

5. APRÍL 2012

Lífið

STÓRKOSTLEGT REYKJAVÍK FASHION FESTIVAL

STUNDAR INNHVERFA ÍHUGUN YFIR PÁSKANA

AKUREYRARMÆR SYNDIR Í 22 TÍMA Á VIKU

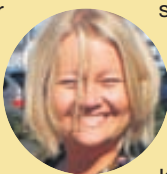
TRÚIR ENN ÞÁ Á ÁSTINA

SÖNGKONAN ANNA MJÖLL UM FRÁFALL FÖÐUR SÍNS OG SÖKNUÐINN, SÖNGINN, SKILNAÐINN OG LÍFIÐ Í LOS ANGELES.

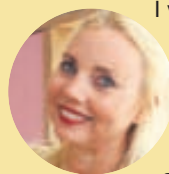


HVERJIR VORU HVAR?

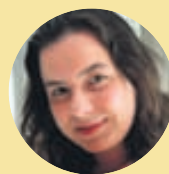
Veitingastaðurinn 101 Hótel var þéttsetinn í gærkvöldi. Þar mátti sjá fyrrverandi ritstjóra Séð og heyrta **Ragnheiði M. Kristjónsdóttur** halda upp á fjörutíu ára afmælið sitt ásamt fjölda kvenna. Í afmælinu voru



systir hennar, **Agnes Amalía Kristjónsdóttir** og fjölmiðlakonurnar Björk Eiðsdóttir, Erla Hlynisdóttir, Þóra Sigurðardóttir, Tobba Marinósdóttir, Marta María Jónasdóttir, Elín Arnar og Lilja Katrín Gunnarsdóttir.



Í vikunni mátti sjá rithöfundahjónin Þórarín Leifsson og **Auði Jónsdóttur** á fjölskylduskemmtun sem stendur núna yfir í Nýlistasafninu. Safnið hefur tekið á sig mynd leiksvæðis sem ætlað er börnum og fjölskyldum.



Lífið

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

Útgáfufélag 365 miðlar ehf.
Forsíðumynd Barbara Porter
Útlitshönnun Arnór Bogason
Auglýsingar Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir sigridurdagny@365.is
Lífið Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000 www.visir.is/lifid



Jóhanna Pálsdóttir og Arnar Gauti Sverrisson.

MYNDIR/ALMA GEIRDAL



Yesmine Olsson og Silja Hrund Einarsdóttir.



Stemmingin var góð á sýningarpöllum.

RFF TÍSKUHÁTÍÐIN STÓRKOSTLEG

„Mér fannst tískuhátíðin stórkostleg. Rosalega vel heppnuð og sýndi mikla breidd og hvað það er mikil gróska hjá íslenskum fatahönnuðum,“ sagði **Jóhanna Pálsdóttir**, framkvæmdastjóri Elite og Fashion Academy Reykjavíkur, en hún mætti ásamt unnusta sínum, Arnari Gauta Sverrissyni, á Reykjavík Fashion Festival sem fram fór í Hörpu um síðustu helgi. Þar sviptu ellefu íslenskir hönnuðir hulunni í fyrsta skipti af haust- og vetrarlínunum 2012.



Saga Sig ljósmyndari.



Þóra H. Ólafsdóttir og Jón Ólafsson.

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

Blaðberinn bíður þín

Þú færð **Blaðberann þinn** í Skaftahlíð 24, alla virka daga frá kl. 9-17.

Blaðberinn... ..góðar fréttir fyrir umhverfið

FRÉTTIR VÍÐSKIPTI SPORT UMRÆÐAN ÚTVARP LÍFIÐ SJÓNVARP

MEIRA SKÚBB

visir
- oft á dag

BETRUMBÆTT BORGIN

Glæsilegasta fólk landsins kom saman til að fagna endurnýjun veitingastaðarins „Lounge á Borginni“ síðustu helgi.



Helga Árnadóttir og Grímur Garðarsson.



Lóló Rósenkranz, Ingibjörg Porvaldsdóttir, Selma Pálmadóttir og Sigmundur (Simbi) Sigurðsson. MYNDIR/SIGURJÓN RAGNAR



Lilja Huld Steinþórsdóttir og Guðlaug Ágústa Halldórsdóttir.



Nanna Ósk Jónsdóttir og Erna Svala Gunnarsdóttir.

FASHION ACADEMY

REYKJAVÍK

Fashion Academy Reykjavík er miðstöð náms í greinum tengdum tísku, heilsu og fegurð.
Skólinn er í glæsilegum húsakynnum og býður upp á frábæra aðstöðu.

Margar skemmtilegar námsleiðir eru í boði hjá Fashion Academy Reykjavík og er rík
áhersla lögð á samvinnu milli deilda.



NÁM Í FÖRÐUN

í samvinnu við MAKE UP STORE®

NÁMSKEIÐ HEFST 30. APRÍL



NÁM Í TÍSKU OG AUGLÝSINGALJÓSMYNDUN

NÁMSKEIÐ HEFST 30. APRÍL



STÍLISTANÁMSKEIÐ

NÁMSKEIÐ HEFST 30. APRÍL



FRAMKOMU- OG FYRIRSÆTUNÁMSKEIÐ

NÁMSKEIÐ HEFST 30. APRÍL



NÁM Í SNYRTIFRÆÐI

NÆSTA ÖNN HEFST Í ÁGÚST 2012



NÁM Í NAGLAFRÆÐI

í samvinnu við MAGNETIC NAILS
HÆGT AÐ HEFJA NÁM Í HVERRI VIKU

Nánari upplýsingar á johanna@elitemodel.is eða í síma **571 51 51**

HAMINGJUHORNID



MYND/ARNOLD

MAGDALENA DUBIK, SÖNGKONA OG FEGURÐARDROTTNING

MIKILVÆGT AÐ GLEÝMA SÉR EKKI Í RÚTÍNUNNI

Hvað gerir þú til að tæma hugann eftir erfiða vinnuviku? Ég elska langa göngutúra. Eftir langan dag er ekkert betra en að setja ipod-inn í eyrun og ganga um Mosfellsbæinn. Ég geri það á hverju kvöldi og það hjálpar mér við að hreinsa hugann. Ég er orðin svo vön þessu að ef ég sleppi úr kvöldi á ég í miklum erfiðleikum með að sofna.

Hvernig hleður þú batterið? Ég eyði tíma með þeim sem mér þykir vænt um. Það er að mínu mati ekkert mikilvægara en að rækta samband við fjölskyldu og vini því það er það sem hleður batterið.

Hugleiðir þú eða notar þú aðrar aðferðir til að rækta hugann? Ég

hef ekki enn þá nýtt mér það, en hver veit nema maður prófi það.

Viltu deila með okkur uppáhalds-hamingjumolanum þínum/tilvitnun? Being happy doesn't mean you're perfect. It just means you've decided to look beyond the imperfections.

Hvernig rættar þú hjónabandið? Við hjónin erum bæði mjög upptekin og það er mikið að gera hjá okkur en við reynum samt alltaf að finna eða einfaldlega búa til kósý-tíma þar sem við erum bara tvö saman. Það er mjög mikilvægt að gleýma sér ekki í rútínunni og gera af og til eitthvað sérstakt hvort fyrir annað.

DAGUR Í LÍFI HEIMAVINNANDI HÚSMÓÐUR



Þórdís Brynjólfssdóttir nýtur þess að vera heima.

ÞÓRDÍS BRYNJÓLFSSDÓTTIR

KVEIKI Á KERTUM Á KVÖLDIN

07.00 Vakna með manningnum mínum og elstu dótturinni, Eik, og aðstoða hana við að gera sig klára fyrir skólann.

09.00-10.00 Vek Hrafnhildi Klöru og Rakel Söru, þó þær séu orðnar þriggja og fjögurra finnst þeim voða gott að fá að kúra. Við fáum okkur hafragraut og þeyting í morgunmat og ég geri þær klárar fyrir leikskólann. Það jafnast ekkert á við það að þurfa ekki að drífa sig út á hverjum morgni, algjör forréttindi að eiga notalegar stundir með börnunum á morgnana, laus við allt stress. Eftir að hafa keyrt þær fer ég svo heim og geng frá í eldhúsinu, fæ mér eins og einn góðan kaffibolla, les blöðin og kíkji aðeins í tölvuna.

10.30-12 Tek tæplega klukkutíma æfingu hér heima á dásamlega skíðatækinu mínu og dýninni. Á meðan horfi ég á eitthvað sniðugt í sjónvarpinu. Skola af bílnum og svo er það sturta og smá hádegisnæring sem er nú yfirleitt hollur og góður þeytingur.

Kl 13.30 -18.30 Sæki Eik í skólann og aðstoða hana við heimanámið og svo förum við mæðgurnar á smá flakk. Kíkjum m.a. aðeins í Smáralindina í skóleiðangur, þar sem allir skór eru orðnir of litlir á skólustelpuna. Sæki hinar stelpurnar á leikskólann um



Eik, Hrafnhildur Klara og Rakel Sara.

MYND/EINKASAFN ÞÓRDÍSAR

fjögur leytið og kíkjum í vinnuna til ömmu Hrafnhildar, þar sem ein skottan fékk göt í eyrun. Vinkonur stelpnanna komu svo heim að leika, svo hér var fullt hús af börnum fram eftir degi. Líf og fjör!

19.00 Kvöldmatur að þessu sinni var nætursóltuð ýsa, kartöflur og rúgbrauð. Þetta er alveg í uppáhaldi hjá okkur og stelpunum finnst fátt betra.

20.00 Börnin fara að sofa eftir smá kúr með mömmu og pabba og jafnvel smá lestur. Rólegheit!

21.00 Smá sófakúr og sjón-

varp með manningnum mínum. Ég kveiki á kertum á hverju kvöldi og það er engin undantekning þetta kvöldið; Kertaljós, smá tiltekt með tölvupásam og jafnvel símaspjall við vinkonur og þvottur sem virðist vera endalaus hér á bæ. Kvöldin fara oftast í að taka til og ég fer yfirleitt ekki upp í rúm fyrr en allt er á sínum stað. Ég alveg elska að koma fram úr á morgnana og allt er hreint og fínt. Þannig vil ég byrja hvern dag.

02.00 Kvöldin eru minn tími og ég fer því yfirleitt allt of seint að sofa. Var komin í draumaheiminn klukkan rúmlega tvö.

BYLGJAN 25 ÁRA 989

Hemmi Gunn – og svaraðu nú!

Fjölbreyttur og fjörugur þáttur



alla sunnudaga klukkan 16. Njótíð vel

FRÉTTIR VÍDSKIPTI SPORT UMRÆÐAN ÚTVARP LÍFIÐ SJÓNVARP

STÖÐUGT NÝJAR FRÉTTIR

VÍSIR - oft á dag

HVAÐ ÆTLAR ÞÚ AÐ GERA UM PÁSKANA?

Þórey Eva Einarsdóttir, framkvæmdastýra RFF

„Ég ætla að fara norður um páskana þar sem ég ætla á sellótónleika og að kenna manningnum mínum og fósturdóttur að standa á snjóbretti. Umfram allt ætla ég svo að slaka vel á.“





STAKIR SÓFAR

síðustu eintök!

30-70%

afsláttur

Fyrstir koma – fyrstir fá!

Opið Skírdag 12-18
Lokað Föstudaginn langa
Opið laugardag 10-18
Lokað Páskadag
Opið mánudag, annan í páskum 12-18

the
PIER

Finndu okkur á Facebook!

SMÁRATORGI 522 7860 • KORPUTORGI 522 7870 • GLERÁRTORGI 522 7880

TÁRIN ÞORNA ALDREI

Söngkonan Anna Mjöll er búsett í Los Angeles þar sem tækifærin elta hana upp. Hún missti föður sinn á síðasta ári og tekst nú á við þungbæra sorgina ásamt því að standa í skilnaði. Hún saknar góðu orkunnar á Íslandi en horfir bjartsýn fram á við.

ANNA MJÖLL ÓLAFSDÓTTIR

ALDUR? Alltaf 29 ára.

HVAR ERTU ALIN UPP? Á besta stað í bænum, í Fossvoginum í Reykjavík. ÁHUGAMÁL? Að syngja músík, að skrifa músík, að taka upp músík, að deila músík með öllum sem vilja heyra með það eitt að markmiði að öllum líði vel.

Faðir þinn, tónlistarmaðurinn Ólafur Gaukur Þórhallsson, einn helsti brautryðjandi dægurtónlistar á Íslandi sem stofnaði meðal annars Gítarskóla Ólafs Gauks árið 1975 og rak hann til æviloka, féll frá á hvítasunnudag í fyrra, áttæður að aldri. Hvernig hefur þér tekist að vinna í sorginni? Ég skil ekki enn þá að pabbi minn skuli hafa flutt sig yfir í næsta heim. Hann barðist eins og hetja við þennan hræðilega sjúkdóm og hann ætlaði svo sannarlega ekki að láta í minni pokann fyrir krabbameininu. Ekkert af okkur ætlaði að gera það. Við vorum mjög nán og mér þótti svo vænt um hann og kem alltaf til með að þykja svo vænt um hann. Það eru ekki til nein orð nógu sterk til þess að lýsa því.

Pabbi hringdi hingað til Los Angeles í apríl 2010. Þá var mamma hjá mér og við vorum úti að labba í strigaskónum með hundana í sólinni. Ég svaraði símanum og pabbi sagði mér að hann hefði verið hjá lækni sem sagði honum að hann væri með krabbamein í lungum og

ætti eftir að lifa í sex mánuði.

Þá dró fyrir sólu og dimmdi all snarlega.

Mér hefur bara tekist mjög illa að vinna í sorginni, takk fyrir að spyrja. Tárin þorna aldrei.

Ég kem aldrei til með að samþykka að pabbi sé ekki með okkur, enda veit ég að hann verður alltaf hjá mér. Hann hefur alltaf verið svo góður við mig. Alltaf staðið hundrað prósent á bak við mig sama hvaða vitleysu ég hef anað út í. Þegar ég hef verið brotin niður og það hefur blásið hart á móti, sem hefur nú bara verið þó nokkrum sinnum, hefur hann alltaf verið kominn í hvelli til að gefa mér byr undir báða vængi svo ég geti flogið aftur. Bæði mamma og pabbi hafa alltaf staðið með mér 150% og það er þeim að þakka að ég hef fengið að prófa heiminn svolítið og þegar ég hef dottið, hafa þau alltaf hjálpað mér að standa upp aftur.

Hvernig tókust þið á við dóminn? Við leituðum okkur upplýsinga alls staðar varðandi mataræði, vítamín og alls konar óhefðbundnar meðferðir.

Ég fann loks lækni á Rhode Island sem framkvæmir aðgerðir sem nefnast radiofrequency ablation þar sem þeir fara inn í líkamann með spjótum allt í kringum meinið og hreinlega steikja það með örbylgjum.

Viltu lýsa fyrir okkur hvernig þessi aðgerð fer fram?



LÍFSSTÍLLINN

Hreyfingin? Ég fer alltaf út með hundana, alla er í bænum. Svo er ég hjá frábærri stelpu í... Ég var einmitt að koma skriðandi heim frá h... sé með eitthvað leyniplan um að gera út af... dag. En það er allt í lagi af því að hún heldu... pína mig til að borða eins mikið og ég get þ... borða. Hún er að reyna að bæta smá kjöti á...

Uppáhalds maturinn? Mér finnst voða margt vo... ekkert matvönd. Sushi er ofarlega á listanum... og flestur fiskur. Þess vegna verð ég alltaf... fiskbúð á Íslandi. Það er enginn fiskur í heim... við íslensku ýsuna.

Uppáhalds veitingastaðurinn? Ég er nú svo skrýtt... góðum félagsskap þá er mér eiginlega alveg... ég borða. En ef ég á að velja uppáhaldsveit... daglega) þá myndi ég segja Picasso í Las V... Bouchon, Crustacean og Mastro's í Los Ang...

Hvaða snyrtivörur notar þú daglega? Ég nota allta... ekki lífað án þess. Svo nota ég bara einhver... með spf 30 sólarvörn. Svo auðvitað er það... Annars held ég að besta snyrtivaran komi b... drekka nógu mikið vatn, þá er maður í góðu...
Uppáhalds hönnuður? Alexander McQueen.

STÆRSTI HÚSNÆÐISVEFUR LANDSINS



vísir



FÉLAG FASTEIGNASALA

**Ótrúlegt
úrval íbúða til sölu
eða leigu!**



Í radiofrequency ablation drepa þeir meinið en allir vefirnir í kring eru enn þá heilir, ólíkt því sem gerist við venjulega geislun sem oft eyðileggur mikið í kringum sjálft meinið. Síðan breytist meinið hreinlega í duft og það tekur líkamann smá stund, kannski nokkrar vikur, að hreinsa það út. Þessi meðferð á eftir að bjarga mörgum mannlífum í framtíðinni, sérstaklega í tilvikum þar sem ekki er hægt að skera upp og þar sem er enn þá bara eitt mein.

Vandamál okkar var að þegar það uppgötvaðist í þabba var meinið

komið á stig fjögur, sem þýðir að meinið er búið að fara í ferðalag og er þar af leiðandi komið í blóðið. Þegar það er komið í blóðið veit maður að það kemur upp einhvers staðar aftur en maður veit bara ekki hvar eða hvenær. Ég trú því að það sé hægt að halda aftur af vexti krabbameins með réttu mataræði og vítamínum og jafnvel hægt að lifa með því í mörg, mörg ár án þess að finna nokkurn tímann fyrir því.

Í meðferðinni losnaði pabbi við tvö mein, eitt í lungum og eitt í beini. Þessi tvö mein komu aldrei aftur. Ég skil ekki af hverju fólk er

ekki sagt frá fleiri kostum á meðferð krabbameins en gert er. Allt sem fólk er látið vita um er lyfja- og geislameðferð og einhver voðalega sterk lyf. Ég virði lækna afar mikils fyrir það sem þeir gera og þeir eru sérfræðingar á sínu sviði en mér fundist allt í lagi að láta fólk vita að það getur valið um ýmislegt fleira.

Og hvað í veröldinni á það að þýða að segja fólk að það eigi bara sex mánuði eftir ólífaða? Er tilgangurinn að drepa það úr hræðslu? Ég held að sumt heilsgæslufólk þurfi að taka smá námskeið í sálfræði. Það þarf að vera

strákarnir sem spila fyrir mig eru skotnir í mömmu. Þeir eru alltaf að spyrja mig hvenær hún komi aftur út. Þegar hún kemur hingað lendum við alltaf í einhverjum ævintýrum. Við stóðum líka þétt saman við hlið pabba á meðan á þessu öllu stóð. Mamma breyttist í Florence Nightingale síðustu mánuðina og síðustu níu sólahringana sváfum við á spítalanum hvor sínu megin við hann. Hjúkrunarkonurnar á Landspítalanum voru ótrúlegar og vildu allt fyrir okkur gera. Mér finnst að þær eigi allar sem ein að fá fálka-orðuna.

Það var mjög skrítið að eftir að pabbi færði sig yfir í hinn heiminn og sorgartímabilið tók við, þá allt í einu neituðu börn pabba úr hans fyrra lífi, sem nú er náttúrulega orðið rígfullorðið fólk, að skrifa undir að það væri í lagi að mamma byggji áfram í óskiptu búi. En mamma og pabbi voru gift í 48 ár næstum upp á dag.

Mamma og pabbi unnu all tíð saman eins og margir vita og eignuðust hús og bíl og gítarskóla, sem þau unnu fyrir upp úr nákvæmlega engu og reyndar miklu minna en því. Eitt þeirra hringdi fljótlega og fór að tala um „sinn hlut“ í Gítar-

skólanum sem pabbi og mamma stofnuðu og hafa rekið síðan árið 1975. Þau fengu sér lögfræðing og það kom maður til að meta Gítarskólann á meðan hún varð að sitja inni í eldhúsi og bíða. En satt að segja, var ekki úr miklu að moða í sambandi við arf. Og áreiðanlega ekki eins mikið og sumir eflaust héldu. Eflaust miklu minna. Þar að auki skrifaði pabbi erfðaskrá sem sagði að mamma ætti allar hans eigur eftir sinn dag. Lausar og fastar. Punktur. En ekki virtist það nú allt saman halda þegar til kom og hinu óskir hans virtar að vettugi.

Lífið í Los Angeles

Hvar í Bandaríkjunum ertu búsett og hvernig gengur venjulegur dagur fyrir sig í þínu lífi? Húsið mitt er í Beverly Hills. Flest dótíð mitt er núna í geymslu og ég er frekar róttlaus í augnablikinu. Það eru engir venjulegir dagar hjá mér þessa dagana, í raun er aldrei venjulegur dagur hjá mér. Það er svo margt sem getur gerst á heilum degi.

Framhald á síðu 8

Bestu farðarnir í Clinique



Kaupauki

Ef þú kaupir uppáhalds farðann eða púðrið þitt í Clinique færðu Airbrush hyljara lit 04 og lítinn förðunarbusta.*

Alla farðana hafa húðlæknar okkar þróað, eins og Even Better farðann sem jafnar út litabletti og hjálpar húðinni að ná fullkomnu útliti.

CLINIQUE

Ofnæmisprófað. 100% ilmefnafrítt.



*Meðan birgðir endast.



vega tvisvar á dag, þegar ég
einkabjálfun tvisvar í viku.
enni núna, ég held að hún
við mig einn góðan veður-
r mér í formi. Hún er líka að
ví ég á það til að gleyma að
beinin hjá mér.

ða gott. Ég held ég sé
n, svo auðvitað kjúklingur
alveg vitlaus þegar ég kem í
ninum sem kemst í hálfkvisti

in en svo lengi sem ég er í
g nákvæmlega sama hvar
ingastað (sú skoðun breytist
legas, Daniel í New York,
geles og Ítalía í Reykjavík.

f C-vítamín serum, ég get
rja milda sápu og rakakrem
varasálvinn og maskarinn.
teint úr krananum, bara
lagi.

MYND/BARBRA PORTER

svoltið nærgætið við fólk sem er að hefja stóra bardagann fyrir lífi sínu. Hugurinn ber mann háfa leið svo að ef lækniinn er búinn að drepa alla von, hvað er eftir?

Og pabbi lifði ekki bara í sex mánuði eftir stóra dóminn, hann fékk heila fjórtán mánuði.

Góð vinkona mömmu

Er samband þitt og móður þinnar, Svanhildar Jakobsdóttur gott? Eruð þið miklar vinkonur og gerið þið mikið saman? Já, við erum miklar vinkonur. Ég gæti ekki lifað án hennar. Allir

HAGKAUP
Ein ferð betra verð

TERMA KYNNIR:

Í VORLITUNUM YSL ERU FALLEGAR SAMSETNINGAR AF APPELSÍNUGULUM OG BLEIKUM ÁSAMT BRÚNUM OG GRÆNUM.

Hægt að blanda litunum saman vera með 2 neglur appelsínugular og 3 neglur bleikar á hendinni og svo öfugt á hinni hendinni.



Söngkonan Anna Mjöll og faðir hennar, tónlistarmaðurinn Ólafur Gaukur Þórhallsson, sem féll frá á hvítasunnudag í fyrra, átt-ræður að aldri.

MYND EINKASAFN

RÓMEÓ OG JÚLÍA



„Perhaps not the Shakespeare we are used to, but this is Shakespeare as he should be.”
Sean Connery



Allir 10 ára
fá frítt í fylgd
með foreldri

Rómeó og Júlia í 10 ár

Árið 2002 frumsýndi Vesturport Rómeó og Júliu á Litla sviði Borgarleikhússins. Stefnt var að 10-15 sýningum. 10 árum og 400 sýningum síðar höldum við uppá afmælið með nokkrum hátíðarsýningum. Mjög líklega í allra síðasta sinn.

VesturPort

Miðasala | 568 - 8000 | borgarleikhus.is



Borgarleikhúsið

Framhald af síðu 8

En þegar kemur að söngnum? Ég var að fá stórt verkefni sem verður „tribute“ til Duke Ellington. The American Jazz Association bað mig um að gera þetta og mér skilst að ég verði eini söngvarinn með stórsveitinni svo að mér er það mikill heiður. Ég er að vinna í því í augnablikinu ásamt geisladiski sem vonandi kemur út fyrr en síðar.

Síðan er ég líka að syngja tvö lög inn á plötu í apríl, sem er „tribute“ til Steely Dan – líka á vegum The American Jazz Institute. Svo var verið að biðja mig um að leika Marlene Dietrich í eins manns uppfærslu en við sjáum nú til hvort það gangi upp. En aðalatriðið er að ég verð með minningartónleika til heiðurs pabba á Kaffi Rósenberg í Reykjavík 1. júní næstkomandi. Miðar verða seldir á Midi.is og ég vonast bara til að sem flestir sjái sér fært um að mæta.

Ég syng á stað sem heitir Vibrato og er í eigu Herbs Alpert trompetleikara, sem er voða góður gæi. Þetta er mjög flottur klassastaður í Bel Air-hverfinu í Los Angeles. Reyndar flottasti djassklúbburinn í Los Angeles. Mér hefur verið tekið ótrúlega vel þar og mér finnst ég loksins passa einhvers staðar inn. Ég hef aldrei passað inn neins staðar fyrr en núna.

Saknar orkunnar á Íslandi

Ræðum aðeins um Ísland. Hvers saknarðu helst héðan? Ég sakna orkunnar og minninganna. Annars gef ég mér nú ekki mikinn tíma til að sakna neins. Það breytir engu. Pabbi sagði við mig rétt áður en þetta skall á allt saman: „Maður heldur alltaf áfram.“ Svo það er nú mitt lífsmottó þessa dagana. Bara að halda alltaf áfram, beint strik.

Hvað gerir þú helst þegar þú sækir Ísland heim? Ég fer út í fiskbúð, geng alltaf niður Laugavegin, leik við „bróður minn“, hundinn hennar mömmu, Prins Ólafsson, sem er chihuahua. Ég fer alltaf niður í gítarskóla að heilsa upp á alla þar, reyni að hitta sem flesta vini og kíkja í Kringluna.

Svo finnst mér alltaf eitthvað við að keyra til Hveragerðis og fara í kaffi og köku. Ég drekk samt ekki kaffi svo ég fæ mér bara kók og köku eða vatn og köku. Það hljómar bara ekki eins vel.

Mig hefur líka alltaf langað til að prófa að fara í flugtíma úti á Reykjavíkurlugvelli en hef ekki lagt í það enn þá. Vindurinn er svo sterkur að litlu vélarnar hljóta að vera eins og fjaðrir þarna uppi. En veðrið á Íslandi er ansi ólíkt í háloftunum hér í Los Angeles þar sem ég skelli mér stundum í flug. Það er eitt það skemmtilegasta sem ég geri fyrir utan músíkina.

Hvernig upplifun er að hafa búið svona lengi erlendis og hvaða lærdóm hefur þú öðlast á þessari reynslu? Það hefur verið mikil blessun að fá að upplifa og öðlast alla þá reynslu sem ég hef fengið að njóta og aftur kem ég að foreldrunum en ég hefði aldrei fengið tækifæri eða kraft til að gera neitt af þessu ef þau hefðu ekki staðið við bakið á mér alla leið. Ég var alltaf að fara fram og til

baka en tók loks þá ákvörðun að vera hér alveg árið 2000. Ég held að mitt stærsta vandamál sé að ég dreg í raun aldrei lærdóm af neinu. En ég er að reyna að breyta því.

Einkalíf þitt hefur ratað ítrekað í fjölmiðla undanfarið. Hefur það reynst þér og þínum erfitt? Ég fann það út snemma að það er best að lesa bara ekkert um sjálfan sig og ekki tékka á nafninu sínu á Google. Svo að það hefur verið allt í



lagi fyrir mig en það hefur verið erfiðara fyrir mömmu. Ég hef fengið helling af bréfum frá yndislegu fólki sem hefur bara viljað sýna mér stuðning og hlýju á erfiðum tímum. Ég á ekki orð yfir hvað það var dásamlegt að lesa hvert einasta bréf. Svo eru auðvitað hinir, sem þykir gaman að tala illa um mig. Ef þeir vilja vera að eyða kröftum sínum, tíma og sínu lífi í að tala eða skrifa illa um mig, þá

breytir það nákvæmlega engu fyrir mig og ef það lætur þeim líða eitt-hvað betur, þá vona ég bara að þeir haldi því áfram. Ég vil bara að öllum líði vel.

Stendur í skilnaði

Þú sóttir um skilnað við bandaríska athafnamanninn Cal Worthington í desember árið 2011 sem stendur enn yfir. Treystir þú þér að ræða um skilnaðinn? Þetta hefur vissulega verið mjög erfitt og er enn. Ég má því miður ekki segja neitt fyrr en skilnaðurinn er yfirstaðinn. Það eru alltaf tvær hliðar á hverri sögu og það er ekki alltaf allt sem sýnist.

Fannst þér þú fá óréttláta umfjöllun? Nei, í rauninni ekki. Miðað við þær upplýsingar sem fólki voru gefnar var þetta sennilega bara alveg eðlilegt. Ég hefði sennilega farið beint í að dæma þessa mann-skju (mig) líka undir sömu kringumstæðum.

Er eitthvað sem þú vildir hafa gert öðruvísi? Já, ég vildi að ég hefði gert það sem ég gerði í hvert einasta skipti sem Cal bað mig um að giftast sér á síðustu átta árum – sagt nei.

Heldurðu að þú getir orðið ástfangin á ný? Verður maður ekki alltaf ástfanginn á ný? Ég held ég sé orðin það nú þegar.

Mömmuhlutverkið kitlar

En kitlar móðurhlutverkið þig? Já reyndar. Það væri ótrúlegt að eignast eitt lítið kríli en ég veit bara ekki hvort ég gæti nokkurn tímann orðið alvöru mamma. Allar þessar mömmur í heiminum eru bara algjörar „wonder women“ ef þú spyrð mig og ég held að ég komist ekki með tærnar þar sem þær hafa hælana á einn eða annan hátt.

Hvar sérðu sjálfa þig eftir tíu ár? Ég á í erfiðleikum með að sjá sjálfa mig eftir eina viku, svo tíu ár eru því miður ógerningur.

Áttu þér fyrirmynd sem þú lítur upp til? Já, Búdda.

Heldurðu að þú flytjir einhvern tímann aftur heim til Íslands? Aldrei að segja aldrei.

Eitthvað að lokum? Gleðilega páska!

AUGLÝSING: NEUTRAL KYNNIR NÝJA ANDLITSLÍNU



Með andlitslínunni frá Neutral getur þú með góðri samvisku hugsað vel um húðina því að í henni eru engin ilm- og litarefni, paraben eða alkóhól. Merki dönsku astma- og ofnæmissamtakanna og Svansmerkið eru trygging þín fyrir því að varan inniheldur engin efni sem eru skaðleg fyrir þig eða umhverfið.

5 góð ráð til að forðast snertiofnæmi:

1. Gakktu úr skugga um að húðvörurnar þínar séu lit- og lyktarlaugar
2. Mundu að náttúrulegar og lífrænar húðvörur geta líka innihaldið ofnæmisvaldandi efni
3. Lærðu hvaða efni eru óæskileg og forðastu að nota húðvörur sem innihalda slík efni
4. Kauptu vörur sem bera merki Astma- og ofnæmissamtakanna og Svansmerkið til að vera viss um að varan innihaldi engin óæskileg efni
5. Mundu að dýrustu húðvörurnar eru ekki endilega þær bestu

Neutral-andlitslínan fæst í Hagkaup.

VERTU HEILBRIGÐ OG FALLEG – ÁN AUKAEFNA

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

Á hverjum degi notum við alls konar húðvörur til að hreinsa og mýkja húðina. Margar þeirra innihalda bæði ilmefni og önnur óæskileg aukaefni og úr verður kokteill af aukaefnum, sem eykur líkurnar á snertiofnæmi. Margar snyrtivörur eru merktar sem náttúrulegar eða lífrænar en það er ekki trygging fyrir því að þær innihaldi ekki ofnæmisvaldandi efni. Fáir þú ofnæmi fyrir ilmefnum losnarðu aldrei við það aftur og Íslendingum með ofnæmi fer sífellt fjölgandi.

Án ilm- og litarefna

Neutral hefur þróað andlitslínu sem er algerlega án ilm- og litarefna, alkóhóls og parabena. Allar vörur frá Neutral bera merki dönsku astma- og ofnæmissamtakanna sem er trygging fyrir því að efnafræðingar hafa metið innihald varanna gaumgæfilega og gengið úr skugga um að þær séu á engan hátt skaðlegar húðinni. Þú þarft því ekki að þekkja innihaldsefni og hafa áhyggjur af skaðlegum efnum í húðvörum þínum – það er búið að kanna það fyrir þig!

➔ Sjá nánar á visir.is/lifid

Makeup Removal Wipes eru mildir hreinsiklútar sem fjarlægja farða og vatnsheldan maskara ásamt því að viðhalda raka í húðinni. Pakkningin er með loki sem hindrar að klútarnir þorni upp.

Face Cream er milt rakakrem fyrir allar húðgerðir, smýgur auðveldlega inn í húðina og gerir hana mjúka og teygjanlega. Inniheldur E-vítamín og glýserín sem vernda húðina og vinna á móti húðertingu. Brúsin er með handhægri pumpu sem auðveldar skömmun og hindrar að óhreinindi komist í kremið við notkun.

Face Wash er mild og rakagefandi hreinsifroða sem hreinsar burt krem, farða og óhreinindi án þess að þurrka húðina. Flaskan er með froðuskammtara sem auðveldar notkun.

Skin Tonic er rakagefandi andlitvatn án alkóhóls. Fjarlægir leifar af hreinsivörum, lokar húðholunum og frískar upp húðina án þess að skapa strekta tilfinningu í húðinni. Inniheldur Allantoin og Panthenol B5 pro-vítamín sem vernda húðina. Flaskan er með sniðuga dælu sem auðveldar notkun.



KASTANÍA KYNNIR:

HANDSAUMABAR TÖSKUR
EFTIR BRESKA HÖNNUÐINN
MONICA BOXLEY.Þær eru úr hágæða
ítölsku leðri.

Margir litir til.



Elsa María Jakobsdóttir

IÐKAR INNHVERFA
ÍHUGUN

Hvað ertu að takast á við núna?

Þessa dagana bý ég í Kaupmannahöfn og er núna rétt að verða hálfnuð með mastersnám í menningargreiningu við Kaupmannahafnarháskóla og Háskólann í Lundi. Í fyrra gerðist ég líka frumkvöðull og vinnframléiðandi og því fer mikið af mínum frítíma í alls konar verkefni fyrir Foss distillery en við framleiðum birkisnafsinn Birki og birkilíkjörinn Björk. Svo er ég aðeins að skrifa eitt og annað og af og til með puttana í verkefnum fyrir Zik Zak kvikmyndir.

Hvað gerir þú til að halda heilsunni í lagi andlega og líkamlega?

Ég sinni andlegu heilsunni með því að iðka innhverfa íhugun einu sinni til tvisvar á dag. Það er mælt með því að maður geri það bæði að morgni og seinni partinn en ég kem því sjaldnast við á morgnana. Hins vegar er æðislegt að ná svo að hugleiða seinni partinn – algjört heilanammi. Íhugunin er frábært tól fyrir mig til að ballansera hugann og safna kröftum. Ég fór á námskeið hjá Íslenska íhugunarfélaginu

fyrir tveimur árum og tæknin hefur reynst mér mjög vel. Varðandi líkamlegu heilsuna, þá hef nú aldrei verið neinn sérstakur íþróttálfur en þar sem ég bý í Kaupmannahöfn hjóla ég mjög mikið eða nánast daglega og það finnst mér ótrúlegt íþróttaafrak!

Hvað með líkamsrækt? Líkamsræktin mín í gegnum árin hefur verið sérlega ómerkileg og ég missi fljótt áhugann á hvaða nýja sporti sem ég tek mér fyrir hendur.

Það er víst vegna þess að ég er með feitan persónuleika – ég las það í afar gófgandi heilsuablaði á dögnum. Í blaðinu stóð að hvatvíst fólk ætti erfitt með að halda sér í rútinu því það er alltaf rokið eitthvert annað. Aðgerðaleysi mitt í líkamsrækt er sem sagt ekki beint sjálfri mér að kenna heldur persónuleika mínum, hann er svo feitur. Annars eru fjallgöngur mín upphaldslíkamsrækt en það er erfitt að koma þeim við í þessu landi flatneskjunnar. Ég hlakka mikið til að koma heim í sumar og fara í hressandi fjallgöngur með góðum vinum.



Bryndís Rún flutti til Noregs til að einbeita sér enn frekar að sundinu.

SYNDIR Í 22 KLUKKUSTUNDIR Á VIKU

Bryndís Rún Hansen, sundkona og íþróttamaður Akureyrar, er búsett í Bergen í Norgei þar sem hún einbeitt sér að sundiðkuninni og námi.

BRYNDÍS RÚN HANSEN

ALDUR: 19 ára í maí

STARF: Í menntaskóla og sundkona

ÁHUGAMÁL: Ferðast og vera með vinum og fjölskyldu

Hvenær byrjaðir þú að æfa sund?

Ég byrjaði að æfa sund með Óðni á Akureyri aðeins fimm ára gömul og hef verið að æfa síðan. Ég flutti til Bergen í janúar 2011 til að leggja enn meiri áherslu á æfingarnar.

Hvaða syndirðu oft í viku? Ég syndi 11 sinnum í viku, tvo tíma í senn.

Stundar þú aðra hreyfingu? Ég æfi styrktaræfingar alla virka daga, svo er Crossfit á laugardögum eftir tveggja tíma sundæfingu sem er mjög krefjandi. Þar sem ég bý nú í Bergen labba ég mikið og það er ágætis aukaæfing að labba upp um 160 tröppur tvisvar til þrisvar á dag til að fara heim til mín.

Hvað er það við sundið sem heillar þig? Fyrst og fremst finnst mér það gaman. Sundið hjálpar mér að skipuleggja mig í daglegu lífi og að ná markmiðum mínum.

Hefurðu lent í því að fá leiða á því? Já, já, það kom oftast fyrir hér áður fyrr en það voru fleiri kostir en gallar við að æfa sundið og



Bryndís Rún Hansen sundkona var valin íþróttamaður ársins á Akureyri.

núna sé ég ekki eftir að hafa haldið áfram.

Hvernig tókstu á við það? Það var mjög algengt hjá mér að verða leið á æfingunum t.d í desember þegar það var kalt og dimmt í úti-lauginni, en ég var alltaf á leið í

spennandi verkefni með landsliði SSI sem hélt mér við efnið.

Hvað gerirðu til að dekra við kroppinn? Ég fer í slökunarnudd og svo verð ég líka að hugsa um að borða vel, fá góða hvíld og nægan svefn. Það er ekki mikið um heita potta í Bergen svo það er alltaf gott að dekra við sig heima á Íslandi í heitum potti.

Hversu mikinn þátt telurðu mataræðið eiga í velgengni þinn? Mjög mikinn, ég var með mikið fæðuóþol þegar ég var yngri og þá lærði ég að hugsa um að borða hollan mat með sem minnstum aukafænum. Það hefur mikið að segja að borða venjulegan mat s.s kjöt, fisk, grænmeti, ávexti og muna að drekka vatn til að hafa orku í allar æfingarnar því ef ég geri það ekki þá kemur það bara niður á æfingunum.

Eitthvað að lokum? Ég reyni alltaf að hafa gaman af því sem ég er að gera, sjá tækifærin sem eru í boði og kunna að drekka þeirra. Íþróttin hefur gefið mér mörg tækifæri til að ferðast og kynna fólk um allan heim. Ég hef alltaf verið að æfa fyrir mig sjálfa og fengið mikinn stuðning frá fjölskyldu og vinum sem er mjög mikilvægt.

Starfsfólk Nings óskar
viðskiptavinum öllum
gledilegra páska

Gledilega páska!

OPIÐ ALLA PÁSKANA

5. apríl	Skírdagur	11:30 - 22:00
6. apríl	Föstudagurinn langi	16:00 - 20:00
7. apríl	Laugardagur	11:30 - 22:00
8. apríl	Páskadagur	16:00 - 20:00
9. apríl	Annar í páskum	11:30 - 22:00

Stórhöfða 17 • Suðurlandsbraut 6 • Hlíðasmára 12
Sími 588 9899 • www.nings.is



TYGGÐU EXTRA

EFTIR HVERJA MÁLTÍÐ



Tannlæknafélag Íslands mælir með notkun xylitols sem aðalsætuafnis í tyggigúmmíi

Rannsóknir sýna að notkun sykurlaus **Extra** eykur munnvatnsframleiðslu, jafnar sýrustig, heldur tönnum hreinum og stöðvar sýklaárásir á þær. **Extra** minnkar upptöku hitaeininga og dregur það úr streitu í amstri hversdagsins.

Lífið

LINDA NÝTUR LÍFSINS Í TÆLANDI

Linda Pétursdóttir nýtur nú lífsins í Taílandi með hinni dásamlegu dóttur sinni Ísabellu, sem er sex ára gömul. Með ferðalaginu halda þær mæðgurnar upp á persónulegan áfanga í lífi Lindu.

Með þeim í för er fyrrverandi au pair-stúlka Lindu, sem er frá Bandaríkjunum.

Í Taílandi er nú um 40 gráðu hiti og sól og má því ætla að stúlkurnar hafi það gott í blíðunni.



HELGARMATURINN



Elísabet Margeirsdóttir Lúxus hafragrautur - Bestur á morgnana eða milli mála. Tilvalinn yfir páskahtíðina.

„Hafragrauturinn er mitt upp-áhald og er fastur liður á nánast hverjum degi,“ segir Elísabet Margeirsdóttir, löggiltur næringarfræðingur og veðurfréttakona. „Ég fæ mér hafragrautinn yfirleitt í morgunmat en finnst líka gott að gera auka skammt af grautnum til hafa með í nesti í vinnuna. Grauturinn er nefnilega finn kaldur og hentugt að fá sér hann sem millimáltíð seinni partinn eða nota hann í léttari máltíð.“

Lúxus hafragrautur fyrir tvo:

2 dl tröllahafrar
6 dl vatn
2 tsk. chiafræ
Smá salt
Kanill eftir smekk



Hafrar, chia-fræ og vatn sett saman í pott. Stillið á hæsta hita og bíðið eftir að suðan komi upp. Slökkvið næst undir og byrjið að hræra í grautnum. Stundum er gott að taka pottinn af hellunni og lengja þannig eldunartímann ef þið eruð t.d. að hella upp á kaffi í leiðinni. Hrærið í grautnum þar til hafrarnir og fræin hafa tekið mest allt vatnið í sig. Chiafræin eru mjög næringarrík og gefa grautnum skemmtilega og góða áferð. Kryddið grautinn með kanil eftir smekk og skiptið honum í tvær skálar eða nestisbox.

Gott er að setja ofan á grautinn:

½ bolla af hreinu skyri eða jógúrt
½ bolla af 1-2 tegundum af ávöxtum (t.d. banana, epli, peru eða ber)
1 msk. sykurlaust músli
1 msk. hnetur (t.d. pecan, valhnetur eða möndlur), gróft saxaðar
2 döldur smátt skornar eða annan þurrkaðan ávöxt
1 tsk. hreint hnetusmjör
Heimasíða Elísabetar:
<http://betaruns.com/>

BLUE LAGOON ICELAND



NJÓTTU PÁSKANNA Í EINU AF UNDRUM VERALDAR

PÁSKADAGSKRÁ

Laugardagurinn, 7. apríl, kl. 13.30 og 15.00

Vainsleikfimi í boði Hreyfingar fyrir gesti Bláa Lónsins.

Annar í páskum, 9. apríl, kl. 11.00

Menningar- og sögutengd gönguferð. Þriggja tíma gönguferð fyrir alla fjölskylduna um nágrenni Bláa Lónsins. Möguleiki er að fara rúmlega hálfan hring og fá akstur til baka. Mæting við bílastæði Bláa Lónsins kl. 11.00. Ekkert þátttökugjald er í gönguna.



Kynntu þér sérkjör
Vinaklúbbsins

[www.bluelagoon.is/Badstadur/
Vinaklubbur-Blaa-Lonsins/](http://www.bluelagoon.is/Badstadur/Vinaklubbur-Blaa-Lonsins/)

