst tími til að spjalla saman í friði og ró.“



JÓGVAN HANSEN
söngvari

„Ég er að sinna börnunum mínum tveimur sem eru rúmlega 2 ára og tæpra 4 mánaða og mér finnst það alveg nógu rómantískt. Ég er kannski ekki sá sem gerir mest úr þessum degi því hugmyndin er svo erlend þrátt fyrir að hún sé falleg. Konan á afmæli bráðlega og svo er konudagurinn líka og þá er um að gera að gera eitthvað sniðugt fyrir hana.“



Minkapels
38.800 kr



Úlfapels
38.800 kr



OPIÐ ALLA DAGA
AUSTURSTRÆTI 8 - 10
SÍMI 534 0005
Finndu okkur á Facebook

KARLORKAN UMVEFUR KVENORKUNA Í FULLU TUNGLI Á VALENTÍNUSARDAGINN

Fjóla Björk Jensdóttir er ayurvedískur læknir og stjórnu-spekingur og rýnir í áhrif tunglsins á degi ástarinnar.

Fjóla Björk Jensdóttir er með háskólagráðu í ayurvedískum fræðum sem tengjast jógafræðunum og byggjast á læknisspeki og tengingu okkar við náttúruna og veröldina í kringum okkur. Hún rýndi í staðsetningu tunglsins sem er fullt í dag. „Fullt tungl á Valentínusardegi ýtir undir magnaðar tilfinningar því tunglið er núna baðað í sólarorku. Sólin er faðirinn og tunglið er móðirinn. Þetta eru kraftar jing og jang sem sameinast í þessu fulla tungli svo að karlorkan umvefur kvenorkuna. Þessi áhrif verða sérstaklega kröftug fyrir ljón og vatns-

bera, en án efa fyrir alla. Fullt tungl táknar vissa hugarljómun og skapar uppsveiflu í hugarorku. Margar konur finna hvernig tunglhringurinn hefur áhrif á tíðahringinn og almenna líðan en samkvæmt fornum mýtum er tunglhringurinn beintengdur konunni innra með okkur, sérstaklega hormónakerfinu sem öllu stýrir í líkamanum. Í sjamanisma Indlands og fornum búddisma áttu konur að tengjast hringferli tunglsins til að viðhalda heilbrigðu hormónakerfi og æxlunarfærum. Enn í dag iðka heilarar þessar aðferðir á Íslandi með góðum árangri.“



Merkin og áhrifin

Hrútur Hreinsunin verður á hugarorku og rómantískum vettvangi.

Naut Fyrir rísandi naut verður hreinsunin á heimilinu og tilfinningasviðinu.

Tvíburi Hreinsunin verður á heilsu- og samskiptasviði.

Krabbinn Fyrir krabbann verður hreinsunin í málefnum fjölskyldu og innkomu.

Ljón Fyrir rísandi ljón verður hreinsunin algjör og að öllu leyti, á líkama og sál, og gæti markað nýtt upphaf.

Meyja Hreinsunin verður á sviði endurhæfingar og svefns.

Vog Hreinsunin verður á sviði vináttu, hópavinnu og markmiða (æðstu drauma).

Sporðdreki Fyrir sporðdrekan verður hreinsunin á sviði atvinnumála og orðstýrs.

Bogmaður Hreinsunin verður á sviði menntunar, trúar (siðferðis) og stuðnings.

Steingeit Hreinsunin verður á sviði aðskilnaðar og ótta.

Vatnsberi Fyrir rísandi vatnsbera verður hreinsunin á sviði sambanda og þinna nánustu.

Fiskur Hreinsunin verður á sviði heilsu, lífsstíls og rútínu.

2 ÁRA AFMÆLISTILBOÐ!

111 KR

Á DAG Í 6 VIKUR!

FRÁ 14. FEBRÚAR - 31. MARS SAMTALS 4.995 KR.

**NÝ GRUNNNÁMSKEIÐ HEFJAST Í NÆSTU VIKU
VERÐ AÐEINS 10.000 KR.**

Frá 1. apríl gjaldfærirst sjálfkrafa áskrift á venjulegu verði, 9.990kr, nema áskrift sé sagt upp fyrir þann tíma.
Tákmörkuð magn í boði einungis 111 kort.



TILBOÐIÐ
GILDIR AÐEINS Í
DAG!

crossfitkatla.is
HOLTAGÖRÐUM

Reebok  CrossFit
KATLA



DAGUR Í LÍFI

ÍRISAR BJARKAR

LJÓSMYNDARA



11.00 kíkti ég á bókasafnið í skólanum mínum í tvo tíma til þess að vinna í lokaritgerðinni minni. Ég smelli mynd af Vogue-safni skólans, en hér sjáðu þið blöð frá 1929 til dagsins í dag, bresk, bandarísk, japönsk og að sjálf-sögðu ítölsk. Ekkert smá flott safn.



7.00 Fór á fætur, tók mig til fyrir daginn og fékk mér morgunmat. Í þetta skiptið chia-graut með banana, berjum og möndlu-mjólk, vatnsglas og vítamín.

Ég er svo heppin að engir tveir dagar í lífi mínu eru eins. Þennan dag var engin myndataka heldur undirbúningur og eftirvinnsla. Dagurinn var í furðulegri kantinum en mjög skemmtilegur.



9.00 Síðasta föstudag var mér boðin frí klipping sem hármódel hjá Vidal Sassoon-hárgreiðslustofunni. Ég samþykkti með því skilyrði að við myndum halda sömu klippingunni en bara stytta það. Það er sko alls ekki leiðinlegt að fá fría klippingu hérna úti þar sem hún er mjög dýr, en á þessari stofu kostar einungis klippingin í kringum tuttugu þúsund krónur. Ég leit líka á þetta sem tækifæri til þess að hitta nýtt fólk í sama bransa og ég.



13.00 hitti ég Heru og við fórum saman í árumyndatöku. Ára er orka sem umlykur hverja manneskju og orkan hefur mismunandi liti og lögun. Hver litur, staðsetning og lögun hefur mismunandi þýðingu. Upprunalega fór ég til þess að nota þetta í rannsóknarvinnu fyrir lokaverkefnið mitt og þar sem Hera hefur áhuga á svona hlutum líka þá tók ég hana með. Þetta var mjög áhugavert og skemmtilegt enda ekki alla daga sem áran manns er mynduð og maður fær 17 blaðsíðna skýrslu um orkustöðvarnar sínar.



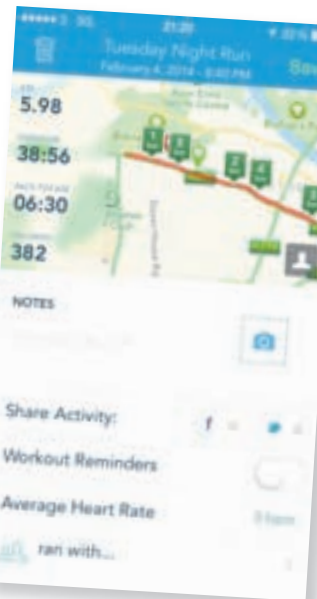
15.00 Eftir myndatökuna fórum við Hera í hádegismat á Pot, þar sem við lásum skýrslurnar okkar og spjölluðum.

17.00 fór ég aftur upp í skóla til þess að skanna inn filmur. Því miður var enginn skanni laus í þetta skiptið þannig að í staðinn vann ég myndir frá myndatöku gærdagsins.

20.30 fór ég út að hlaupa. Ég og Sandra vinkona mín á Íslandi erum hlaupavinir, þ.e.a.s. við notum símaappið Runkeeper. Hún hleypur á Íslandi og ég í London og svo getum við fylgst hvor með annarri í gegnum símann. Við skráðum okkur í hlaupaprógramm í appinu sem segir okkur að hlaupa 4 sinnum í viku þar til við náum að fara 10 km á 55 mínútum. Þetta er allgjör snilld því annars myndi ég örugglega ekki koma mér af stað.

21.30 Síðbúinn kvöldmat sem kærastinn minn, Hilmar, eldaði fyrir mig, ýsa í raspi.

23.30 Upp í rúm að sofa eftir langan dag.



ALLT Á AÐ SELJAST

SÍÐUSTU DAGAR
ÚTSÖLUNNAR

AÐEINS
3 VERÐ
Á ÚTSÖLUVÖRUM

1.000 • 2.000 • 3.000

Mind Xtra

Smart verslun fyrir konur

Firði Hafnarfirði • Sími 556 3400

LÍFRÆNT SLEIPIEFNI FYRIR ELSKENDUR

ICECARE KYNNIR Konur sem eru komnar á breytingaskeiðið, hafa nýlega eignast barn, verið í meðferð við krabbameini eða staðið í langtíma veikindum eiga oft við þurrk í leggöngum að stríða.

Birna Gísladóttir, sölustjóri hjá Iccare, segir að Yes-sleipiefnin séu hönnuð af tveimur konum og seld í Bretlandi og víðar. „Ummæli um vöruna hafa verið mjög jákvæð frá neytendum og hafa læknað í Bretlandi einnig mælt með því að konur sem eiga við þurrk að stríða í leggöngum noti vöruna,“ segir hún.

„Yes-sleipiefnin innihalda bæði olíubasa (oil-based) og vatnsbasa (water-based) sem er hægt að nota með gúmmíverjum,“ útskýrir Birna og bætir við að einnig sé fánlegt Yes Baby fyrir fólk í barneignarhugleiðingum. Pakkningin inniheldur bæði sleipiefni sem eru sæðisvæn og egglospróf ásamt sleipiefnum sem er gott að nota eftir egglos.

Fjallað hefur verið um þetta nýja lífræna efni í mörgum helstu tímaritum í Bretlandi. Þar er meðal annars vitnað í orð Anne Brember, yfirhjúkrunarfræðings á krabbameinsdeild á Basingstoke- og North Hants-sjúkrahúsinu í Bretlandi:

„Ég finn að lífræna sleipiefnalínan Yes er kærkomin lausn fyrir skjólstæðinga okkar sem þjást af þurrki í leggöngum og á kynfærasvæði í kjölfar krabbameinsmeðferðar. Konurnar upplifa efnið á þægilegan hátt á viðkvæmri slímhúðinni auk þess sem það veitir þeim þægilega öryggisfinningu á ný í tengslum við kynlíf.“



- Yes-línan er sérstaklega hönnuð fyrir konur sem eiga við þurrk að stríða í leggöngum og slímhúð.
- Yes-sleipiefnin eru unnin úr lífrænum efnum og hafa hlotið lífræna vottun frá The Soil Association í Bristol í Bretlandi.
- Yes-sleipiefnin innihalda engin

- aukaefti eða skaðleg efni sem geta verið ertandi fyrir slímhúðina.
- Yes-sleipiefnin klístrast ekki og eru rakagefandi fyrir slímhúðina.
- Yes-sleipiefnin má bæði nota innvortis og útvortis fyrir samfarir.



MIKIL UMFJÖLLUN Að sögn Birnu Gísladóttur hjá Iccare hefur mikið verið fjallað um lífræna sleipiefnið Yes í tímaritum í Bretlandi.

Nánari upplýsingar eru á www.iccare.is. Yes-línan fæst í apótekum og heilsuverzlunum.

Yes-sleipiefnin innihalda lífræn efni, til dæmis:

- Aloe vera
- Flax extract
- Guar-gúmmí (Guaran)

Yes-sleipiefnin eru laus við:

- Glýserín
- Hormóna
- Glýkól
- Parabena
- Rotvarnarefni
- Ilmefni
- Sílikon
- Jarðolíuefni
- Argínín
- Önnur ertandi efni fyrir húð svo sem grapefruit seed extract

ÖFLUG VÖRN GEGN SVEPPASÝKINGUM

Silja Ívarsdóttir segir Bio-Kult Candéa-hylkin hafa breytt lífi sínu. Hún er nú að mestu laus við sveppasýkingar sem hrjáðu hana lengi.

Silja Ívarsdóttir mælir hiklaust með Bio-Kult Candéa-hylkjunum og segir þau hafa gjörbreytt lífi sínu til hins betra. „Ég hef þjást af kláða á kynfærasvæði svo lengi sem ég man eftir mér,“ segir Silja. „Fyrir um sex árum fór kláðinn að versna og mér leið alveg rosalega illa. Ég var búin að ganga milli lækna, bæði hér heima og erlendis þar sem ég bjó í tvö ár, en án árangurs. Kláðinn jókst mjög þegar ég var að fara að sofa svo þetta hafði þau áhrif að svefninn versnaði og ég svaf lítið og slitrótt. Það að fá ekki nægan svefn hafði mjög slæm áhrif á mig. Ég breyttist í gangandi stressbolta og var alltaf þreytt og kvíðin og með miklar skapsveiflur. Það leiddi til þess að meltingin fór í klessu og ég hafði hægðir um það bil einu sinni í viku, ef ég var heppin. Í vor fór ég í viðtal hjá konu sem mælir ph-gildi líkamans og í ljós kom að ég var með candida-sveppasýkingu í meltingarvegi. Ég hafði lesið um Bio-Kult og strax eftir viðtalið fór ég og keypti hylki og fann samstundis breytingu. Ég vil eiginlega orða það þannig að Bio-Kult Candéa-hylkin hafi bjargað lífi mínu.“

Í dag líður Silju mun betur og er að mestu laus við kláða, stress og skapsveiflur og meltingin er komin í gott lag. „Með inntöku hylkjanna tók ég svo augljóslega eftir breytingum stig frá stigi. Hjá mér snarminnkaði kláðinn sem varð til þess að svefninn lagaðist sem varð svo til þess að stressið og kvíðinn minnkaði og skapsveiflurnar einnig, sem leiddi til betri meltingar sem varð til þess að húðin fór hægt og rólega að lagast. Ég vona að sem flestir heyri mína sögu þar sem Bio-Kult Candéa er búið að gefa mér nýtt líf,“ segir Silja. Bio-Kult Candéa-hylkin henta öllum vel, einnig barnshafandi konum, mjólkandi mæðrum og börnum. Þau fást í öllum apótekum, heilsuverzlunum og heilsuhillum stórmarkaðanna.



GÓÐ LAUSN Silja er ánægð með Bio-Kult Candéa.



BIO-KULT CANDÉA
Öflug blanda af vinveittum gerlum, hvítlauk og þrúgukjarnabýkni (e. grape seed extract). Það virkar sem öflug vörn gegn candida-sveppasýkingu í meltingarvegi kvenna og karla.

TRYGGIR HEILBRIGÐA ÞVAGRÁS

Bio-Kult Pro-Cyan, inniheldur þrívirka formúlu, sem hefur verið vísindalega þróuð og staðfest. Trönuber hindra að E. coli-bakterían nái föttestu í slímhúð þvagrásar og bakteríunni skolar út með þvagini. Hlutverk gerlanna og A-vítamíns í Bio-Kult Pro-Cyan hjálpar líkamanum að viðhalda eðlilegu bakteríumagni í þörmum og einnig að viðhalda eðlilegri starfsemi í þvagrásarkerfinu. Háþróuð þrívirk formúla sem tryggir heilbrigða þvagrás.

Hylkin innihalda:

- Trönuberjabykkni (Cranberry extract 36mg PACs)
- Mjólkursýrugerla (Lactobacillus acidophilus PXN 35 og Lactobacillus plantarum PXN 47, Styrkur: 1 milljarður)

- A-vítamín 320µg (900 iu, 40% af RDS)

Notkunarleiðbeiningar*:
Tvö hylki einu sinni til tvisvar á dag með mat til að fyrirbyggja þvagrásýkingu.

Á meðgöngu:

Bio-Kult Pro-Cyan er sérstaklega hannað fyrir barnshafandi konur. Áður en inntaka hefst er alltaf mælt með því að ráðfæra sig við fagfólk.

Börn undir 12 ára:

Mælt er með hálfum skammti af ráðlagðri skammtastærð fyrir fullorðna. *Ef fagfólk ráðleggur þér aðra skammtastærð, þá skal fylgja því.



BIO-KULT PRO-CYAN
Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum stórmarkaða.



SPJÖRUNUM ÚR

BLOGGARINN MEÐ TÆPLEGA MILLJÓN FYLGJENDUR Á PINTEREST

Hilma Berdino Önnudóttir
hilmaonnu.blogspot.dk
<http://www.pinterest.com/search/pins/?q=hilma>

Hún býr í Danmörku og heldur úti lífsstílsblogginu hilmaonnu.blogspot.dk. Hilma bloggar um ýmislegt sem vert er að fylgjast nánar með. Hvort sem það er hönnun, matur, fatnaður, börn, ný trend eða litir, þá virðist sem aðdáendur hennar stækki ört. Hilma Berdino er til að mynda með tæpa milljón fylgjendur á Pinterest.



Lína Rut Wilberg

ALDUR: Fædd 1966
STARF: Listamaður

Hvern faðmaðir þú síðast og kysstir? Ég er alltaf að knúsa, kyssa og faðma börnin mín.

Hver kom þér síðast á óvart og hvernig? Ég kom sjálfri mér á óvart í síðustu viku þegar ég tók hnébeygjur.

Hvaða galla í eigin fari ertu búin að umbera allt of lengi? Ég get verið hrein-skilin á mislukkaðan hátt en sem betur fer hafa flestir sem umgangast mig að ráði húmor og skilning á því. Ég hef þó eitthvað lagast með árunum.

Ertu hörundsár? Maðurinn minn segir að ég sé alls ekki hörundsár og mér finnst gott að heyra það því mér leiðist sjálfri að umgangast hörundsárt og viðkvæmt fólk, nenni ekki að tipla á tánunum.

Dansarðu þegar enginn sér til? Nei, en ég og Nói sonur minn tókum oft góðar syrrpur saman.

Hvenær gerðirðu þig síðast að fifli og hvernig? Ég er svo viðutan og nokkuð góð í að gera mig að fifli. Í síðustu viku fór ég dagavillt og sendi yngri drenginn minn í vitlaust afmæli í leikjagarðinum í Ásbrú. Einnig þarf fólk sem er í kringum mig í ræktinni að passa drykkjarbrúsana sína vel því ég á það til að drekka úr annarra manna brúsum.

Hringirðu stundum í vælubílinn? Já, það er bara gott fyrir sálina að bjalla stundum á vælubílinn.

Tekurðu strætó? Það er langt síðan ég tók strætó á Íslandi.

Hvað eyðirðu miklum tíma á Facebook á dag? Get ekki sett tíma á það en ég tala mikið við vini mína bæði hér heima og erlendis á Facebook og á það til að detta í að lesa hinar og þessar greinar sem fólk er að pósta, þetta er hin besta fréttaveita. En það er mjög auðvelt að eyða of miklum tíma þarna.

Ferðu hjá þér þegar þú hittir fræga eða heilsarðu þeim? Nei, ég fer ekki hjá mér ef ég hitti frægt fólk enda finnst mér það ekkert merki-legra en aðrir. Hef samt oft heilsað þekktu fólki sem ég tel mig þekkja en fatta svo eftir á að ég þekki það ekkert.

Lumarðu á einhverju sem fáir vinir þínir vita um þig? Já, hversu mikið ég tek í hnébeygju.

Hvað ætlaðu alls ekki að gera um helgina? Ekki hanga mikið á Facebook.

Komdu út að keyra...

Berlín · Amsterdam · París
Róm · Barcelóna?

Skráðu þig á póstlistann á www.smyrilline.is og þú gætir unnið ferð til Færeyja

DANMÖRK
2 fullorðnir með fólksbíl
Staðgreitt fyrir 1. mars
frá **64.200** á mann

FÆREYJAR
2 fullorðnir með fólksbíl
Staðgreitt fyrir 1. mars
frá **32.700** á mann

Bókaðu núna!
10% afsláttur
Staðgreitt fyrir 1. mars
Á ferðum fram og til baka, gildir ekki með öðrum tilboðum.



Hópfarferð með Fúsa á Brekku 6. árið í röð

10. - 15. september
 Færeyjafarferð með Fúsa á Brekku og Svenna frá Hafursá. Skoðunarferðir, skemmtun, matur, gisting og íslensk fararstjórn.

Verð á mann frá kr. 139.900
 Miðað við 2 saman.

- Innifalið í verði:**
- Ferð með Norrænu
 - Hótel Færeyjar í 4 nætur
 - Morgunmatur og kvöldverður
 - Skoðunarferðir
 - Íslensk fararstjórn

Bókaðu snemma!
Uppselt öll árin

☎ 570-8600 / 472-1111 · www.smyrilline.is



Húsbíla/Hjólhýsatilboð

26. júní eða 3. júlí
 Stoppað í fallegu Færeyjum á útleið í 3 daga, siglt til Danmerkur á sunnudagskvöldi. Góða ferð! *Takmarkað pláss, bókaðu snemma.*

Staðgr. frá kr. 104.900
 Á mann miðað við 2 fullorðna

- Innifalið í verði:**
- Ferð með Norrænu fram og til baka
 - 2ja manna klefi án glugga

Staðgr. frá kr. 56.400
 Á mann miðað við 2 fullorðna + 2 börn (3-11 ára)

- Innifalið í verði:**
- Ferð með Norrænu fram og til baka
 - 4ra manna klefi án glugga

* Lengd farartækis allt að 12 metrum. Aukagjald greiðist fyrir hvern umfram metra. Síðasta brottfar frá Danmörku er 29.07.14.

Bókaðu snemma!
Uppselt 2013
Frábært tilboð