

26. OKTÓBER 2012

Lífið

MÁLAÐU ÞIG
EINS OG MONROE

GÓÐ RÁÐ TIL AÐ
BREYTA BARNAHERBERGI

BARNSHAFANDI
SJÓNVARPSSTJARNA

LÉT FJARLÆGJA BRJÓSTIN AF ÓTTA VIÐ KRABBAMEIN

VALDÍS KONRÁÐSDÓTTIR FÓR Í BRJÓSTNÁM EFTIR AÐ HÚN
KYNNTI SÉR KRABBAMEINSSÖGU FJÖLSKYLDUNNAR.

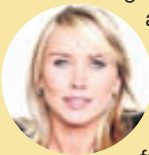


HVERJIR VORU HVAR?

Vetrarfagnaður Bláa lónsins var haldinn í gær. Fjöldi gesta byrjaði á að fara í Bláa lónið þar sem gyðjur úr gjörningi Kitty Von-Sometime sveimuðu um á meðal gesta. Söngvararnir Andrea Gylfadóttir og Eyþór Ingi komu fram. Þar mættu Ragnheiður

Ragnarsdóttir sunddrottning, Helga Viðarsdóttir, markaðsstjóri Norræna hússins, fyrrverandi sjónvarpskonan **Ragnheiður Guðfinna** og móðir hennar Gerður Sigurðardóttir, **Halla Helgadóttir**, framkvæmdastjóri Hönnunarmið-

stöðvar Íslands, **Ása Brynjólfssdóttir**, rannsókn- og þróunarstjóri Bláa lónsins, Sigurður Þorsteins-son, hönnuður sem er búsettur í Mílanó, Sigríður Sigþórsdóttir arkitekt og Friðrika Hjördis Geirsdóttir sjónvarpskona.



Lífið

UMSJÓN

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

Útgáfufélag 365 miðlar ehf.

Forsíðumynd Stefán

Útlitshönnun Arnór Bogason

Auglýsingar Sigríður Dagný
Sigurbjörnsdóttir sigridurdagny@365.is

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



Theodóra nýbókuð móðir með nýja bók.



Konurnar frá Undralandi sem brutu bókina um.



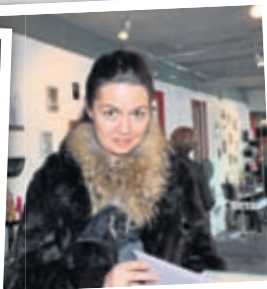
Sætar skvísur.

BARN & BÓK

Margmenni mætti á hárgreiðslustofuna Rauðhetta og úlfurinn í útgáfuhúf hjá hárgreiðslukonunni Theodóru Mjöll sem skrifaði bókina Hárið. Theodóra fagnar ekki eingöngu nýrri bók heldur eignaðist hún nýverið dreng, sitt fyrsta barn.



Gosi, Baldur, Björg og sæt stúlka.



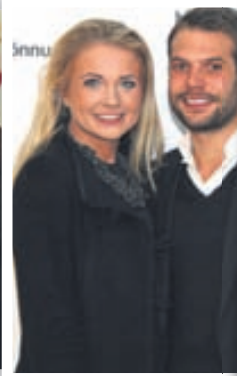
Forvitnin leyndi sér ekki.

TAUMLAUS GLEÐI

Hönnunarhúsið Syrusson flutti í nýtt húsnæði í Síðu-
múla 33 á dögunum. Gleðin var við völd eins og sjá má.



Ingunn Jónsdóttir og Jón Bjarni Bjarnason.



Christa Hlín Lehmann og Friðbjörn Ó. Erlingsson.



Viðar Syrusson og Katrín Baldursdóttir.



Unnar Gunnarsson, Konráð Sigurðsson, Ösp Kristjánsdóttir, Ólafur Pétursson og Reynir Syrusson.

► Sjá fleiri myndir á visir.is/lifid

Hefur þú smakkað?

Rjómakaramellu og súkkulaði Cappuccino

Komdu á næsta kaffihús **Te & Kaffi** og bragðaðu hressandi vetrardrykki.



www.teogkaffi.is



TE & KAFFI

BARN Á LEIÐINNI



Sigríður Elva Vilhjálmssdóttir, einn stjórnenda þáttarins Ísland í dag, og unnusti hennar, **Teitur Þorkelsson**, eru í sjöunda himni þessa dagana en þau eiga von á sínu fyrsta barni í lok apríl á næsta ári. Párið, sem hefur verið saman í 12 ár í vor, er í síðbúnu sumarfríi við lestur og lúdóspil í eyðibýli á Ströndum. Þar skipuleggja þau langferðir, en þau ætla að verja hluta fæðingarorlofsins á framandi slóðum.

Párið er hrífið af jaðarsporti ýmiss konar og ætlar að venja barnið við ævintýramennsku strax í móðurkviði. Sigríður Elva vinnur sig nú gegnum langan lista af hlutum sem á að framkvæma á meðgöngunni, en þar á meðal er vetrarferð í tjaldi, sig í klettum og að fljúga í flugvél á hvolfi.

2012

Villibráð

Villibráðarhlaðborð Perlunnar byrjar þann 25. október

Elgurinn
er kominn
í hús!

Forettir

Villibráðarsúpa
Blinis og kavíar
Hreindýra paté m/títuberjasultu
Reykt súla elduð í Guinnessbjór
Gæsa og kjúklingafrauð
Skelfisksalat
Krabbasalat í sweet chilli sósu
Reyktur áll á eggji
Heitreyktur silungur m/piparrót
Sushi
Reyktur lax með wasabi majónes
Hvala carpaccio m/parmisan
Graflax
Síldar salöt
Parmaskinka með rjómaosti
Dúfu-terrin með foie gras
Grafið lamb m/balsamico og
sultuðum lauk

Adalrettir

Villigæsabringa
Heilsteiktur hreindýravöðvi
Hreindýrabuff
Sultuð gæsalæri
Villisveppir í smjörkænu
Gufusoðinn kræklingur
Hnetufylling
Krónhjörtur
Kryddlegin elgur
Pottréttur
Rauðvínssósa
Kóngasveppasósa.

8.990 kr.

tilboð mánud.-miðvikud

7.990 kr.

Eftirrettir

Ostaterta
Úrval osta
Heit eplakaka
Ferskt ávaxtasalat
Rjómalagaður ítalskur ís
Crème Brullée
Fylltir súkklaðibollar
Kókostoppar
Enskt krem
Karamellusósa
Súkkulaðiterta
Skyrkaka
Tapioka búðingur
Fylltar vatnsdeigsbollur.



Jólahlaðborð

Jólahlaðborð Perlunnar byrjar þann 15. nóvember

8.790 kr.

tilboð mánud.-miðvikud

7.790 kr.

Gjafabréf
Perlunnar

Góð gjöf við
öll tækifæri!

Opið í hádeginu 2 helgar í vetur

Föstudaginn 7. desember og laugardaginn 8. desember

Föstudaginn 14. desember og laugardaginn 15. desember

Aðeins 5.290 kr.



Mekka verður með
vínsmökkun á eðalvínnum
fyrir mat, á hlaðborðum
Perlunnar.



Frábærir tónlistamenn flytja
tónlist í Jólahlaðborðinu. Grétar
Örvarsson og Sigga Beinteins á
fimmtudögum og sunnudögum.
Þórir Baldursson og Sveinn Óli
Jónsson spila á föstudögum og
laugardögum.

Veitingahúsið Perlan
Sími: 562 0200 · Fax: 562 0207
Netfang: perlan@perlan.is
Vefur: www.perlan.is



MEZINA

ROSEBERRY

Öflugt gegn blöðrubólgu

Virkar innan 24 tíma
2-3 töflur fyrir svefn



Fæst í apótekum, heilsubúðum og í heilsuhillum stórmarkaðanna
www.gengurvel.is



Pórdís Lýtalækni.

SINDRI HEIMSÆKIR LÝTALÆKNI & ATHAFNAMANN



„Mottur og púðar gera heimili hlýleg og falleg,“ segir Pórdís Kjartansdóttir Lýtalækni, sem býr ásamt manni sínum og börnum í þessu húsi í Stigahlið í Reykjavík.



Lýtalæknirinn **Pórdís Kjartansdóttir** syngur og spilar eins og við sjáum í þætti Sindra Sindra-sonar, Heimsókn, sem sýndur er í opinni dagskrá strax að loknum fréttum Stöðvar 2 á morgun, laugardag. Í sama þætti heimsækir Sindri athafnamanninn **Kormák Geirharðsson** sem býr í fallegu og litríku húsi á Lindargötu ásamt eiginkonu og þremur börnum.



Hjónin Kormákur og Dýrleif hafa sérstakan áhuga á fallegum ljósum og lömpum og sæma þessi ljós sérlega vel í húsinu.



Kormákur verslunarmaður.

breakbeat
laugardagskvöld
kl. 22



X

Heft eftir viðskiptavinum okkar:

Vílborg: Ég vaknaði á venjulegum tíma dreif mig í sturtu, eftir hana eyddi ég 5 mínútum í hárið, ég vissi ekki hvað ég átti að gera við næstu 45 mínúturnar sem ég yfirleitt eyddi í hárið á morgnanna!

Guðlaug: Besta fjárfestingin sem ég hef gert hvað varðar hár mitt!

SALON REYKJAVÍK

Hvet þig til að koma og prufa NATURA KERATIN kraftaverkameðferð sem virkar!

Byltingakernd meðferð þar sem keratin og aloe barbadensis er notuð til að innsigla hárið. Mögnuð meðferð sem gerir hárið mjúkt, sléttari, heilbriggt og glansandi. Þessi meðferð virkar eins og kraftaverk á þurr, úfið, viðkvæmt og brotthætt hár. Besti kosturinn fyrir litað hár, hár með strípum eða skemmt hár.




SALON REYKJAVÍK
GRANDAGARÐUR 5

SÍMI: 56 85 305
101 REYKJAVÍK

Dagur í lífi Þórunnar Ernu Clausen leikkonu



07.45 Fjölskyldan vaknar, morgunknús og spjall með litlu strákunum mínum. Mér finnst nauðsynlegt að byrja daginn með því að knúsa börnin mín sem endar reyndar yfirleitt með því að allir eru orðnir of seinir og svo drífa sig allir í fót.

08.15 Morgungrauturinn. Lagði í bleyti kvöldið áður chia-fræ með goji-berjum, hnetum, trönuberjum, möndlum og hörfræjum. Veitir ekki af góðri byrjun og orku fyrir langan dag. Systir mín kenndi mér þetta, – til-
tölulega nýr siður sem ég er að reyna að tileinka mér og gengur bara frekar vel.

08.30-9.00 Strákarnir keyrðir í skólann og leikskólann.

09.30 Mætt í stúdíóið til hans Vignis Snæs snillings til að leggja lokahönd á söngupptökur á laginu „Days gone by“ sem var síðasta lagið sem hann Sjonni minn samdi. Guðrún Árný

vinkona mín mætt til að syngja bakraddir með mér. Ég elska að syngja með Guðrúnu.

11.00 Komin upp í Borgarleikhús í sminkstólinn fyrir rennsli á nýjustu sýningu Vesturports og Borgarleikhússins. Bastarðar heitir hún og þar leik ég hlutverk Mörtu. Aðeins tveir dagar í frumsýningu, spennan og adrenalínið í hámarki, kiki á línurnar mínar og geri mig klára fyrir rennsli.

12.00 Hádegismatur í leikhúsinu –lasanja.

13.00 Næstsíðasta æfing með áhorfendum á Bastörðum hefst. Jóí Sig. og Nína Dögg eru í miðri senu. Ég stend tilbúin til að koma inn á svið og hugsa því lík forréttindi það eru að fá að vinna með öllum þessum frábæru listamönnum. Feginn finnst ég hvernig gleðin og eftirvæntingin eru að taka við af spennunni.

15.45 Æfingu lokið og ég hleyp beint út af rennsli til að ná flugi til Akureyrar. Fæ að heyra í Gísla Erni leikstjóra í gegnum síma með það sem betur má fara eftir rennslið.

16.00 Komin um borð í flugvél og vélin farin af stað til Akureyrar, sé að aðrir farþegar stóra útganginn á mér enda hljóp ég beint af sviðinu, smá tími til að skoða línurnar mínar fyrir tókur og hvíla sig aðeins. Það er kannski

þínu undarlegt en ég komst að því í fyrravetur með reglulegum flugferðum norður að ég næ hvergi betur að festa svefn heldur en um borð í flugvél Flugfélags Íslands. Ég er sofnuð í flugtaki og vakna ekki fyrr en við landingu. Ég þyrfti kannski að láta hana einhvers konar flugvélahermi heima hjá mér.

16.45 Lent á Akureyri og er sótt af tókuliðinu á sjónvarpsþáttinum „Hæ Gosa 3“ til að bruna á tókustað þar sem ég leik hlutverk Sölkú.

16.50 Komin á tókustað en það eru ekki eins miklar vegalengdir á Akureyri. Flestir leikarar þáttanna eru mættir á undan mér þar sem verið er að mynda stóra veislu úr síðasta þætti seríunnar. Arnóri Pálma leikstjóra er létt við að sjá að ég hafi náð fluginu. Ég er drifin í smink og hár og búning.

24.00 Tökum lokið. Held á gistiheimilið í Hafnarstræti eftir algjöran rússíbanadag. Mikið er þetta skemmtilegt starf. Sýnist blunda spennufíkill í mér.

01.30 Ansi lúin en samt effitt að festa svefn. Það er svo effitt að skilja persónurnar sínar eftir í vinnunni svona stuttu fyrir frumsýningu. Hönnunin á flugvélaherminum kemur inn í huga minn rétt áður en ég næ loks að sofna. Flug aftur til Reykjavíkur og svo Bastarðar aftur annað kvöld.



HNETUBRJÓTARNIR KOMNIR

TAX FREE

HELGI Í ÖLLUM BÚÐUM

21% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VÖRUM



FRIDAY SÓFI

VAL UM VINSTRI EÐA HÆGRI TUNGU

ÁN VSK

126.321

Áður 159.900

GLÖS



ÁN VSK

FRÁ 624

Áður 790

BAST

ÁN VSK

VERÐ FRÁ 1.019

Áður 1.290



ÁN VSK

30.012

Áður 37.990



ÁN VSK

26.062

Áður 32.990



ÁN VSK

39.421

Áður 49.900

ÁN VSK

51.271

Áður 64.900

MIKIÐ AF NÝRRI GJAFAVÖRU



the
PIER

SMÁRATORGI 522 7860 • KORPUTORGI 522 7870 • GLERÁRTORGI 522 7880

LÉT FJARLÆGJA BRJÓSTIN AF ÓTTA VIÐ KRABBAMEIN



Í október á hverju ári snýr þjóðin bökkum saman og sýnir konum þessa lands sem háð hafa baráttu við brjóstakrabbamein stuðning og minnst þeirra sem sjúkdómurinn hefur felld á samt því að auka vitund kvenna almennt um sjúkdóminn. Innlegg Lífsins er saga hinnar hugrökku Valdísar Konráðsdóttur en hún tók örlögin í eigin hendur ef svo má segja og fór í mikla forvarnaaðgerð þar sem löng og mikil saga um krabbamein er í fjölskyldunni.

VALDÍS KONRÁÐSDÓTTIR

ALDUR? 34 ára

STARF? Leiðbeinandi í Krikaskóla.

HJÚSKAPARSTABA? Ég er gift Ellerti Jóni Þórarinssyni, hann er golfvallarfræðingur á Brautarholti.

BÖRN? Við eigum þrjár dætur, Hildi Mariu 13 ára, Katrínu Agnesi 11 ára og Kamillu Aldísi 5 ára.

HVAÐAN ERTU? Fyrstu árin mín bjó ég í Hrísey og flutti svo þaðan til Akureyrar þar sem að ég ólst upp.

FORELDRAR? Konráð Þ. Alfreðsson og Agnes Guðnadóttir og eru þau búsett á Akureyri.

SYSTKINI? Ég á tvö eldri systkini, þau Guðna og Láru.

BÚSETA? Eftir fimm ára búsetu í Noregi fluttum við heim árið 2008 og þá í Mosfellsbæinn þar sem við erum búsett núna og líður okkur afar vel þar.

Móðir Valdísar, Agnes Guðnadóttir, greindist með brjóstakrabbamein árið 1997, þá fjörutíu og fimm ára gömul. Fór hún í kjölfarið í fleygskurð og geislameðferð með ágætum árangri. Ellefu árum síðar greindist hún á ný og var þá brjóstið fjarlægt. Móðir hennar og amma Valdísar, Anna Bergþórsdóttir, lést úr þessum sama sjúkdómi í mars 1997. „Systkini hennar voru þá bæði látin úr krabbameini. Bróðurdóttir ömmu var aðeins 31 árs og ólétt þegar hún greindist með brjóstakrabbamein og hóf hún baráttu sína gegn sjúkdómnum daginn eftir fæðingu barns síns og hélt þeirri baráttu stanslaust áfram í sjö ár eða þar til hún lést árið 1998, aðeins 38 ára gömul.“

Vissi ekki að krabbamein gæti verið genatengt

Valdís hafði verið búsett í Noregi ásamt fjölskyldu sinni en flutti heim árið 2008, eða þegar móðir hennar greindist í annað sinn. „Á þessum tíma fór ég að velta fyrir mér hvort ég, þá orðin þrítug, ætti eða gæti verið í auknu eftirliti miðað við fjöl-



Valdís rétt eftir aðgerðina, en hún lá í fimm daga á spítala.

skyldusöguna. Ég hringdi á Leitarstöðina og þá var mér bent á að tala við Vigdís Stefánsdóttur, erfðaráðgjafa hjá Landspítalanum. Þarna vissi ég ekki að krabbamein gæti verið genatengt.“

Valdís fór í viðtal til Vigdísar sem og Óskars Þórs Jóhannssonar krabbameinslæknis, þar sem ættarsaga hennar var rakin. Í kjölfarið kom móðir hennar suður og fór í viðtal og blóðprufu. Blóðrannsókn sýndi að hún væri BRCA2-arfber. „Þær konur sem eru með BRCA2-erfðavísi eru líklegri til að fá brjóstakrabbamein á lífsleiðinni og einnig eggjastokkakrabbamein (þó fer það svolítið eftir fjölskyldum). Hjá karlmonnum er hættan á krabbameini í brisi eða í blóðruhálskirtli. Fimmtíu



Mæðgurnar Agnes og Valdís á góðri stundu.

”

Ég fæ illt í hjartað þegar ég hugsa til þess að hún sé með ólæknandi krabbamein. Hún er svo ótrúlega sterk og dugleg.

prósenta líkur eru á því að þetta gen erfist til barna hvort sem er um konu eða karl að ræða. Síðustu ár hef ég heyrt ýmsar prósentutölur eða allt frá sextíu og upp í níutíu prósent auknar líkur á brjóstakrabbameini.“

Áfallið

„Strax eftir að mamma var búin að greinast með breytt BRCA2-gen var sent bréf til allrar móðurættarinnar. Þar á meðal til þriggja systra mömmu og til okkar systkinanna. Svo heppilega vildi til að enginn annar greindist með BRCA2-breytingu nema mamma og ég. Þetta var vissulega áfall en innst inni vissi ég þetta einhvern veginn. Eftir greininguna tók við aukið eftirlit, myndatökur og blóðprufur. Það reyndi mikið á bæði mig og alla í kringum mig að fara í myndatöku á sex mán-

aða fresti, þá aðallega að biða eftir niðurstöðum. Þetta gerði ég í tvö ár eða þar til móðir mín greindist í þriðja skiptið með krabbamein aðeins 58 ára gömul. Hún hafði sjálf eins og ég verið í auknu eftirliti með blóðprufum og myndatökum en því miður fékk hún meinvörp frá brjóstakrabbameininu síðan 2008 í beinin og það er ólæknandi.“

Ákvað að biða ekki eftir krabbanum
Eftir þessa röð áfalla breyttist viðhorf Valdísar gagnvart brjóstnámi. „Ég og maðurinn minn tókum þá ákvörðun í sameiningu að biða ekki eftir því að greinast með krabbamein heldur láta fjarlægja þessa ógn sem fyrst. Í framhaldi fórum við hjónin saman í viðtöl til lýtalækna og reyndum að fá eins miklar upplýsingar um brjóst-nám og hægt var.

Á þessu tíma fékk ég símtal frá yndislegri konu sem einnig hafði farið í gegnum svona fyrirbyggjandi aðgerð. Við hittumst og hún leiddi mig í gegnum sína sögu, sem er mér ómetanlegt. Það breytti öllu fyrir mig að eiga hana að og geta fengið upplýsingar og sjá brjóst, ör og annað eftir svona aðgerð.“

Fimm daga á sjúkrahúsi
Ákvörðun var tekin og Valdís fór í brjóstnám þann 30. janúar á þessu ári. „Aðgerðin gekk mjög vel og var ekki eins sársaukafull og ég átti von á, enda fékk ég mikið af verkjalyfjum.“ Valdís lá inni á sjúkrahúsi í fimm daga.

„Mamma var mjög dugleg að reka mig á fætur til þess að gera æfingar sem hjálpaði til við batann. Annars fékk ég ómetanlega hjálp úr öllum áttum. Tengdamóðir mín Hildur, sem búsett í Noregi, kom til landsins og sá um heimilið og dætur okkar á meðan Elli, eiginmaður minn, var að vinna og halda mér félagsskap. Stóra systir mín frá Dalvík kom til okkar nokkrum vikum eftir aðgerðina og bjó hjá okkur í eina viku og sá um allt heimilið. Svo kom hann Andri mágur minn, en hann er lýtalæknir í Svíþjóð, og er sérsvið hans einmitt uppbygging á brjóstum eftir brotnám. Þegar ég fór í aðgerðina fylgdist hann með henni. Það var gott að vita af honum og mikill stuðningur. Ég verð öllu þessu fólki ævinlega þakklát fyrir hjálpina.“

Geirvörtur úr eyrnasneplunum
Valdís var í sjö vikur frá vinnu sem var nauðsynlegt til að ná góðum bata. Í aðgerðinni voru bæði brjóstin tekin, ásamt geirvörtum, öllum vef og fitu. „Sem sagt allt hreinsað enda eru í dag mjög litlar líkur á að ég fái brjóstakrabbamein. Þá voru settir svokallaðir vefpenslupokar undir brjóstvöðvann sem voru síðan fylltir af saltvatni í nokkrum skömmtum. Í byrjun maí voru svo þessir pokar fjarlægðir og sílikon sett í staðinn, þá var ég um það bil þrjár vikur frá vinnu.

Fyrir nokkrum vikum fór ég svo og lét búa til geirvörtur með því að taka bita úr eyrnasneplunum og sauma á brjóstin, þessi litla aðgerð gekk líka mjög vel og ég er í rauninni enn þá að gróa.“ Í næsta mánuði fær Valdís svo tattú á Landspítalanum í stað vörtubaugsins. „Þetta er búið að vera langt ferli sem tekur þó senn enda og ég sé ekki eftir neinu. Hún Þórdís Kjartansdóttir lýtalæknir hefur gefið mér ótrúlega flott og heilbrigð brjóst og hún hefur reynt mér afar vel. Ég mun svo halda áfram í stöðugu eftirliti og fara á sex mánaða fresti í sónar og blóðprufu vegna eggjastokkanna alveg til fertugs en þá verða þeir fjarlægðir.“

Ekkert feimnismál
Eftir þessa lífsreynslu telur Val-

dís nauðsynlegt að stofnaður verði stuðningshópur fólk á Íslandi með breytt BRCA gen. „Það er nauðsynlegt að geta talað við aðra í sömum sporum og deilt sinni reynslu. Þó svo að við séum ekki öll veik eða komin með sjúkdóm þá erum við með genagalla sem er flókið fyrirbæri og erfitt enda þarf oft að taka mjög erfiðar ákvarðanir út frá því.“

Spurð um það hvort henni hafi ekki fundist óþægilegt að opinbera sögu sína segist hún strax hafa tekið þá ákvörðun að tala opinskátt um reynslu sína. „Fyrir mér er þetta ekki feimnismál og ég ákvað það líka að

taka sjálfa mig og aðstæður ekki of alvarlega og reyna að vera jákvæð. Svo hefur verið mikil hjálp í því að sjá húmorinn í öllum þessum erfiðleikum en þar koma maðurinn minn og dæturnar sterk inn. Þau hafa átt auðvelt með að fá mig til að brosa og hlæja í gegnum þetta allt sem er ómetanlegt.

En markmiðið með því að segja sögu mína er vissulega það að vekja athygli á BRCA og deila minni upplifun af brjóstnáminu, sérstaklega fyrir konur sem eru í sömu sporum og ég var fyrir ári síðan og eru að velta því fyrir sér hvað þær eiga að gera.“

Mamma er hetjan
Valdís segist hafa fengið einstakan stuðning við þessa stóru ákvörðun. „Ég er svo ótrúlega heppin að eiga marga góða að, eiginmann, foreldra, tengdaforeldra, börn, systkini, vini, samstarfsfélaga og vinnuveitendur. Allir hafa sýnt mér mikinn stuðning sem ég verð ævinlega þakklát fyrir.“

Valdís segir móður sína vera hetjuna í þessu öllu saman og reyndar föður sinn líka sem gengur í gegnum sjúkdóminn með henni. „Ég fæ illt í hjartað þegar ég hugsa til þess að hún sé með ólæknandi krabba-

mein. Hún er svo ótrúlega sterk og dugleg. Hún tekur sig til á hverjum degi, hún er stanslaust í erfiðri meðferð þó svo að það sjáist ekki á henni, en þetta tekur mikið á og hún er orðin þreytt og þollítill. Hún er fyrirmyndin mín og styrkur í einu og öllu.“

Að lokum langar mig til að segja: „Lífið er stutt, njótum lífsins og verum glöð, það eru forréttindi að vera heilbrigður.“

Valdís verður í kvöld í ýtarlegra viðtali ásamt móður sinni í Íslandi í dag, strax að loknum kvöldfréttum á Stöð 2.



VON



Í OKTÓBER LEGGUR HUNT'S KRABBAMEINSFÉLAGINU LIÐ með því að láta hluta af söluágóða allra Hunt's tómátvara renna til átaks félagsins um konur og krabbamein undir merkjum Bleiku slaufunnar. Niðurstöður ýmissa rannsókna hafa sýnt að með því að neyta tómata og afurða úr þeim sé hægt að draga úr líkum á krabbameini.



SMÁATRÍÐIN SKIPTA ÖLLU



Bríet
Guðrúnardóttir



SIX Halloween línan færst eingöngu í SIX Kringlunni og Smáralind



- 1 Fjólublá Halloween gríma **2.995,-** 2 Eymalokkar með köngulóavef **995,-** 3 Stór köngulóa-hringur með silfur og bleikum steinum **1.195,-** 4 Lítil svört taska **2.995,-** 5 Köngulóa-armband **1.395,-**
 6 Hálsfesti með könguló og vef **1.795,-** 7 Klútur með köngulóaprenti **1.595,-** 8 Lítil hattur með neti **1.595,-** 9 Köngulóa-eyrnalokkar með bleikum steinum **995,-** 10 Köngulóa-hálsfesti **1.795,-**
 11 Leðurblöku-næla með bleikum augum **995,-** 12 Halloween hárklemmur fjögur stykki **795,-** 13 Bleikur haukúpu-hringur **1.195,-**



Námskeiðin eru bæði haldin að sumri og vetri og ávallt reynt að velja stað þar sem mestar líkur eru á góðu veðri hverju sinni.

ENDURNÆRANDI NÁMSKEIÐ

Úrval Útsýn býður spennandi vikunámskeið í samstarfi við leikkonuna Eddu Björgvinsdóttur og íþróttافرæðinginn Bjargeyju Aðalsteinsdóttur 23. febrúar næstkomandi. Sams konar námskeið hafa verið á boðstólum undanfarin ár og síðast komust færri að en vildu. Um er að ræða endurnærandi lífsstílnámskeið.

➤ Sjá nánar á visir.is/lifid

„Við Edda settumst niður árið 2004 og unnum beinagrind að námskeiðunum sem við höfum svo aðlagð eftir þörfum,“ segir íþróttافرæðingurinn og jógakennarinn Bjargey Aðalsteinsdóttir. Námskeiðin heita Ný og betri og eru ýmist í boði fyrir konur og pör. Gestafyrirlesararnir eru nokkrir og í febrúar verður Edda með í för. Þá verður haldið til Tenerife og er sú ferð einungis hugsuð fyrir konur. Í júní verður svo boðið upp á paraferð og þá verður Ásdís Olsen, sem hefur fjallað vítt og breitt um hamingjuna, Bjargeyju innan handar. „Þá erum við með nýja ferð á þrjónunum sem hefur fengið nafnið Ný og betri exotic, en við eigum eftir að móta hana frekar,“ segir Bjargey.

Á námskeiðunum er fléttað saman hreyfingu, næringarfræði og lífsstílsfyrirlestur. „Við byrjum alla morgna á hreyfingu niðri á strönd og er það upplifun sem flestir kunna að meta, enda höfum við Íslendingar sjaldan tækifæri til þess að gera morgunæfingar á ströndinni. Við förum í gönguferðir og gerum jóga. Næst tekur við góður morgunverður og gefum við okkur góðan tíma í hann enda leggjum við mikið upp úr því að það sé ekkert stress. Í kjölfarið er boðið upp á fyrirlestra en formlegri dagskrá lýkur klukkan hálf

tvö og þá fá þátttakendur tækifæri til að spóka sig í sólinni.“ Skipulögð dagskrá er fimm daga vikunnar en tveir dagar eru frjálsir. Boðið er upp á eina sameiginlega kvöldmáltíð en að öðru leyti ræður fólk sér sjálft.

Bjargey segir mikið um að vinkonur, mæðgur og jafnvel heilu saumaklúbbarnir fari í konuferðirnar. „Það er þó alltaf eitthvað um að konur séu einar á ferð en yfirleitt tekst vinskapur með fólki og margar halda hópinn að ferðinni lokinni.“ Bjargey segir gaman að fylgjast með fólkinu sem sækir námskeiðin blómstra. „Það felst í þessu töluverð sjálfsskoðun en við erum þó ekki að fara mjög djúpt og kafa eftir gömlum sárum. Við erum bara aðeins að klóra í og vekja fólk til vitundar um nýjan og betri lífsstíl.“ Bjargey segist finna mun á því fólki sem sækir námskeiðin nú og í upphafi. „Ef við tökum konunámskeiðin sem dæmi þá finnst mér þær í miklu betra formi og margar eru þegar búnar að breyta venjum sínum heilmikið. Sumar óska jafnvel eftir meiri hreyfingu en þannig var það ekki til að byrja með. Þetta finnst mér afar jákvæð þróun.“

Allar nánari upplýsingar um námskeiðin er að finna á heimasíðu Úrvals Útsýnar www.urvalutsyn.is undir flípanum sérferðir.



Þær Bjargey og Edda eru komnar á fullt við að skipuleggja ferðina í febrúar.

MYND/GVA



Allir morgnar byrja á líkamsrækt við ströndina.



Það er létt yfir þeim Eddu og Bjargeyju og oft skapast góð vinátta meðal þátttakenda.



Boðið er upp á lífsstílsfyrirlestra af ýmsu tagi.



Málaðu þig eins og Monroe með Mac

Hver vill ekki líkjast gyðjunni fögru, henni Marilyn Monroe! **Mac** er nú með heila förðunarlínu kvikmyndastjórnunni til heiðurs en í henni má finna alla þá galdra sem hún notaði til að kalla fram kynþokkafullt útlit; rauða varalitinn, ljósa augnskuggann, þykka eye-linerinn og mikla maskarann.



LEYFÐU ÞÉR EITTHVAÐ NÝTT

Á haustin koma nýir litir í tísku, nýjar snyrtivörur í verslanir, ný naglalökk slá í gegn. Já, það er gaman að leyfa sér eitthvað nýtt!

Þéttari húð og falletgri augu með CLINIQUE

Þetta klassíska og áreiðanlega merki býður nú upp á nokkrar frábærar nýjar vörur;

Even Better Eyes – dark circle corrector

Dregur úr dökkum baugum kringum augu, gerir augnsvæðið bjart og endurnært. Yngjandi meðferð fyrir augnsvæðið.

High impact extreme volume maskari

Þykkir, lengir og fullkomnar augnhárin. Þessi maskari er engum líkur – einstakur burstinn gerir kraftaverk fyrir augnhárin.

Pore Solutions Instant Perfector

Snilldin við Pore Refining Solutions Instant Perfector vörurnar frá Clinique er að þú getur falið ójafna húð svo hún virðist slétt. Þessi vara hylur ójöfnur í húðinni og gefur henni slétt og jafnt yfirborð.

Frábært undir farða eða eitt sér.

Skemmtileg viðbót á markaðinn frá Smashbox

Þessi glænýja og fallega förðunarlína er litrík, í fallettum umbúðum og einföld í notkun. Hún leggur áherslu á góðan grunn og flottan farða.

Hér má sjá BB-kremið frá Smashbox, ótrúlega gott, gefur góðan raka, er með SPF35 og dregur úr fínun hrukkum.

Gegguð augnskuggabrenna í haustlitunum.

Baby Pout gloss sem endist vel, þrívíddaráhrifin láta varirnar virðast þrýstnari.

Ljós, fagur og glansandi.



TYGGÐU EXTRA EFTIR HVERJA MÁLTÍÐ

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





Litir: svart og grátt
Stærðir: 42-50
Verð: 12.900 kr.
Curvy vefverslun og tískuverslun
Nóatúni 17 – www.curvy.is



Litir: khaki brúnt og svart
Stærðir: 42-56
Verð: 29.900 kr.
Curvy vefverslun og tískuverslun
Nóatúni 17 – www.curvy.is



Litir: Svart
Stærðir 42-50
Verð: 13.900 kr.
Curvy vefverslun og tískuverslun
Nóatúni 17 – www.curvy.is



Litir: vínrautt og grátt
Stærðir 42-56
Verð: 19.900 kr.
Curvy vefverslun og tískuverslun
Nóatúni 17 – www.curvy.is



Litir: brúnt, hvítt, svart
Stærðir: 38-46
Verð: 49.800 kr.
Verslunin Spennandi
Eikjuvogur 29



Litir: rautt, svart og brúnt
Stærðir: 38-46
Verð: 45.900 kr.
Verslunin Spennandi
Eikjuvogur 29



Litir: svart og brúnt
Stærðir: 38-46
Verð: 39.900 kr.
Verslunin Spennandi
Eikjuvogur 29

Glaesilegar yfirhafnir fyrir veturinn



Litir: svart
Stærðir 44-58
Verð: 42.980 kr.
Verslunin Belladonna
Skeifunni 8



Litir: grátt og svart
Stærðir 42-58
Verð: 24.990 kr.
Verslunin Belladonna
Skeifunni 8



Litir: svart og súkkulaði-brúnt
Stærðir 42-56
Verð: 28.980 kr.
Verslunin Belladonna
Skeifunni 8



Litir: brúnt, grænt, svart, orange,
rautt og blátt
Stærðir 36-48
Verð: 21.990 kr.
Verslunin Kello
Kringlunni



Litir: brúnt og svart
Stærðir: 36-44
Verð: 29.990 kr.
Verslunin Kello
Kringlunni



Litir: svart og rautt
Stærðir 36-46
Verð: 45.990 kr.
Verslunin Kello
Kringlunni



Litir: brúnt
Stærðir 36-46
Verð: 59.900 kr.
Verslunin Vera
Laugavegi 49

Pórdís Þorleifsdóttir eigandi og hönnuður **Mystuff.is**, sem framleiðir og hagnar dásamleg kerti sem slegið hafa í gegn, gefur uppskrift að kjúklingarétti fyrir fjóra.

„Ég rakst á þessa dásamlegu kjúklingauppskrift á síðunni Sillumatur.blogspot.com og hún sló rækilega í gegn á heimilinu. Kókoskjúklingur með sætkar-töflusalati, algjört sælgæti!“ segir Pórdís.

Kjúklingaréttur fyrir 4

1 heill kjúklingur
3 msk. kókosmjöl
3 msk. saxaðar möndlur
1 msk. fiskisósa
1/2 dl ólífuolía
3 msk. sítrónusafi
Handfylli ferskt kóríander, saxað
2 msk. gott fljótandi hunang
1 tsk. túrmerik
2 hvítlauksrif, kramin eða rifin
salt og pipar

Marineringin blönduð saman og hún smurð á kjúklinginn. Gott að láta marinerast í klukkustund.



Hitið ofninn í 180°C og eldið neðarlega í 40-50 mínútur eða þangað til kjúklingurinn er safaríkur og algjörlega tilbúinn.

Sósan

4 msk. ólífuolía
2 msk. gott fljótandi hunang
1 msk. balsamik-edik
1 msk. sítrónusafi
2 msk. appelsínusafi
2 cm bútur af engifer, fint rífið
½ tsk. kanill
Pínulítið salt

Skerið sætu kartöflurnar í um það bil munnbita og setjið á ofnplötu með ólífuolíu, salti og pipar. Bakið við 180°C í 30 mínútur. Blandið öllu saman sem á að fara í sósuna og hellið henni yfir kartöflurnar þegar þær koma blússandi heitar út úr ofninum. Bætið hinu hráefninu saman við og berið fram volgt.



PÁLL ÓSKAR PARTÍPINNI

150 ára afmæli Bacardi var fagnað á skemmtistaðnum B5 á laugar-daginn þar sem enginn annar en Páll Óskar Hjálmtýsson hélt uppi stuðinu fram á rauðanótt.



➤ Sjá fleiri myndir á visir.is/lifid

FASHION ACADEMY

REYKJAVÍK

NÆSTU NÁMSKEIÐ BYRJA 5. NÓVEMBER

Fashion Academy Reykjavík býður upp á 2 mánaða masternámskeið í eftirfarandi greinum.

MÓDELNÁMSKEIÐ FÖRDUNARNÁMSKEIÐ STÍLISTANÁMSKEIÐ TÍSKUJÓSMYNDUN

Námskeiðin eru kennd samhlíða og er rík áhersla lögð á samvinnu milli deilda og að nemendur vinni að raunverulegum og lifandi verkefnum.

UMSAGNIR ÚTSKRIFAÐRA NEMENDA



EDIT ÓMARSDÓTTIR
Ljósmynda og lífsstílsbloggari á www.edit.is

“Eftir námið hef ég fengið fjölda verkefna ásamt fjölmiðlaumfjöllun og fengið myndir birtar m.a í Nýju Lífi. Ég mæli hiklaust með ljósmyndanáminu hjá Fashion Academy Reykjavík”



MARGRÉT BJÖRNSDÓTTIR
Sjáfstætt starfandi stílisti

“Að námi loknu hef ég fengið fullt af ótrúlega spennandi, skemmtilegum og krefjandi verkefnum; myndatökur fyrir hönnuði, hljómsveitir, tímarit, auglýsingar, tískusýningar og persónulega stíliseringu.”



STEINUNN EDDA STEINGRÍMSDÓTTIR
Förðunarfræðingur, verslunarstjóri Make Up Store og bloggari á M.Blog

“Námið í Fashion Academy Reykjavík er frábær stökkpallur út í tískuheiminn. Ég myndi ekki skipta á þessari reynslu fyrir neitt annað!”