

11. JANÚAR 2013

Lífið



5 KYNÞOKKAFYLLSTU

HVERJIR VORU HVAR?

Það var þétt setið á Lífandi markaði í Faxa-feni í vikunni og því augljóst að hollustan gengur fyrir hjá mörgum um þessar mundir. Mátti þar



sjá Sigríði Elínu Ásmundsdóttur, ritstýru Húsa og híbýla, ásamt blaðakonunum Katrínu Brynju Hermannsdóttur og Hallgerði Hallgrímsdóttur. Á næsta



borði sátu söngkonurnar glæsilegu Védís Hervör Árnadóttir og Ragnheiður Gröndal. Einnig lét Disney-töfvarinn Jón Axel sjá sig.



ÁTAKANLEGASTA MÁLIÐ Á FERLINUM

Mannshvörf er ný þáttaröð á Stöð 2 sem hefur göngu sína í janúar 2013 í umsjá Helgu Arnardóttur fréttamanns. Í þáttunum verður fjallað um Íslendinga sem hafa horfið sporlaust og aldrei fundist allt frá 1941 til 2010. Fyrsti þátturinn verður sýndur næstkomandi sunnudag klukkan 20.25.

Til hamingju með þættina, Helga, hvernig er vinnslan búin að ganga? Vinnslan hefur gengið mjög vel. Þetta hefur verið langt og strangt ferli en er loks á enda eða svona næstum því.

Lærdómsrík vinna

Hafa málin verið miserfið? Það er sko alveg hægt að fullyrða það. Það fer eftir því hversu margir hafa upplýsingar um hvert mál og svo eru oft ekki til neinar haldbærar upplýsingar um eldri málin en ég er að fjalla um mannhvörf allt frá 1941 til 2010. Oft og tíðum eru ekki til neinar skriflegar heimildir um mál og þá hef ég þurft að hringja ógrynni símtala til að fá upplýsingar. Þessi vinna hefur verið góð kennslustund í rannsóknarblaðamennsku, þar sem stuðst hefur verið mikið við Íslendingabók, Þjóðskjalasafn, Ljósmyndasafn Reykja-

víkur, Þjóðskrá auk fjölda gamla dagblaða og tímarita, jafnvel gamlari símaskrár.

Hefurðu lent í mörgum hindrunum eða hefur fólk sýnt mikinn samstarfsvilja?

Mörg mál úþplýst

Fjölmargir hafa lagt okkur lið við að gera þessa þætti að raunveruleika og þar á ég fyrst og fremst við ótal ættingja og vini þeirra sem hafa horfið. Þeir vilja fyrst og fremst að fjallað sé um þessi mál í þeirri von að einhverjar nýjar upplýsingar berist. Ég vil þakka þeim vel fyrir allan stuðninginn og hjálpinu.

Hefur það komið þér á óvart hve mörg úþplýst mál eru þarna úti? Það er mjög ógnvekjandi að sjá hversu mörg úþplýst mannhvörf eru á skrá. Margir úr þessum hópi hafa týnst á jökli, fallið í ár eða í sjóinn, þannig að skýra má einhvern hluta þeirra. En svo koma mál sem vekja upp spurningar og valda ættingjum hinna horfnu miklum áhyggjum.

Dáist að hugrekki ættinganna

Hvað munum við sjá í þessum fyrsta þætti? Fyrsti þátturinn er líklega átakanlegasta málið sem ég hef fengist við á mínum ferli. Hann fjallar um tvo unglingsdrengi á fjórtánda og fimmtánda aldursári sem hurfu sporlaust kaldan dag í janúar 1994. Við ræðum við mæður drengjanna, auk lögreglu og björgunarsveitarmanns, um atburðarsína og rekjum þessa umfangsmiklu leit sem gerð var að þeim en skilaði engu nema óvissu.

„Það gefur manni mikið í þessu starfi að geta sökt sér ofan í verkefni og séð góða útkomu eftir langa yfirlegu. Þó svo ég myndi gjarnan vilja meiri tíma til að rannsaka. Það er alltaf þannig. Maður verður líka að kunna stoppa. Það er list.“



Ég hef átt í góðum samskiptum við mæðurnar og dáist að hugrekki þeirra beggja að koma fram opinberlega og ræða þessi mál.

Kann vel við dagskrágerðina

Hvernig kanntu við þig á þessum nýja vettvangi? Ég kann afskaplega vel við mig í dagskrágerð af öllu tagi, það er mikilvægt að fréttamenn fái að spreyta sig á öðru en fréttum. Þær eru oft svo hraðsoðnar og þarf að vinna hratt. Það gefur manni mikið í þessu starfi að geta sökt sér ofan í verkefni og séð góða útkomu eftir langa yfirlegu. Þó svo ég myndi

gjarnan vilja meiri tíma til að rannsaka. Það er alltaf þannig. Maður verður líka að kunna að stoppa. Það er list.

Munum við sjá þig aftur í Íslandi í dag og fréttum? Já, það er alveg klárt mál, nú er mig meðal annars farið að klæja í fingurna fyrir næstu kosningar. Það verður áskorun að fjalla vel og mikið um þær auk fjölda annarra verkefna sem rekur á mínar fjörur.

Við hvetjum alla sem telja sig hafa einhverjar upplýsingar um úþplýst mannhvörf á Íslandi að senda skilaboð á netfangið helga@stod2.is

Lífið

UMSIJÓN

Elly Ármann elly@365.is

Kolbrún Pálína Helgadóttir kolbrunp@365.is

Útgáfufélag 365 miðlar ehf.

Forsíðumynd Valgarður Gíslason

Auglýsingar Atli Bergmann atlib@365.is

Lífið Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000 www.visir.is/lifid

SOHO MARKET

ÚTSALAN í fullum gangi



HAFÐU AUGUN OPIN

HJÁ OKKUR ER 50% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VÖRUM

SOHO/MARKET Á FACEBOOK

Grensásvegur 8, sími 553 7300

Opið mán-fim 12-18, fös 12-19 og laugd 12-17

NÝIR RÉTTIR OG EXÓTÍSKAR KOKKTEILBLÖNDUR

Íslenski barinn er á leiðinni í allsherjar yfirhalningu eftir að veitingamennirnir Haukur Víðisson og Völundur Snær Völundarson tóku yfir reksturinn á honum, Gyllta salnum og veitingastaðnum á Hótel Borg. Búast má við miklum breytingum enda einvalalið við stjórnvöllinn. Meðan endurbætur standa yfir á Borg Restaurant mun Íslenski barinn þjóna sem tilraunaeldhús þar sem nýir réttir verða prófaðir daglega. Yfirbarþjónn Íslands og Master Chef-dómarinn Ólafur Örn Ólafsson mun stýra barnum og ku vera upptekinn þessa dagana við að töfra fram nýjar og exótískar kokkteilblöndur eins og honum einum er lagið. Af því til efni hefur verið blásið til Happy Hour daglega milli 17 og 19.

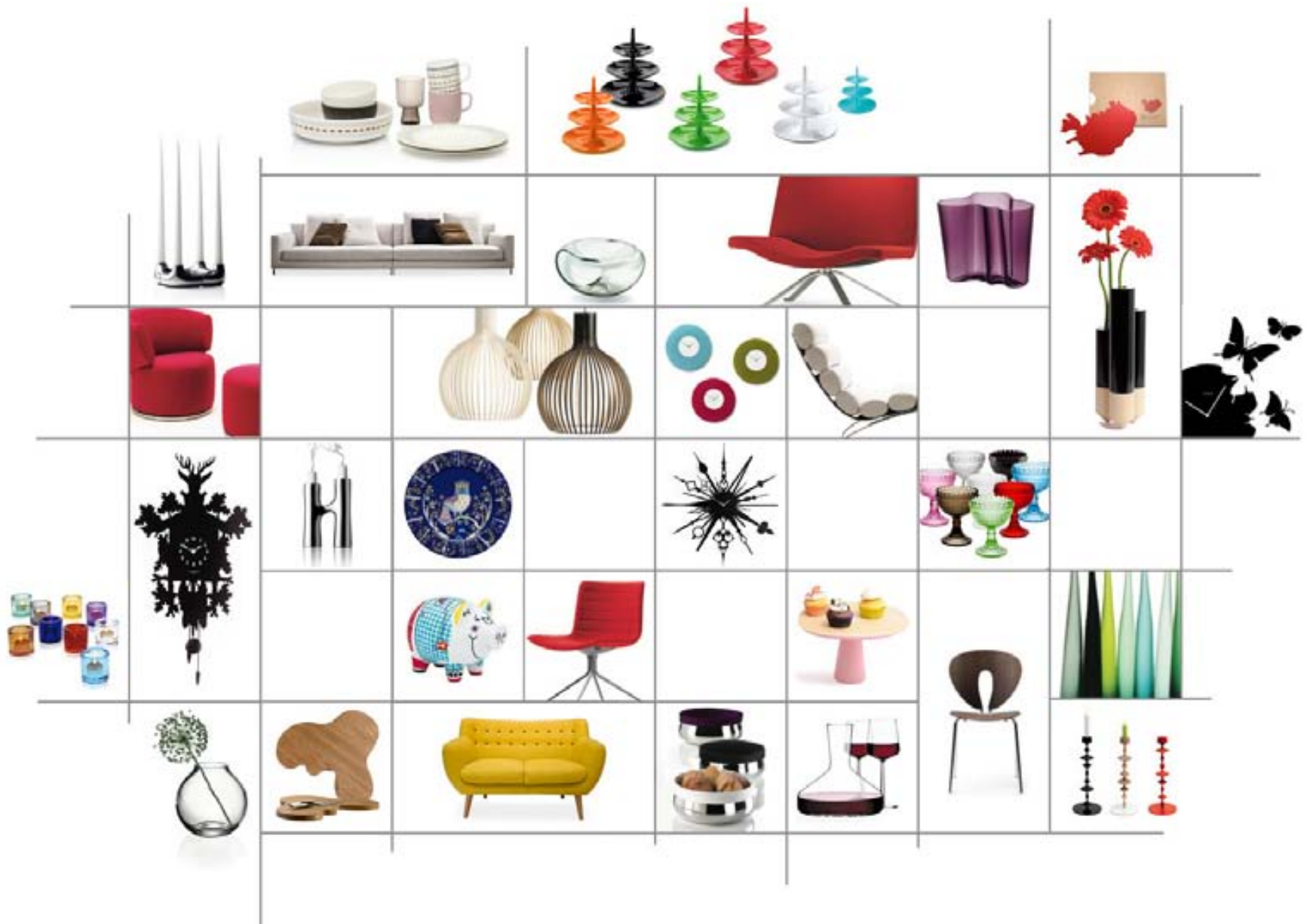
Ólafur Örn Ólafsson einn af dómurum Masterchef, mun fara vel með gesti Íslenska barsins á næstunni á meðan breytingar á Borg Restaurant standa yfir.



Völundur Snær Völundarson tók nýlega við rekstri Íslenska barsins, Gyllta salarins og veitingastaðar Hótel Borgar ásamt veitingamanninum Hauki Víðissyni.

ÚTSALA!

9. – 12. JANÚAR



10–50%
AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VÖRUM*

*GILDIR EKKI AF SÉRPÖNTUNUM NEMA ANNÐ SÉ TILGREINT

MÓDERN

Hlíðasmára 1 / 201 Kópavogur / 534 7777 / www.modern.is
Opið alla virka daga frá 11–18 og laugardaga 11–16.

SYKURHÚÐAR EKKI BREYTINGA- SKEIÐIÐ

Jóna Ósk Pétursdóttir hefur gefið út bókina Frábær eftir fertugt sem fjallar almennt um allar hliðar aldursbreytinga. Hún er viss um að bókinni Frábær eftir fertugt um eðlilegt ferli sem hingað til hefur verið konum feimnismál.



„Það var voða gaman að fá að prufa að taka þátt í jólabókaflóðinu í ár,“ segir Jóna Ósk Pétursdóttir, sem stendur að bókinni Frábær eftir fertugt sem kom út í byrjun desember.

Fannst vanta bók fyrir konur á þessum aldri

Í bókinni er fjallað um allt sem viðkemur þeim breytingum sem konur ganga í gegnum á þessum aldri enda eiga sér stað margvíslegar breytingar í líkamanum á þessum árum sem leggjast misvel í konur, að sögn Jónu. Henni fannst vanta bók á borð við þessa á markaðinn. „Undanfarið hafa komið út margar bækur

fyrir unglingsstelpur til að styrkja þær í hormónabreytingum þeirra. Þessar eldri hafa gleymst svolítið enda eru konur að ganga í gengum svipaðar hormónabreytingar á þessum efri árum, nema okkar hormónaflæði er að enda í stað þess á byrja eins og hjá unglöngunum,“ segir Jóna og bætir við að breytingarskeiðið sé ekki sykruháðið í bókinni. „Ég byggi bókina í kringum viðtöl og tilvitnanir við konur og viðurkenni að þær eru allar mjög hrein-skilnar í sínum svörum sem er gott.“

Kafli fyrir karlmenn

Bókin er kaflaskipt þar sem fjallað er um allt frá vaxtarlagi, klæðaburði og útlitsbreytingum í kynlíf og svitakóf. Ebba Margrét Magnúsdóttir, kvensjúkdóma- og fæðingalæknir, sá um að veita Jónu faglega ráðgjöf við skrifin.

Einnig er að finna sérkafla fyrir makann en þessi tími er mjög algengt skilnaðartímabil hjá hjónum. „Í kaflanum er karlmönnum gert ljóst hvaða breytingar maki þeirra er að ganga í gegnum og hvaða afleiðingar það hefur. Svo er þeim leiðbeint hvernig er hægt að aðstoða.“

Það tók Jónu um tvö ár að vinna bókina sem hún segir fyrir konur á aldrinum 35-60 ára. Hún er viss um að bókinni umræðuna um breytingarskeiðið sem hingað til hefur verið ákveðið feimnismál. „Ég hef heyrt að bókinni sé uppspretta mikillar umræðu á kaffistofum landsins en þá er tilganginum náð hjá mér. Fáar konur hafa verið tilbúnar að ræða þessi mál og breytingarskeiðið verið feimnismál hjá flestum. Nú vona ég að breyting verði þar á enda er þetta fullkomlega eðlilegt ferli sem allar konur ganga í gegnum.“

alfrun@frettabladid.is



Jóna Ósk Pétursdóttir á heiðurinn að bókinni Frábær eftir fertugt, sem fjallar um þær margvíslegu breytingar sem konur ganga í gegnum á þessum árum.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA



30 - 50 % AFSLÁTTUR



SPENNANDI

Eikjuvogur 29, 104 Reykjavík
sími : 694-7911



ER ERFITT AÐ VAKNA?

Hver kannast ekki við að það að eiga erfitt með að vakna, fara stressaður og seinn inn í daginn og ná sér jafnvel ekki á strik fyrr en kvöldu tekur? Á nýju ári er tilvalið að tileinka sér nýja og betri svefnsíði.

- 1 Leggðu þig fram við að ná 7 klukkutíma svefni. Einnig er mikilvægt að reyna að fara að sofa á sama tíma á kvöldin.
- 2 Leggðu það á þig að skipuleggja daginn kvöldið áður. Taktu til fötin þín, æfingatöskuna, veskið og hafðu allt nesti tilbúið fyrir sjálfan þig og börnin ef þú ert með börn á heimilinu. Þetta kemur í veg fyrir uppnám og læti ef þú vaknar seint og illa.
- 3 Rúmið er til þess að sofa í því. Ekki vinna, lesa eða horfa á sjónvarpið uppi í rúmi.
- 4 Forðastu það að borða fyrir svefninn. Láttu 2-3 klukkustundir líða frá máltíð þar til þú leggst til náða. Annars er líkaminn enn að vinna við að melta matinn og hvílist þar af leiðandi ekki nógu vel.
- 5 Ekki freistast til að þess að leggja þig yfir daginn. Lúrin brýtur upp mynstrið og kemur í veg fyrir góðan nætursvefn. Ef þreytan sígur á þig seinnipartinn farðu þá heldur út að ganga í 10 mínútur, drekktu vatn og þú verður eins og nýr.
- 6 Losaðu þig við álagshugsanir og stress fyrir svefninn með einfaldri öndunar- eða slökunaræfingu og þú svífur á vit draumanna.



Sofðu vell!



Flott útsala
40%
afsl.

Paul Smith
Tiger of Sweden
Matinique
J.Lindeberg
Private Label
Napapijri

By Malene Birger
Ilaria Nistri
Imperial / Please
Strategia
Moma
American Vintage
G-Star

-Jakkaföt frá 33.995-
-Nýtt kortatímabil

Kultur • Kultur
menn

Kringlunni - s.512 1710 - NTC.is - erum á [facebook](#)

”

Hann er vel klæddur en útlitið er í raun aukaatriði, hann væri held ég heillandi hvernig sem hann liti út, en fyrst og fremst vegna tónlistarhæfileika sinna og hversu fjarlægur hann er fyrir okkur sem þekkjum hann ekki.



1

ÚTLITIÐ ER AUKAATRIÐI

Að mati álitsgjafa Lífsins er það að vera þokkafullur meðal annars útgeislun, kurteis, hæfileikar, metnaður og húmor en þeir voru beðnir um að nefna þokkafyllstu karlmenn samfélagsins að þeirra mati.

Tónlistarmaðurinn Ásgeir Trausti bar sigur úr bytjum að þessu sinni. Voru mörg falleg orð um hann látn falla og því augljóst að hann hefur stimplað sig rækilega inn í hjörtu þjóðarinnar með yfirburðahæfileikum sínum og þokka. Leikarinn Björn Hlynur Haraldsson og athafnamaðurinn Skúli Mogensen tróna á toppi listans ásamt tónlistarmanninum, en þeir þykja báðir koma einstaklega vel fyrir.

ÁSGEIR TRAUSTI

- Það umlykur hann einhver dularfull ára. Sexí á öðruvísi hátt. Óuttreknanlegur.
- Hann birtist ekki fyrir svo löngu síðan en gæti hugsanlega heillað flestar konur.
- Það sem mér finnst þokkafullt við hann er að hann er dularfullur og feiminn.
- Dularfullur og þokkafullur með ótrúlega seiðandi augnarád sem bræðir hvaða konu sem er.
- Hann er vel klæddur en útlitið er í raun aukaatriði, hann væri held ég heillandi hvernig sem hann liti út en fyrst og fremst vegna tónlistarhæfileika sinna og hversu fjarlægur hann er fyrir okkur sem þekkjum hann ekki.

BJÖRN HLYNUR HARALDSSON leikari

- Hann er með x-faktorinn þegar kemur að kynþokka. Hrikalega aðlaðandi og ógnandi á sama tíma. Ekta „bad boy“.
- Hann er einfaldlega þokkafyllsti maður landsins. Það er einhver ótrúlega óútskýranlega flott orka sem kemur frá honum, algjör töffari, frábær leikari, myndarlegur og flottur í tauinu, svo á hann alveg ótrúlega flotta konu!
- Þessi dökku augu og hár, need I say more?
- Hrikalega flottur maður, það er einhver dulúð yfir honum, sem er bara sexy, og þessi augu!

2



Xenia



Paris



Boston

ÚTSALA

Glæsileg borðstofuforð, borðstofustólar, sófaborð, útihúsgögn o.m.fl. með allt að 70% afslætti!

Celeste



Signature
... húsgögn

Opið:
Má. - Fö. 12 - 18 - Lau. 12 - 16 - Sun. 13 - 16
Kauptúni 3 • 210 Garðabær • S 771 3800
www.signature.is



3

SKÚLI MOGENSEN eigandi Wow

Með flotta útgeislun, kemur vel fyrir, ótrúlega kurteis og með mannsiðina á hreinu, enda alið manninn mestmegnis á erlendri grundu, í flottu formi.

Jákvæður, vel klæddur og ávallt með bros á vör, það eru eiginleikar sem skapa mikinn þokka. Hann stundar líkamsrækt af miklum krafti og hefur heillað margar konurnar í þröngum hjólagallanum.

Einstaklega sjarmerandi maður sem veit hvað hann vill, svo er hann alltaf í góðu skapi og með fallett bros.

**ELMAR JOHNSON** fyrirsæta

Svaðalega sætur sykurpúði sem er greinilega herra fullkominn, það er ekki nóg með að hann hafi gengið á sýningarþöllum fyrir helstu tískumerki heims heldur er hann líka á 5. ári í læknisfræði og var svo að stofna sitt eigið fyrirtæki sem tekur á móti erlendum ferðamönnum, er hægt að vera fullkomnari? Það voru margar stúlkurnar sem heilluðust af honum í tónlistarmyndbandi Þórunnar Antoníu við lagið So high.

Þetta strákslega lúkk hans fær mann til að vilja vera orðinn aftur 25 ára. Hann er alveg rosalega þokkafullur strákur.

Gullfallegur og eldklár strákur, það gerist varla betra. Svo er hann bara svo ótrúlega indæll.

BALTASAR KORMÁKUR leikstjóri og leikari

Nær að halda í þokkann ár eftir ár, eitthvað leyndardómsfullt við hann, töff týpa, hefur náð að meika það úti í hinum stóra heimi en heldur samt í sönn gildi í lífinu og er með báða fætur á jörðinni.

Hann er bara klassískur og eldist mjög vel, svona röff til fara og þrátt fyrir mikla velgengi þá virkar hann

mjög jarðbundinn sem er bara hot. Ótrúlega falletgur, svona „tall, dark and handsome“ týpa sem maður er svo lítið hræddur við.

**ÁLITSGJAFAR**

Lilja Katrín Gunnarsdóttir markaðs- og fjölmiðlakona

Tobba Marinós markaðsstjóri Skjásins

Kristrún Ösp nemi

Þórdís Lárusdóttir flugfreyja

Sylvía Briem Friðjónsdóttir

Íris Thelma Jónsdóttir fulltrúi Íslands í Miss World 2012

Þórunn Högná ritstjóri Nude HOME

Gúrý Finnbogadóttir fata-/skarthönnuður

Svana Friðriksdóttir upplýsingafulltrúi WOW air

Tinna Bergs fyrirsæta

Arna Pétursdóttir verslunareigandi

SKEMMTISIGLINGAR MEÐ GLÆSISKIPUMBÓKAÐU NÚNA
TIL AÐ TRYGGJA ÞÉR PLÁSSValið besta
skipafélag
í Evrópu 5
ár í röðÚrval skemmtisiglinga með
Norwegian Cruise Line á frábæru verði
Freestyle Cruising með Norwegian Cruise Line**YFIR ATLANTSHAFIÐ**

28. apríl - 13. maí

299.000 Innklesa
335.000 Klefa með glugga
355.000 Svalaklesa
Verð á mann miðað við tíbýli**- Breakaway -****LOS ANGELES/PANAMA & MEXIKÓ**

12. - 25. október

Innklesa 445.000
Klefa með glugga 495.000
Svalaklesa 565.000
Verð á mann miðað við tíbýli**- Star -****GRÍSKU EYJARNAR & FENEYJAR**

2. - 13. maí

299.000 Innklesa
335.000 Klefa með glugga
369.000 Svalaklesa
Verð á mann miðað við tíbýli**- Jade -****KARABÍSKAHAFIÐ & JÓLAINNKAUP**

15. - 26. nóvember

Innklesa 290.000
Klefa með glugga 310.000
Svalaklesa 325.000
Verð á mann miðað við tíbýli**- Dawn -****BARCELONA & MIÐJARÐARHAFIÐ**

6. - 16. september

295.000 Innklesa
320.000 Klefa með glugga
340.000 Svalaklesa
Verð á mann miðað við tíbýli**- Epic -****JÓL Í KARABÍSKAHAFINU**

19. - 30. desember

Innklesa 325.000
Klefa með glugga 345.000
Svalaklesa 365.000
Verð á mann miðað við tíbýli**- Dawn -**

Innifalið: Flug, allar ferðir á milli flugvalla, hótels og skips, hótalgisting, íslensk fararstjórn, fullt fæði og öll skemmtidagskrá um borð. Lágmarkspáttaka er 16 manns og áskiljum við okkur rétt til að fella ferðina niður ef næg páttaka næst ekki.

Íslenskur
fararstjóri
Skúli Sveinsson**NORRÆNA**
FERÐASKRIFSTOFANSími: 570-8600 www.norræna.is

Stangarhyl 1 · 110 Reykjavík



SÖLVI TRYGGVA fjölmiðlamaður

Í Kúl týpa, myndarlegur, maður sem fer sínar eigin leiðir.

Vel gefinn með beittan fréttáflutning og langt frá því að vera bara sæti strákurinn. Eldklár og mikilvæg rödd í samfélaginu.

**ÞORVALDUR DAVÍÐ**

Í Hæfileikar eru eitthvað sem við flestar heillumst af. Hann getur sungið, leikið og spilað á hljóðfæri. Auk þess er hann einstaklega vel klæddur og ég tala nú ekki um fallett andlit hans!

Í Einhver dulúð yfir honum sem gerir hann ansi þokkafullan.

GARÐAR CORTES söngvari

Í Hann er vinalegi strákurinn í næsta húsi sem getur kysst þig á hátt sem enginn annar getur kysst þig. Staðfest!

Í Algjör sjarmur, töff týpa, klæðir sig vel og svo syngur hann eins og engill.

BJÖRGÓLFUR TAKEFUSA knattspyrnumaður

Í Hann er hrikalega myndarlegur, vel vaxinn og það sem ég hef séð er hann vanalega vel klæddur líka. Veit ekki betur en að hann komi vel fram og haldi sig „low profile“, sem mér finnst töff.

”

Hæfileikar eru eitthvað sem við flestar heillumst af. Hann getur sungið, leikið og spilað á hljóðfæri.

**HILMIR SNÆR GUÐNASON leikari**

Í Eftir að hafa séð hann nakinn í Myrkráhöfðingjanum, kvikmynd Hrafns Gunnlaugssonar, hefur hann seint farið úr huga mínum.

HÖGNI EGILSSON söngvari

Í Hann er með silkimjúka rödd og ótrúlega flottur á sviði sem og í persónu. Svo lítur hann út eins og víkingur, sem er ótrúlega töff.

Í Það er eitthvað svo dularfullt við hann, sem gerir hann svo þokkafullan.

ARON PÁLMARSSON handboltamaður

Í Það þarf fátt að segja, hann er ungur, myndarlegur og topp íþróttamaður.

Í Kemur vel fyrir og einn af þeim fáu ungu íþróttamönnum sem eru ekki úti um allt og uppi á öllu.

HELGI BJÖRNSSON söngvari

Í Ég vil helst setja Helga Björns í öll fimm sætin! Hann er eilífðartöfari og -sjarmör sem kann listina að heilla konur upp úr skónum. Kynþokkinn drýpur af honum og hann verður bara betri með aldrinum!

BJÖRGÓLFUR THOR BJÖRGÓLFSSON

Í Hann er hugsanlega ekki vinsælastur meðal okkar almúgans en ég verð að segja að ég held að mjög mörgum konum finnst hann þokkafullur. Útlitið og völd, ætli það sé ekki skýringin!

GUÐJÓN VALUR SIGURÐSSON handboltakappi

Í Afskaplega fallegur maður, fallegri í eigin persónu en á skjánum, svo er hann náttúrulega hasarkroppur!

JÓN JÓNSSON tónlistarmaður

Í Flottur strákur og eiginlega smá krútt í bland. Upplífandi og skemmtilegur karakter.

ALEXANDER PETERSON

Í Alltaf verið þokkafullur, dökkur yfirlitum og með þessa sterku andlitsbyggingu.

GUÐNI BERGS lögfræðingur/íþróttamaður

Í Algjör töfari, er með æðislegt bross sem gjörsamlega bræðir mann.

BENEDIKT VALSSON hraðfréttamaður

Í Flottur fulltrúi „yngri kynslóðarinnar“. Myndarlegur strákur, flott klæddur og hárið alltaf óaðfínnlegt, á framtíðina klárlega fyrir sér.

RÚRIK GÍSLASON knattspyrnumaður

Í Sérstakt lúkk, augun „to die for“, hrikalega töff fatastíll, virðist jarðbundinn og er að gera flotta hluti.

STEPHEN STEPHENSEN í Gus Gus

Í Eftir að hafa séð hann á lenda-skýlu einni fata á samstarfsýningu Íslenska dansflokksins og Gus Gus í Hörpunni opnuðust fyrir mér nýjar dyr. Maðurinn er löðrandi af kynþokka.

DJ MARGEIR

Í Er guðómlega fallegur maður og er í raun Johnny Depp okkar Íslendinga. Þegar hann þeytir skífum safnast miklu fleiri konur fyrir framan plötusnúðabúrið en nokkurn tímann barinn.

MUNDI fatahönnuður

Í Ótrúlega hæfileikaríkur strákur sem á án efa eftir að ná langt. Svo er hann með mikla persónutöfra.

GYLFI ÞÓR SIGURÐSSON knattspyrnumaður

Í Ofsalega sætur og mjög svo góður í boltanum.

PÁLL ÓSKAR HJÁLMTÝSSON söngvari

Í Say no more!

**GÍSLI ÖRN leikari**

Í Hann er bara HOT.

Í Hæfileikaríkur leikari og ekki skemmir útlitið fyrir, virkar líka góður fjölskyldumaður sem er mjög aðlaðandi.

TANDOORI
restaurant take away

KYNNINGARTILBOÐ Í JANÚAR 2013
NÝTT Á ÍSLANDI

NAN Pizzur 7 tegundir - Okkar gómsæta holla eldbakaða Nan Brauð með freistandi áleggjum og sósum.

Kynningartilboð með 0,5 ltr. af gosi aðeins **1499,- kr.**

Nan Pizza á Tandoori er holl og laus við ROTVARNAREFNI, SYKUR, LITAREFNI, BRAGÐEFNI, TRANSFITUR og HERTAR OLÍUR.

Sósumnar eru sérhannaðar í eldhúsi Tandoori, m.a. Tikka Tómatósá, Sweet Chili sósa og Mangó Dip sósa.

Verði ykkur að góðu!

Skeifan 11 - Sími 552-9100



AUGLÝSING – CELSUS KYNNIR

LIFESTREAM SPIRULINA EYKUR ORKU OG BÆTIR ALMENNA LÍÐAN

Lífrænt fjölvítamín náttúrunnar. Rannsóknir sýna að Spirulina sé besti næringarauki fyrir börn og fullorðna og hafi góð áhrif á heilsuna.

Margir finna fyrir orkuleysi og þreytu í skammdeginu. Rannsóknir hafa sýnt að inntaka á Lifestream Spirulina bætir líðan fólks til muna. Sýnt er að efnið styrkir varnir líkamans gegn ýmsum vírusum og bakteríum og er því öflug vörn gegn flensu og kvefpestum. Þeir sem neyta reglulega Lifestream Spirulina finna aukið heilsuhreysti. Lifestream Spirulina er næringarefni fyrir börn sem fullorðna.

Hvað er Spirulina?

Spirulina eru örsmáir blágrænir þörungar. Lifestream ræktar þörungana í fersku vatni undir ströngu óháðu gæðaeftirliti. Vísindamenn eru á því að Spirulina sé nánast fullkomin fæða fyrir okkur. Líkaminn nýtir næringu Spirulina betur en úr öðrum fæðutegundum að grænmeti meðtöldu. Margar rannsóknir hafa verið gerðar á efni, eða 300-400, og niðurstöður margra þeirra birst í vísindatímaritum. Ekkert annað bætiefni er jafn næringarríkt og Lifestream Spirulina sem er hreint og án allra fylliefna, í súrefnistæmdum umbúðum.

Lífrænt fjölvítamín sem virkar

Gott er að vera meðvitaður um gæði bætiefna og vítamína. Verksmiðjuframleidd vítamín eru samsett tilbúin næringarefni sem skortir algerlega lífræna, samverkandi næringu. Ekki er mögulegt að búa til eftirlíkingu af hinu fullkomna lífræna jafnvægi næringarefnanna í Spirulina. Þegar Lifestream Spirulina er valið sem fjölvítamín jafngildir það því að fá næringu beint úr fæðunni, eins og ráðlagt er af næringarfræðingum. Lifestream Spirulina er því upplagt fyrir alla fjölskylduna. Undanfarið hefur mikið verið rætt um að börn og unglíngar fái ekki nauðsynleg næringarefni og borði of lítið af ávöxtum og grænmeti. Spirulina er besti möguleikinn sem næringarauki fyrir börn og unglíngar og getur bætt heilsu þeirra og líðan.

Öflug vörn gegn flensum og kvefi

Lifestream Spirulina er ekki líkt neinu öðru Spirulina vegna hreinleika og yfirburða næringarstyrkleika. Fjöl-margar rannsóknir hafa sýnt að gæða-Spirulina styrkir

varnir líkamans gegn vírusum og bakteríum og er því öflug gegn flensu og kvefi. Þeir sem neyta reglulega Lifestream Spirulina finna aukið heilsuhreysti. Hátt hlutfall af GLA kvöldrósar-fitusýrum styrkir taugakerfið, dregur úr streitu og reynist vel gegn athyglisbresti. Einbeiting eflist og efnið dregur úr ofvirkni og pirringi. Spirulina eykur orku og dregur þar af leiðandi úr sleni, það er því mjög gott fyrir námsmenn, börn sem og eldri, sömuleiðis fólk sem er undir miklu vinnuálagi. Þá hafa margir sagt að sykurbörf verði minni með inntöku Spirulina og að blóðsykur komist í betra jafnvægi.

Hvenær á að taka inn Spirulina?

Á morgnana er mjög gott að taka Spirulina en líka þegar orkubirgðir líkamans þverra og þreyta sækir að, til dæmis síðdegis. Glýkógen og blaðgrænan auka súrefnistættu í blóði, orkan eykst og andleg líðan um leið þannig að maður verður mun hressari en áður. Því meira Glýkógen í líkamnum í líkamsræktinni þeim mun betri árangur. Best er að taka Lifestream Spirulina inn klukkustund fyrir æfingu eða erfiðisvinnu og er þá merkjanlegur munur á þreki, úthaldi og einbeitingu.

Lifestream súrefnistæmir umbúðirnar til að vernda næringarefni

Lifestream Spirulina hefur þann eiginleika að hreinsa úrgangsefni vel úr líkamnum en fólk neytir mikilla aukafna í matvællum. Lifestream Spirulina er einstakt því það er algerlega laust við skordýraeitur, illgresiseyði, mengun, sýkingar og það er ekki genabreytt. Engu er bætt í til að drýgja það.

Lifestream Spirulina hentar öllum

Lífrænt fjölvítamín náttúrunnar, fyrir konur, karla, börn og unglíngar.

Spirulina inniheldur:

13 vítamín
16 steinefni
18 aminosýrur og snefilefni
auðmeltanlegt járn
glýkógen
betakarótín
ómega
kvöldrósar-GLA
blaðgrænu
SOD
prótín
og gnægð af andoxunarefnum.

Lifestream Spirulina er ræktað eftir alþjóðlegum gæða- og hreinleikastaðli, gæðastöðlunum ISO 9001 og 14001.

Alþjóðlega heilbrigðisstofnunin (WHO) telur Spirulina í hæsta gæðaflokki ákjósanlegra næringarauka fyrir börn og fullorðna.

Fæst í töflum, hylkjum og dufti í apótekum, heilsubúðum, Hagkaupum, Krónunni, Víði og Fríhöfninni.



VILBORG ANNA TREYSTIR Á LIFESTREAM SPIRULINA

Margt afreksfólk hefur notað Lifestream lífræn bætiefni með góðum árangri. Má þar nefna Vilborgu Önnu Gissurardóttur pólfara. Hún treystir á Lifestream-bætiefnin í ferð sinni. Lifestream Spirulina gefur henni bæði aukna orku og þau næringarefni sem líkaminn þarfnast. Steinunn Erla Sigurgeirsdóttir, fyrirlíði kvenna í íshökkfélaginu Birninum, og liðsmenn hennar, sem allar vilja eingöngu hrein náttúruæfni, nota Lifestream-bætiefnin.

Spirulina hentar öllum; fullorðnum, unglíngum og börnum sem stunda íþróttir með vinnu eða krefjandi námi. Hlauparar, skokkarar og börn og unglíngar í íþróttum finna mikinn mun á orku og úthaldi með Spirulina.

LIFESTREAM fæst í öllum apótekum, heilsubúðum, Hagkaupum, Krónunni, Víði og Fríhöfninni.



Sjá nánar á visir.is/lifid



Hér njóta skórnir sín vel í fallegum glerskáp.



Skreyta má listana með fallegum flíkum og skarti í bland við skóna.



Það má nota kökudiskana í eitt og annað, til að mynda undir skó.

Skrautlisti með fallegu mynstri festur á vegg og notaður sem skóhirsla. Einfalt, ódýrt og tekur ekkert pláss.

SÝNUM SKÓNA

Við eyðum háum fjárhæðum í að kaupa okkur fallega skó sem við geymum svo inni í lokuðum skápum. Því ekki að sýna fallegu skóna okkar sem margir hverjir eru eins og lítil listaverk? Það er hægt að nota margar skemmtilegar útfærslur til að sýna þá sem lífga upp á rýmið í leiðinni.



Sandra Dís Sigurðardóttir innanhúsarkitekt

Fyrir lítil rými

Stigar sem hafa verið vinsælir inni á baðherbergjum sem handklæðahengi eru tilvaldir sem skóhengi fyrir háhælaða skó. Það fer ekki mikið fyrir þeim og hægt er að stilla þeim upp hvar sem er, hvort sem það er í forstofu eða jafnvel inni í svefnherbergi.

Einnig er hægt að kaupa skrautlista með fallegu mynstri á og festa á

vegginn. Einfalt, ódýrt og tekur ekkert pláss.

Fyrir stór rými

Hafir þú meira pláss þá er hægt að nota fallegan skáp með glerhurðum eða fara ódýrari leið og nota einfalda bókahillu úr IKEA, þar sem þú getur raðað skónum fallega upp ásamt ýmsum skrautumunum.

SÍÐUSTU DAGAR ÚTSÖLU

25-60% afsláttur af öllum vörum



Nýtt kortatímabil

Lín
DESIGN

Lín Design Laugavegi 176 Sími 533 2220 www.lindesign.is



BERGLIND BERNDSEN

BÚIÐ AÐ TAKA ALLT Í GEGN

Í næsta þætti bankar **Sindri Sindrason** upp á hjá Hildi Berndsen innanhússarkitekt, sem býr í fallegu raðhúsi á Nesbala á Seltjarnarnesi. Húsið er á þremur pöllum, allt hefur verið tekið í gegn frá A til Ö og við förum í heimsókn. Heimsókn er í opinni dagskrá, alla laugardaga, strax að loknum fréttum á Stöð 2.



Eldhúsið hjá Berglindi er opið og flott.



Dökku gardínurnar setja fallegan svip á stofuna.

23rd IHF MEN'S
WORLD CHAMPIONSHIP

HANDBALL
2013

SPORT HD

HM Í HANDBOLTA HEFST Í DAG

OPNUNARLEIKUR HM
Í DAG KL. 17.50

SPÁNN ALSÍR

Á MORGUN KL. 16.55

ÍSLAND RÚSSLAND

SUNNUDAG KL. 14.40

ÍSLAND CHILE

ÞRIÐJUDAG KL. 16.55

ÍSLAND MAKEDÓNÍA

MÍÐVIKUDAG KL. 19.10

ÍSLAND DANMÖRK

FÖSTUDAG KL. 16.55

ÍSLAND KATAR

VIÐ TRÚUM Á SIGUR

**FÁÐU ÞÉR
ÁSKRIFT
Í SÍMA 512 5100
EÐA Á STOD2.IS**

ÞORSTEINN J. OG GESTIR

Þorsteinn J. sér um umfjöllun fyrir og eftir leiki íslenska liðsins ásamt sérfræðingum Stöðvar 2 Sport, Geir Sveinssyni og Guðjóni Guðmundssyni, og fleiri góðum gestum.



#HM2013

vís Arion banki VALITOR ICELANDAIR

GRETA SALÓME ÞAKKLÁT MOSFELLSBÆ

Söngkonan og fiðluleikarinn **Greta Salóme Stefánsdóttir** var valin Mosfellingur ársins á dög- unum og er svo sannarlega vel að titlinum komin.

Greta á frábært ár að baki en hún sigraði eins og þekkt er orðið í forkeppni Eurovision hérlandis með laginu Mundu eftir mér og stóð sig vel á sviðinu í Bakú í

Aserbaidsjan sem fulltrúi Íslands ásamt Jónsa.

Greta sagði í viðtali við Mosfelling, sem stóð fyrir valinu, að hún ætti að mörgu leyti Mosfellsbæ árangurinn að þakka og að bæjaryfirvöld hefðu stutt vel við bakið á sér. Það verður án efa gaman að fylgjast með Gretu í framtíðinni.



Helgar- MATURINN



Athafnakonan **Þórdís Jóhannsdóttir** býður hér upp á fljótlega en einstaklega bragðgóða fiskisúpu fyrir helgina. Fyrir þá sem eru í tímaþröng gæti verið sniðugt að gera grunninn daginn áður. Njótið vel!

Stórkostleg fiskisúpa

- 1-2 laukar
- 2 gulrætur
- 1 sæt kartafla
- 5 hvítlauksrif
- 1 dl ólífuolía
- 3 tsk. karrí
- 2 tsk. paprikuduft
- 4 dl hvítvín
- 1 dós tómatar
- 1 lítri vatn
- 2-3 fiski- og kjötteningar
- 1 dós Kátir kroppar barnamatur, gulrót
- 1 dós Kátir kroppar barnamatur, spergilkál og blómkál
- ½ l rjómi
- 700 g fiskafurðir (t.d. humar, lax, skelfiskur)
- 1 búnt söxuð steinselja
- 1 búnt söxuð basilíka

Skerið grænmetið og pressið hvítlaukinn. Hitið ólífuolíuna í stórum potti og léttsteikið grænmetið og hvítlaukinn í olíunni ásamt karríinu og paprikuduftinu. Hellið hvítvíninu út í og hitið að suðu.

Þegar suðan er komin upp, bætið þá við tómötunum, vatninu, kraftinum, Kátum kroppum og rjómanum. Smakkið til með salti og pipar. Sjóðið í um 5 mínútur. Setjið fiskafurðirnar í og takið af hita. Látið standa í 5-10 mínútur.

Sáldrið ferski steinselju og basilíka yfir.

Gott að bera fram með nýbökðu brauði.



Skvass gæti verið fyrir þig

Frír profutími

Skvass er skemmtileg íþrótt fyrir fólk á öllum aldri. Um er að ræða fjölbreytta hreyfingu og mikla brennslu.



Bóka þarf tíma með fyrirvara.



Ég nýt þess að stunda skvass því þetta er besta alhliða sportið sem ég hef kynnst. Þar brennir maður flestur kaloríum, eykur vöðvastyrk og vöðvaúthald og meiðsl eru fátíð í skvassi (skv könnun Forbes)

Erling Adolf Ágústsson

VEGGSPORT
Skvass & Heilsurækt