

# Lífið

FÖSTUDAGUR  
13. JÚNÍ 2014

Hljómsveitin Reykja-  
víkurdætur

**HELDUR FATA-  
MARKAD Á  
PRIKINU 2**

Ásta Bárðardóttir  
jógakennari

**MED JÓGANÁM-  
SKEIÐ FYRIR  
KRAKKA 4**

Katla Hreiðarsdóttir  
fatahönnuður

**MED SUMAR-  
LEGA SÆLKERA-  
RÉTTI 8**

*Natalie Guðríður Gunnarsdóttir*

**LÍFIÐ ER OF  
STUTT TIL AÐ  
VERA Í FELUM**

FRÉTTABLAÐIÐ

➤ [visir.is/lifid](http://visir.is/lifid)

## HVER ER?



Nafn?

**Eva Dögg Lárusdóttir**  
Aldur 27 ára

Starf?

Vinn hjá flugfélaginu Erni í sumar og sem sminka og hágreiðslukona á RÚV.

Maki?

Enginn.

Stjörnumerki?

Tvíburi.

Hvað fékkstu þér í morgunmat?

Morgunmat var hafgrautur.

Uppáhaldsstaður?

Er einstakur staður nálægt minni sveit. Þar sem ég geng með fram sjónum upp að vita. Þar sem er svo mjög notalegt að setjast niður og njóta ;)

Hreyfing?

Jaðarsport er besta ræktin og ég er mikið fyrir útiveru.

Uppáhaldslistamaður?

Úff, það eru of margir en sá fyrsti sem kom upp í huga mér er hönnuðurinn Karl Lagerfeld, sem er mikill listamaður.

Uppáhaldsmynd?

Dirty Dancing frá 1987.

A- eða B-manneskja?

Er klárlega A-manneskja.

## HVERJIR HVAR?

Um síðastliðna helgi fór fram lokasýning leikverksins Spamalot í Þjóðleikhúsinu en í kjölfarið var haldinn gleðskapur í Þjóðleikhúskjallaranum. Þar mátti



að sjálfsgöðu sjá flesta leikara verksins skemmta sér vel eins og **Selmu Björnsdóttur** og Jóhannes Hauk Jóhannesson.



Leikstjóri verksins, **Hilmir Snær Guðnason**, var einnig mættur og sló á léttu strengi. Að auki lét Tinna Gunnlaugsdóttir Þjóðleikhússtjóri sig ekki vanta í gleðskapinn.

# FÓLK MANNLÍFIÐ Í SUMARBLÍÐUNNI Í MIÐBÆNUM

Borgin hefur íðað af lífi undanfarna sólskinsdaga en ljósmyndari Lífsins fór á stúfana og myndaði áhugavert fólk á blíðviðrisdegi sem flest var komið í heimsókn til Íslands til að kynna landi og þjóð.



Deon Whiskey frá Bandaríkjunum.



Denise Wiedermann frá Þýskalandi.



James Fallama frá Sierra Leone.



Harry Ome frá Ástralíu.



Guido Javier var fluttur í Ítalíu.



Tobias Kaufmann frá Þýskalandi.



Eva Kallurand frá Eistlandi.

Þú kaupir eina vöru færðu **50%** af næstu



UNITED COLORS OF BENETTON.

Greitt fyrir dýrari vöru Tilboð gildir til 17. Júní

Benetton Kringlunni - Benetton Smáralind - Benetton Glerártorgi

## MARKAÐUR REYKJAVÍKURDÆTUR SELJA AF SÉR SPJARIRNAR

Salka Sól Eyfeld, ein af meðlimum Reykjavíkurdætra, hvetur fólk til að mæta á markaðinn á morgun.

„Við erum náttúrulega hreyfing af stelpum sem rappa og erum að nýta okkur þetta nafn til að gera fleiri skemmtilegar upptökur,“ segir Salka Sól Eyfeld, ein af meðlimum Reykjavíkurdætra. Rapphópurinn, sem í eru nú 14 stelpur, hefur nú ákveðið að halda fatamarkað á Prikínu, Bankastræti 12, á morgun, laugardag, og selja af sér spjarirnar ásamt myndlist og ljóðabókum. Markaðurinn er opinn frá kl. 11.30-17.

„Við erum allar með svo mismunandi stíl og ákváðum að selja fötin okkar en þar verður að finna pelsa, hatta, kimonóa, bikini og ýmislegt skart,“ segir Salka. Reykjavíkurdætur hafa nóg fyrir stafni í sumar en þær munu koma fram á Eistnaflugi og Secret Solstice-tónlistarhátíðinni. Salka segir meðlimi Reykjavíkurdætra misvirka í hópnum en að það sé mikil tillitssemi innan hópsins. „Hópurinn er opinn öllum konum sem vilja rappa og það hafa fleiri bæst í hópinn þegar við höfum haldið rappkonukvöld sem við gerum á 12-14 vikna fresti.“



Nokkrar Reykjavíkurdætra samankomnar. Þuríður Blær Jóhannsdóttir, Salka Sól Eyfeld, Solveig Pálsdóttir og Sigurlaug Sara Gunnarsdóttir.

Lífið  
www.visir.is/lifid

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

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

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

Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** silja@frettabladid.is • Forsíðumynd Daniel Rúnarsson

Fylgstu með á Facebook Lindex Iceland



Bikinítoppur,  
**2995,-**

**LINDEX**



Stelpurnar skemmta sér konunglega í alls konar leikjum.



# SUMAR JÓGASTÖÐUR, HÓPEFLI OG TRÚNÓ

Ásta Bárðardóttir jógakennari kennir krakka- og unglingajóganámskeið í sumar.

Þetta eru svolítið öðruvísi jóganámskeið en þau hafa slegið í gegn hjá þessum stelpum sem fá að vera þarna á sínum eigin forsendum og upplifa að þær séu flottar og heilar eins og þær eru," segir Ásta Bárðardóttir jógakennari sem að stýrir krakka- og unglinganámskeiðum í jóga í sumar. „Það er svo mikið áreiti alls staðar og þessar stúlkur eru að koma í inn í umhverfi þar sem þeim líður augljóslega vel. Þær læra ein-

beitingu, öndun og allar grunnstöður í jóga og svo elska þær að fara í slökun.“ Ásta er menntuð sem grunnskólakennari og jógakennari og er að gera jóga að fullu starfi hjá Jóga jörð á Höfðabakka 9. Í sumar stýrir hún jóganámskeiðum fyrir 7-10 ára og 10-13 ára börn milli hálf eitt og fjögur frá mánudegi til föstudags í Ártúnsskóla í júní og ágúst og félagsmiðstöð Árbæjar í júlímánuði.

Námskeiðin standa í viku í senn og kennt er jóga í einn og

hálfan tíma á dag ásamt því að farið er í leiki.

„Við leggjum áherslu á hóp-efli í gegnum leiki og stundum klæða þær sig upp í búninga og búa til indverska dansa. Þetta er vettvangur þar sem þær fá algjörlega að njóta sín, stunda jóga, búa til origami-föndur, baka pönnukökur, fara á trúnó eða hvað annað sem sprettur upp“ segir Ásta. Nánari upplýsingar um námskeiðin er að finna á Facebook-síðunni Krakkajóga-Unglingajóga eða á jogajord.is.

Þær læra einbeitingu, öndun og allar grunnstöður í jóga og svo elska þær að fara í slökun.

**Levi's®**

**ÞÚ KAUPIR EINA VÖRU FÆRÐU 50% AF NÆSTU**

GREITT FYRIR DÝRARI VÖRU TILBOÐ GILDIR TIL 17. JÚNÍ.

Levi's Smáralind - Levi's Kringlunni - Levi's Glerártorgi

## MARKAÐUR SAMEINAST Á KEXI HOSTELI

Vefverslanir taka saman höndum og blása til markaðar á morgun.

Fimm vefverslanir sameina krafta sína á markaði á Kexi hosteli á morgun. Það eru verslanirnar Petit, Snúran, Andarunginn, Nola og Esja Dekor sem bjóða upp á innanhúshönnun, snyrtivörur og barnafatnað svo eitthvað sé nefnt.

Mikill uppgangur er í vefverslun hér á landi og eiga þessar búðir það sameiginlegar að hafa verið stofnaðar á síðasta ári.

Markaðurinn er haldinn til þess að viðskiptavinir og áhugasamir geti séð vörurnar með eigin augum enda önnur upplifun að skoða hluti og fatnað af tölvuskjá en í raun og veru.

Markaðurinn stendur frá 12-16 í Gym og Tonic-salnum á Kexi hosteli á Skúlagötu 28.



Fallegt í barnaherbergið frá Petit.



Barnaföt frá Färg og form frá Petit.



Klassiskir kertastjakar frá Nagelstager repro frá Snúrunni.



Ullarteppi frá Rosenberg CPH.



UMHIRÐA



MÓTUN

# NÁÐU STJÓRN Á HÁRINU MEÐ FRIZZ EASE

Hin margverðlaunaða FRIZZ EASE-lína fyrir úfið hár frá JOHN FRIEDA hefur fengið nýtt útlit og hefur fleiri vörum verið bætt við hana. Nýja serumið í línunni er nauðsynjavara fyrir allar konur.

Hin margrómaða FRIZZ EASE-lína frá JOHN FRIEDA fyrir úfið hár hefur nú fengið nútímalegra útlit og er komin í falgri pakkingar. Einnig hefur fleiri vörum til þess að berjast við úfið hár verið bætt við línuna. Með FRIZZ EASE-vörulínunni eiga allir að geta haft stjórn á hári sínu en ekki látið hárið stjórna sér. Hárið getur verið eins og hver og einn óskar sér það, hvort sem óskað er eftir aukinni mýkt, sléttara hári eða mótuðum líðum. Jafnvel konur sem hafa þurft að kljást við erfitt og

úfið hár alla sína ævi hafa fæðst með óviðráðanlegt hár og svo lært að lifa með því. Þær sem hafa þurft að slétta það eða krulla til þess að ná betri stjórn á því – en svo yfirleitt gefist upp og skellt hárinu í tagl. Með FRIZZ EASE-vörum er komin lausn fyrir þessar konur.

Hin margverðlaunaða FRIZZ EASE-lína gerir öllum konum kleift að fá mjúkt, glansandi og heillandi hár, sama hvaða hártgund þær hafa. Harry Josh, alþjóðlegur sköpunarráðgjafi fyrir JOHN FRIEDA, segir að úfið hár sé vandamál fyrir allar gerðir hárs. „Það skiptir ekki máli hvort þú vilt fá mótaðar krullur, fallega líði eða rennislétta áferð, úfið hár er vandamál. Ég er sérstaklega spenntur fyrir nýja seruminu í FRIZZ EASE-línunni af því að serumi hefur löngum verið fagnað sem bestu lausninni til þess að berjast gegn úfnu hári.“

JOHN FRIEDA FRIZZ EASE Original 6 Effects Serum er nauðsynjavara fyrir konur sem berjast við úfið hár – og það af góðri ástæðu. Eina takmark þessa öflugra serums er að ráðast á úfið hár, það útilokar stöðurafmagn og það hrindir frá raka þannig að hárið fær á sig aukinn gljáa og verður silkimjúkt.

„Serum er vara sem verður að vera í eigu kvenna sem vilja að hárið fái slétta áferð.

JOHN FRIEDA-formúlan er mjög árangursrík og vinnur að því að umbreyta hári kvenna þannig að þær fái meiri stjórn á því. Ólíkt hárólum þekur serumið hárið til þess að innsigla gljáa og vernda gegn raka og lætur þannig stjórnlaus hár haga sér. Það er frábært að JOHN FRIEDA geti boðið upp á slíka heildarlausn,“ segir Harry Josh.

Þessi tvö serum innan FRIZZ EASE-línunnar, Original 6 Effects og Perfect Finish Polishing Serum með nýrri virkni, eru sérstaklega hönnuð fyrir úfið hár. Það má því kveðja stöðurafmagn og stjórnlaus lokka því serumin hrinda frá sér raka og gefa glansandi og silkimjúka áferð. Best er að nota serumin með öðrum nauðsynlegum mótunavörum frá JOHN FRIEDA til þess að ná fram dásamlega mjúkri og viðráðanlegri stofugreiðslu innan veggja heimilisins.



**NÝ VIRKNI: Perfect Finish Polishing SERUM: Próað fyrir endapunkt greiðslunnar**

Þessi vara er hinn fullkomni endapunktur til þess að fá rennislétta áferð á hárið. Hún spornar við því að hárið verði úfið og gerir því vöruna að nauðsyn í snyrtitöskuna. Settu lítið magn í miðju hársins og enda til þess að ná stjórn á úfnu hári og stöðurafmagn, vernda hárið gegn raka og setja endapunktinn á greiðsluna.

**ORIGINAL 6 EFFECTS SERUM: Próað fyrir miðlungsúfið hár**

Þetta serum er upprunaleg hetja línunnar og vinnur samstundis að því að útiloka úfið hár og hrinda frá raka til þess að hárið fái glansandi og silkimjúka áferð. Serumið inniheldur einnig hitavörn sem gefur þessari vöru heildstæða lausn fyrir konur sem vilja slétta úr lokkum sínum þannig að hárið fái rennislétt og fágað útlit.



ENDAPUNKTUR

## NAFN

Natalie Guðríður Gunnarsdóttir

## ALDUR

34 ára

## STARF

Plötusnúður

## MAKI

Í sambandi



# NATALIE GUÐRÍÐUR

## HIPPHOPPTÓNLISTIN BJARGAÐI MÉR

*Natalie er plötusnúður af lífi og sál. Fjölskyldusaga hennar er óvenjuleg en hún var ættleidd af ömmu sinni og afa. Lífið ræddi við hana um upprunann, eineltið á yngri árum, samkynhneigð og tónlistina sem á hug hennar allan.*

Natalie fæddist í Chicago í Bandaríkjunum. Aðeins þrjú mánaða gömul var hún send til Íslands með vinafólki móður sinnar í pössun til afa og ömmu, Gunnars og Guðríðar. Heimsóknin varð þó ekki skammvinn eftir allt saman því örlög-in gripu í taumana og Natalie átti ekki afturkvæmt til Chicago, nema til að heimsækja foreldra sína sem barn og unglingur. Afi hennar og amma ættleiddu Natalie og gengu henni í foreldra stað. Hún ólst upp í huggulegu húsi í Þingholtunum.

„Hvernig líst þér á þetta málverk sem amma mín kom með hingað niður til mín í gær? Ég er ekki viss hvað ég á að gera við það. Amma á það til að koma með ýmsa muni hingað niður til að gleðja mig en ég veit ekki alltaf hvað ég á að gera við þá,“ segir Natalie, og hlær. Hún býr í kjallaraíbúð í húsi ömmu sinnar en í húsinu hefur hún búið allt sitt líf og segir erfitt að yfirgefa æskuslóðirnar þrátt fyrir að hafa oft leitt hugann að því.

„Ég flengdist í þessari íbúð og er hér alltaf þegar ég er á Íslandi. Ég á erfitt með að fara héðan vegna ömmu. Við erum fjölskylda og hún þarf á mér að halda. Ég á kannski ekki venjulega fjölskyldusögu,“ segir Natalie.

### Faðirinn deyr

Natalie á tvær hálsystur sem ólust upp hjá íslenskrum móður hennar í Bandaríkjunum. Einnig á hún uppkomna systur sem bandarískur faðir hennar eignaðist en hann starfaði sem læknir í Chicago. „Pabbi var töluvert eldri en mamma. Hann sendi mér reglulega gjafir og ég hitti hann á sum-

in þegar ég heimsótti Chicago. Í einni heimsókninni veiktist hann mikið því hann var nyrnaveikur og lést þegar ég var aðeins 15 ára. Að sjálfsögðu var það sorglegt en ég var mjög þakklát fyrir að hafa kynnst honum og fjölskyldu hans sem var mjög heilsteypt. Samskiptin við mömmu hafa ekki verið sérstaklega mikil þar sem að amma mín var eins og mamma mín alla tíð og afi minn eins og pabbi minn.“

### Hrottalegt einelti

„Það vantar brot í mína sögu sem ég veit ekki hvort ég fái nokkurn tímann útskýrð. Ég var lengi vel rosalega leitandi og pirruð að bíða eftir einhverjum svörum um fjölskylduna, en ég er búin að sætta mig við að ég fæ ekki svör við öllum spurningunum. Ég hef aldrei lagt í þá vegferð hvað varðar föðurfjölskyldu mína, kannski legg ég í það einhvern tímann.“

Minningarnar frá því að alast upp í Þingholtunum eru góðar. Borgin var í mikilli uppbyggingu og víða voru BMX-torfærubrautir sem héldu krökkunum í hverfinu uppteknum.

„Það var brjálað að gera hjá okkur. Ég var eina stelpa í hverfinu og til að fá að leika sér með strákunum reyndi ég eftir bestu getu að vera minna stelpuleg. Þegar ég fór í Austurbæjarskóla uppgötvaði ég, að ég var alls ekki eins og allir hinir krakkarnir í útliti. Það voru ekki fallegir hlutir sem gerðust. Mér var strítt og hóttað og það var ákveðið ofbeldi í gangi allan veturinn. Strákarnir beittu meira líkamlegu ofbeldi,“ segir hún og þagnar skamma stund. „Ég reyndi að segja frá en

fólk leit undan og ég fékk þau svör að ekkert væri að. Eg væri bara eins og allir aðrir. Það var ekki fyrr en ég var elt heim einn daginn og þurfti lögregluþyngd heim eftir skólann að fólk uppgötvaði alvarleika málsins. Eftir það var ég látin skipta um skóla, fór í Suðurlíðaskóla frá 6-9. bekk. Það var æðislegur tími en þar sem ég var að æfa körfubolta með KR ákvað ég að klára 9 og 10. bekk í Hagskóla.“

### Rasisminn enn þá til staðar

„Eftir tíunda bekk braust út í mér allt það sem ég hafði verið að upplifa varðandi eineltið. Það var allt annar tíðarandi á þessum tíma og við vorum kannski sex krakkar sem vorum blönduð og bjuggum í Reykjavík. Við vissum hvert af öðru en það var alltaf verið að rugla okkur saman. Einn daginn tók kona viðtal við okkur öll. Hún var að skrifa mastersritgerðina sína í Háskólanum um blönduð börn. Þá kom í ljós að upplifun okkar allra var sú sama – að vera blönduð hér á landi í ákveðnum aðstæðum. Ég átti það til að hugsa um hve ég hlakkaði til að verða fullorðin, því þá myndi eineltið hætta þá myndu allir vita hve fátíðlegt þetta væri. Rasisminn yrði þá ekki lengur til staðar. Það er því hræðileg þróun sem er í gangi í samfélaginu í dag varðandi innflytjendur og allt þetta umtal í kosningunum, um moskur. Umræðan er á hættulegum stað. Hún er að vísu orðin meiri og fólk er orðið meðvitað um að það getur ekki talað eins og áður því það er ekki pólitísk rétt hugsun. Orðræðan er að breytast en að sama skapi er þessi stemning gagnvart útlend-

ingum ekkert betri. Staða mín er svolítið kómísk því ég er alin upp á Íslandi af ömmu minni og afa og öll mín gildi eru mjög íslensk. Við höldum til dæmis ættleiðingarpartí þegar ég var 23 ára og ég bað um brauðertu í veisluna með íslenska fánanum. En um leið og ég hitti nýtt fólk í samfélaginu þá segir það eitthvað við mig á ensku. Það er mjög erfitt fyrir mig stundum því allt mitt er svo íslenskt og það getur verið mjög sárt að ræskja sig og svara; Nei, ég tala íslensku og þurfa þannig að sanna það. Þannig er sífellt verið að minna mann á að manni er ekki tekið eins og þeim Íslendingi sem maður er.“

### Hippopp bjargaði mér

„Í kringum 1993-94 varð hippopp vinsælt á Íslandi og allir voru að hlusta á rapp. Þessi kultúr varð mjög vinsæll og ég fann mig í honum. Þar blandaðist ég auðveldlega inn í hópinn og fékk mikinn meðbyr til að geta haldið áfram. Andrúmsloftið gagnvart dökku fólki breyttist mikið og þá varð í lagi að vera ég. Tónlistin hefur alltaf haft líkamleg áhrif á mig. Sú vellíðan sem ég finn fyrir þegar ég heyri gott lag er nóg fyrir mig til að halda áfram að finna næsta lag sem að hefur svona mikil áhrif á mig. Það er aðalástæða þess að ég fór að vinna með tónlist. Sú tónlist sem einna mest hefur mótað mig er 90's hippopp og hústónlist. Þetta snýst um að hlusta eftir taktinum en maður þarf að hafa þetta svolítið í sér. Ég var alin upp í mikilli tónlist því afi var tónlistarmaður og ég var þakklát fyrir að fá innblástur frá mörgum stöðum. Þar af leiðandi er ég mjög opin

**Það var ekki fyrr en ég var elt heim einn daginn og þurfti lögregluþyngd heim eftir skólann að fólk uppgötvaði alvarleika málsins.**

á allar stefnur nema amerískt háskólarokk, það er svo hræðilegt að ég get ekki opnað fyrir það,“ segir hún og brosir.

### Plötusnúður af lífi og sál

„Ég hef alltaf verið að pæla í tónlist og er næm á hljóð. Þegar ég var 18 ára keypti ég mér tvo plötuspilara og mixer. Plötusnúðamennska lá bara næst fyrir og þau kvöld sem að standa upp úr hjá mér eru þegar ég spila tónlist sem enginn þekkir en fólk er samt í geðveiku stuði og dansandi fram í rauðan dauðann. Þá líður mér eins og ég hafi náð til fólks. Ég var komin á fullt að semja en þegar afi veiktist fyrir tveimur árum fór ég bara að hjálpa honum og lagði mitt til hliðar. Nú er ég að vakna til lífsins á ný og er byrjuð að vinna í því aftur og ég er rosa spennt. Ég gerði þó eitt lag með Adda Intro sem er í nýju Nova auglýsingunni. Samstarf okkar hefur gengið mjög vel, en við vorum saman úti í London um daginn þar sem ég var að syngja með honum.“

Natalie er á kafi í ýmsum verk-efnum en hún spilar á Secret Solstice í Laugardalnum í lok mánaðarins og stefnir á að fara út í haust að spila. „Ég er með erlendan Dj bóka sem hefur viljað bóka mig yfir allt sumarið úti en ég hef verið milli steins og sleggju því ég vil ekki skilja ömmu eina eftir. Ég hef því ekki getað sinnt þessu 100% út af fjölskylduáðstæðum. Nú eru hins vegar ýmis tækifæri í boði fyrir mig ef ég spila rétt úr spilunum en stór partur af því er að ég fari út. Ísland verður alltaf endastöðin en draumurinn væri að geta spila meira utan landsteinanna. Ég trúi því að hlutirnir gerist þegar þú opnar ákveðnar gáttir og ert tilbúinn að taka því sem kemur.“

Natalie er haldin mikilli ævintýraþrá og þegar hún kláraði Kvinnaskólann flutti hún um tíma til Frakklands, Spánar, Kaupmannahafnar og Þýskalands. „Mér bauðst að spila heilmikið í Berlín þegar ég bjó þar. Ég var mjög sátt með lífið og var að spila úti um allt ásamt því að skrifa á ensku fyrir þýskt blað. Ég var því engan veginn á leiðinni heim.“

Plönin fóru þó ekki sem skyldi því Natalie þurfti að koma heim til að fara í stóra aðgerð á fæti eftir slys. Hún hafði árið 2009 fallið niður af húspaki á heimili sínu og handleggs- og fótbrotnað. Í kjölfarið þurfti hún að fara í fimm aðgerðir á fætinum. „Afi veiktist á sama tíma og ég þurfti pakk aði bara öllu mínu saman og flutti heim. Þá skræði ég mig í viðskiptafræði í Háskóla Íslands og er enn í því námi. Fyrir jól lést afi svo ég ákvað að taka mér árs frí frá náminu til að sinna ömmu betur og tónlistinni. Ég var í raun orðin örlítið þunglynd yfir að vera ekki að gera nógu mikið skapandi og ákvað að gefa tónlistinni meiri tíma og sinna fjölskyldunni sem ég sé alls ekkert eftir. Þau tækifæri sem hafa komið núna hefðu ekki komið hefði einbeitingin verið öll á skólanum.“

#### Samkynhneigð ekki feimismál

„Ég var 23 ára þegar ég ákvað að horfast í augu við þá staðreynd að ég er samkynhneigð. Það vissu það í raun allir á undan mér en ég þrjóskaðist við og var svolítið lengur að viðurkenna það. Ég var í raun löngu komin út úr skápnunum en ákvað að takast á við mína samkynhneigð með áfengi. Sjálfmyndin var brotin og ég var með skrítna sýn á sjálfa mig. Ég náði að flækja þetta fyrir mér lengi en á ákveðnum tímapunkti var þetta óumflýjanlegt. Ég komst að því að þetta væri ekki val og sætti mig við það og ákvað að kalla vini mína á mjög dramatískan fund til að tilkynna þetta. Þeir sögðu; til hamingju að vera búin að uppgötva þetta sjálf, við vissum þetta fyrir löngu,“ segir hún og glóttir. „Ég er mjög heppin með vini. Ég var búin að eiga í einhverjum leynisamböndum en nú var engin mótstaða. Ekki heldur með ömmu þrátt fyrir að vera af þessum gamla skóla. Amma hefur alltaf vitað þetta en ég sagði henni þetta þegar ég var byrjuð með stelpu og hún sagði bara að hún vildi að ég yrði hamingjusöm. Í kringum mig hefur því enginn sett sig upp á móti þessu og þá líður mér sjálfri betur með mig að þurfa ekki að vera í neinum feluleik. Með aldrinum nær ég meiri sátt við sjálfa mig og lífið er of stutt til að vera í felum og skammast sín fyrir það hver maður er.“

Talið berst að framtíðinni og barneignum. „Ég hef mjög gaman af börnum. Þegar ég er hætt að vera vandræðaunglingur langar mig að eignast börn. Ég held að allir vilji skapa öryggi og góðan ramma utan um líf barna sinna þar sem þau skortir ekki neitt. Ég sé fyrir mér að þegar ég er komin á þann stað þá er ég tilbúin. Það eru mín markmið áður en ég fer út í barneignir. Vinkonur mínar hafa verið duglegar að eignast börn og það hentar mér mjög vel að vera Natalie frænka, fá að vera vinsælust og dekra þau.“

### Myndaalbúmið



Fjölskyldumynd af okkur þremur. Tveggja ára stelpuskott. Langamma og bróðir hennar og konan hans. Ég og afi, Gunnar Guðmundsson.



# Lytess®



## AÐHALDS & GRENNINGARFATNAÐUR

# 20%

## kynningarafsláttur í Lyfjum & heilsu út júní

### Vörukynningar verða á eftirtöldum stöðum

13. júní	Austurver	14-17
14. júní	Kringlan	14-17
16. júní	Domus Medica	14-17
20. júní	Glerártorg	14-16



## Lyf & heilsa

Við hlustum!

# MATUR

## SUMARLEGIR RÉTTIR

Katla Hreiðarsdóttir fatahönnuður er mikill sælkeri en hún býður hér upp á dýrindis sumarlegan forrétt og aðalrétt sem hentar vel í matarboðið undir berum himni.

### Rækjur og avókadó í salatskál með hoisin-kokteilsósu

Aðalréttur fyrir tvo eða forréttur fyrir fjóra

1 rautt chili  
¼ rauðlaukur  
1 límóna, safi og rífið hýði (zest)  
4 msk. ólífuolía  
½ bolli rauðvinsedik  
2 cm fersk engifer  
1 tsk. dijón-sinnep  
3 stk. púðursukur (Má sleppa, þá þarf að minnka magnið af edikinu um 1/3 og setja smá hunang í staðinn.)  
Salt og pipar

Setjið í lítinn mixer eða blandara og blandið öllu vel saman saman. Hellið allri dressingunni yfir 500 g af rækjum. (Þetta mýkir rækjurnar og gefur þeim gott bragð.) Leyfið rækjunum að liggja í safanum á meðan dressingin er undirbúin og klárið svo restina af salatinu. Skerið niður fjögur lítill mjúk avókadó í teninga og 1 dós af cherry-tómötum til helminga. Losið heil iceberg-blöð svo að þið fáið stórar salatskálur. Blandið þá avókadóinu og tómötunum varlega saman við rækjurnar og setjið í iceberg-skálarnar. Berið fram með hoisin-kokteilsósu og límónubátum.

Setjið í lítinn mixer eða blandara og blandið öllu vel saman saman. Hellið allri dressingunni yfir 500 g af rækjum. (Þetta mýkir rækjurnar og gefur þeim gott bragð.) Leyfið rækjunum að liggja í safanum á meðan dressingin er undirbúin og klárið svo restina af salatinu. Skerið niður fjögur lítill mjúk avókadó í teninga og 1 dós af cherry-tómötum til helminga. Losið heil iceberg-blöð svo að þið fáið stórar salatskálur. Blandið þá avókadóinu og tómötunum varlega saman við rækjurnar og setjið í iceberg-skálarnar. Berið fram með hoisin-kokteilsósu og límónubátum.

### Hoisin-kokteilsósa

125 g létt majones  
1 tsk. dijón-sinnep  
2 msk. tómatsósa  
2 tsk. hoisin-sósa  
Salt og pipar.  
Blandið öllu saman.

### Mintu-chorizo-lambakótiletur með kartöfluflogum og melónusalati

Aðalréttur fyrir tvo  
Lambakótiletur 500 g  
4 cm af chorizo-pylsu.  
1 poki ruccola

### Dressing

1 rautt chili  
3 hvítlauksgeirar  
6 msk. ólífuolía  
1 tsk. chili-sjávassalt  
1 tsk. þurr mint  
Svartur pipar  
6 stíllkar fersk mint  
1 sítróna (aðeins hýðið)

### 3 msk. balsamedik

1 ½ msk hunang  
Salt og pipar  
1 límóna  
Skerið rauðlaukinn í mjög þunnar sneiðar og setjið í litla skál. Hellið ólífuolíunni yfir, balsamedikinu, hunanginu, salti og pipar og látið standa í 10 mín. Skerið melónuna í teninga og blandið saman við niðurskorna mintuna og bláberin. Vejið að lokum rauðlaukinn upp úr dressingunni sem nú er hægt að hræra vel saman og blanda saman við safu úr einni límónu. Brjótið að lokum fetastönn yfir salatið og berið fram.

### Grilluð paprika

1 rauð paprika  
Ólífuolía  
Salt og pipar

Grillið heila papriku beint á gasloga eða á grilli þar til hún verður mjög svört að utan. Setjið hana beint í plastpoka á látið hana svitna í nokkrar mínútur. Því næst má nudda mesta hýðið af undir köldu rennandi vatni. Skerið niður í strimla og veltið upp úr ólífuolíu, salti og pipar.

### Kartöfluflogur

4 litlar kartöflur – dugar sem meðlæti fyrir tvo.

Skerið kartöflurnar í þunnar 2–3 mm sneiðar (best að gera í vél eða með mandólíni/rifjárn). Skolið kartöflurnar þegar þær eru skornar og þurkið létt, raðið á ofnplötu með bökunarpappír undir, ýrið svolitlu af matarolíu yfir og grófu salti. Bakið við 200°C í um 15 mín. eða þar til kartöflurnar eru gylltar og stökkar. Gott er að fylgjast vel með þeim og snúa þeim reglulega.



Katla Hreiðarsdóttir, fatahönnuður.

Blandið hráefnum í dressingunni saman í litlum blandara og nuddið kótiletturnar með henni, setjið til hliðar meðan allt annað er undirbúið. (Einnig hægt að undirbúa fyrir um daginn og geyma undir filmu í ísskáp). Steikið næst kótiletturnar á heitri pönnu með fituna fyrst niður og lokið kótiletturnum á öllum hliðum. Komið fyrir í eldföstu móti, skerið chorizo-pylsuna í litla 1 cm bita og stráðið yfir. Hitið í ofni í 10 mínútur við 180°C, leyfið kjötinu að hvíla í 5 mínútur þegar það er komið úr ofninum.

### Melónusalat

1 litill vatnsmelóna eða hálf stór  
2 cm af rauðlauk skorinn í mjög þunnar sneiðar  
½ fetastöskubbur  
Litill bakki bláber  
4–5 stíllkar fersk mint  
(aðeins laufin)  
6 msk. ólífuolía



## Óttastu að þyngjast ef þú hættir að reykja?

Sýnt hefur verið fram á að notkun Nicorette nikótínlyfjatyggigúmmis 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 nikótínlyfjatyggigúmmi með mintu- og ávaxtabragði



Nicorette lyfjatyggigúmmi 2 og 4 mg (inniheldur nikótín) er notað til meðferðar við tobaksfíkn. Það dregur úr nikótínþörf og fráhrarfeinkennum og auðveldar reykningamönnum að draga úr eða venja sig af tobaki. **Skammtar:** Börn yngri en 15 ára mega ekki nota lyfjatyggigúmmið. Fullorðnir: eitt lyfjatyggigúmmi við reykningabörf. Nota má lyfjatyggigúmmið eitt og sér eða samtímis Nicorette Invisi forðaplástri. Skammta skal ákveða út frá því hversu hátt nikótínviðkomandi er en hámarksdagskammtur er 24 stk. Mælt er með 2 mg lyfjatyggigúmmi fyrir þá sem eru litill háttir nikótín en 4 mg fyrir þá sem hafa mikla nikótínþörf eða hefur ekki tekist að hætta með notkun 2 mg lyfjatyggigúmmis. Tugjið hægt og látið lyfjatyggigúmmið liggja í munnum 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 áhættan af að reykja. Ráðgjöf og leiðsögn eykur venjulega líkur á því að fólki tækist 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 heilabólðfall skulu einungis nota Nicorette undir nákvæmu eftirliti læknis. Gæta skal varúðar við notkun Nicorette hjá sjúklingum sem hafa nýlega farið í kransæðahjálvetuágerð og aðrar æðaaðgerðir eða eru með: alvarlegan háþrýsting, stöðuga hjartaöng, hjartabilun, æðsjúkdóm í heila, teppusjúkdóm í slagæðum tilíma, sykursýki, ómeðhöndlað skjaldvakaóhöf, krómíklæði, skerta líffar- eða nýrnastarfsemi, bolgu í veldna, munnri eða koki, magabólgu eða virkt skeifugarnar- eða magasár. Lyfjatyggigúmmið getur átt til að festast við gervitennur og í mjög sjaldgæfum tilfellum skemmt þær. Nicorette inniheldur butýlhýdroxítólúen, sem getur valdið ertingu í slímhúðum, og xylytol, sem getur haft hægðalosandi áhrif. Nicorette Classic inniheldur sorbitól og skulu þeir sem eru með fruktosósaþol ekki nota það. **Aðgát í návist barna:** Ráðlagðir skammtar nikótíns fyrir fullorðna geta valdið alvarlegum eitrunareinkennum og verið banvænir ungunum börnum. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá og fleygið notuðu tyggigúmmi þar sem börn ná ekki til. **Meðganga og brjóstgjöf:** Eitngöngu skal nota lyfjatyggigúmmið í samráði við heilbrigðisstarfsfólk. Nikótín berst yfir fylgu og hefur áhrif á hjartsláttartíðni og öndun föstursins/nýburans. Nikótín berst í brjóstmjólk í magni sem getur haft áhrif á brjóstmjólk. **Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið.** Markaðsleiðsöfn: McNeil Denmark ApS. Umboð á Íslandi: Vistor hf., sími: 535-7000.

nicorette  
nicotín

IS/NIG/2014-12-F-3





# GÓÐ LAUSN VIÐ VÖÐVABÓLGU

Ertu með þreytta vöðva eða aum liðamót? Áttirðu erfiða vinnuviku eða tókstu of vel á því í ræktinni og finnur til í vöðvum sem þú vissir ekki að væru til? Þá kemur Deep Heat til bjargar.



## Hvað er Deep Heat?

- Deep Heat-vörurnar hjálpa til við að losa um vöðvaverki og spennu.
- Deep Heat fæst sem sprej, baðolía, plástur og krem sem borið er á auma vöðva.



## Hvað er Deep Freeze?

- Deep Freeze-vörurnar eru hannaðar til að kæla meiðsl og sporna við bólgumyndun. Til að lágmarka sársauka þarf að bregðast hratt við og kæla svæðið strax. Deep Freeze hentar vel fyrir harða tæklingu, tognun eða meiðsl og minnkar sársauka, léttir á vöðvaverkjum, kælir og kemur þér aftur af stað.
- Deep Freeze fæst sem sprej sem nota má beint á meiðsl, gel sem nota má á meðan á æfingu stendur eða strax eftir æfingu og kælir þá í allt að 60 mínútur.



## Muscle Rescue - lausn fyrir þig?

- Nýjasti meðlimur Deep Heat-fjölskyldunnar er Muscle Rescue. Flestar konur þjást af vöðvabólgu og þar kemur Muscle Rescue til hjálpar. Kreminu fylgir svampur sem auðveldar smurningu á axlir og háls og einnig er hægt að leggja í endurnærandi bað með Muscle Rescue-baðolíu.
- Splunkuný Muscle Rescue-línan er með yndislegum rósarín- og vanilluilm og því fylgir henni ekki hefðbundin hitakremslykt. Muscle Rescue er tilvalið fyrir skrifstofufólk, námsmenn og alla þá sem finna fyrir bólgum í herðum.

NÝTT

# FATASKÁPURINN ELEGANT EIGIN HÖNNUN

Auður Jónsdóttir er að læra viðskiptafræði í Háskólanum í Reykjavík. Ásamt náminu starfar hún sem meðstjórnandi hjá rafverkstæðinu Agli. Áhugasviðið er fjölbreytt en tíska, fjármála-markaðir og stjórnun eru í miklu uppáhaldi. Í mörg ár hefur hún hannað og saumað eigin flíkur.



## 1 VESKIÐ

Mér fannst vanta einhvern fylgihlut hérna með. Mér finnst ekkert leiðinlegt að eiga veski fyrir hvert og eitt til efni eða dress svo ég á nokkur. Þetta er úr Friis & Company. Það er svo frískandi og sumarlegt þannig að mér fannst vel við hæfi að leyfa því að fylgja með.



## 2 RAUÐI KJÓLLINN

Ég held mikið upp á þessa sumardásemd! Kjóllinn rifjar upp skemmtilegar minningar um sól, sumar og brúðkaup bestu vina minna en hann hannaði ég og saumaði ég sjálf fyrir þetta ákveðna tilefni.



## 3 SVARTI KJÓLLINN

Er ekki nauðsynlegt fyrir alla fataskápa að innihalda einn lítinn svartan kjól? Allavega vantaði mig slíkan og var ekki lengi að uppfylla þá kröfu og hannaði þennan kjól sem passar við nánast allt.



## 4 RÖNDÓTTI JAKKINN

Ég elska „sailor“ á sumrin. Það er svo elegant og gengur við svo margt. Ég fer í hann til dæmis við rifnar gallabuxur, hvíta blússu og létta skó. Það skemmir ekkert að skella hatti á höfuðið í góða veðrinu. Ég keypti þennan jakka í Zöru, búið sem klikkar sjaldan.



## LEÐURJAKKINN

Skinnjakinn er frá mér líka. Mér finnst hann óttalega gæjalegur og svolitill pilot-filingur yfir honum. Hann poppaði ég upp með lítilli hauskúpu á rennilás og kraga. Hann er ekki þessi týpíski leðurjakki svo það er gaman að breyta til og slíta sig frá þessum hversdags leðurjakka.

## 3




**IED**

Námsleiðir (BA • DIP • MA)  
**Fashion Marketing & Communication**  
 Fashion Design  
 Interior Design  
 Product Design  
 Graphic Design  
 Creative Advertising & Branding  
 Business Design

## Háskólanám erlendis á sviði skapandi greina

MILAN • ROMA • FIRENZE • BARCELONA • MADRID

Nemum í alþjóðlegum fagháskólum gefst einstakt tækifæri til að kynna suðupotti hugmynda, með stefnum og straumum víða að úr heiminum.

Í boði er hagnýtt nám, sem sameinar frumkvæði, hugmyndir og tækni og er í góðum tengslum við alþjóðleg fyrirtæki.

Nemendur hafa aðgang að vel búnum rannsóknar- og vinnustofum og kennarar eru reyndir sérfræðingar á sínu sviði.

Háskólanám erlendis í hönnun, listum, miðlun, stjórnun, eða tísku opnar einnig möguleika á að hitta „réttu“ fólkið og komast áfram á alþjóðlegum markaði.

**OPIÐ**  
fyrir umsóknir

KYNNTU ÞÉR MÁLIÐ • SÍMI 562 2220 • WWW.LINGO.IS

**lingo**  
MÁLAMIDLUN

**NÚ TELJUM VIÐ HRATT NIÐUR  
ALLT Á AÐ SELJAST**

**AFSLÁTTUR**

**50-80%**

**AF ÖLLUM VÖRUM**



**Herra**  
hafnarfjörður  
S. 572 3400

**TAX FREE HELGI**



**ALLAR VÖRUR MED**

**30-50%**  
**AFSLÆTTI**

**TAX FREE HELGI**



**Mind Xtra**

Smart verslun fyrir konur

Firði Hafnarfirði • Sími 556 3400

Pinterest



HOW TO: CLASSIC LIFT



Make Up forever Official [pinterest.com/makeupforeverww/for-ever-how-to/](https://www.pinterest.com/makeupforeverww/for-ever-how-to/)

Þeir sem hafa ánægju af og áhuga á förðun og förðunarförum ættu að fylgjast með pinterest-síðu snyrtivöruframleiðandans Make Up Forever. Þar er til dæmis hægt að sjá „skref fyrir skref“ leiðbeiningar um allt frá fullkomnum augabránum að fallegri augnförðun. Einnig er að finna það nýjasta í förðunarheiminum hverju sinni.

Instagram



Time Magazine

[Instagram.com/Time](https://www.instagram.com/Time)

Þeim, sem hafa gaman af fréttum og fallegum myndum er bent á að fylgjast með Instagram-síðu tímaritsins Time. Síðan er reglulega uppfærð með nýjum myndum sem tengjast umfjöllunarefnum blaðsins hverju sinni í bland við málefni líðandi stundar, í fréttum jafnt og dægurmálum.



Hógvært Mont

[Twitter.com/hogvaertmont](https://twitter.com/hogvaertmont)

Twitter er skemmtilegur miðill þar sem fólk deilir skoðunum sínum og þælingum varðandi lífið og tilveruna í stuttum setningum. Einn notandinn kallar sig Hógvært Mont og einbeittir sér að því að benda á twitter-færslur frá hinum ýmsu notendum, gjarnan frægum, sem eru einmitt hógvært mont. Góð afþreying sem lifgar upp á hversdagsleikann.

BLOGGIÐ STÍLHREINN STÍLISTI FRÁ SKANDINAVÍU

Emma Elwin emmsedge.elle.se

Hin sænska Emma Elwin hefur skotist hratt upp metorðastigann innan sænska tískuheimsins í kjölfarið á vinsælu bloggi sínu sem nú er hluti af vefsíðu sænska Elle.

Emma hóf sinn feril sem aðstoðarkona Elinar Kling en er nú tískuritsgjafi sænska Elle og eftirsóttur stílisti þar í landi. Á blogginu má finna allt um tísku þar sem hinn stílhreini skandinavíski stíll er í hávegum hafður en einnig slæðist með innanhússhönnun, tónlistarumfjöllun og færslur úr daglegu lífi. Skemmtilegt og fjölbreytt blogg.



KOMDU Í HEIMSÓKN



5.990 kr.



7.990 kr.



7.990 kr.



4.990 kr.

9.990 kr.



7.990 kr.



8.990 kr.



8.990 kr.

SOHO MARKET

Grensásvegi 8 - Sími 553 7300  
Opíð mánudaga – fimmtudaga 12–18  
föstudaga 12–19 og laugardaga 12–17



SOHO/MARKET  
Á FACEBOOK