

3. ÁGÚST 2012

Lífið

GK BÆTIR VIÐ
HÁTÍSKUMERKJUM

SIMMI OG JÓI GRILLA
Á ÞJÓÐHÁTÍÐ

HEIMSMEISTARI Í HEY-
RÚLLUSKREYTINGUM

STUÐMENN, HLJÓMSVEIT ALLRA LANDSMANNA

30 ÁR FRÁ GERÐ BEST SÓTTU KVIKMYNDAR
ÍSLANDSSÖGUNNAR – MEÐ ALLT Á HREINU

HVERJIR VORU HVAR?

Íslendingar hafa verið duglegir að njóta veðurblíðunnar og ferðast um landið sitt fagra undanfarið. Á Mærudögum á Húsavík var margt um manninn en þar höfðu stjórnukokkurinn Völundur Snær Völundar-



son og hans eka kvinna, Póra Sigurðardóttir, vart undan við að taka á móti gestum og gangandi á veitingastað þeirra, Pallinum. Þá sást til annars stjórnukokks á Seyðisfirði á dögnum þar sem Yesmine Olsson



var við upptökur á nýjum matreiðsluþætti. Með henni í för var eiginmaðurinn Arngrímur Fannar Haraldsson og sminkan Elín Reynisdóttir.



Valgerður, Hendrikk, Drífa Atladóttir.



Ellen Loftsdóttir, Helga Ólafsdóttir.



STELLA McCartney. MYND/DANIEL

Lífið

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

Útgáfufélag 365 miðlar ehf.
Útlitshönnun Arnór Bogason
Auglýsingar Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir sigridurdagny@365.is

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

Myndvinnsla forsíðumyndar:
 Linda Desire Loeskow
Förðun: Helga Karolína með Make Up Store



Ólína, Bryndís og Ása Ninna.



Brynja og Ási Már.

HÁTÍSKA Í BLAND VIÐ ÓDÝRAN GÆÐAFATNAÐ

Á annað hundruð manns komu saman í tískuversluninni GK í vikunni. Tílefnið var frumsýning þriggja nýrra hátískumerkja; Stella McCartney, mcq frá Alexander McQueen og mm6 by Maison Martin Margiela.

Tískuáhugamenn hafa beðið merkanna með mikilli eftirvæntingu en um skó, töskur og fatnað er að ræða. Verslunin hefur lagt mikið upp úr því undanfarið að bjóða upp

á annars vegar hátísku fatnað og hins vegar ódýr gæðamerki. eigendurnir þau Ása Ninna Pétursdóttir og Guðmundur voru að vonum afar ánægð með kvöldið og segja

nú loksins alla geta fundið eitthvað við sitt hæfi í versluninni. fleirri nýjunga er að vænta í gk, en meðal þeirra er ný og spennandi undirfatafala.



Ása Ninna og Gummi, eigendur GK.

SALON REYKJAVÍK

ÞREYTT Á AÐ EYÐA OF MIKLUM TÍMA Í AÐ REYNA AÐ TEMJA HÁRIÐ? VILT ÞÚ SLÉTT, GLANSANDI OG "FRIZZ" LAUST HÁR EINS OG JENNIFER ANISTON?

SALON REYKJAVÍK BÝÐUR UPP Á NÝJA NATURA KERATIN SLÉTTUNARMEÐFERÐ SEM GEFUR MJÚKT, SLÉTT, HEILBRIGÐT, FALLEGT OG GLANSANDI HÁR. PANNTAÐU TÍMA Í FRÍA RÁÐGJÖF OG LEYFÐU OKKUR SÝNA ÞÉR HVÆÐ VIÐ GETUM GERT FYRIR ÞIG OG ÞITT HÁR

VERTU VELKOMINN SALON REYKJAVÍK GRANDAGARÐUR 5 101 REYKJAVÍK SÍMI: **56 85 305** OPNUNARTÍMAR VIRKA DAGA: 8 - 18 LAUGARDAGA 9 - 13

KLÆDDIST SKAUTBÚNINGI FRÁ 1938

Dorrit Moussaieff forsetafrú var að vanda glæsileg þegar eiginmaður hennar, Ólafur Ragnar Grímsson, var settur í embætti forseta í fimmta sinn á miðvikudaginn. Dorrit klæddist íslenskum skautbúningi, en samkvæmt upplýsingum frá forsetaembættinu var hann saumaður árið 1938 og er því sjötíu og fjögurra ára gamall. Brjóstnælan á búningnum er gömul víravirkisnæla sem Ólafur Ragnar gaf Dorrit. Fjöldi fólks var viðstaddur embættis-tökuna og óskaði forsetahjónunum til hamingju. Á meðal þeirra voru Vigdís Finnbogadóttir, fyrrverandi forseti Íslands, Jóhanna Sigurðardóttir forsætisráðherra, Ásta Ragnheiður Jóhannesdóttir, forseti Alþingis, og Agnes Sigurðardóttir, biskup Íslands.



Frá innsetningu forseta fyrr í vikunni.



Dorrit Moussaieff var glæsileg að vanda



Dorrit og Vigdís Finnbogadóttir takast í hendur

MYND/STEFAN



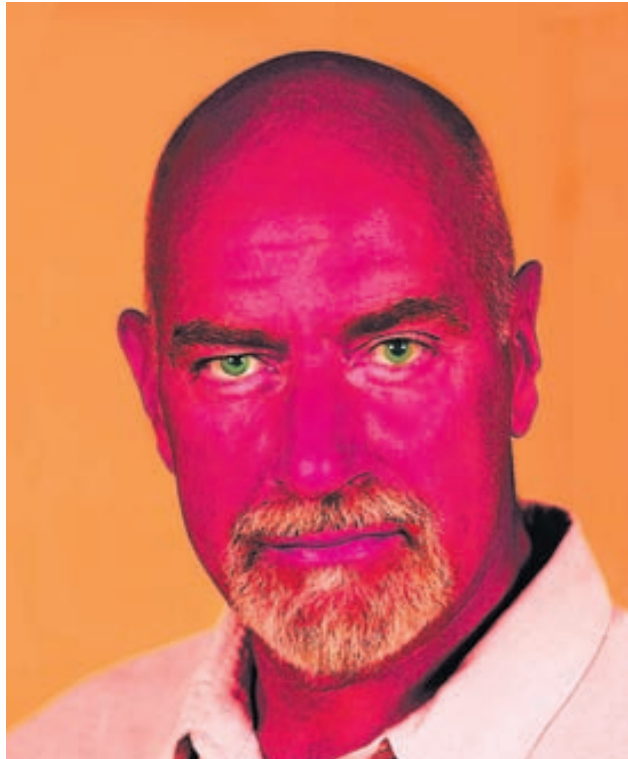
Regnboginn í eldhúsinu

Joseph[™]
Joseph



Harpa / Skeifan 6 / Keflavíkurvöllur / 5687733 / epal@epal.is / epal.is





MYNDVINNSLA: LINDA LOESKOW

STÖÐUGAR ENDURFÆÐINGAR STUÐMANNA

Hinir einu sönnu STUÐMENN, hljómsveit allra landsmanna, prýða forsíðu Lífsins í dag og er það vel við hæfi um verslunarmannahelgi. Hljómsveitin hefur staðið oftast á sviði þessa helgi en nokkur önnur íslensk sveit, stóð um árabil fyrir risavöxnum útihátíðum í Atlavík, Húnaveri, Húsafelli og víðar, að ekki sé talað um margar Þjóðhátíðir í Vestmannaeyjum en þar kvikmyndaði sveitin m.a. stóran hluta kvikmyndarinnar Með allt á hreinu. Í þeirri ástsælu kvikmynd eru klassísk Eyjalög á borð við Úti í Eyjum og Víst er fagur Vestmannaeyjabær.

Nú eru liðin þrjátíu ár frá gerð þessarar best sóttu kvikmyndar Íslandssögunnar og af því tilefni munu Stuðmenn efna til stórtónleika í Hörpunni föstudaginn 5. október. Fyrir hlé mun sveitin flytja helstu perlur langs og farsæls ferils, en eftir hlé verða eingöngu flutt lögín úr myndinni Með allt á hreinu.

Einnig verða frumflutt a.m.k. þrjú ný lög á þessum tónleikum, eitt þeirra helgað ljúfsárum minningum örlagaparsins Hörpu Sjafnar Hermundardóttur og Kristins Stuðs Styrkárssonar Proppé.

Þá mun Sena gefa út vandað safn af endurhljóðblandaðri tón-

list kvikmyndarinnar en þar verður að finna bæði lögín sem voru á upphaflegri hljómplötu, lögín sem ekki rötuðu á hljómplötuna og loks lög sem samin voru og hljóðrituð fyrir myndina en voru ekki með einhverra hluta vegna.

Hér getur að líta svör nokkurra Stuðmanna við áleitnum spurningum Lífsins um lífið, tilveruna, tónlistina, hljómsveitina og það að tilheyra enn „Hjarðmönnum hins holdlega krafts“.

Fæðing Stuðmanna í nokkrum orðum?

Jakob Frimann Magnússon: Mér

er efst í huga endurfæðing Stuðmanna 2012 sem er innblásin af splunkunýjum remixum af tónlistinni úr Með allt á hreinu. Stuðmenn í Hörpu var síðan hugmynd sem hlaut óðara vængi.

Valgeir Guðjónsson: Sitjandi fæðing í ljósbláum Opel Kadet á Hringbrautinni, á móts við Gamla Garð. Eftir það nokkrar endurfæðingar.

Ragnhildur Gísladóttir: Enn ein fæðing Stuðmanna er sett 5. október í tilefni þrjátíu ára afmælis hinnar ódauðlegu og sívinsælu kvikmyndar Með allt á hreinu. Endurfæðingar eru tíðar í þessari

hljómsveit og tekur sveitin á sig þokkalega breytilegar myndir eftir verkefnum þó svo frumstofninn sé sá sami.

Litið yfir farinn veg. Hvað stendur algerlega upp úr?

JFM: Þegar við lentum í heitum samræðum í Stykkishólmi eftir gígg til klukkan sjö um morguninn. Einn okkar pissaði í kampavínsflösku og annar gekk inn skömmu síðar dauðþyrstur, sér fulla kampavínsflösku og gúlpar í sig. Þetta var einhver allra best heppnaða yfirfærsla Stuðmanna á vessum innan sveitar – að frátöldu

sáðláti því er leiddi til fæðingar eina hreinræktaða Stuðmannsins á jarðríki, Bryndísar Jakobsdóttur.

VG: Eitthvert allra minnisstæðasta atvikið var þegar ung kínversk stúlka, sem starfaði sem trommuleikari hjá hinu opinbera þar í landi, settist við við trommusettt Ásgeirs Óskarssonar og tók trommusóló. Hún gat ekki rassgat...

RG: Stuðmenn leggja talsvert upp úr vandaðri en þó hæfilega villtri sviðsframkomu og hafa kallað til aðstoðarmenn. Einn þeirra,

FRAMHALD Á SÍÐU 6

Viðurkenning frá GrapeVine
Best of Reykjavík 2012
Ghandi
BEST INDIAN FOOD

Við þökkum fyrir okkur

gandhi RESTAURANT

Pósthússtræti 17;
101 Reykjavík
ICELAND -
Tel.: (+354) 511 1991

www.gandhi.is
e-mail: gandhi@gandhi.is

„Einn okkar pissaði í kampavínsflösku og annar gekk inn skömmu síðar dauðþyrstur, sér fulla kampavínsflösku og gúlpar í sig. Þetta var einhver allra best heppnaða yfirfærsla Stuðmanna á vessum innan sveitar - að frátöldu sáðláti því er leiddi til fæðingar eina hreinræktaða Stuðmannsins á jarðríki, Bryndísar Jakobsdóttur.“

ENJOY RESPONSIBLY

Í sumarskapi með Heineken

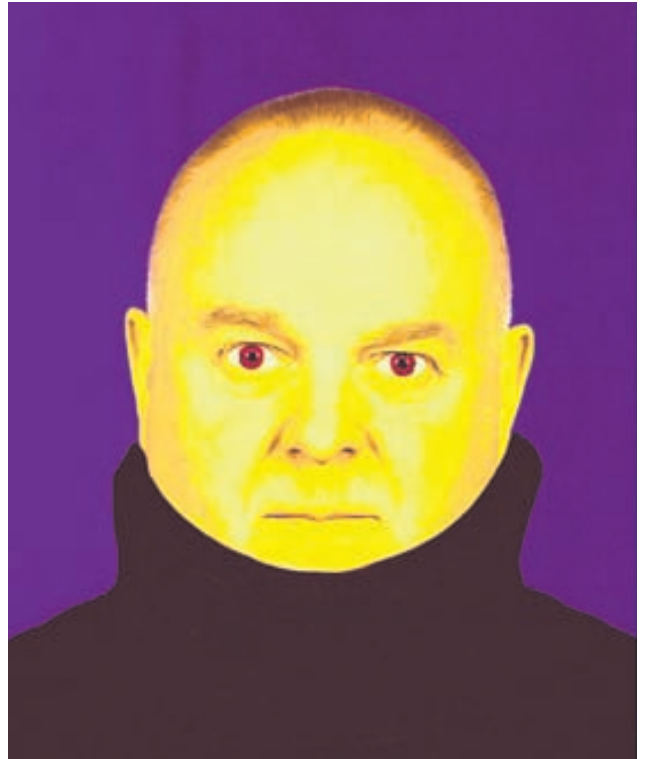


Taktu þátt í sumarleik Heineken á facebook. Svaraðu nokkrum laufléttum spurningum og þú gætir unnið flotta sumarvinninga:

Strandhandklæði ★ Ipod hátalara ★ sólgleraugu
fulla kælibakpoka ★ útilegusettt með öllu
alvöru fótboltaspil ★ út að borða á völdum stöðum
og margt fleira

www.facebook.com/heineken

TRADE MARK
Heineken[®]
LÉTTÖL



MYNDVINNSLA: LINDA LOESKOW

FRAMHALD AF Síðu 4

og sennilega sá heitasti til margra ára, var Addi, dansari og söngvari. Eitt sinn skoraði Addi á Tómas og Þórð að taka þátt í litlu atriði með sér í Atlavík um verslunarmannahelgi. Atriðið var þannig að Addi, sem var í pungbindi, krepsockum og lakkskóm, staðsetti sig þannig á milli tveggja stóla að hnakki hans var á öðrum stólnum og hælarnir á hinum. Vegna þess hve ógnarsterkur Addi var gátu Tómas og Þórður stigið upp á hann til skiptis og leikið á hljóðfærin um stund. Addi var þarna þráðbeinn og haggðist ekki undan þunganum. Hann hvatti þá meira að segja til að tvímenna á sér en þeir treystu sér ekki til þess, sennilega erfitt fyrir þá að halda jafnvæginu.

Hefur samstarfið alltaf gengið vel?

JFM: Upp og niður eins og geng-

ur. Til handalögmála hefur þó einungis komið á erlendri grundu, einu sinni í Kína og öðru sinni í Rússlandi. Annars allt í stakasta.

VG: Furðu vel miðað við ólíka genasamsetningu liðsmanna.

RG: Hljómsveitin er samsett úr egóistum og sterkum karakterum þannig að það er ekki bara stilla og blíða. Allir hafa rétt fyrir sér. Innanborðs er skilningur og mis-skilningur, hlátur og grátur, faðmlög og slagsmál, ást og hatur, gleði og tuð, svo eitthvað sé nefnt.

Hver eru vinsælustu Stuðmannalögin í dag þegar þið komið fram?

JFM: Vinsælustu lögin sem við flytjum eru Grýlulögin, eftir Rögg.

Með allt á hreinu tónlistin er býsna lífseig.

RG: Veit það ekki. Hef ekki verið í hljómsveitinni síðan 2005 sem var í Royal Albert Hall og man ekki hvað sló í gegn þar, er smá gleyminn.



Hljómsveitin er samsett af egóistum og sterkum karakterum þannig að það er ekki bara stilla og blíða. Allir hafa rétt fyrir sér.“

Hvar verðið þið um verslunarmannahelgina?

JFM: Í Dölnum.

VG: Á þurru landi.

RG: Ég verð ég úti að hjóla, á Reykjavíkursvæðinu

Nú eigið þið langa sögu. Eruð þið alltaf jafn miklir vinir eða eins og ein stór fjölskylda?

JFM: Á túrunum í gamla daga voru konur og börn stundum með, einkum á stórhátíðum eins og í Atlavík. Einu sinni fórum við saman í frí til Spánar sem endaði með skelfingu. Stundum hafa komið langar þagnir og síðan hafa verið haldin matarboð og veislur og alls kyns skritin gigg. Það er alltaf einhver þráður þarna. Oftast virkilega gaman að koma saman.

VG: Gömul vinátta er endingargóð eins og felst í orðanna hljóðan.

RG: Einu sinni skáti, tvisvar skáti!

Hafið þið aldrei fengið leið hvert á öðru – eða því að flytja sömu lögin ár eftir ár?

JFM: Við höfum að sjálfsögðu fengið okkur fullsödd hvert á öðru eins og gengur og þá bara tekið hlé. Síðan verða endurfundir og þeir yfirleitt mjög frísklegir.

VG: Af og til getur örlitill pirringur látið á sér kræla og eins og á vinnustöðum almennt eru verk endurtekin árið út og inn án þess að það valdi óbærilegu hugarangri. Sum lög eru reyndar bærillegri en önnur og öfugt.

RG: Stuðmenn?

Framtíð Stuðmannanna. Eigum við von á efni frá ykkur eða er stefnt að því að setjast í helgan stein?

JFM: Nýtt efni verður til í hvert sinn sem við teljum í. Einu sinni

Nefkvef, hnerri og kláði í nefi

eru helstu einkenni frjókornaofnæmis

Nýjung Sinose 100% náttúrulegt efni sem úðað er í nef og kemur af stað öflugum hnerra sem hjálpar til við að hreinsa ofnæmisvaka úr nefi en í leiðinni róar það og ver með áframhaldandi notkun.



Sinose er þrívirk blanda sem hreinsar, róar og ver. Hentar einnig þeim sem þjást af stífluðu nefi og nef- og kinnholubólum.

Hentar öllum frá 12 mánaða aldri, á meðgöngu og meðan á brjóstgjöf stendur. Slævir ekki, engin kemisk íblöndunarefni.

Ef það virkar ekki, þá má skila því innan 30 daga, munið að geyma kvittunina!

Frekari upplýsingar www.gengurvel.is

Andaðu léttar og njóttu sumarsins með Sinose
Fæst í flestum apótekum og heilsubúðum

30 daga
ánægjuþrygging



”

Endurfæðingar eru tíðar í þessari hljómsveit og tekur sveitin á sig þokkalega breytilegar myndir eftir verkefnum þó svo frumstofninn sé sá sami.“

fórum við á Snæfellsnes, stungum upptökutækjum í samband og byrjuðum að spila inn heila plötu sem var meira eða minna samin á staðnum, um leið og verið var að ímprovísera og spinna. Ég spái nýrri plötu innan tíðar.

VG: Það er vandi að spá og sérstakleg um framtíðina. Stuðmenn hafa leitað þrotlaust í áratugi að hinum helga steini án sýnilegs árangurs.

RG: Stuðmenn eru eilífir og verða einhvern tíma höggvir í stein, helgan stein.

Eitthvað að lokum?

Við hlökkum verulega til Stuðmannatónleikanna í Hörpu 5. október næstkomandi! Það verður virkilega skemmtilegt kvöld.



Eggert Þorleifsson í eftirminnilegu atriði úr kvikmyndinni Með allt á hreinu.



Stuðmenn á Nasa.

NEUTRAL KYNNIR:

BJARGAÐU ANDLITINU FRÁ ILMEFNUM OG ÖÐRUM ÖPARFA AUKAEFNUM

Snyrtivörur sem innihalda ilmefni auka hættuna á að þú fái ofnæmi sem mun fylgja þér alla tíð. Með nýju andlitslínunni frá Neutral getur þú með góðri samvisku hugsað vel um húðina því að í henni eru engin ilmefni, litarefni eða paraben.



SJÁÐU MYNDINA SEM ER AÐ SLÁ ÖLL AÐSÓKNARMET!

græna ljósið
-beta bíó

★★★★★

„Bætir, hressir og kætir.“

- Haukur Víðar Alfreðsson, Fréttablaðið

★★★★★

„Heillandi leikur og falleg saga.“

- Helgi Snær Sigurðsson, Morgunblaðið

35
PÚSUND
GESTIR!

BYGGÐ Á SANNRI SÖGU

François Cluzet Omar Sy
Intouchables

Kvikmynd eftir Olivier Nakache og Eric Toledano

SÝND ÁFRAM VEGNA FJÖLDA ÁSKORANNA Í HÁSKÓLABÍÓI, LAUGARÁSBÍÓI OG BORGARBIÓI



Guðlaug Ágústa Halldórsdóttir hönnuður og bráðum veitingahúsa eigandi með Völu.



Helga Braga leikkona og flugfreyja, Guðrún G. Bergmann rithöfundur og Guðný Pálsdóttir verkefnastjóri hjá Iceland Express. MYND/VALLI



VALA MATT MÆLIR MEÐ...

Vesturland

Matarbúrið á Hálsi í Kjós
www.matarburid.is

Vestfirðir

Malarkaffi á Drangnesi
www.malarhorn.is

Norðurland

Hótel Varmahlíð
www.hotelvarmahlid.is
Holtsel í Eyjafjarðarsveit
www.holtset.is

Austfirðir

Vallanes - www.vallanes.is

Suðurland

Hótel Höfn í Hornafirði
www.hotelhofn.is
Pakkhúsið á Höfn í Hornafirði
www.pakkhus.is

VALA MATT FAGNAR ÚTKOMU SÆLKERABÓKAR

Vala Matt hélt upp á útkomu stórglæsilegrar sælkerabókar á veitingastaðnum RUB23 í Reykjavík á dögunum en verkefnið hefur átt hug og hjarta Völu undanfarna mánuði.

„Verkefnið sælkeralæðarvísir um Ísland / „Iceland Local Food Guide“ er fjölmiðlunarverkefni þar sem finna má upplýsingar um veitingastaði og framleiðendur um allt land sem bjóða upp á staðbundinn íslenskan sælkeramat og íslenskar sælkerarafurðir. Texti er bæði á íslensku og ensku,” segir Vala lukkuleg.

Sérstaða verkefnisins er sú að hér er í fyrsta skipti hægt að fá aðgang að upplýsingum með myndböndum um sælkeralandið Ísland. Gefin er út bók sem dreift er frítt, þar sem fjallað er um matarhefdir hvers landshluta, svokölluð krásarverkefni, þar eru einnig upplýsingar um sælkerastjóri og lítil kaffihús og bakarí og einnig framleiðendur landshlutanna og margt fleira áhugavert sem tengist sælkeramat á Íslandi.

„Í bókinni er yfirgripsmikið matarkort þar sem allir staðirnir eru skráðir. Heimasíða www.icelandlocalfoodguide.is gefur möguleika á að fá allar upplýsingarnar frá hverjum landshluta með því að smella á landsvæðin á sérstöku korti á forsiðunni. Bókin er einnig á heimasíðunni þar sem hægt er að fletta henni og skoða,” segir Vala stolt að lokum.

„Í bókinni er yfirgripsmikið matarkort þar sem allir staðirnir eru skráðir. Heimasíða www.icelandlocalfoodguide.is gefur möguleika á að fá allar upplýsingarnar frá hverjum landshluta með því að smella á landsvæðin á sérstöku korti á forsiðunni. Bókin er einnig á heimasíðunni þar sem hægt er að fletta henni og skoða,” segir Vala stolt að lokum.

➤ Sjá nánar á visir.is/lifid



Jón Ársæll sjónvarpsmaður, Eiríkur Hjálmarsson upplýsingafulltrúi OR og Vala.

SKARTGRIPIR FRÁ I AM & FYLGIHLUTIR FRÁ YSTRDY FÁST EINGÖNGU Í I AM KRINGLUNNI

I am ystry



Armband með hauskúpum
1.595,- kr



Fjadræyrnalokkar með málmbauskúpum
1.395,- kr



Marglitað veski með langri ól
3.395,- kr



Lyklakippa með klút
1.195,- kr



Hálsfesti með keðjum
2.595,- kr



Armband með gyllum hnöppum
1.395,- kr



Hálsfesti með málmtoppum
1.995,- kr



Marglitað veski með langri ól
3.395,- kr



Hringur með hauskúpumynstri
995,- kr



Ofin sjöl með barokk skraut mynstri
1.995,- kr



Satin klútur með keðju og blómaskreyttu mynstri
1.995,- kr

punk rock chic
LUXURIOUS EDITION

TÍMARITID

SUMARHÚSIÐ & GARÐURINN



Upplifun

um verslunarmannahelgina
á Selfossi



**Ljósmynda- og plöntusýning
4. og 5. ágúst kl. 14:00 - 18:00
í Fossheiði 1, Selfossi**



20
ÁRA
1992 - 2012



Hjartanlega veikomin

Anders J. Okkum *Peyfjell*



Vandað og áhugavert lífsstílmárit um allt sem viðkemur garðyrkju og sumarhúsalífi. Blaðið kemur út fimm sinnum á ári og er uppfyllt af fróðleik og skemmtilegu lesefni.

Áskrift í síma 578-4800 og á www.rit.is

Áskrift í eitt ár kostar kr. 4.780 sé greitt með greiðslukorti. Þrjú eldri blöð fylgja með.





Sigrún Linda er listakona sem rekur vefinn stjörnumerki.is.

HEIMSMEISTARI Í HEYRÚLLUSKREYTINGUM

Sigrún Linda Karlsdóttir varð heimsmeistari í heyrúlluskreytingum á hátíðinni Kátt í Kjós hinn 21. júlí síðastliðinn. Keppnin var nú haldin í sjötta sinn í Kjósinni við bæinn Eyrarkot í tengslum við hátíðina Kátt í Kjós.

„Pátttakan var góð. Alls voru um níutíu rúllur skreyttar. Þetta var aðeins minni pátttaka en venjulega og var það sennilega vegna leiðinlegrar veðurspár en veðrið var samt sæmilegt á keppnisdaginn eða til klukkan fimm, þá fór að rigna. Ég náði ekki alveg að klára heyrúlluna eins vel og ég hefði viljað en það

var allt í lagi,“ segir Sigrún Linda ánægð með sigurinn.

„Ég gerði býflugu. Það var ekki til nógu mikið af gula litnum þannig að ég varð að nota hugmyndaflugið. Þess vegna er hún gul-,



bleik- og grænröndótt. Einhver sagði að þetta væri hún Mæja býfluga í sparikjólum sínum, mér fannst það dálítið skemmtilegt,“ segir heimsmeistarinn hlæjandi.

Sjálfsmynd sem Sigrún Linda teiknaði.



Heyrúllurnar munu standa í túninu í Eyrarkoti fram að verslunarmannahelgi og geta áhugasamir því kíkt í Kjósina og borið þær augum þangað til.

USB SKJÁR

Philips
221S3LSB LED

NÝJUNG FRÁ PHILIPS!

21,5" skjár sem tengist aðeins með USB. W-LED háskerpuskjár með frábærri upplausn. Kemur á stillanlegum standi þannig að hægt er að snúa honum í 90°.

**SÉRSTAKT
KYNNINGARVERÐ**

34.990

GILDIR MEÐAN BIRGÐIR ENDAST

PHILIPS

tl.is

**TÖLVU
LISTINN**

REYKJAVÍK AKUREYRI EGILSSTAÐIR KEFLAVÍK SELFOSS HAFNARFJÖRÐUR

HVAÐ ÆTLARÐU AÐ GERA UM VERSLUNARMANNAHELGINA?

Þórunn Högnadóttir, ritstjóri NUDE home

RÓLEG FJÖLSKYLDUHELGI FRAM UNÐAN

„Við fjölskyldan ætlum að mestu leyti að vera í bænum þessa verslunarmannahelgina, en við ætlum nú samt aðeins að kíkja til frænku minnar fyrir austan á föstudaginn í grill og huggulegheit.

Svo hefði minn elskulegi pabbi orðið sjöttíu ára á laugardaginn þannig að fjölskyldan ætlar að borða saman og eiga góða stund.

Á sunnudaginn stendur svo til að fá góða vini í mat og hafa það huggulegt í garðinum.

Þannig að þetta verður frekar róleg en yndisleg helgi hjá okkur, svo verður súper gott veður hér í höfuðborginni.“



Sigrún Birna Blomsterberg, útvarpskona og dansari

HEFÐI VERIÐ LJÚFT AÐ KÍKJA Í BREKKUNA



„Ég ætla að helga mig K100,5 þetta árið og standa vaktina uppi í stúdíói. Svái og strákarnir mínir eru flestir í fríi svo ég mun halda uppi stuðinu.

Á föstudaginn verð ég í beinni útsendingu við enda Hvalfjarðarganganna.

Um helgina verðum við svo stödd á Einni með öllu á Akureyri þar sem við tökum púlsinn á þessari skemmtilegu hátíð.

Svo verður BIGMix með Kidda BigFoot sent beint út frá Eyjum svo ég get fylgst með því sem fram fer þar. Það hefði verið ljúft að kíkja út á sunnudagskvöldinu í brekkuna og

sjá Ronan Keating, en ég fæ stemninguna bara beint í eyrað.“

Hólmfríður Magnúsdóttir, landsliðskona í knattspyrnu

EYÐIR HELGINNI MEÐ LANDSLIÐINU

„Ég ætla eyða helginni með landsliðinu en við erum að fara til Skotlands á fimmtudaginn þar sem við spilum æfingaleik á laugardaginn. En við erum að undirbúa okkur fyrir úrslitaleikina í september í riðlinum til þess að komast á EM.

Svo vill svo heppilega til að við fáum að fara á 8-liða úrslit kvenna í fótbolta á föstudaginn á Ólympíuleikunum. Það er því óhætt að segja að það sé mjög spennandi verslunarmannahelgi fram undan.“





BYLGJAN

ER MED ðÉR UM

VERSLUNARMANNAHELGINA



SIGGI HLÖ



BJARNI ARA

BYLGJAN

Fyrir austan, vestan,
norðan og sunnan.

Í bílnum, tjaldinu
og heima!



ÍVAR GUÐMUNDSSON



SIMMI OG JÓI



ÁSGEIR PÁLL

Á FERÐINI
UM LANDIÐ

VIÐ VERÐUM ÚT UM ALLT og í beinu sambandi við íslenska tónlistarmenn og skemmtikrafta.

LÉTTUR LEIKUR MEÐ TAL – 3G inneignir og Samsung Galaxy S3 í verðlaun.

BREKKUSÖNGURINN á þjóðhátíð í beinni á sunnudagskvöld.

HAFÐU BYLGJUNA MEÐ ALLA HELGINA og skemmtu þér vel – með góðu 3G Tal-sambandi í símann getur þú hlustað nær hvar sem er!

BYLGJAN NÆST UM NÆR ALLT LAND Á FM TÍÐNINI

Kort með öllum sendum Bylgjunnar um landið má finna á www.bylgjan.is. Í flestum bílum má stilla á RDS og tækið finnur næsta sendi sjálfkrafa.

FRÉTTIR, VEÐUR OG VEGAUPPLÝSINGAR ALLA HELGINA

Fréttastofa Stöðvar 2, Vísis og Bylgjunnar er á vaktinni alla helgina og dagskrárgerðarmenn færa nauðsynlegar fréttir af veðri og umferð.

Hemmi Gunn, Ívar og Ásgeir Páll byrja fjörið eftir kvöldfréttir föstudag. Simmi og Jói verða í Eyjum og fagna 5 ára afmæli þáttarins á laugardagsmorgun. Hemmi og Ásgeir Páll gera allt vitlaust eftir hádegi og Siggí Hlö klikkar ekki síðdegis á laugardag. Bjarni Ara í loftinu eftir hádegi sunnudag og mánudag. Partívaktt öll kvöld. Ásgeir Páll fylgir öllum heilum heim síðdegis á mánudag.

Tal

BYLGJAN
989

Lífið

STANDA VAKTINA ALLA HELGINA

Athafnamennirnir Simmi og Jói ætla að halda til í Vestmannaeyjum um helgina þar sem þeir munu grilla FABRIKKUHAMBORGARA ofan í svanga þjóðhátíðargesti. Það er óhætt að segja að þeir séu vel búnir en borgararnir verða eldaðir í þessum glæsilega Ford Econoline árgæð 1991, sem búið er að breyta í fullkomið eldhús á hjólum. Í bílnum er innflutt glóðagrill sem steikir hamborgarana alveg eins og á Fabrikkunni, frönskupottar eins

og þeir gerast bestir og brauðvél sem ristar brauðið eins og á Fabrikkunni.

„Með smíði á þessum bíl, þá erum við færir í að fara hvert á land sem er og munum eflaust gera það sumarið 2013. Eyjar 2012 er frábær eldskírn fyrir bílinn og okkur starfsfólkið,“ segja þeir Simmi og Jói sem sjálfir munu standa vaktina alla helgina með bros á vör.



HELGARMATURINN



Elfa Þorsteinsdóttir

Mörg ár eru síðan Elfa til-einkaði sér hráfæði en hún mun kenna Íslendingum að matreiða svokallað raw-fæði á námskeiði í Gló laugardaginn 11. ágúst. Þar tekur hún meðal annars fyrir: Morgunmat – mismunandi hugmyndir, raw-brauð sem geta hjálpað meltingunni, pitsur, osta bæði úr hnetum og fræjum, chia-snakk, kökur og ís og svo margt fleira. Lífið leitaði til Elfu eftir einfaldri raw-uppskrift fyrir byrjendur.

Raw-tómata- og gulrótarsúpa



2 box vel rauðir kirsuberjatómatar
4-5 gulrætur
1 rauð paprika
1 tsk. salt
1 epli
2 hvítlauksrif
6 msk. ólífuolía
Ferskar kryddjurtir eins og steinseljá, kóríander, timían, óreganó og basil

Allt sett í blandara nema kryddjurtirnar (gott að byrja á tómtunum og láta þá verða að góðum vökva áður en hitt er sett út í) og blandað vel saman. Rétt í lokin er kryddjurtunum bætt út í blandarann og hann settur í gang í nokkrar sekúndur.

Ef þið viljið fá „rjómalegri“ áferð á súpunu má bæta út í einni lárperu (avocado) eða smá möndlu, hnetu- eða fræmjólk.

Hellið í skálar og skreytið með ólífuolíu og ferskum kryddjurtum.

frá aðeins
49.900 kr.



Costa del Sol

7. ágúst
í viku

14. ágúst
í 2 vikur

– ótrúleg kjör!



Timor Sol ***

Frá kr. **97.700** í viku

Netverð á mann, m.v. 2 fullorðna og 2 börn, 2–11 ára, í íbúð með einu svefnherbergi. Netverð m.v. 2 fullorðna í íbúð með einu svefnherbergi kr. 136.500 á mann. 7. ágúst í viku.

Griego Mar ***

Frá kr. **129.800**
í 14 nætur með allt innifalið

Netverð á mann, m.v. 2 fullorðna og 2 börn, 2–11 ára, í fjölskylduherbergi. Netverð m.v. 2 fullorðna í herbergi kr. 169.900 á mann. 14. ágúst í 2 vikur.

Frá kr. **49.900** Flugsæti 14.–28. ágúst.
Netverð á mann.

ENNEEM / SIA • NMS3627 Birt með fyrirvara um prentvillur. Heimsferðir áskilja sér rétt til leiðréttinga á silku. Ath. að verð getur breyst án fyrirvara.

