

# Lífið

FÖSTUDAGUR  
17. OKTÓBER 2014

Dorrit Moussiaeff  
**FORSETAFRÚIN  
VILL BANNA  
SYKUR 2**

Edda Jónsdóttir  
**MARKÞJÁLFI SEM  
TÓK STJÓRN Á  
EIGIN LÍFI 4**

Götutíska  
**ELEGANS Á  
GÖTUM PARÍ SAR-  
BORGAR 10**

*Salóme R. Gunnarsdóttir*

## GRÆNKERI SEM FYLGIR VINDÁTTINNI

FRÉTTABLAÐIÐ

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

**Heilsuvísir****LÍFIÐ MÆLIR MEÐ****...MARKMIÐ-ASETNINGU**

Það er ekki seinna vænna að setja sér markmið í miðjum Meistaramánuðinum. Lífið mælir með því að þú nái þér í SMART-snjallsímaforritið í símann þinn og nái settu marki.

**STREITURÁÐ VIKUNNAR**

Mundu að þegar setið er við matarborðið þá snýst það um miklu meira en matinn sem þú vilt gera góðan og gætir þess að sé hollur. Þetta er samverustund fjölskyldunnar og mikilvægt að gefa sér tíma til að ræða gleði og sorgir.

Heimild: Stress.is

**DORRIT VILL BANNA INNFLUTNING Á SYKRI**

*Dorrit Moussaieff forsetafrú hefur miklar áhyggjur af sykurneyslu í heiminum og vill að Ísland verði fyrsta landið til þess að banna innflutning á sykri.*

**D**orrit Moussaieff hugar vel að heilsunni og endurspeglar það í unglu útliti hennar sem og útgæslun. Hún vantar valið þegar kemur að matvælum og forðast sykur eins og heitan eldinn. „Sykur er eitt af því óhollasta sem við getum ofan í okkur látið, hann hefur bæði áhrif á andlega og líkamlega heilsu. Ég finn hversu vond áhrif hann hefur á mig persónulega og set hann því ekki inn fyrir mínar varir,“ segir Dorrit. Hún segist þó stundum finna fyrir sætuþörf og velur sér þá annaðhvort heimatilbúid og hollt sælgæti eða dökkt íslenskt súkkulaði. „Ég verð að hrósa íslensku súkkulaði en það er eitt af því sem ég leyfi mér þegar sætuþörfin gerir vart við sig, dökka súkkulaðið fellur í þann flokk að vera minnst óholla óhollustan,“ segir hún og hlær. Hún verður fljótlega aftur alvarleg í bragði þegar við tölum nánar um sykurlínu og neyslu þjóðarinnar á honum. „Ég hef áhyggjur af sykurneyslu í heiminum og myndi heitast óska að Ísland yrði fyrsta landið í heiminum til þess að banna algjörlega innflutning á sykri. Sykurneysla unga fólksins veldur mér mikl-

um áhyggjum og þá sérstaklega óhófleg gosneysla. Sykur veldur bólgum í líkamanum og getur því verið undanfari ýmissa lífsstíllssjúkdóma auk þess sem hann brengrar bragðskynið, þess vegna sækjum við í meiri sykri eftir því sem við neytum meira magns af sykri. Þetta verður að eins konar vítahring,“ segir hún.

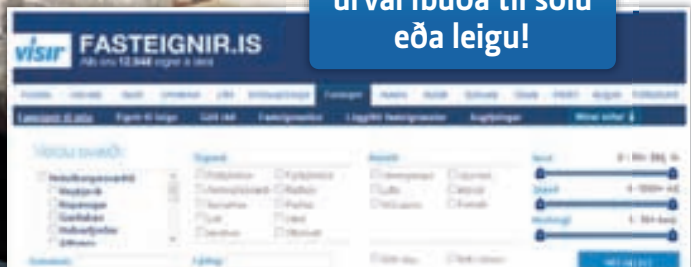
Dorrit er alin upp í Jerúsalem og fékk þekkinguna á næringarríkri og hollri matargerð í vöggugjöf. „Ég er alin upp við hollt mataræði og okkar sælgæti voru ferskir ávextir. Á þessum tíma var sykurlíka svo dýr og sjaldséður, ég er þakklát fyrir það í dag að vera ekki alin upp á sykri,“ segir hún. Dorrit er hæfileikarík í eldhúsinu og hefur mikinn áhuga á því að elda. Með því að elda heima fylgist hún betur með því hvað sett er í matinn. Hún forðast aukefni eins og kemisk bragðefni, rotvarnarefni og litarefni en velur fersk og góð hráefni eins og íslenskan fisk, smjör, rjóma og grænmeti. „Íslenskar mjólkurvörur eru á heims-mælikvarða, ég elska smjórið og rjómann,“ segir hún. Ég trúir því að þær séu meinhollar,“ segir Dorrit að lokum.

*Ég hef áhyggjur af sykurneyslu í heiminum og myndi heitast óska að Ísland yrði fyrsta landið í heiminum til þess að banna algjörlega innflutning á sykri.*

**STÆRSTI HÚSNÆÐISVEFUR LANDSINS****vísir**

FÉLAG FASTEIGNASALA

Ótrúlegt úrval íbúða til sölu eða leigu!

**HRESSANDI LAGALISTI FYRIR RÆKTINA**

Natalie, betur þekkt sem D.J. Yamahó, er einn vinsælasti plötusnúður landsins og spilar reglulega á öllum vinsælustu skemmtistöðum bæjarins. Auk þess er Natalie farin að reyna fyrir sér sem söngkona. „Ég er að læra söng hjá Margréti Pálmadóttur söngkennara og mínum andlega leiðtoga. Steig inn í óttann með sönginn eftir að ég og Addi Intro gerðum lagið „Release me.“ Lagið seldum við í kjölfarið til Nova fyrir sumarherferðina þeirra,“ útskýrir hún. „Í dag er ég að vinna að plötu með frumsömdu efni þar sem ég syng líka.“ Heilsuvísir fékk Natalie til þess að setja saman skemmtilegan lagalista fyrir ræktina, „Ég er svo alltaf á leiðinni að byrja aftur í ræktinni þannig að það var mjög fínt að gera þennan lista með ræktina og tilheyrandi átök í huga. Hver veit nema að ég skelli mér með listann í eyrunum!“

**Upphitun**

Quadron - Hey Love  
Amabadama - Hossa Hossa

**Stuð**

Candi Staion - Hallelujah  
Anyway (Larse Vocal rmx)  
Devo - Whip It  
Roacford - Cuddly Toy  
Chaka Khan - I Feel for You  
Bon Jovi - Living on a Prayer  
Kenny Loggins - Footloose  
Ce Ce Peniston - Finally

**Teygjur**

Crystal Waters - Gypsy Woman



**HEILSUVÍSIR Á SPOTIFY**  
Skannaðu kóðann og tónlistarheimur Heilsuvísir opnast þér

Natalie



MNN/DÁSTA KRISTJÁNSDÓTTIR

**Lífið**

www.visir.is/lifid

ÚTGÁFUFEÐLAG 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000

Umsjón **Erla Björg Gunnarsdóttir** og **Fríðrika Geirsdóttir** • Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is  
Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** silja@frettabladid.is • Forsíðumynd **Vilhelm Gunnarsson**

ÞAÐ ER EKKI OF SEINT AÐ VELJA FRELSI

# Samsung GALAXY S5

Samsung Galaxy S5 veitir frelsi  
...farðu vel með það!



Skilur  
íslensku



Fingrafaraskanni



Púlsmælir og  
einkabjálfari



Aukin  
nethraði



Öflugri  
myndavél



Vatns- og  
rykvarinn

Farðu inn á [www.fimman.is](http://www.fimman.is) og sjáðu myndbandið.



## Heilsuvísir

## VERTU LEIÐTOGI Í EIGIN LÍFI

Edda Jónsdóttir ákvað að læra markþjálfun eftir að hafa farið sjálf í slíka þjálfun. Hún segir þjálfunina vera ákveðið sjálfskoðunarferli sem leiði til betra lífs og nýrra tækifæra. Í kjölfarið verða viðhorfsbreytingar sem valda breytingum á hegðun og hugsun.



Markþjálfun hefur verið að ryðja sér til rúms á Íslandi undanfarið ár en þjálfunin hjálpar fólki við að ná settum markmiðum og fá nýja sýn á lífið. Edda Jónsdóttir ákvað að læra markþjálfun eftir að hafa farið sjálf í slíka þjálfun og sér ekki eftir því. „Ég ákvað að læra markþjálfun í kjölfar þess að ég hafði sjálf verið í markþjálfun. Það hafði mikla þýðingu fyrir mig að kynna þessari mögnuðu aðferðafræði af eigin raun. Ég hugsaði með mér að ef ég gæti aðstoðað a.m.k. eina manneskju á sama hátt, þá væri tilganginum náð. Þetta er ein besta ákvörðun sem ég hef tekið enda einstaklega gefandi starf,“ segir Edda.

Þjálfunin getur skilað sér á öllum sviðum lífsins og eins ýtir hún undir ákveðið sjálfskoðunarferli. Í kjölfarið verða viðhorfsbreytingar sem valda breytingum á hegðun og hugsun og þar af leiðandi breytt lífið til betri vegar. „Sem dæmi má nefna manneskju sem er algjörlega ótengd peningum og forðast allt sem viðkemur þeim. Birtingarmyndin er t.d. að greiða reikninga seint og illa og kostnaður sem hlýst í kjölfarið. Í markþjálfunarferlinu skoðum við peningahugmyndirnar og við-

horfið breytist. Viðkomandi öðlast kjark til að horfast í augu við fjármál sín – sem er viðhorfsbreyting og þá verður útkoman sú að hann fer að stjórna peningunum sínum í stað þess að láta þá stjórna sér. Svo það er til mikils að vinna,“ segir hún.

Markþjálfun getur verið af ýmsum toga og sérhæfa þjálfarar sig eftir því hvar áhuga svið þeirra liggur sem og styrkleikar. Sjálf skilgreinir Edda sig sem leiðtogamarkþjálfara og leggur megináherslu á að skjólstaðingar séu tilbúnir að taka ábyrgð á sjálfum sér. „Að skilgreina sig sem leiðtoga í eigin lífi breytir heilmiklu. Það gefur þér byr undir báða vængi og þú hættir að geta notað afsakanirnar sem þú hefur notað fram að þessu til að láta ekki verða af því sem þig dreymir um. Að vera leiðtogi í eigin lífi þýðir að þú ert við stjórnvölinn og verður að haga þér samkvæmt því, ekki bara í vinnunni heldur í lífinu öllu. Peningahegðun kemur mjög oft inn á mitt borð og ég nota ákveðnar aðferðir til að hjálpa fólki að búa til kerfi sem hentar hverjum og einum. Þá er markmiðið að fólk verði fjárhagslegir leiðtogar í eigin lífi,“ segir Edda.

Til Eddu leitar oft fólk sem er nú þegar í leiðtogastöðu í sinni vinnu en líka þeir sem ákveða að takast á við það að verða leið-

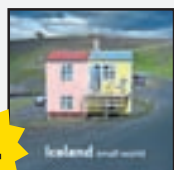
**Að skilgreina sig sem leiðtoga í eigin lífi breytir heilmiklu.**

togar í sínu lífi og hafa flestir náð góðum árangri í því að verða besta útgáfan af sjálfum sér. „Fólk upplifir oft að líf þess taki stakkaskiptum í markþjálfunarferlinu. Þegar maður hefur einu sinni öðlast kjark til að horfast í augu við veikleika sína og hindranir og byggja við styrkleika sína, þá verður ekki aftur snúið. Þú gengst við því að þetta er allt í þínum höndum svo þú vilt halda áfram að vaxa og dafna,“ segir Edda og bætir við að markþjálfari sé í raun magnaður bandamaður í lífi og starfi. „Það er ómetanlegt að hafa manneskju sér við hlið sem hefur ómælda trú á þér, jafnvel þegar þig skortir hana. Manneskju sem hjálpar þér að standa í valdinu þínu þegar þig langar mest að hlaupa og fela þig. Manneskju sem lærir að þekkja þig og þú getur alltaf leitað til,“ segir hún.

## METSÖLULISTI

Bókabúðar Máls og menningar

1.



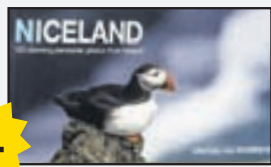
Iceland small world  
Sigurgeir Sigurjónsson

2.



Í krafti sannfæringar  
Jón Steinar Gunnlaugsson

3.



Niceland  
Kristján Ingi Einarsson

4.



Lína langsokkur  
Astrid Lindgren

5.



Náðarstund  
Hannah Kent

6.



You are nothing  
Hugleikur Dagsson

7.



Afdalabarn  
Guðrún frá Lundi

8.



Kata  
Steinar Bragi

9.



Freyja Dís  
Birgitta Sif

10.



Konan við 1000°  
Hallgrímur Helgason

8. - 14. október 2014



BÓKABÚÐ  
MÁLS & MENNINGAR  
LAUGAVEGI 18

## GETUR ALLT VERIÐ SLEIPIEFNI?

„Þegar ískápurinn er opnaður er betra að fara varlega ef verið er að leita að einhverju til þess að smyrja kynfærin“

? Ég er með spurningu um sleipiefni, af hverju má ekki nota bara hvað sem er sem maður finnur sem sleipiefni? Ég spyr því ég hef heyrt þig segja að það sé best að kaupa sleipiefni en það er alveg margt sem er til sem er hægt að nota og því er ég bara forvitinn því auðvitað vill maður heldur ekki skemma eitthvað.

...

**SVAR** Þetta er frábær spurning, kærar þakkir fyrir að vekja máls á þessu máli. Það er vissulega hægt að nota ýmislegt til að smyrja kynfærin. Það sem er til á flestum heimilum eru olíur og ýmis feiti eða smyrsl eins og vaselín.

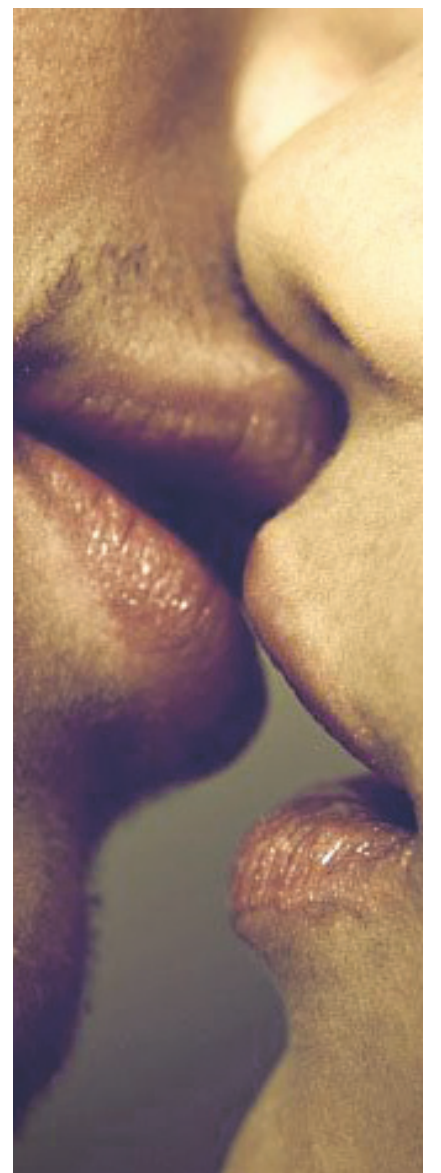
Málið með þessi efni sem ég nefndi er að þau geta skemmt smokkinn og geta verkað illa með kynlífstækjum. Því er ég hrifnari af því að tala bara um keypt sleipiefni sem má nota með bæði smokk og kynlífstæki. Sleipiefni eru samt eins misjöfn og þau eru mörg og því getur maður þurft að prófa nokkrar tegundir til að finna hvað hentar manni. Sum ónáttúruleg efni (sápur og krem með ilmefnum) geta valdið ertingu á kynfærum en einnig sum matvæli eins og þau sem innihalda sykurl (hunang og síróp).

Þá eru önnur sem geta valdið töluverðum sviða eins og sinnep, engifer og wasabi. Þegar ísskápurinn er opnaður er betra að fara varlega ef verið er að leita að einhverju til að smyrja kynfærin. Eins og greidd maðurinn sem setti smjörstykki í örbylgjuna til að mýkja það og stakk sér svo á kaf í „kósístund“.

Veistu hvernig örbylgjuofnar hita mat? Útf rá kjarnanum. Bráðið smjör getur innihaldið mjög heitan kjarna. Ai! Munnvatn er heldur ekki gott sleipiefni því það þornar fljótt.

Þá er ég hrifin af lífrænum sleipiefnum sem innihalda ekki rotvarnarefni eða aukaefni eins og ilmefni.

Þetta er því eitthvað sem maður þarf bara að prófa sig áfram með. Sleipiefni geta gert sjálfsfróun og kynlíf með annarri manneskju einkar ánægjulegt og er þetta ekki



spurning um að þurfa smurningu, heldur bara að njóta hennar.

Mundu bara að fá samþykki frá bólfélaganum áður en kynfæri eru smurð og að passa að smurningin skemmi ekki smokkinn eða kynlífsgræjuna.

## KYNLÍF TAKTU ÞÁTTI!

Sendu Siggú Dögg póst og segðu henni frá vandamáli úr bólinu. Lausnin gæti birst í Fréttablaðinu.

kynlif@frettabladid.is



**Buzz** er splunkuný bók eftir höfund hinar frábæru **Geim**. Með **Buzz** fylgir eintak af **Geim**.

„Hressileg, spennandi og skemmtileg saga sem gefur ferska innsýn í heim snjallsímakynslóðarinnar.“

FRÍÐRIKA BENÓNÝSDÓTTIR / FRÉTTAHLAÐIÐ



**FYLGIR MEÐ**

**ÍÐA**

Buzz geim pakki verð: 3.290

Tilboðin gilda til og með 24. október.



Lína langsokkur  
verð áður: 3.990 kr.  
verð nú: 3.490 kr.



Vikingarnir  
Verð áður: 3.990 kr.  
Verð nú: 3.490 kr.



Þín eigin Þjóðsaga  
verð áður: 4.390 kr.  
verð nú: 3.990 kr.



Fúsi froskagleypir  
verð áður: 3.990 kr.  
verð nú: 3.490 kr.



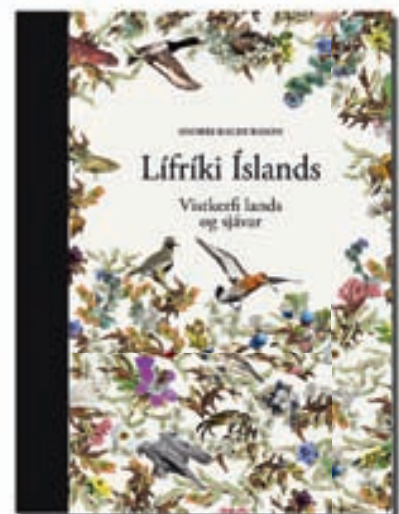
Fuglaþrugl og naflakrafti  
verð áður: 3.490 kr.  
verð nú: 2.990 kr.



Skrimslakisi  
verð áður: 3.490 kr.  
verð nú: 2.990 kr.



Skrimсли í myrkrinu  
verð áður: 3.490 kr.  
verð nú: 2.990 kr.



Lífríki Íslands  
verð áður: 16.990 kr.  
verð nú: 14.990 kr.



Kata  
verð áður: 6.490 kr.  
verð nú: 5.490 kr.



Bara ef...  
verð áður: 6.490 kr.  
verð nú: 5.490 kr.



Af bestu lyst 4  
verð áður: 3.990 kr.  
verð nú: 3.490 kr.



Maðurinn sem stal sjálfum sér  
verð áður: 6.490 kr.  
verð nú: 5.490 kr.



Englaryk  
verð áður: 6.490 kr.  
verð nú: 5.490 kr.

Lækjargata 2a og Vesturgata 2a 101 Reykjavík

Ég er orðin mikill talsmaður hjónabands eftir skilnaðinn. Því það er svo erfitt að hætta í sambandi en af því að við vorum gift þurftum við að hittast, skrifa undir pappíra og fara í gegnum ákveðið ferli.



Í LAUSU LOFTI Salóme segir það eiga vel við sig að vera ekki of skuldbundin á einum samningi heldur geta verið með mörg spennandi járn í eldinum.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

## LEIKLISTIN ER KARAKTER-TÚRISMI

Salóme R. Gunnarsdóttir er grænkeri með ríka réttlætiskennnd. Hún hlustar vandlega á vindáttina í lífi sínu og fylgir henni, hvort sem það er til Ekvador í hjálparstarf, í hjónaband afar ung að aldri, í lögfræðinám eða á leiklistarbrautina þar sem hún hefur blómstrað bæði á sviði og skjá.

Salóme R. Gunnarsdóttir útskrifaðist úr leiklistardeild Listaháskólans fyrir rúmu ári og hefur ekki setið auðum höndum. Hún eyddi síðastliðnum vetri á stóra sviðinu í Þjóðleikhúsinu og hefur tekið að sér ólík kvikmynda- og sjónvarpshlutverk síðasta árið.

Mér líkar strax einstaklega vel við þessa ungu konu þegar hún býður mér súkkulaðið sitt sem fylgir kaffibollanum. „Ég borða ekki svona, ekki nema það sé mjög dökkt. Og ekki mjólk, egg, kjöt, fisk eða kjúkling,“ segir hún. Með tvo súkkulaðibita í munninum spyr

ég hvort hún sé með ofnæmi eða sé bara svona heilsusamleg. „Ef þetta snerist um heilsuna hefði ég enga sjálfstjórn. Þá væri ég alltaf að stelast í mjólkursúkkulaði og fína osta. Nei, ég ákvað að gerast grænkeri af pólitískum og siðferðislegum ástæðum. Ég gat ekki slitið hugmyndina um dýrið frá matnum og framleiðsluhættirinnir á dýraafurðum fannst mér ekki boðlegir. Ég mótmæli þeirri hugmynd um að maðurinn sé sjálfskipaður konungur heimsins og að við getum átt þræla í búrum sem eru framleiðslutæki, svo við getum fengið okkur eitthvað sérstakt ofan á brauð. En það að vera grænkeri er alls ekki sama og að vera heilsusamlegur. Ég gæti borðað franskari í öll mál.“

### Með ríka réttlætiskennnd

Salóme segist hafa tekið ákvörðun um að hætta að blekkja sjálfa sig varðandi matinn. Hún eigi þó langt í land með að vera fylgin sér á öllum sviðum lífsins. „En ég loka enn augunum fyrir mörgu. Fötin mín eru líklegast flest saumuð af börnum í þróunarlöndum og unnin með hrikalegum efnum sem fara svo út í vatnsból sem menga fyrir einhverju fólk. En ég þarf aldrei að sjá það og loka augunum fyrir því. Enn þá,“ segir Salóme glettin.

Salóme hefur ríka réttlætis-

kennnd og hefur þörf fyrir að láta gott af sér leiða. Þess vegna fór hún 19 ára, nýútskrifuð úr MH, til Ekvador að sinna hjálparstarfi í hálf ár sem sjálfboðaliði. „Þetta heitir hjálparstarf en ég var svo innilega að gera þetta fyrir sjálfa mig og ég græddi svo mikið á þessu. Ég veit að ég lærði miklu meira en krakkarnir sem ég var að kenna.“

### Tók þrjú ár í lögfræði

Þegar hún kom heim skráði hún sig í lögfræði í Háskóla Íslands. Henni hafði alltaf gengið vel í skóla og fannst eins og duglegir nemendur ættu að fara í „skynsamlegt“ nám. „Ég ætlaði að samtvinna réttlætiskennndina og námshæfileikana, og stunda grasrótar-hjálparstarf í útlöndum þegar ég yrði stór. Þegar ég var komin á þriðja ár í lögfræðinni horfðist ég í augu við að þetta væri ekki réttur vettvangur fyrir mig.“

Salóme hafði alltaf verið með puttana í leiklist. Hún stofnaði leikfélag sem krakki, var í leikfélagi MH á menntaskólaárunum, vann í Götuleikhúsinu á sumrin og nýtti sér fimleikahæfileikana í Sirkusi Íslands. Þegar hún stundaði lögfræðinám var hún svo upptekin við að setja upp sýningar með Stúdentaléikhúsinu að hún hafði engan tíma fyrir námið. „Þegar ég horfi til baka

sé ég að ég var alltaf að hundska skilaboðin. Ég lét alltaf eins og leiklistin væri bara skemmtilegt áhugamál en ég þyrfti að feta hinn hefðbundna menntaveg. Þegar ég hætti í Stúdentaléikhúsinu til að einbeita mér að lögfræðinni uppgötvaði ég að leikhúsið var það eina sem hélt mér í náminu. Þá var akkúrat inntökupróf í leiklistarskólann sem ég skráði mig í og komst inn. Alltaf þegar ég reyndi að hætta í leiklist þá ýtti lífið mér til baka. Ég er svo þakklát fyrir það enda hefur mér aldrei fundist ég vera á jafn réttum stað í lífinu.“

### Hissa týpan í Stelpunum

Salóme skrifaði undir samning hjá Þjóðleikhúsinu áður en hún útskrifaðist úr leiklistinni. Hún lék í Óvitum, Þingkonunum, Spamalat og Eldrauninni á síðasta leikári ásamt því að sinna öðrum verkefnum eins og Hrauninu, París norðursins og Stelpunum. „Þetta eru allt mjög ólík verkefni. Drama og grín, stórar uppfærslur og minni. Það er einmitt þannig sem ég fæ útrás í gegnum leiklistina. Þetta er ákveðin ferðamennska þar sem maður fer í heimsókn til mismunandi einstaklinga, á mismunandi tímum, í mismunandi löndum og í mismunandi aðstæðum. Það er svo frábært við þessa vinnu að fá að upplifa ólíkar tilverur og fá að gægja-



IDA-bókakaffi Vesturgata 2a 101 Rvk.  
opið til 22 alla daga.

**Þegar ég horfi til baka sé ég að ég var alltaf að hundska skilaboðin. Ég lét alltaf eins og leiklistin væri bara skemmtilegt áhugamál en ég þyrfti að feta hinn hefðbundna menntaveg.**

## Myndaalbúmið



Baksviðs í Spamalat • Með Sirkus Íslands • Við tókur á myndinni Autumn Lights

ast inn. Þetta er svona karakt-er-túrismi!“

Salóme hefur vakið athygli fyrir frammistöðu sína í Stelpunum. Hún segist þó vera heldur óvön hlutverki sínu þar. „Mér hefur alltaf fundist ég vera þessi skrítna í öllum hópum. En í þessum þáttum leik ég nánast alltaf „venjulegu“ manneskjuna. Ég er orðin mjög góð í að vera voða hissa og sitja eftir hálfgapandi. Það er annars svo gaman að vera hluti af þessum hópi. Konurnar í Stelpunum eru svo öflugar og mér finnst ég fá aukinn kraft við að sjá svona flottar þúur taka málin í sínar hendur og skrifa svona gott efni. Svo eru þættirnir bara svo myndnir. Ég er búin að lesa öll atriðin en hlæ samt alltaf að þessu heima í stofu.“

### Fráskilin og í lausu lofti

Salóme er ekki lengur fastráðin hjá Þjóðleikhúsinu en er með mörg spennandi járn í eldinum. „Ég er í lausu lofti og það á rosalega vel við mig. Eins magnað og það var að skrifa undir samning við Þjóðleikhúsið þá kraumaði í mér smá skuldbindingarfælni.“

Talandi um skuldbindingar. Er hún líka skuldbindingarfælin í einkalífínu? „Ég er sko fráskilin.“ segir hún og hlær þegar hún sér svipinn á blaðamanni sem bjóst ekki við þessu svari frá 26 ára konunni. „Eða sko, ég var ekki gift í hefðbundnum skilningi. Ég átti ástralskan kærasta og til að við gætum prófað að búa saman lengur en í þrjá mánuði skelltum við okkur til sýslumanns og skrifuðum undir pappíra.“

### Fylgir vindáttinni

Eftir alls kyns fjarbúðarbras skildi leiðir hjá ungu hjónunum. „Ég er orðin mikill talsmaður hjónabands eftir skilnaðinn. Því það er svo erfitt að hætta í sambandi en af því að við vorum gift þurftum við að hittast, skrifa undir pappíra og fara í gegnum ákveðið ferli. Við fórum til sýslumanns og fengum stimpil. Þá var sagt við mig að ég væri skilin að borði og sæng og ég ætti að halda á blaðinu heima og gera mér grein fyrir því næsta hálfari. Eftir hálfari fékk ég lögskilnað og svona hálfgerið viðurkenningarskjal. Ég fann að þungu fargi var af mér létt. Það er bara mjög fint að hafa þetta tilfinningaferli á blaði í embættismannakerfi.“

Salóme er sem sagt einhleyp en hún segist lítið hugsa um það. „Ég þæli ekkert í því hvort ég sé með einhverjum eða ekki. Stundum koma sambönd fyrir mann og stundum ekki. Ég er meira að hlusta á vindáttina í mínu lífi og fylgja henni. Akkúrat núna er hún þannig að ég nýt þess að vinna og það er yndislegt.“ segir Salóme full tilhlökkunar að takast á við ný og spennandi verkefni í vetur.

# KOLAPORTIÐ

## Einstök stemning í 25 ár



**Opið laugardaga og sunnudaga frá kl. 11-17**

[kolaportid.is](http://kolaportid.is)



# FATASKÁPURINN HEILLUÐ AF HERRASNIÐUM OG KÖGRI

Ásdís Eva er nemi í sálfræði við Háskóla Íslands og vinnur með skóla í Geysi á Skólavörðustíg. Einnig syngur hún í kórnum *Graduale nobili* og tekur að sér einstaka fyrirsætuverkefni.



„Fatastillinn minn hefur verið að þróast svölítið seinustu ár. Slow fashion er hugtak sem heillar mig mikið. Í stað þess að vera að kaupa mikið af ódýrum fötum í lélegum gæðum þá er ég að reyna að temja mér það að kaupa frekar einstaka flik sem ég sé mikið notað í og þá í betri gæðum. Herra-leg snið heilla mig líka alltaf meira og meira en síðan er ég algjör sökk-er fyrir kögri og pallí-ettum.“



**1 Skór:** Þetta eru Monk-skór úr smiðju Guðmundar Jörundssonar. Ég geng varla í hæla-skóm en er mjög hrifin af fallegum skóm og þá sér-staklega skóm sem eru smá herralegir.



**2 Vinnugallinn:** Ég elska gallaefni og að eiga samfesting í mjúku gallaefni er mesta snilld í heimi. Keyptur í Geysi.

**3 Kögurjakki:** Annar yfirhafnarraumur rættist þegar ég fann þennan rú-skinnskögurjakka í LA. Það var hins-vegar ekki draum-ur að nota hann í 30° en minn innri kúreki brosti í gegnum tárin.



**4 Leðurjakki:** Ég fann loksins hinn fullkomna biker-leður-jakka í vintage-búð í París. Ég er ekki mikið á mót-hjólunum sjálf en hann bjargaði mér alveg þegar ég klessti beint á svona 40 hjól í Köben einu sinni. Svo er hann loðfóðraður þannig að hann virkar einnig á veturna.



**5 Teppi:** Núna þar sem skólinn er byrjaður og það hefur kólnað er þetta teppi vanalega það sem ég klæðist þegar ég ligg yfir lærdómum heima. Amma mín heklaði það og gaf mér í gjöf og þetta er sá hlutur sem ég met mest. Ef það myndi kvikna í heima væri þetta það sem ég myndi bjarga.



**6 Hálsmen:** Ég er ekki mikið fyrir skartgrip og get varla notað eyrna-lokka en látlaus hálsmen er eitthvað sem ég fíla. Þessi þriju komu öll í gjöf frá kærastanum og hafa verið mikið notuð.

**SIFFONMUSSA**  
2 litir: blátt og svart.  
**Verð 9.900 kr.**  
Stærð 36 - 46.

Nýtt kortatímabil.  
Opíð virka daga kl. 11–18.  
Opíð laugardaga kl. 10–16.

**black pepper**  
FASHION  
Laugavegi 178 (Bolholtsmegin) | Sími 555 1516

Klíkt á myndir og verð á Facebook

## TÍU SPURNINGAR

### KARLMENN ERU ALLIR NÁKVÆMLEGA EINS

Kolfinna Nikulásdóttir, Reykjavíkurdóttir og nemandi í LHÍ

**1. Þegar ég var** fjögurra ára gömul fór ég á mitt fyrsta fylleri. Þá gekk ég á milli borða á veitingastað og það um EINN sopa, reiknaði út að enginn segði nei við EINUM sopa, soparnir urðu ansi margir ...

**2. En núna er** ég bláedrú.

**3. Ég mun ef-laust aldrei** skilja fólk sem filar kosningar. Kosningar fela í sér þá staðreynd að hluti hópsins er óánægður. Einhvers staðar á leiðinni gleymdum við þeim möguleika að tala saman og komast að sameiginlegri niðurstöðu og tókum þá ákvörðun að niðurstöðan ÖLL SÁTT væri ekki til ...

**4. Ég hef ekki** sérstakan áhuga á einkalífi annars fólks ... eða jú samt.

**5. Karlmenntu** eru allir nákvæmlega eins. Nei í alvörnunni. Þetta er ekki kaldhæðni. Karlmenntu eru nákvæmlega eins, ég er búin

að sannreyna þetta. Ég er ekki að djóka. Þetta er alhæfing. Og staðreynd.

**6. Ég hef lært að** maður á alls ekki að tala í símann og keyra því þá stoppar löggan þig og verður bara skotin í þér og eltir þig út um allan bæ þaðan í frá.

**7. Ég fæ** samviskubít þegar ég ... samviskubít? Ha?

**8. Ég slekk á** sjónvarpinu þegar ég hef óvart kveikt á því.

**9. Um þess-ar mund-ir er** ég mjög upptekin af ákveðinni persónu með sitt skegg og sitt hár og meistaramánuði.

Við erum að teikna eina mynd á dag! Sjött, ég gleymdi því í dag ... ok, klukkan er ekki orðin tólf, geri það núna.

**10. Ég vildi óska þess að** fleiri vissu af Mikka ref. Það er ný sjoppa á horni Garðastrætis og Vesturgötu. Eigandinn segir bara: Hvað langar þig í? Og þú færð það sem þú biður um! Þetta er frábært sístem.







**SKOKKUR**  
 ÁÐUR 5.990  
 NÚ 3.990  
 ein stærð



**SKOKKUR**  
 ÁÐUR 7.990  
 NÚ 2.990  
 stærðir S-XXL



**GOLLA**  
 ÁÐUR 4.990  
 NÚ 3.490  
 stærðir 36-56



**BLÚSSA**  
 ÁÐUR 8.990  
 NÚ 3.990  
 stærðir S-XXXL



**BOLUR**  
 ÁÐUR 5.990  
 NÚ 2.990  
 stærðir S-XXL



**GOLLA**  
 ÁÐUR 6.990  
 NÚ 4.490  
 stærðir 36-54



**BOLUR**  
 ÁÐUR 5.990  
 NÚ 2.990  
 stærðir 42-56



**TÚNIKA**  
 ÁÐUR 8.990  
 NÚ 3.990  
 stærðir 42-52



**GOLLA**  
 ÁÐUR 5.990  
 NÚ 3.490  
 ein stærð



**LEGGINGS**  
 ÁÐUR 2.990  
 NÚ 1.990  
 stærðir 36-56



**SÍÐ GOLLA**  
 ÁÐUR 7.990  
 NÚ 4.490  
 ein stærð



Fylgstu með Tískuhúsi Zik Zak á Facebook

1. hæð Kringlunnar

Sími: 551-1314



**Kenneth Goh**, listrænni stjórnandi Harper's Bazaar í Singapúr, var í fallegum jakka frá Tods og með tösku frá Celine.



Tískudrottningin **Anna Dello Russo** í Chanel-drägt og með tösku frá sama merki.



Leikkonan **Mei Mei** á tískuvíkunni í París.

# TÍSKA ELEGANS Á GÖTUM PARÍ SAR

Tískuvikan í París er nýafstaðin með öllu því glysi og glamúr sem henni fylgir. Allir helstu tískuspekúlantar heimsins voru mættir til þess að sjá stærstu sýningarnar á tískuvíkunni. Einnig mátti sjá margar frægar Hollywood-stjörnur og allt helsta potuliðið á hátíðinni. Gestir tískuvikunnar fóru auðvitað í sitt finasta púss og sprönguðu um fyrir æsta ljósmyndarana. Litadýrðin var mikil og sterkir litir í aðalhlutverki ásamt kvenlegum og faguðum línum. Falleg og vönduð efni voru einnig sérstaklega áberandi í götutískunni í París þetta árið.

## METSÖLULISTI IÐU

01.10.14 - 15.10.14

 <p><b>Náðarstund</b> Hannah Kent</p>	<b>1</b>	<b>2</b>	 <p><b>Pegar dúfurnar hurfu</b> Sofi Oksanen</p>
 <p><b>Lífriki Íslands</b> Snorri Baldursson</p>	<b>3</b>	<b>4</b>	 <p><b>Ragnar Axelsson</b> Ragnar Axelsson</p>
 <p><b>Ævintýraferð fakirsins</b> Romain Puértolas</p>	<b>5</b>	<b>6</b>	 <p><b>Sköpunarkjarkur</b> Tom &amp; David Kelley</p>
 <p><b>Lífið að leysa</b> Alice Munro</p>	<b>7</b>	<b>8</b>	 <p><b>Í krafti sannfæringar</b> Jón Steinar Gunnlaugsson</p>
 <p><b>Handan minninga</b> Sally Magnusson</p>	<b>9</b>	<b>10</b>	 <p><b>Kata</b> Steinar Bragi</p>



Lækjargata 2a og Vesturgata 2a 101 Reykjavík



**Chiara Ferragni** í einstökum kjól frá MSGM, með tösku frá Fendi og gleraugu frá Celine.



Tískubloggarinn **Gol-estaneh** með tösku frá Saint Laurent og í buxum frá Phillip Lim.



Fyrirsætan og tíska-bloggarinn **Chiara Ferragni** með fallega Chanel-tösku.



Fatahönnuðurinn **Estelle Michaelides** í Micky in the Van-kjól og skóm frá Kenzo.

KANNSKI  
BESTU PIZZUR  
Í HEIMI



# VIKUGEDVEIKIN

gildir 9. - 19. október

STÓR PIZZA  
2 ÁLEGGSTEGUNDIR  
**1000** kr.  
— EF ÞÚ SÆKIR —



þantadu  
á netinu



581 15 15 wilsons.is



Ánanaustum Gnoðavogi 44 Eddufelli 6 Vesturlandsvegi

YouTube



**Make up by Soná**

<https://www.youtube.com/user/MakeupBySona>

Á YouTube-síðu Sonu Gasparian er að finna frábær förðunar- og hárgreiðslukennslumyndbönd sem einfalt er að leika eftir. Förðunin er ótrúlega falleg og vel gerð. Nú er bara að setjast við skjáinn og byrja að æfa sig. Æfingin skapar meistarann.

Instagram



**Man Repeller**

@manrepeller

Leandra Medine byrjaði með tískubloggíð The Man Repeller sér til skemmtunar þegar hún var enn þá háskólanemi. Bloggíð náði gríðarlegum vinsældum og nú þremur árum seinna er hún búin að gefa út bók, hefur unnið með nokkrum helstu fatahönnuðum heims og er mikils metin í tískuheiminum. Nú er hún einnig á Instagram og það er mjög skemmtilegt að fylgjast með henni þar. Síðan er full af myndum af dásamlegum tískufatnaði teknum í sérstökum ljósmyndastíl Medine.

Pinterest



**Skinny mom**

[www.pinterest.com/skinnymom](http://www.pinterest.com/skinnymom)

Skinny Mom er samfélag mæðra sem hafa áhuga á heilsusamlegu lífni og deila sín á milli girnilegum uppskriftum fyrir alla fjölskylduna, uppeldisráðum, tísku og sambandsráðum. Þetta er líflægur vefur þar sem allar mæður geta fundið eitthvað áhugavert til að skoða og jafnvel fyllast innblæstri.

**BLOGGARINN** FLOTT Í FRÍTÍMANUM

Natalie Suarez

[www.natalieoffduty.com/](http://www.natalieoffduty.com/)

Natalie Suarez hefur unnið fyrir sér sem fyrirsæta í New York frá 15 ára aldri og hefur alltaf haft brennandi áhuga á tísku. Hún heldur einnig úti tískubloggínu Off Duty en nafnið á bloggínu vísar til þess hvernig hún klæðir sig þegar hún er ekki í vinnunni. Hún hefur afar fallegan og einstakan stíl og má helst lýsa honum sem blöndu af fallegum hátískufatnaði og einstökum vintage-líkum sem hún hefur sankað að sér í gegnum tíðina.



**Stelpur Konur**

Staðurinn - Ræktin



42,3 kg farin!



51,2 kg farin!

**TT**  
námskeið

Alltaf frábær árangur!

Sjá nánar á jsb.is



**Viltu léttast, styrkjast og losna úr vítahringnum?**

Innritun hafin á síðustu TT námskeið fyrir jól

Fundur 19. október kl. 16:30. Örfá pláss laus!

Velkomin í okkar hóp!

LÍKAMSRÆKT JSB  
leggur línurnar

EFNIR KENNISLEIÐIR / HNOTSÖGUR (TÍSKU) JSB