

Lífið

FÖSTUDAGUR
30. MAÍ 2014

Tímaritið KRÓM
NÝR VEFMIÐILL
UM LÍFSSTÍL FER
Í LOFTIÐ Í DAG 2

Þórhildur Ásmunds
KAFFI VEITTI
INNBLÁSTUR AÐ
BOLLASTELLI 4

Skótískan
TAKTU FRAM
HVÍTA SKÓTAUIÐ
Í SUMAR 10

Þórunn Antonía

**HAFÐI EKKI
MIKLA TRÚ Á
SJÁLFRI MÉR**

FRÉTTABLAÐIÐ

➤ visir.is/lifid

HVER ER?



Nafn:
Linnea Ahle

Aldur:
26 ára

Starf:
Eigandi vefverslunarinnar Petiit.is og umsjónarmaður samfélagsmiðla hjá barnafatamerkinu Igló&Indi.

Maki:
Gunnar Þór Gunnarsson, sálfræðinemi og knattspyrnumaður hjá KR.

Stjörnumerki:
Meyja

Morgunmat:
Gunnar gerir fyrir mig svakalegan „smoothie“ á hverjum morgni. Ég er ekki alveg viss hvað hann setur í hann en drykkurinn er mjög bragðgóður.

Uppáhaldsstaður:
Sumarhúsið okkar í sænska skerjagarðinum.

Likamsrækt:
Í augnablikinu er mín eina hreyfing að halda á eins árs dóttur minni.

Uppáhaldshönnun:
Tom Dixon, Stella McCartney, Monki, Acne og fullt fullt fleira.

Uppáhaldsbímynd:
Black Cat, White Cat eftir Emil Kusturica frá árinu 1998.

HVERJIR HVAR?

Rithöfundurinn og fréttamaðurinn Björg Magnúsdóttir fagnaðu útgáfu bókar sinnar, Þessi típa, á Lofti Hosteli á miðvikudagskvöldið. Þar mátti meðal annars sjá **Atla Bollason**, Diljá Ámundadóttur og blaðakonur Morgunblaðsins Unu Sighvatsdóttur og Mörtu Maríu



Jónasdóttur. Einnig voru þar rithöfundurinn Halldór Armand, lögfræðingurinn Katrín Oddsóttir og **Vala Halldórs**, fyrirsæta og starfsmaður Plain Vanilla. Kvinnakórinn Katla tók svo lagið fyrir viðstadda við mikla hrifningu.



TÍMARIT SKEMMTILEG OG JÁKVÆÐ LESNING

Vefmiðillinn KRÓM fer í loftið í dag. Erna Sigmundsdóttir, framkvæmdastjóri miðilsins, segir hafa verið vöntun á útgáfu sem þessari.

Áherslan verður á það að vera með jákvæðan og skemmtilegan miðil þar sem flestir geta fundið efni við sitt hæfi,“ segir Erna Sigmundsdóttir, framkvæmdastjóri vefmiðilsins KRÓM, sem fer í loftið í dag. „Meðal annars komum við til með að fjalla um áhuga-verða viðburði tengda viðburðasiðunni, verðum með upptökur og umfjallanir um viðburði ásamt viðtölum við flytjendur. Einnig verðum við með viðtöl við áhugavert og skemmtilegt fólk ásamt því að fjalla um hvað er nýtt í hönnun, tækni, tísku og nýsköpun og margt fleira. Við viljum vera með puttann á púlsinum,“ bætir Erna við.

Hún segir að KRÓM sé lífsstílsvefmiðill og skiptist hann í þrjá hluta – tímarit sem kemur eingöngu út á netinu og er frítt, viðburðasiðu þar sem haldið er utan um allt sem er að gerast hverju sinni og vefsíðu þar sem greinum úr tímaritinu er blandað saman við blogg, viðtöl og annað efni. Þá verður lesendum boðið upp á innskráningarkerfi, sem ekki þarf að greiða sérstaklega fyrir, þar sem hægt er að safna öllu efni KRÓMs, sem hverjum og einum finnst áhugavert, saman á einn stað.

„Miðillinn er einnig hugsaður fyrir fólk sem er orðið þreytt á pólitísku argaþrasi og er að leita sér að léttara efni. Við leggjum líka mikla áherslu á að KRÓM er fyrir bæði kynin og eru efnistökin eftir því,“ segir Erna.

„Hugmyndin kviknaði því okkur fannst vöntun á síðu þar sem hægt væri að nálgast upplýsingar um viðburði á einum stað. Það hafa allir lent í því að missa af viðburði því þeir sem halda þá hafa ekki peninga til að auglýsa þá, eru ekki nógu sýnilegir á Facebook eða viðburðirnir fá ekki næga umfjöllun í fjölmiðlum. Við ætlum að halda utan um alla viðburði á viðburðasiðunni okkar þar sem viðburðahaldarar geta skráð þá inn sjálfir. Við leggjum mikið upp úr því að hafa síðuna vel uppfærða og hvetjum alla til að skrá viðburðina sína þar inn enda er þessi þjónusta endurgjaldslaus.“

Erna segir það ekki áhættusamt að stofna vefmiðil í dag.

„Í okkar undirbúningsvinnu fengum við þær upplýsingar frá Hagstofu Íslands að 85 prósent Íslendinga fara inn á vefinn daglega, þar af



Fólkið á bak við KRÓM eru þau Erna Sigmundsdóttir, Íris Tara Ágústsdóttir, Steinunn Edda Steingrimsdóttir, Ingrid Karis, Ómar Smári Jónsson, Sigurður Óli Sigurðsson, Stína Terrazas og Edda Jóhannsdóttir.

Miðillinn er einnig hugsaður fyrir fólk sem er orðið leitt á pólitísku argaþrasi og er að leita sér að léttara efni.

fjörutíu prósent í gegnum snjalltæki. Markhópurinn er rosalega stór,“ segir Erna. „Við leggjum mikla áherslu á að vera með gagnvirka upplifun. Við bætum til dæmis myndböndum inn í greinarnar þegar það á við. Við viljum líka hvetja alla sem luma á góðum hugmyndum að senda okkur ábendingar. Við ætlum að vera í góðu sambandi við lesendur okkar. Síðan er mjög notendavæn þar sem snillingarnir hjá vef-

hönnunarfyrtækina WEDO eiga heiðurinn af hönnun og uppsetningu.“

Þá lofar Erna fersku, fyrsta hefti KRÓMs sem verður aðgengilegt á vefsíðunni www.krom.is í dag.

„Við erum með viðtöl við tónlistarfólk og fjöllum um mat, vín, nýsköpun, tækni, hönnun og tísku. Þetta er miðillinn sem allir, sem vilja fylgjast með, ættu að lesa.“

Þú færð langmesta úrval meðgöngu- og brjóstgöngufatnaðar í Tvö Líf á frábæru verði!



Full búð af nýjum vörum,
10% afsláttur
af öllum öðrum vörum

tvö lif

opið virka daga 11-18
laugardaga 12-17

Holtasmári 1 • ☎ 517 8500

Holtasmári 1 • ☎ 517 8500

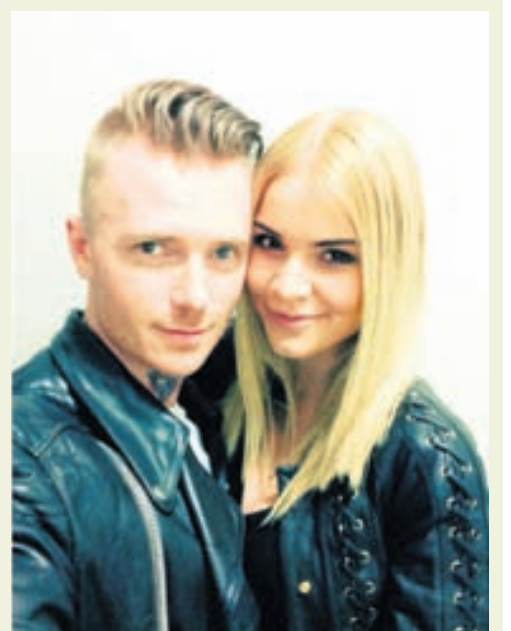
www.tvolif.is
f /barnshafandi

FÓLK KOMIN MEÐ SAMNING Í LOS ANGELES

María Birta og Elli Egils undirbúa flutninga vestur um haf en ætla að selja af sér spjarirnar á Kexi Hosteli fyrst.

Leikkonan og verslunareigandinn María Birta og kærasti hennar, Elli Egilsson, blása til allsherjarfatamarkaðar á sunnudaginn á Kexi Hosteli. Þar er að koma sér fyrir í Los Angeles en verður hér heima í sumar þar sem María Birta er að biðja eftir atvinnuleyfi vestanhafs. „Við erum komin með gullfallega íbúð í Hancock Park sem biður eftir okkur, en við verðum heima næstu mánuðina. Ég er að vinna í að fá atvinnuleyfi úti sem tekur nokkrar vikur, en ég vildi líka koma heim og taka verslunina mína, Maníu, aðeins í gegn. Um leið og við lentum á landinu skelltum við okkur í smíðagallana og saman brutum við niður vegg og innréttuðum allt uppá nýtt. Ég ætla auðvitað að vinna mikið í versluninni sjálf í sumar, ég er búin að sakna þess smá á síðustu mánuðum, Laugavegurinn er svo yndislegur á sumrin.“

María Birta er komin með samning hjá umboðsskrifstofunni ROAR og biður nú bara eftir að pappírarnir fari í gegn. „Elli vinnur mikið með tónlistarfólki og hönnuðum þarna úti og ég hef verið að funda. Svo erum við að vinna saman að smá leyniverkefni sem við getum ekki sagt frá strax.“ Á fatamarkaðnum verður til dæmis mikið af skartgripum á góðu verði og silkijakkar sem Elli hefur sankað að sér í gegnum tíðina og tímir varla að láta frá sér. „Við erum bæði smá kaupkvar og núna þegar við erum flutt inn saman kemst einfaldlega ekki allt fyrir. Við getum ekki flutt þetta með okkur út.“ Markaðurinn stendur frá 12-17.



María Birta og Elli Egils undirbúa flutninga til Los Angeles og þurfa að grísa fataskápin.

Lífið
www.visir.is/lifid

ÚTGÁFUFLAG 365 miðlar ehf., Skafhlið 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000

Ritstjórnarfulltrúi **Álfrún Pálsdóttir** alfrun@frettabladid.is

Umsjón **Marín Manda Magnúsdóttir** marin@365.is • Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is

Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** siljaa@frettabladid.is • Forsíðumynd **Valli** Förðun: **Rakel Ásgeirs/Mac**



Ingvar á Enska Barnum grillar nauta ribeye. Rikki hjá Rolf Johansen kynnir rétta þrúgu með steikinni. Kaldar veitingar í bala frá Vífilfelli, grillaðar pylsur og Svali handa litlum manneskjum. Njótið vel!

Veidimessa

Veiðiflugna

Stórsýning fluguveiðimannsins

laugardag og sunnudag

Nýtt sumar - ný ævintýri

31. maí - 1. júní

FRÁBÆR TILBOÐ
ALLA
HELGUNA
OG AFSLÆTTIR



GUIDELINE



Töskur

Guideline töskur, sniðnar að þörfum veiðimanna - léttar og sterkar

Fyrir allan girinn - hjólin, fatnaðinn, línurnar, flugurnar...

Core light

Primaloft buxur

Nýjasta snilldin frá Guideline!



NÝTT SUMAR 2014



NÝTT SUMAR 2014

Korkers

Vöðluskór fyrir allar aðstæður

Frábærir reimalausir vöðluskór, með útskiptanlegum botnum.



Haze

Pottþétt hjól

Til í öllum stærðum.



Core light

Primaloft jakki

Hér er jakki frá Guideline sem skákar flestum öðrum í útliti og gæðum. Ný hönnun, nýr litur.

60g PRIMALOFT

hin fullkomna einangrun!

Alta vöðlur

Ný hönnun - 4 laga

Engir saumar, aukin gæði.

Bullet línar

...og þú lengir köstin!

Gerir gæfu muninn í veiðinni.



LOOP CROSS

Stöngin sem breytir leiknum

Klaus Frimor sýnir afhverju...



Hilmar ráðleggur við val á stöngum, línum, hjólum og flugum fyrir laxveiðina.

Tommi Za ráðleggur við val á stöngum, línum, hjólum og flugum fyrir silungveiðina.

Veidileyfakynning
Lax, silungur, ár og vötn. Allir stóru veiðileyfasalarnir á einum stað.

Bubbi Morthens mætir með gítarinn og flytur sannar veiðisögur á laugardag.

Klaus Frimor kynnir og sýnir LOOP flugustangir.



GUIDELINE LOOP patagonia
Scott SAGE ATLANTIC FLIES Zinarsson COSTA DEL MAR

THE ENGLISH PUB Kjótismiðjan
Vífilfell RJC

Langhóltsvegur 111
www.veidiflugur.is
Sími: 527 1060
hilmar@veidiflugur.is

Veidiflugur

FATASKÁPURINN NATALIE G. GUNNARSDÓTTIR

„Minn stíll er mjög einfaldur. Svartir skór, svartar buxur, svartur bolur og svartur jakki. Ég geng yfirleitt í dökkum fötum en ég á þó mín litamóment. Ég kaupfi föt sem eru úr góðum efnum og ég sækist eftir að þau séu líka þægileg og tímalaus. Það er samt alveg gaman og fyndið að fara í gegnum föt sem voru viðeigandi fyrir eitthvert ákveðið tímabil og hlæja smá í leiðinni.“



Natalie Gunnarsdóttir er plötusnúður og segir fataskápin sinn einkennast af svörtum flikum þó að hún bryddi upp á litagleði við og við.



2

„Þessi hvíti jakki er með þeim skemmtilegri og litríkari sem ég á. Ég keypti hann í Istanbul þegar ég var þar á ferðalagi með vinum mínum. Við fundum búð þar sem öll fötin voru með glingri á og fannst okkur þetta mjög spennandi. Ég hélt ég væri að gera svakalega góð kaup þangað til ég sá Visa-reikninginn minn... Var ekki alveg með gjaldeyrismálin á hreinu. En þessi jakki kemur mér alltaf í gott skap þannig að ég er sátt.“



4

„Þessi jakki er algerlega uppáhalds hjá mér. Ég keypti hann í Jör og hann er hannaður af Guðmundi Jörundssyni. Fullkominn í sniðinu og ég get farið allt í lífinu þegar ég komin í hann. Bið ekki um meir.“

1

„Bolur sem ég keypti í búðinni Aftur á Laugaveginum eftir hönnuðinn Rakel Alegra. Alveg fánlega þægilegur bolur með flóknum útfærslum sem gerir hann að þeirri flik sem hann er. Hann er í uppáhaldi.“



3

„Þessar buxur er líka keyptar í Aftur og eru eftir sama hönnuð, Rakel Alegra. Þetta eru buxur með hanskaleður saumað utan á. Kemur smá út eins og maður sé í háum stígvélum. Fer sátt inn í sumarið í þessum buxum.“



„Ég fann þessa slá á markaði í Berlin. Hún er rúmlega 50 ára gömul. Það var maður að selja málverk og svo þessa slá. Mér fannst hún svo mögnuð að ég varð að kaupa hana. Bið svo eftir einhverju dramatísku partíi til að geta farið í henni.“

5



MARKAÐUR

RAUÐA KROSSINS

31. MAÍ

Sjálfbóðaliðar Rauða krossins í Kópavogi verða með markað laugardaginn 31. maí kl. 12 - 16 í Rauðakrosshúsinu Hamraborg 11, 2. hæð. Þar verður til sölu fallegt handverk sjálfbóðaliða. Mikið úrval á góðu verði.

Allur ágóði rennur til verkefna Rauða krossins í Kópavogi.

Tilvalið að kaupa gjafir og styrkja gott málefni í leiðinni

 Rauði krossinn Kópavogi

HÖNNUN BOLLARINN- BLÁSNIR AF KAFFIPLÖNTUNNI

Þórhildur Ásmundsdóttir, nemi í Myndlistaskólanum í Reykjavík, fékk óvænt boð í starfsnám hjá hinu virta þýska hönnunarfyrirtæki KAHLA.

„Ég ákvað að taka kaffiplöntuna fyrir, hvaðan kaffibaunirnar og kaffið sjálft kemur. Munstrið utan á bollunum eru kaffiberin sjálf svo þetta hefur á sama tíma fagurfræðilegan eiginleika og nothæfan, því berin utan á bollunum gefa líka gripid fyrir sjálfan bollann,“ segir Þórhildur Ásmundsdóttir, nemi í Myndlistarskólanum í Reykjavík en kaffibollasett hennar vakti aðdáun þýska hönnunarfyrirtækisins Kahla og fékk Þórhildur í kjölfarið boð um starfsnám hjá fyrirtækinu.

Tólf nemendur í diplómanámi við myndlistarskólann fóru í heimsókn í postulinsverksmiðjuna í Þýskalandi ásamt tveimur kennurum, en Kahla og Myndlistaskólinn í Reykjavík hafa átt í samstarfi um nokkurt skeið. Þórhildur er einungis búin með eitt ár af diplómanáminu og því kom boðið um starfsnámið henni nokkuð á óvart. „Þetta er svolítil viðurkenning, sem er mjög skemmtilegt. Ég ætla að klára seinna árið í diplómanáminu hér heima áður en ég fer út í starfsnámið en það gefur mér líka meira svigrúm til þess að vinna og þróa hugmyndina á bak við kaffistellið betur. Það verður svo frábært að geta unnið að mínum eigin verkefnum í verksmiðjunni þeirra. Hér heima er engin sambærileg postulinsverksmiðja svo þetta er algjörlega það besta sem býðst.“

-ka



Bollarnir koma í þremur stærðum. Munstrið er þrívítt og sest kaffið því innan í berin þegar drukkið er úr bollunum. MYND/HULDA/SIF

TROÐFULL BÚÐ

AF NÝJUM VÖRUM

20-40%
AFSLÁTTUR



Kringlunni



ÞÓRUNN ANTONÍA

FÓLK HELDUR OFT AÐ ÉG SÉ POPPSKINKA

Þórunn Antonía Magnúsdóttir er landsmönnum góðkunn en hún gegndi hlutverki dómara í þáttaröð Ísland Got Talent sem lauk á dögunum. Hún hefur þegar skipað sér sess meðal fremstu tónlistarmanna á Íslandi og á að baki farsælt samstarf við tónlistarmenn á borð við Beck og Berndsen. Hún skrifaði undir sinn fyrsta plötusamning aðeins níttján ára gömul. Þórunn er um þessar mundir að leggja lokahönd á nýja plötu sem hún vann ásamt Bjarna Magnúsi Sigurðarsyni, best þekktum úr hljómsveitinni Mínus, auk þess sem hún leikur hlutverk í kvikmyndinni Borgríki II.

Ólöf Skaftadóttir
olofs@frettabladid.is

Þórunn Antonía er að ljúka við nýja plötu, með Bjarna M. Sigurðarsyni. „Samstarf okkar Bjarna byrjaði á myndnum nótum. Það var snjóstormur í fyrra og ég álpaðist á happy hour á Dillon, því vinkona mín átti afmæli. Og þarna sat Bjarni. Hann er svona týpskur rokkari, sat með bjór og var dálítið leiður á að líta. Ég hef kannast við hann lengi, og við fórum að spjalla og finnum þarna sameiginlegan punkt í okkar tónlistartilveru sem er Dolly Parton,“ segir Þórunn og hlær. „Og þaðan er allt spröttið. Við tengdum yfir tónlist og þá myndaðist vinskapur. Hann var að ganga í gegnum erfiða tíma og ég líka og við deildum mikilli reynslu saman. Það er gott að gera það í gegnum tónlist, hún hefur lækningamátt. Þannig að Bjarni sendi lag sem hann var að semja og ég söng yfir og svo hófust bara tónlistarkeðjubréf okkar á milli. Þetta kveikti í mér að fara að byrja að semja aftur. Ég hætti í erfiðu sambandi um það bil ári áður og var ekki búinn að gera það tilfinningalega upp. Það var í mér dálítill sorg og reiði sem er gott að gera upp með tónlist og finna nýja von í gegnum tónlistina. Samband okkar Bjarna er eiginlega mjög áhugavert og myndi, því ég hef aldrei verið svona hugrökk að sýna neinum svona djúpt ofan í tónlistarsálina mína. Nema pabba mínum,“ segir Þórunn, en faðir hennar er tónlistarmaðurinn Magnús Þór Sigmundsson.

Í spandex og bjó til popplötu

„Fólk heldur oft að ég sé poppskinka, sem er myndi því það er svo mikið frávik frá mínum persónuleika. Ég er alin upp af pabba sem er hippi og syngur um álfa á kassagítar. Öll mín tónlist hefur verið þannig, eða allavega spröttið þaðan. En ég bjó náttúrulega lengi í útlöndum og því hefur sú tónlist kannski ekki mikið verið spiluð hér. En svo kom ég heim og skellti mér í spandexgalla og bjó til popplötu og þá finnst öllum fráleitt að ég sé að syngja á kassagítar eftir það. En poppið var frávik. Yndislegt og skemmtilegt frávik. Ég er bara hippastelpa inn við beinið.“

Þórunn segir plötuna hafa verið erfiða í smíðum. „Ég horfði á mynd um Fleetwood Mac þegar ég var að vinna að plötunni, þar sem Stevie Nicks var að tala um gerð Rumors. Þar voru tvö pör í hljómsveitinni, allir að skilja og allir að sofa hjá öllum, allt í hakki og einu samskiptaleiðirnar voru að þau sögðu frá því hvernig þeim leið í gegnum tónlistina. Ég tók þetta til mín. Þetta er hugrekkiplata og ég er að vera ofboðslega einlæg með tilfinningar mínar. Fyrir vikið var erfið að smíða plötuna því að þegar maður opnar sig svona mikið tilfinningalega þá er maður svo auðsærður en það er bara hluti af því að þroskast sem tónlistarmaður. Ég held að þetta hafi verið svipað ferli hjá okkur báðum,“ útskýrir Þórunn og bætir við að Bjarni hafi verið duglegur að draga hana áfram í tónsmíðunum. „Ég hafði ekki alltof mikla trú á sjálfri mér á þessum tíma, eftir sambandslitin. En eftir á að hyggja hefur þetta verið dásamlegur tími og

Við erum glænýtt par, splunkunýtt og ég varð ólétt strax. Mér finnst ég hafa tekið fallega á þessu, en auðvitað er þetta skrytið. Við höfum ekki alveg þessa reynslu til að byggja á.



Þórunn Antonía segir væntanlega plötu hafa verið erfiða í smíðum. „Þetta er hugrekkiplata og ég er ofboðslega einlæg með tilfinningar mínar.“ Þórunn og Bjarni ætla að gefa plötuna út sjálf. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Stehmann buxurnar
í miklu úrvali!

SIGURBOGINN
LAUGAVEGI 80 ■ TEL: 561 1330 ■ WWW.SIGURBOGINN.IS

lærdómsríkt. Við erum að taka plötuna upp á morgnana sem er algjörlega nýtt fyrir mér. Ég hef gefið út plötur í gegnum tíðina og verið í hljómsveitum og það er eiginlega alltaf kvöld- eða næturvinna. Og það er soldið viðlöndandi í tónlistinni og jafnvel að fólk sé að drekka og djamma á meðan. En þetta ákváðum við að taka föstum tókum – bara 9 to 5, eins og Dolly segir og afraksturinn er allt öðruvísi plata en áður. Ég er rosalega stolt af henni,“ útskýrir Þórunn, og bætir við að margir hafi lagt hönd á plóg. Meðal gestasöngvara eru Snorri Helgason, Mr. Silla og Emiliana Torrini, og Vala Gestsdóttir spilar á víólu.

Fólk stelar tónlist

Þórunn og Bjarni gefa plötuna út sjálf, og sækja til þess styrki í gegnum Karolina Fund. „Við ákváðum að gefa út sjálf af því að

tónlistarbransinn er í einhverju gili á milli fortíðar og framtíðar. Fólk stelar tónlist, sem er alveg skiljanlegt miðað við hvernig þessi heimur er að þróast, en fyrir vikið eru margir sem geta ekki gefið út plötur því fólk borgar ekki fyrir þær. Það er ekkert mál að ýta á einn takka og vera kominn með vöruna, en að baki vörunnar liggur vinna. Ég veit um marga sem spiluðu síðustu plötuna mína, en þeir voru öllu færri sem keyptu hana,“ segir Þórunn og hlær. „Þannig að við ákváðum að fara í gegnum Karolina fund sem er fjármögnunarsíða á netinu þar sem fólk getur keypt plötuna fyrirfram, bókað tónleika eða hreinlega styrkt okkur í þessari útgáfu,“ útskýrir hún. „Við lifum á breyttum tímum og það er rosa margt að gerast – líka í því að finna einhverjar leiðir til þess að tónlistarmenn fái borgað – ein leiðin er til dæmis að fara

mikið á tónleikaferðalög, en það hentar ekki öllum.“

Furðulegt að vera ólétt

Það verður erfið fyrir Þórunni að fara í tónleikaferðalag á allra næstu misserum, því hún er komin sex mánuði á leið að sínu fyrsta barni og komst nýlega að því að hún á von á lítilli stelpu.

„Maður getur tekið barn með sér hvert sem er!“ segir Þórunn, og hlær. „En ég er spennat að verða mamma. Þetta var fallegt slys. Storkurinn kom bara á fullri ferð inn um stofugluggann og brotlenti á gólfinu. Þetta var sem sagt ekki planað. En ég er svo forlagatráur að ég held að það sem gerist í lífinu sé þrennt: það sem maður kallar á, það sem maður þarf, og það sem er hollt fyrir mann og ég held að þetta barn sé allt þetta. Ég var tilbúin í næsta kafla í lífinu og ég var búin að segja það upphátt við al-

heiminn. Ég er ekki týpan sem myndi plana svona. Ég vissi alltaf að mig langaði að verða mamma, hvenær eða hvort það myndi gerast hafði ég ekki hugmynd um, en það er einhver stúlka sem vill að ég verði mamma hennar. “

„Það að vera ólétt er eins og að vera í þætti af Twilight Zone allan sólarhringinn. Þetta er dásamlegt og kraftaverk og allt sem fólk talar um, en líka bara furðulegt, skrýtið og maður breytist og fólk breytist og talar öðru vísi við mann. Fyrst þegar ég varð ólétt, í nettu sjokki, fór ég á netið og allar greinar um óléttu byrja á „Til hamingju með litla kraftaverkið þitt“. Þetta er eitthvert samsæri heimsins að óléttar konur eða verðandi mæður mega ekki segja neitt neikvætt um þetta ástand, því þá gætu framtíðarmæður hætt við að eignast börn. Það taka allir þátt í þessu leikriti. Ég er ekki að kvarta, ég hlakka ekkert smá til að fá þennan snilling í heiminn. Og þetta verður dásamlegt, en manni er vafið í bómull og fólk er svolítið að ljúga að manni,“ segir Þórunn og hlær.

Settirðu síru í kaffið mitt?

„Fyrstu þrjú mánuðirnir voru hreint út sagt ekki skemmtilegir. Það var spennandi tilhugsun að verða móðir, en frá fyrsta morgni hugsaði ég, guð, hvað þetta á eftir að verða lengi að líða? Mér var óglatt frá morgni til kvölds og ég var með skringilega kvilla eins og blóðnasir og svo blindaðist ég um stund,“ rifjar Þórunn upp, létt í bragði. „Við mamma sátum hvor á móti annarri að drekka kaffi og ég sagði við hana, mamma, settirðu nokkuð síru í kaffið mitt? Þú ert nefnilega með svo fína regnbogakórónu!“

„En ég hef verið mjög heppin. Ég er ekki frá því að ég sé rólegri og hlæi meira. Mér finnst líka fyndið að fólk er mikið að segja mér að ég sé svo hress, ólétt kona og að ég vaki svo lengi. Ég veit aldrei við hvað er verið að miða. Eins og óléttar konur séu sfóskrandi, mjög lasnar og meira og minna sofandi.“

Ólétt allt sambandið

Þórunn á von á barninu með kærasta sínum, Hjalta Haraldssyni, tæknimanni á RÚV. „Við hittumst og þetta gerðist og það gengur vel. Ég held að það sé furðulegt að verða óléttur í sambandi, burtséð frá því hvort sambandið er nýtt eða gamalt. Það breytir áherslunum og fólk þarf að kynnast upp á nýtt með barn í huga hvort sem er. Við erum glænýtt par, splunkunýtt og ég varð ólétt strax. Mér finnst ég hafa tekið fallega á þessu, en auðvitað er þetta skrýtið. Við höfum ekki alveg þessa reynslu til að byggja á, fullt af skemmtilegum sögum áður en ég varð ólétt og ég hlæ mikið að því. Allan tímann sem við höfum þekkt hef ég verið ólétt! Ég sé bara svo mikinn hómur í þessu. Eins og ég segi, þá var þetta fallest slys og lífið er bara alls konar og fólk verður til allavega og hver veit hvað verður. Við erum að minnsta kosti saman og erum að hafa gaman af lífinu og tækla þetta vel. Það er engin fullkomin uppskrift. Ég er skilnaðar barn, foreldrar mínir skildu þegar ég var þriggja ára og það var erfitt, en þau fóru svo sitt-hvora leiðina og fundu bæði ástina og eru með þeim mökum í dag. Þannig að ég á fjóra foreldra. Ég tel að ef það er nóg af öryggi og ást í lífi barns, þá ertu að gera rétt og ég er ekki stressuð að verða móðir. Ég hef mikla ást að gefa og reyni alltaf að vera einlæg og hreinskiptin. Það er auðvitað stórfurðuleg tilhugsun að bera ábyrgð á lítilli manneskju og ég verð að viðurkenna að ég hef fengið kvíðakast yfir því en þetta er líka svo fallest. Það kemst enginn frá lífinu lifandi, við deyjum öll og þarna er ég búin að bóka það að ég skilji eitthvað eftir mig.“

Myndaalbúmið



Þórunn með guðdóttur sína, Elisabetu Antoníu. Þórunn með pabba sínum eftir að hafa unnið söngvakeppni grunnskólanna 12 ára gömul. Þórunn og bróðir hennar, Baldvin.

fróosh

fruit: bottled

Bara ávextir ekkert annað!



Jarðaberja & Banana



BAKSTUR EFTIRRÉTTIR SEM ÞARF EKKI AÐ BAKA

Mörgum finnst ekkert sérstaklega gaman að baka en vilja samt bjóða upp á dýrindiseftirrétti sem eru sætir í munni. Bakaraofninn er heldur ekki mikill vinur sumra. Lífið býður hér upp á þrjár girnilegar uppskriftir að eftirréttum sem þarf ekkert að baka heldur aðeins hræra saman nokkrum hráefnum og skella í kæli. Einfaldara getur það varla verið.



SÚKKULAÐIBITAR

* Um það bil 16 bitar

250 G VANILLUKÖKUR, MEÐ EDA ÁN KREMS
4 MSK. KAKÓ
1 BOLLÍ „CONDENSED MILK“ (FÆST TIL DÆMIS Í KOSTI)
200 G SMJÖR
2 TSK VANILLUDROPAR
¾ BOLLÍ KÓKOSMIJÓL
½ BOLLÍ SAXAÐAR SALTHNETUR

SÚKKULAÐIKREM

½ BOLLÍ DÖKKT SÚKKULAÐI
¼ BOLLÍ RJÓMI
1 ½ BOLLÍ FLÓRSYKUR

Myljið kökurnar í matvinnsluvél – ekki of mikið svo nokkrir meðalstórir bitar séu enn í mulningnum. Blandið kökumylsnunni, kókosmjóli og salthnetum saman í stórri skál. Bræðið smjörina í potti og hellið „condensed milk“ og kakó saman við. Þegar allt er blandað vel saman er potturinn tekinn af hellunni og vanilludropunum bætt saman við. Blandið smjörblöndunni við kökumylsnublönduna og hellið í form sem er búið að klæða með bökunarpappír. Kælið þangað til blandan er orðin stíf. Því næst er röðin komin að súkkulaðikreminu. Hitið rjómann í örbylgjuofni í um það bil eina mínútu og hellið dökka súkkulaðinu ofan í og leyfið því að bráðna. Hræðið flórsykurinn saman við. Smyrjið kreminu yfir stífan botninn. Kælið aftur og skerið í bita.

* Fengið af síðunni <http://picnicnz.blogspot.co.nz/>

TOBLERONE-OSTAKAKA

BOTN:

250 G MULIÐ SÚKKULAÐIKEX
100 G BRÁÐIÐ SMJÖR

FYLLING:

200 G TOBLERONE
100 G DÖKKT SÚKKULAÐI
250 G RJÓMAOSTUR
200 ML RJÓMI
250 G MASCARPONE

TOPPUR:

200 G TOBLERONE EÐA SÚKKULAÐIBITAR

Smyrjið 20 sentímetra, hringlaga kökuform. Myljið súkkulaðikexið í matvinnsluvél og blandið mylsnunni saman við smjörina. Setjið blönduna í botninn á kökuforminu og kælið á meðan fyllingin er útbúin. Bræðið Toblerone og dökkt súkkulaði yfir vatnsbaði. Leyfið blöndunni að kólna aðeins. Þeytið rjómaostinn þangað til hann er rjóma-kennur. Þeytið rjómann í annarri skál þangað til hann er meðalstífur. Blandið rjómaosti, rjóma og mascarpone vel saman. Hræðið súkkulaðiblönduna saman við og hellið þessu yfir botninn. Kælið yfir nótt eða að minnsta kosti í átta klukkustundir. Skreytið með Toblerone-bitum eða súkkulaðibitum.

* Fengið af síðunni <http://cakecrumbsbeachsand.com/>



SÍTRÓNUSTYKKI

BOTN:

200 G HAFAKEX
1 BOLLÍ KÓKOSMIJÓL
½ BOLLÍ „CONDENSED MILK“
100 G SMJÖR
BÖRKUR AF 1 SÍTRÓNU

SÍTRÓNUKREM:

2 BOLLAR FLÓRSYKUR
40 G MJÚKT SMJÖR
SAFI ÚR 1 SÍTRÓNU

Hræðið „condensed milk“ og smjör í potti í fimm mínútur yfir vægum hita og hræðið stanslaust í blöndunni á meðan. Myljið hafrakexið í matvinnsluvél. Blandið mylsnunni, kókosmjóli og tveimur teskeiðum af sítrónuberki saman. Blandið þessu síðan vel saman við smjörblönduna. Þrýstið blöndunni í botninn á formi sem búið er að klæða með bökunarpappír og kælið í tvo tíma eða þangað til botninn er orðinn stífur. Blandið flórsykri, smjör og sítrónusafa saman og breiðið kremið yfir botninn. Kælið í hálf tíma til viðbótar og skreytið með smá sítrónuberki.

* Fengið af síðunni <http://angsarap.net/>

Óttastu að þyngjast ef þú hættir að reykja?

Sýnt hefur verið fram á að notkun Nicorette nikótínlyfjatyggigúmmís í ráðlögðum skömmtum hjá konum, getur hjálpað til við að vinna gegn þyngdaraukningu hjá þeim í kjölfar þess að reykningum er hætt.

Fæst án lyfseðils í næsta apóteki

Mjúkt nikótínlyfjatyggigúmmí með mintu- og ávaxtabragði



Nicorette lyfjatyggigúmmí 2 og 4 mg (inniheldur nikótín) er notað til meðferðar við tobaksfíkn. Það dregur úr nikótínþörf og fráhræfseinkennum og auðveldar reykningamönnum að draga úr eða venja sig af tobaki. **Skammtar:** Börn yngri en 15 ára mega ekki nota lyfjatyggigúmmí. Fullorðnir: eitt lyfjatyggigúmmí við reykningabörf. Nota má lyfjatyggigúmmí eitt og sér eða samtímis Nicorette Invisi forðaplástri. Skammta skal ákveða út frá hve háður nikótíni viðkomandi er en hámarksdagsskammtur er 24 stk. Mælt er með 2 mg lyfjatyggigúmmí fyrir þá sem eru lítið háðir nikótíni en 4 mg fyrir þá sem hafa mikið nikótínþörf eða hefur ekki tekist að hætta með notkun 2 mg lyfjatyggigúmmís. Tyggjið hægt og látið lyfjatyggigúmmí liggjá í munningnum þess á milli. Ekki er ráðlagt að nota Nicorette lengur en í eitt ár. Einstaka aðilar geta þurft meðferð í lengri tíma og er hugsanleg áhætta við langtímanotkun umtalsvert minni en áhætta af að reykja. **Ráðgjöf og leiðsögn** eykur venjulega líkur á því að fólk takist að hætta. **Frábendingar:** Ofnæmi fyrir nikótíni eða einhverju hjálparefna. **Varnaðarorð:** Reykingafólk með nýlegt hjartadrep, óstöðuga eða versnandi hjartaöng (þ.m.t. Prinzmetal), alvarlegar hjartsláttartruflanir, ómeðhöndlaðan háþrýsting eða sem hefur nýlega fengið heilablóðfall skulu einungis nota Nicorette undir nákvæmu eftirliti læknis. Gæta skal varúðar við notkun Nicorette hjá sjúklingum sem hafa nýlega farið í kransæðahjúveituaðgerð og aðrar æðaaðgerðir eða eru með: alvarlegan háþrýsting, stöðuga hjartaöng, hjartablun, æðasjúkdóm í heila, teppusjúkdóm í slagæðum utlima, sykursýki, ómeðhöndlað skjaldrakæði, krónísklaexli, skerta lífrar- eða nýrnastarfsemi, bolgu í vélinda, munni eða koki, magabólgu eða virkt skeifugarnar- eða magasár. Lyfjatyggigúmmí getur átt til að festast við gervitennur og í mjög sjaldgæfum tilfellum skemmt þær. Nicorette inniheldur butýlhýdroxytölúen, sem getur valdið ertingu í slímhúðum, og xylitol, sem getur haft hæðalósandi áhrif. Nicorette Classic inniheldur sorbitól og skulu þeir sem eru með fruktósaþörf ekki nota það. **Aðgát í návist barna:** Ráðlagðir skammtar nikótíns fyrir fullorðna geta valdið alvarlegum eitrunareinkennum og verið banvænar ungum börnum. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá og flegið notuðu tyggigúmmí þar sem börn ná ekki til. **Meðganga og brjóstgjöf:** Eingöngu skal nota lyfjatyggigúmmí í samræði við heilbrigðisstarfsl fólk. Nikótín berst yfir fylguju og hefur áhrif á hjartsláttartíðni og öndun föstursins/nýburans. Nikótín berst í brjóstmjólk í magni sem getur haft áhrif á brjóstmylking. **Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið.** Markaðsleyfishafi: McNeil Denmark ApS. Umboð á Íslandi: Vistor hf., sími: 535-7000.

VIRKAR VEL Á LIÐVERKI

Regenovex er góður kostur fyrir fólk sem leitar náttúrulegra leiða til að meðhöndla liðverki og til að byggja upp og viðhalda heilbrigðum liðum. Þorbjörg Finnsdóttir er með liðagigt og hefur notað gelið með hléum í nokkur ár. Hún segir það kæla og lina bólgur og þjáningar.



Þorbjörg er með liðagigt. Henni finnst Regenovex-gelið kæla og lina bólgur. Hún ber það á aum og viðkvæm svæði eins og hné, olnboga og úlnliði.

Regenovex inniheldur einstaka samsetningu tveggja virkra náttúrulegra efna, Hýalúrónsýru og Bionovex-olíu. Hýalúrónsýran viðheldur heilbrigðum liðum og liðleika. Bionovex-olían hefur bólgueyðandi eiginleika. Regenovex-vörurnar má nota einar og sér eða samhliða bólgueyðandi lyfjum. Regenovex fæst bæði í gel- og perluformi. Perlurnar eru teknar inn en gelið er borið á aum og viðkvæm svæði.

Þorbjörg Finnsdóttir hefur notað Regenovex-gelið í nokkur ár. Hún var greind með liðagigt fyrir um tíu árum og finnur mest fyrir henni í hjám, olnbogum og úlnliðum. „Ég fór að prófa gelið fyrir fjórum árum og fannst ég strax finna mun. Mér finnst það kæla og lina bólgur og þjáningar.“ Þorbjörg segist hafa notað gelið með hléum. „Þegar ég er mjög slæm finnst mér það verkjastillandi og ég finn verulegan mun.“

Þorbjörg hefur nær aldrei tekið inn lyfseðilsskyld lyf við gigtinni. „Ég prófaði það í nokkra daga en fékk strax hjartsláttarótt. Eins heyrði ég fréttir utan úr heimi um slæmar aukaverkanir og lét það hverfa. Ætli ég hafi ekki farið þetta svolítið á hörkunn. Nú er ég hins vegar að hugsa um að prófa perlurnar og vita hvort þær geri mér jafn gott og gelið,“ segir Þorbjörg.



EINSTÖK SAMSETNING Í REGENOVEX

Hýalúrónsýra viðheldur heilbrigðum liðum og liðleika. Hýalúrónsýra er lykilefni í brjóski og liðvökvænum í liðamótum. Hýalúrónsýra er talin auka virkni liðvökvans sem virkar smyrjandi og höggdeyfandi á liðina. Með aldrinum gengur á þessar birgðir. Með því að taka inn Regenovex má endurhlaða birgðirnar.

Bionovex-olía hefur bólgueyðandi eiginleika. Þegar magn og gæði liðvökvans sem umlykur liðina er ekki nægjanlegt geta myndast bólgur og sársauki. Bionovex-olían er unnin úr grænkræklingi og er því náttúruleg. Bionovex-olían inniheldur einstaka omega-3 olíu sem finnst aðeins í þessari tegund grænkræklinga og hefur sýnt náttúrulega bólgueyðandi eiginleika.



TÍSKA HVÍTIR STRIGASKÓR Í SUMARIÐ

Alla jafna eru strigaskórnir dregnir fram þegar hlýna fer í veðri og sólin hækkar á lofti. Í ár eru hvítir strigaskór mest áberandi á tískuradarnum. Skínandi hvítir strigaskór setja sumarlegan blæ á hvaða fatnað sem er og um að gera að sprufa sig áfram í samsetningum. Hér má til dæmis sjá tiskulegar dömur sem klæðast hvítum skóm við síðkjóla og leðurbuxur.



Flott litasamsetning, svartar sokkabuxur og hvítir skór.



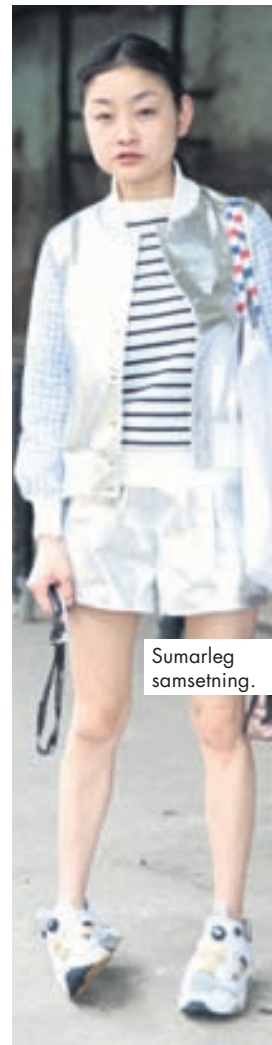
Hvítu skórnir verða áberandi við fatnað í dökkum lit.



Flott litasamsetning, svartar sokkabuxur og hvítir skór.



Röndóttar buxur með víðum skálmum.



Sumarleg samsetning.



Hvít skyrta og hvítir skór.



Bleikur og hvítur klæðnaður sem þó er ekki of væminn.



Þessir gömlu góðu skór fá uppreisn æru um helgina.



Converse við partíklæðnaðinn.

Mega lagersala í Flash



Kjólar áður 14.990
nú 5.000 kr.



Mussur áður 14.990
nú 3.000 kr.



Laugaveg 54,
sími: 552 5201

HEILSA UNDRAEFNIÐ KÓKOSOLÍA

Olían sem er rakakrem, augnhreinsir, hárolía, góð í bakstur, matargerð og hefur góð áhrif á tannheilsuna.

Kókosolía er mjög ólík annarri fitu vegna þess að hún er nánast eingöngu gerð úr meðallöngum fitusýrum og brotnar þannig öðru vísi niður en fita sem samanstendur af lengri keðjum þrátt fyrir að innihalda mettáðar fitusýrur. Kókosolía er frábær rakabomba, og góð til brúks bæði á líkamann og til að ná af farða sem augnhreinsir. Einnig er sniðugt að setja olíuna út í baðið hjá börnum sem eru með þurra húð. Olían er náttúrulega örverudrepanði, full af andoxunarefnum og róandi fyrir húðina. Einnig hefur kókosolían góð áhrif á tannheilsuna. Hér er gömul aðferð sem nefnist „oil pulling“ úr ayurvedískum fræðum sem er sögð draga úr bakteríum í munninum og gerir þær hvítari. Aðferð:



- Settu ca. 2 tsk af lífrænni, kaldpressaðri virgin-kókosolíu í munninn og láttu bráðna.

- Veltu olíunni um í munninum í 20 mínútur því það er víst sá tími sem það tekur fyrir bakteríurnar að renna saman við olíuna í munninum. Flest eitrefni líkamans eru fituleysanleg og á þessum 20 mínútum verður olían hvít og þykk þegar hún blandast munnvatninu út af bakteríunum sem olían nær að krækja í.

- Spýttu svo olíunni í klósett eða ruslatunnu og ekki í vask því munnvatnið er nú fullt af einhverju sem þú vilt ekki setja þar. Og alls ekki gleypa.

- Hreinsaðu svo munninn vel með heitu vatni og burstaðu tennurnar vel.

Best er að gera þetta á morgnana áður en eitthvað er sett ofan í maga.

Heimildir: Heilsutorg.is



ÚTRÝMINGARSALA

NÚ TELJUM VIÐ NIÐUR

Allir stakir jakkar á
9.900 kr

Gallabuxur frá
2.000 kr

Bolir frá 500 kr

Skyrtur frá 2.000 kr

Og fleirra og fleirra

NÝTT KORTATÍMABIL

FJÖRÐUR

www.fjordur.is

Herra
hafnarfjörður

S. 572 3400

Opið til kl 18.00
LAUGARDAG



ALLAR VÖRUR MED

30-50%
AFSLÆTTI

Opið til kl 18.00
LAUGARDAG

NÝTT KORTATÍMABIL

Mind Xtra

Smart verslun fyrir konur

FJÖRÐUR

www.fjordur.is

Firði Hafnarfirði • Sími 556 3400

Pinterest



Travel channel

<http://www.pinterest.com/travelchannel/>

Fyrir þau ykkar sem láta sig dagdreyma um frí á ströndinni í Bora Bora eða um borgarferð til Parísar, er Travel Channel Pinterest-prófillinn fyrir þig. Á prófilnum er hægt að nálgast myndir af þekktum ferðamannastöðum, auk þess sem hægt er að nálgast nánari upplýsingar um staðina, hvar er best að borða, hvað er fallegast að sjá og þar fram eftir götunum.

facebook



Humans of Reykjavik

<https://www.facebook.com/humanofreykjavik/info>

Humans of Reykjavik er byggt á hinni vinsælu síðu Humans of New York, en síðan leitast við að ná myndum af fólki sem gefa borginni lit. Allir hafa sína sögu að segja og Humans of Reykjavik vill deila þessum sögum með öðrum.

Instagram



chaka khan

<http://instagram.com/chakaikhan>

Diskógoðsögnin Chaka Kahn er mjög virk á Instagram, en á prófilnum má finna fjöldann allan af skemmtilegum myndum. Khan deilir með vinum sínum á samfélagsmiðlinum myndum af sér á verðlaunahátíðum, að skemmta sér með vinum sínum á borð við Jesse Jackson og að vinna góðgerðarstarf, svo eitthvað sé nefnt.

BLOGGARINN SEGIR OKKUR SÓA OF MIKLUM MAT

Jonathan Bloom

www.wastedfood.com

Jonathan Bloom segir Ameríkana sóa meira en fjörutíu prósentum af matnum sem framleiddur er. Þetta kostar meira en 100 milljónir dollara á ári fyrir Bandaríkjamenn. Á sama tíma hækkar verð á mat og tala þeirra sem ekki eiga til hnifs og skeiðar.

Vefsíðan skoðar hvernig mannskepnan fer að því að sóa svo miklum mat. Wasted Food leitast við að varpa ljósi á þetta vandamál.



SUMAR ÚTSALA
25%
AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM LEGSTEINUM
LOKADAGAR

Við bjóðum
VARANLEGT LETUR
sem endist í yfir 100 ár



Hér hvílir

Auðúlfur Stórólfsson

f. 1.2.1895 d. 2.3.1991

Blessuð sé minning hans

Endurmerkjum
eldri legsteina
með varanlegu letri

Graníthöllin
Legsteinar

www.granithollin.is

Bæjarhrauni 26, Hafnarfirði ☎ 555-3888

Opnunartími:

Mán-fös 9-18
Laugardaga 11-16