

FÖSTUDAGUR

22. FEBRÚAR 2008

FYLGIRIT FRÉTTABLADSINS

ÞORVALDUR SKÚLASON
DÆMIR HÆÐINA

HERRATÍSKAN eins og hún leggur sig

10 hlutir
Jóels
Pálssonar



Helgin 22.-24. febrúar

LAUGARDAGUR:

Breski plötusnúðadúettinn Kiki-Ow og Davo mun þeyta skífum á skemmtistaðnum Organ í Hafnarstræti þar sem tónlist frá síðustu fimm áratugum verður spiluð blönduð saman við britpopp, rokk, nýbylgjutónlist og electroclash.



Matarhátíðin Food and fun stendur nú sem hæst og ættu matgæðingar að nýta sér þetta einstaka tækifæri. Hápunktur hátíðarinnar verður tvímælalaust í Hafnarhúsinu á laugardaginn en þar verður dagskrá allan daginn sem endar með galadansleik hátíðarinnar seinna um kvöldið.

HVAÐ ÆTLAR ÞÚ AÐ GERA UM HELGINA?

Steinunn Gyðu- og Guðjónsdóttir, framkvæmdastýra UNIFEM

„Um þessa helgi verður engin slökun! Ég er á fullu að undirbúa stórt verkefni í vinnunni hjá UNIFEM sem kallast Fiðrildavika og er vitundarvakningarvika um ofbeldi gegn konum á stríðshráðum svæðum. Svo ætla ég að fagna með uppáhaldsfrænku minni sem mun útskrifast sem félagsfræðingur. Á sunnudaginn flýg ég svo til New York til að fara á kvennaráðstefnu Sameinuðu þjóðanna.“



Þú kemst ekki í gegnum vikuna ...

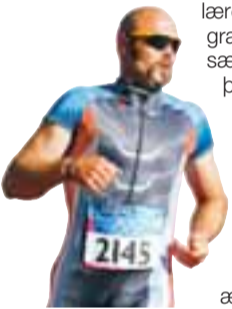


... nema að skrá þig á dansnámskeið. Að dansa sig í gegnum kreppuna er algerlega málið.

... nema að átta þig á því að grænn er liturinn. Fjárfestu í 49 Himneskum uppskriftum úr smíðju Sollu á

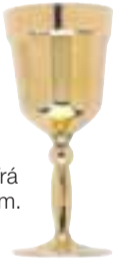


Grænum kosti og lærðu að borða grænt og gómsætt án þess að þurfa að hafa áhyggjur af vigtinni.



... nema að byrja að æfa fyrir maraþonið sem þú ætlar að hlaupa næsta sumar. Það verður

allt of seint að byrja æfingarnar í júlí.



... nema að hitta vinina yfir vinglasi eða sóðavatni þótt það sé mikið að gera. Stundum verður maður hreinlega að fá smá breik frá öllum krefjandi verkefnum.

... nema að fá þér nýja klippingu. Hækkandi sól kallar á minna hár.



FÖSTUDAGUR

Útgáfufélag 365 prentmiðlar
 Ritstjóri Marta María Jónasdóttir
 martamaria@365.is
 Bergþóra Magnúsdóttir
 bergthora@365.is
 Forsíðumynd Ampör / Getty Images
 Útlitshönnun
 Arnór Bogason og
 Kristín Agnarsdóttir
 Auglýsingar Guðný Gunnlaugsdóttir
 gunnyg@365.is sími 512 5462
 Föstudagur Skaftahlíð 24
 105 Reykjavík, sími 512 5000



Edda Björg Eyjólfsdóttir.

Hjónin Gunnar og Kolbrún.

Hönnuðirnir Gunni og Kolla gerðu búningana fyrir Vígaguðinn

Kjöll Eddu Bjargar endaði á tískuvikunni í Köben

Leikritið Vígaguðinn er okkar fyrsta búningaverkefni fyrir leikhús. Þjóðleikhúsið vissi af hönnunarstúdíói okkar, Andersen & Lauth, og hafði samband við okkur þar sem við bjóðum upp á breiða línu af hönnun,“ upplýsir Gunnar Hilmarsson en hann og eiginkona hans, Kolbrún Petra Gunnarsdóttir, eru hönnuðir. Gunnar og Kolbrún, betur þekkt sem Gunni og Kolla, hafa verið áberandi í íslensku tískulífi í áraradír en árið 1999 opnuðu þau verslunina GK og hófu framleiðslu á sínu eigin fatamerki, Reykjavík Collection. Fyrir þremur árum seldu þau GK og stofnuðu Andersen & Lauth en í dag er hönnun þeirra seld í tuttugu löndum í Evrópu og Asíu. „Það var haft samband við okkur með góðum fyrirvara og við höfðum því nægan tíma til að þróa týpurnar í verkinu sem eru tvö þör, hægrisinnað uppapar og vinstrisinnað bóhempar. Við enduðum á því að nota hönnun úr línunni okkar í bland við það sem við hönnuðum sérstaklega

fyrir sýninguna,“ segir Gunni sem fer fögrum orðum um verkið og alla þá sem standa að sýningunni en það eru leikararnir Baldur Trausti Hreinsson, Dórunn Lárusdóttir, Friðrik Friðriksson og Edda Björg Eyjólfsdóttir sem fara með hlutverk þessa ólíku hjóna í leikstjórn Melkorku Teklu Ólafsdóttur. „Það var afar gefandi að vera í kringum þetta hæfileikaríka og skapandi fólk og veitti okkur mikinn innblástur. Ef maður gæti vildi maður alltaf fá að vera í kringum þannig fólk en lífið er víst ekki svo einfalt,“ bætir Gunni við. Umgjörð sýningarinnar hefur hlotið mikið lof þar sem búningar Andersen & Lauth skapa fallega heild með sviðsmynd og lýsingu en sú samvinna var ólík því vinnuferli sem Gunni og Kolla hafa kynnst. „Fyrir Vígaguðinn unnum við litapalettu búninganna á allt annan hátt en þegar við hönnum fatalínu, þar sem áherslan er lögð á það hvernig línan passar innbyrðis saman. Í búningahönnuninni þurftum við að velja litina og efnis-

áferð með sviðsmyndina og lýsingu á huga, sem var skemmtilega samvinna,“ segir Gunni og bætir því við að þau hjónin gætu vel hugsað sér að starfa frekar við leikhús í framtíðinni. Eins og staðan er þó núna á haust- og vetrarlína 2008-9 Andersen & Lauth hug þeirra allan en kjöll Eddu Bjargar úr Vígaguðinum endaði í línunni og var sýndur á tískuvikunni í Kaupmannahöfn nú á dögnum. „Það má eiginlega segja að vinnan við þennan kjól nýttist okkur alla leið en við lögðum mikla vinnu í hann. Kjöllinn sjálfur var saumaður á Indlandi eftir okkar teikningum en við erum þar með frábært fólk sem vinnur fyrir okkur þar. Vinnan á bak við handverkið á kjólnum voru 25 klukkustundir en kjöllinn er eiginlega hálfgerð „couture“-flik og Edda Björg féll algjörlega fyrir honum,“ bætir Gunni við að lokum en líklega er þetta í fyrsta skipti sem íslensk búningahönnun endar á tískupöllum úti í hinum stóra heimi.
 bergthora@frettabladid.is

ÞORVALDUR SKÚLASON DÆMIR Í HÆÐINNI

Flytja inn um helgina

Í þessu er verið að leggja loka hönd á húsnæðið í því ástandi sem það verður þegar þörin flytja inn í það á morgun,“ upplýsir Gulli Helga, þáttastjórnandi Hæðarinnar. „Þau munu búa í húsnæðinu í sjö til átta vikur og innréttu það í áföngum,“ segir Gulli. Þörin hafa verið kynnt innbyrðis og fer vel á með þeim þótt vissulega megi ætla að það geti breyst þegar líða tekur á þáttaröðina. Dómnefnd þáttarins er skipuð þeim Hallgrími Friðgeirsyni, innanhússarkitekt, Kristínu Guðmundsdóttur innanhúss-

arkitekt og Þorvaldi Skúlasoni innanhússhönnuði, verslunareiganda G-star. „Leikstjóri þáttarins, Hrafnhildur Gunnarsdóttir, hafði samband við mig og bauð mér sæti í dómnefndinni. Ég þurfti aðeins að hugsa mig um en ákvað að slá til enda hef ég frá fyrstu tíð haft brennandi áhuga á arkitektúr og innanhússhönnun,“ segir Þorvaldur sem hefur haft yfirumsjón með innanhússhönnun margra

skemmtistaða á Íslandi og gerði til dæmis b5. „Ég þekki ekki hina dómara en við munum hittast í fyrsta skipti í dag og ég hlakka til að kynna þeim,“ segir Þorvaldur en þetta verður hans frumraun á skjánum að frátöldum viðtölum sem hafa verið tekin við hann. „Ég verð að viður-

kenna að þegar ég sá sjálfan mig í sjónvarpi í fyrsta skipti brá mér. Mér fannst ég tala allt of hratt og hugsaði að ég yrði heppinn að halda vinum eftir þessa útreið,“ segir Þorvaldur hlæjandi en þeir sem til hans þekkja eru sannfærðir um að hann muni njóta sín vel fyrir framan sjónvarpsvélarnar. „Ég ætla að koma hreint og beint fram og vera ég sjálfur og ég veit að það verður lítið mál með Hrafnhildi við stjórnvöllinn en hún er mjög blátt áfram og eðlileg,“ segir Þorvaldur að lokum.



Gulli Helga



Kristín Guðmundsdóttir



Þorvaldur Skúlason

bergthora@frettabladid.is

Dell™ mælir með Windows Vista® Home Premium



XPS

XPS™ m1530 fartölva
189.900 kr.
152.530 kr. án VSK

Grönn og öflug margmiðlunartölva

XPS m1530 er öflug fartölva sem er hönnuð til að keyra kröfuhörðustu forrit og grafík hvort sem er á skrifstofunni, heima eða á ferðinni.

Intel® Core™2 Duo örgjörvi T7250, 2,0 GHz
(2MB L2 cache, 800 MHz FSB)
15,4" WXGA (1280x800) TrueLife Skjár
2GB, 667MHz, Dual Channel DDR2, vinnsluminni
(2x1024MB)
160GB (5.400 rpm) SATA II harður diskur
8x DVD+/-RW geisladrif ásamt hugbúnaði
nVidia GeForce GO 8600M GT skjákort
með 256MB minni
Innbyggð 2,0 mega pixla myndavél
Microsoft Vista™ Home Premium
3ja ára ábyrgð á verkstæði EJS / 1 ár á rafhlöðu

DELL™

FYRIRVARAR: Verð er tilboðsverð með vsk. og gildir meðan birgðir endast. Verð miðast við gengi og getur breyst án fyrirvara. Birt með fyrirvara um prentvillur og myndabrengl.

Intel, the Intel Logo, Intel Core, and Core Inside are trademarks of Intel Corporation in the U.S. and other countries. © 2008 Dell Corporation Limited. Dell, the Dell Logo, Precision are registered trademarks or trademarks of Dell Inc.

Það er til lausn á öllu

www.ejs.is // Grensásvegi 10, Reykjavík / Sími 563 3000 // Tryggvabraut 10, Akureyri / Sími 463 3000

Penninn / Hallarmúla 4, Reykjavík / 540 2000 // R.Sigmundsson / Fiskilóð 84, Reykjavík / 520 0000 // Penninn Eymundsson / Sólvallagötu 2, Reykjanesbær / 421 1102 //

Tölvu- og rafeindaþjónusta Suðurlands / Eyrarvegi 37, Selfoss / 480 3300 // Tölvun / Strandvegi 51, Vestmannaeyjar / 481 1122 // BVT / Austurvegi 15, Vík / 487 1510 //

Bókaverslun Þórarins Stefánssonar / Garðarsbraut 9, Húsavík / 464 1234 // Penninn / Hafnarstræti 91-93, Akureyri / 540 2180 // Netheimar / Aðalstræti 27, Ísafjörður / 456 5006 //

Kaupfélag Skagfirðinga / Ártorgi 1, Sauðárkrúkur / 455 4500 // Mareind / Nesvegi 7, Grundarfjörður / 438 6611 // Omnis / Brúartorgi 4, Borgarnes / 433 0300 //

Omnis / Dalbraut 1, Akranes / 433 0300 // Omnis / Tjarnargötu 7, Reykjanesbæ / 422 0300 // Martölvan / Litlu Brú 1, Höfn í Hornafirði / 478 1300



Ellý og Hallgrímur skrifa ástarbréf í Eymundsson

Það er ástarfaraldur í Eymundsson og af því tilefni munu þau Ellý Ármanns, Hallgrímur Helgason og Sigríður Klingenberg hjálpa viðskiptavinum að skrifa bréf til elskhugans. Þegar Ellý er spurð að því hvernig ástarbréf eigi ekki að hljóma segir hún að það megi ekki vera í kvörtunartón. „Það má alls ekki hljóma svona: Ástin mín eina, við höfum ekki elskast í langan tíma, eigum við að reyna að gera það á konudaginn? Svona gengur þetta ekki upp. Fólk verður að einblína á hið jákvæða og virkja það,“ segir Ellý og segir að hún geti jafnvel kíkt í stjórnurnar fyrir viðskiptavinum Eymundsson. Sjálf er hún dugleg að skrifa ástarbréf en hún segir að þau



séu aðallega í formi sms-skilaboða. „Ég sendi Frey Einarssyni, manningum mínum, mikið af fallegum sms-um. Það sem skiptir mestu máli er að skilaboðin komi frá hjartanu,“ segir hún.



MORGUNMATUR HELGARINNAR

Trukkurinn

Hinn ómótstæðilegi og margrómaði morgunverður Gráa kattarins, Trukkurinn, bjargar helginni. Orkuríkur morgunmatur sem samanstendur af eggjum, beikoni og amerískum pönnukökum, hvað þarf maður meir? Fullkomin byrjun á góðum degi.



RAGGA OG BIRNA Á EPLINU Þær eru þekktar fyrir fagleg vinnubrögð og mikla vandvirkni.

Ferskleiki og vönduð vinnubrögð

Hárgreiðslumeistararnir Birna Hermannsdóttir og Ragnheiður Björk Hreinsdóttir slógu nýjan tón í hárgreiðslubrönsunum þegar þær opnuðu hárgreiðslustofuna Eplið, í Borgartúni, í fyrradag.

Birna og Ragga unnu áður saman um árabíl hjá Stuhr í Kaupmannahöfn og síðar á hárgreiðslustofunni mojo/monroe í Templarasundi en þær stóllur hafa verið með eftirsóttustu hárgreiðslumeisturum síðustu ára. Hárgreiðslustofan er ákaflega nútímaleg en í afgreiðslunni er sjö metra langur bar þar sem kúnninn getur fengið sér kaffi og fleira á meðan hann bíður, ekki síst fersk epli. Jón Guðmundsson, arkitekt á

teiknistofunni Vektor í Kópavogi, sá um hönnun stofunnar.

Þegar þær stóllur eru spurðar að því hvort nýja hárgreiðslustofan muni breyta miklu segja þær svo ekki vera því þær munu halda áfram á sömu braut. „Eplið er í anda þess sem við höfum verið að gera síðustu ár. Við munum leggja áherslu á að reka metnaðarfulla stofu fyrir dómur og herra þar sem vönduð vinnubrögð og ferskleiki verða í hávegum höfð,“ segja þær nýkomnar heim frá Stokkholmi þar sem þær voru að kynna sér það heitasta í hártískunni. Þegar þær eru spurðar um tísku-strauma vorsins segja þær að það verði ófgakennndir litir og skarpar línur. „Litirnir munu draga fram

hórundslitinn og klippingarnar verða með skörpum útlínum og undirstrika þannig andlitslínurnar. Svo er hægt að breyta um stíl á augabragði með því að setja efni í hárið og rugla aðeins í því,“ segir Birna og hlær.

Þær stóllur stefna að því innan tíðar að bjóða upp á vörur frá Vidal Sasson. Stofnandi fyrirtækisins var mikill frumkvöðull en hann lagði grunninn að þeirri tækni sem nútíma hárskurður byggist á. „Hér áður fyrr var hár kvenna yfirleitt mótað með rúllum, en Vidal Sasson byrjaði að klippa hár kvenna með nýrri tækni til að fá nýjar línur og form í hárið,“ segir Ragga.

martamaria@365.is

Skífulistinn topp 20

Vinsælustu titlarnir



VINSÆLASTA TÓNLISTIN

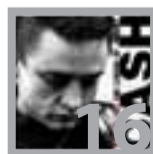
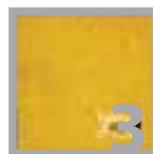
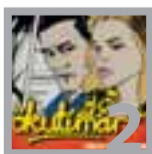
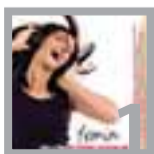
1	Ýmsir	N	Femin 2008
2	Lay Low	-	Ökutímar
3	Hjálmar	↑	Ferðasót
4	Mugison	↑	Mugiboogie
5	Jack Johnson	↓	Sleep Through The Static
6	Poetrix	N	Fyrir Lengra komna
7	Leona Lewis	↓	Spirit
8	Páll Óskar	↓	Allt fyrir ástina
9	Radiohead	-	In Rainbows
10	Villi Vill	↑	Myndin af þér
11	Cat Stevens	A	The Very Best Of
12	Ýmsir	↓	Pottþétt 45
13	Led Zeppelin	↑	Mothership
14	Credence Clearwater R.	A	Chronicle: 20 Greatest Hits
15	Mars Volta	A	The Bedlam In Goliath
16	Johnny Cash	A	Ring Of Fire
17	Álftagerðisbræður	↓	Álftagerðisbræður
18	Clapton	A	Complete Clapton
19	Sigur Rós	↓	Takk Limited
20	Hjaltalín	-	Hjaltalín

A Aftur á lista N Nýtt á lista ↓ Lækkar frá síðustu viku ↑ Hækkar frá síðustu viku - Stendur í stað



VINSÆLUSTU DVD

1	Ratatouille
2	Næturvaktin
3	Superbad
4	Family Guy Blue
5	Mýrin
6	Astrópía
7	La vie en rose
8	Secret, The - íslenskt
9	Anna og Skapsveiflurnar
10	Shoot'em Up
11	Top Gear
12	fótbæður Season 2
13	Meet The Robinsons
14	Higschool Musical 1
15	I Now Pron. You Chuck & Larry
16	Monster House
17	Planet Earth Box (5 discs)
18	Knocket Up
19	Pirates Of The Caribbean 3
20	Simpsons The Movie



Skífulistinn er samantekt af mest seldu titlum í Skífunni og verslunum BT út um allt land.

BERTONI

PIPAR • SÍA

FERMINGARFÖTIN KOMIN

SKYRTU Á HANN Í HERRA HAFNARFIRÐI

Jakkaföt frá 6.900
Allar gallabuxur á 4.900
Peysur frá 1.000
Skyrtur frá 500 kalli!

Firði Hafnarfirði | Sími 565 0073

Nú er opið til kl. 18 á laugardögum
og frá 13 - 17 á sunnudögum.

Herra
hafnarfjörður

fatastíllinn

Birta Ísólfsdóttir nemi í fatahönnun

Fær innblástur af blogg síðum

Föt gegna stóru hlutverki í lífi Birtu Ísólfsdóttur, nema á fyrsta ári í fatahönnun við Listaháskóla Íslands. Hún útskrifaðist af myndlistarbraut Fjölbautaskólans í Breiðholti en á meðan hún var í skólanum seldi hún hönnun sína í Nakta apanum. Birta er nú á leiðinni til Parísar með bekknum sínum í Listaháskólanum en árlega fer hópur fyrsta árs nemendanna og starfar fyrir hönnuði í mekka tískunnar.

Hvernig myndir þú lýsa eigin stíl? „Þröngar buxur, peysur í yfirstærð og hælaskór.“

Hvaðan sækir þú innblástur þegar kemur að fatastílnum? Áttu þér einhverja fyrirmynd? „Ég skoða tískutímarit, les blogg síður og hugsað innblásturinn komi helst frá því. Mín helsta fyrirmynd er fatahönnuðurinn Madeleine Vionnet en hún var ein af áhrifamestu fatahönnuðum 20. aldar.“



Hvar verslar þú helst? „Ég versla eiginlega bara úti um allt og get fundið ótrúlegustu hluti á fjaránlegum stöðum.“



Átt þú þér þinn uppáhaldshönnuð? „Þýski fatahönnuðurinn Bernhard Wilhelm er einn af mínum uppáhaldshönnuðum.“

En uppáhaldsfatamerki? „Það er oft hægt að finna eitthvað fallegt og ódýrt í Top Shop og H&M.“

Bestu kaupin? „Ég geri góð kaup í hvert skipti sem ég kaupir mér eitthvað nýtt enda réttlæti ég alltaf öll fatakaup.“

Verstu kaupin? „Ég hef tvisvar keypt mér lágbotna „vintage“ sparískó en sólinn datt af báðum pörunum eftir að ég hafði notað þá einu sinni og þeir verða því eiginlega að teljast mín verstu kaup.“

Hvað finnst þér um íslensku tískuna? „Hér eru margar einkareknar tískuverslanir, sem sjálfsagt eru reknar af hugsjóninni einni saman. Það gerir tískuna líflega.“

berghthora@frettabladid.is



Fyrir hverju ertu veikust?: „Ég held að ég sé veikust fyrir mega háum hælum.“

Uppáhaldsbúðin?: „Á Íslandi finnst mér langskemmtilegast að fara í KronKron og Trilogiu, annars er Henrik Vibskov-búðin í Köben líka í miklu uppáhaldi.“

Eftirlætið flíkin í fataskápnunum?:

„Bernhard Wilhelm-peysan mín, hún er uppáhaldsflíkin mín.“

Nauðsynlegt í fataskápnunum?: „Háir sokkar, góðir vetrarskór, stórtaska og lakk-kápa.“

Hvað langar þig mest í fataskápnun þessa stundina?: „Mig langar mest í þröngar leðurbuxur og Marc Jacobs skó.“



1 „Henrik Vibskov-peysan mín en hún er uppáhaldsflíkin mín í fataskápnunum.“

2 Adidas-skór.

3 Ein af uppáhaldstöskum Birtu.

4 Palliættuefrípartur.

5 „Skyrta sem ég gerði sjálf, sokkar frá H&M og skór keyptir á E-bay.“

Rýmingarsala

Allt að

50%

afsláttur af umgjörðum

Vegna breytinga á versluninni og til rýmingar fyrir nýjum og glæsilegum vörum í nýrri og endurbættri verslun bjóðum við allt að 50% afslátt af umgjörðum.



Glernaunverslunin
í Mjódd

Álfabakka 14 • 109 Reykjavík • Sími: 587 2123



HUGO BOSS

ný vara

HUGO BOSS | KRINGLUNNI 533 4242

tíska

Fyrir allmörgum árum þótti hómmelegt að vera þjattaður og menn áttu að halda sig inni í hinum her-
breytt og það þykir sjálfsgagt að menn fari í handsnyrtingu, liti á sér hárið og kaupir sér litaglöð föt,
hitti nokkra smekkmenn og fékk að vita hvernig karlpeningurinn ætti að klæ-

Bítlaflingur og góðir skór

Pétur Ívarsson, verslunarstjóri í Boss-búðinni í Kringlunni, segir að herratískan sé einfaldari en áður og að sniðin verði í aðalhlutverki. „Það verður ekki mikið um brjáláða liti eða grófan frágang eins og hefur verið áberandi í Orangelínunni frá Boss síðustu ár. Jakkar eru þrengri, styttri og með mjórri boðungum en áður og buxurnar þrengjast og verða lægri í mittið,“ segir hann og bætir því við að skyrturarnar verði með minni krögum og að það muni ríkjá mikil skyrtutíska í sumar. „Menn nota skyrtur við öll tækifæri, í öllum litum bæði finar og „casual“.“ Hann segir að það verði dálítil Bítlaflingur yfir jakkafötunum. Þegar hann er spurður út í efnin segir hann að ull og bómull séu alltaf vinsælustu efnin.



Pétur Ívarsson
verslunarstjóri í Boss

„Hvað er að hugsa um útlitið? Að líta út eins og „metró“ maðurinn, bankamaðurinn eða Pete Doherty? Ef þú átt við útlitið eingöngu þá hugsa flestir um útlitið þó þeir segist ekki gera það. Rokkarinn, MH-ingurinn, Verslingurinn og bankamaðurinn klæða sig á ákveðin máta til að fitta inn í þá ímynd sem fólk hefur af þeim hópi sem þeir tilheyra. Frávik innan þessara hópa eru ekki mikil. En svarið er já, menn hugsa meira um útlitið en áður og versla þá yfirleitt í þökkum það er „allt frá hatti ofan í skó“,“ segir hann og vísar í gamla P.O. frasann sem var vinsæll á níunda áratugnum en þar hóf Pétur feril sinn í tiskubransanum. „Karlmenntu eru líka miklu meðvitaðri um snið og efni en áður. Það vill svo skemmti-



Stefán Svan Aðalheiðarson
verslunarstjóri í Kronkron

legu til að við eigum föt fyrir alla hópa,“ segir Pétur.

Hvað verða menn að eiga fyrir vorið? „Karlmenntu verða að eiga gott úrval af skyrtum við öll tækifæri, góða skó og mjórri bindi.“

Hvernig verður litapallettan? „Litir eru mildari en oft áður en auðvitað með skærum undantekningum.“

Hvaða flík getur gert kraftaverk? „Góðir skór geta gert gæfumuninn. Það er alltof algengt að menn séu í alltof sportlegum skóm við jakkaföt. Þetta virðist vera séríslenskt fyrirbæri því í öðrum Evrópulöndum eru menn í fínum herralegum skóm við fötin sín.“

Íslenskir karlmenntu eru farnir að hugsa meira um útlitið Stefán Svan Aðalheiðarson, verslunarstjóri í Kronkron, segir að strákar verði herralegri og meira uppdrassaðir þegar líða

fer að vori. „Jakkaföt, flottur skyrtur og stakir jakkar verða í lykilhlutverki. Allt þetta er síðan hægt að nota á marga vegu. Skyrtan klæðir gallabuxurnar upp og jakkafötin nýtast líka sitt í hvoru lagi,“ segir Stefán og segir að þrjónaðar peysur verði þrusuvinsælar. „Það sér ekki fyrir endann á yndislegum þrjónuðum peysum, þykkum sem þunnum en hægt er að klæða þær upp og niður, til dæmis yfir skyrtur. V háls máls-peysur, „round neck“, hnepptar og þess vegna rúllukragapeysur ef að út í það er farið verða sömuleiðis áberandi,“ segir Stefán en ljóst er að peysutískan á vel við íslenska sumarið þar sem skiptast á skin og skúrur. Stefán vill þó meina að litadýrð og létt föt fyrir léttu lund eins og hann orðar svo skemmtilega sjálfur verði mest einkennandi fyrir sumarið. En eru íslenskir karlmenntu farnir að hugsa meira um útlitið en áður? „Mér finnst það, ég held að allir hugsi um hvernig þeir líti út en bara mismikið. Ég hugsa sömuleiðis að með auknu framboði af fallegum og vönduðum fatnaði vaxi áhuginn á útlitinu en ég upplifi bæði unga og eldri menn sem koma til mín óhrædda við allt úrvalið.“ Hvað er nauðsynlegt fyrir karlmenntu að eiga fyrir sumarið? „Nokkrir grunnhlutir eru nauðsynlegir í fataskápinn, glæsileg jakkaföt sem er hægt að nota bæði spari og hversdags, góðar bómullarskyrtur, léttu fallaga sokka og auðvitað mokkasíur.“

Hvernig verður litapallettan? „Það verða flottir mjúkir tónar í sumar, súkkulaðiþrúnt og rjómalitur, eiginlega bara íspinnar út um allt! Fyrir utan augljósan svartan lit og hvítan þá verða sömuleiðis blár, gulur, fjólublár, grár, sægrænn, appelsínugulur, bleikur og lillalitur í öllum tónum áberandi.“ Hvað verða menn að eiga fyrir vorið? „Flotta þrjónaða peysu sem passar vel innan undir mismunandi skyrtur. Þannig getur þú verið í nýrri peysu á hverjum degi eins lengi og skyrturarnar þínar duga.“

Hvað ber að varast? „Mér finnst að karlmenntu ættu að varast að vera feimnir og hræddir við að prufa nýja hluti.“

Er metrómáðurinn málið eða er hann dauður? „Ég myndi segja að hann hafi



Gunnlaugur Bjarki, rekstrarstjóri hjá NTC



Köflótt jakkaföt, frakkar & peysuvesti

kannski horfið aðeins en ekki langt, bara inn í hinn almenna nútíma karlmann. Það er ekkert endilega málið að karlar séu að nota krem, fara í handsnyrtingu og raka á sér

kroppinn nema þeir kjósi það sjálfir og hafi áhuga á því. Persónulega finnst mér að fólk ætti að vera snyrtilegt, karlar sem



Aukahlutirnir skipta máli Gunnlaugur Bjarki, rekstrarstjóri hjá NTC, segir að herratískan sé afar fjölbreytt með mildum og björtum litum.

Hann segir að frakkar verði algerlega málið fyrir vorið ásamt sportlegum mittisjökkum. „Dökkar gallabuxur verða áfram góð kaup í fataskápinn þar sem maður getur notað þær jafnt hversdags sem finna, til dæmis við flottan stakan jakka og leðurskó. Í jakkafötum eru köflótt efni og grár tónar áberandi. Skyrtur-

HÁRTÍSKAN FYRIR SUMARIÐ 2008

Karlmannlegt og klassískt

„Herralegar og klassískar klippingar eru algjörlega málið fyrir sumarið þar sem þungir og þverir toppar verða allsráðandi. Fyrir þá sem eru með líðað háir er línan aftur síðari og er innblásin frá seinni hluta áttunda ára-tugarins frá hljómsveitum eins og The Ramones,“ upplýsir Halldór Benediktsson, betur þekktur sem Dóri, en hann varð nýlega meðeigandi Toni&Guy á Íslandi. „Klippingarnar verða þó að öðru leyti snöggklipptar og útlínur snyrtilegar þrátt fyrir að toppurinn verði þungur. Mikið tjásað og tætt háir er á undanhaldi sem og gerviltir og strípur,“ segir Dóri sem vill meina að hinn svokallaði metrómáður heyri nú sögunni til. „Áherslan verður lögð á náttúrulega liti og karlmannlegt lúkk þar sem áhrifa frá fjórða og fimmta áratugnum gættir,“ bætir Dóri við að lokum.

Fyrir þá sem þora þá verða þungir og þverir toppar áberandi í sumar.



Dóri er nýfluttur frá London en þar hefur hann starfað á Toni&Guy í rúm tvö ár.



ralega ramma. Nú er landslagið
Föstudagur fór á stúfana og
þá sig.

ar eru aðsniðnar með litlum kraga
eða Kínakraga, einlitar, röndótt-
ar eða köflóttar og jafnvel með
rennilásnum, fyrir ermahnappa eða
öðrum flottum smáatriðum. Vestin
eru líka vinsæl, bæði jakkafata og
prjóna. Hvað varðar skótískuna þá
er ljóst að fallegir leðurskór klinka
aldrei, hvort heldur leður-spariskór
eða leður-strigaskór. Skór eins og
Converse og Kawasaki verða svo
pottþétt mjög áberandi hjá strá-
kum í sumar enda þægilegir og til í
mörgum gerðum,“ segir Bjarki.

Eru menn farnir að hugsa meira
um útlitið? „Já, tvímælalaust. Öll
þessi umræða, um metrómanninn
og útlit síðustu ár, hefur klárlega
síast inn hjá íslenskum karlmön-
num. Ekki endilega að allir hafi
farið að vaxa sig, heldur frekar
að menn spái meira í hvað það
er sem þeir klæðast og hvernig
það fer þeim. Menn voru
gjarnan vanafastir í ákveðnum
merkjum en eru í dag tilbúnir að
prófa nýja hluti. Framboð á heims-
þekktum vörumerkjum hefur líka
aukist mikið hér á landi og er ek-
kert síðra en í stórborgum Evrópu
þannig að úr nógu er að velja.“
Gunnlaugur Bjarki segir að svartur
og hvítur verði áberandi ásamt
bláum tönnum. „Inni á milli
verða litir eins og gulur, bleikur,
grænn og brúnn sýnilegir,“ segir
hann.

Hvaða flík
getur gert
kraftaverk?
„Flott-
ir frakkar
eða jakkar
geta gert
krafta-
verk
og eru
skyldu-
eign
fyrir alla
karl-
menn.
Maður á
raun aldrei of
marga jakka
og nauðsyn-
legt að eiga
nokkra til
skiptanna.
Aukahlut-
ir eru líka
eitthvað sem
eru alltaf að
verða mik-
ilvægari og
mik-
ilvæg-
ari fyrir
karl-
menn,“
segir hann og
nefnir belti, trefla,
klúta, töskur og skartgrip.

Hvað ber að varast? „Þegar
tískan er svona fjölbreytt hætt-
ir kannski hinum ólíku stílum að
blandast saman, stundum heppn-
ast það og stundum ekki. Best er að
reyna að hafa jafnvægi á útlitinu.
Áberandi köflótt jakkaföt kalla á
hlutlaus einlita skyrtu til dæmis.“

bergthora@365.is
martamaria@365.is

borgin mín TOKYO

ÁKI HARDARSON ráðgjafi hjá The Boston Consulting Group í Tokyo

MORGUNMATURINN: Japanar hafa aðrar morgunverð-
arvenjur en Vesturlandabúar. Þeir borða oftast misosúpu,
hrísgrjón og grillaðan fisk. Ég hef ekki ennþá vanið mig á
japanskan morgunmat en ég mæli með að fara á Tsuki-
hi-fiskmarkaðinn við sólarupprás og borða ferskasta sushi
sem þú getur nokkurs staðar fengið.

SKYNDIBITINN: Japanar hafa tamið sér töluvert holl-
ari matarvenjur. Hið tYPíska hádegisverðarbox Japana,
„Bento“ er skyndibitinn sem ég mæli með. Í því eru hrís-
grjón, fiskur og grænmeti en þetta fæst á hverju götuhorni.

RÓMÓ ÚT AÐ BORÐA: Ég hef ekki enn farið út að borða
gagngert með það í huga að hafa það rómantískt en þegar
að því kemur ætti ég að hafa úr nógu að velja. Tókýó er
matarhöfuðborg heimsins og státar af hvorki meira né
minna en átta þriggja stjörnu Michelin-stöðum sem er
meira en bæði París og New York.

LÍKAMSÆKTIN: Ég fjárfesti í klapphjól sem er hægt að

brjóta saman og taka með í Metro ef maður gefst upp. 10
mínútna hjólríðatúr í og úr vinnu hefur því verið mín helsta
líkamsrækt undanfarið. Annars mæli ég með því að fólk
skelli sér á skíði því það tekur ekki nema klukkutíma með
hraðlest.

UPPÁHALDSVERSLUNIN: Japanar búa til ótrúlega flotta
hluti sem eru yfirleitt miklu minni og nettari en maður á að
venjast frá Evrópu sökum plássleysis í japönskum íbúðum.
Verslunin Idea Digital Code í Tokyo Midtown er til dæmis
frábær.

BARINN: Karaóíkíbarinn Zero er frábær. Japanar syngja
ekki til að sýna sönghæfileika heldur til að sleppa fram af
sér beislinu. Sviðið er útbúið allskonar „propsi“ svo sem
hákkollum, plastgíturum og blómahálsfestum. Þegar gest-
irnir hefja sönginn uppstrílaðir setur bareigandinn vind- og
reykvélina í gang og lætur „confetti“ rigna yfir listamanninn
við mikinn fögnuð viðstaddra.



ÚTSALA

Mikið úrval af sófasettum, svefnsofum, stökum sófum, hornsófum o.fl. o.fl.



Síðustu dagar, föstudag og laugardag

Ný sending af glæsilegum af sófum
og sófasettum frá Belgíu.
Vönduð sett á afar hagstæðu verði

Skemlastólar og skemlasófar.

Stækkanlegt borð f.20 manns

skovby



Italsofa

Vandaður tungusófi m/áklæði

Verð nú kr. 179.000.-

Verð áður kr. 224.000.-



Afar vandað sigilt sófasett 3+1+1

Verð nú kr. 290.000.-

Verð áður kr. 390.000.-



Julia

Vandað leðursófasett 3+1+1 með nautaleðri
Litir: Brúnt, kóniaksbrúnt og ljóst

Verð m/áklæði nú kr. 198.000.-

Verð áður kr. 239.000.-

Verð m/leðri nú kr. 239.000.-

Verð áður kr. 289.000.-



Sigildir stólar

Afar vandaðir stólar með
dralon plussi

Verð nú kr. 19.900.-

Slökunarstólar

í miklu úrvali

Afar vandaður slökunarstóll með
skemli og sterku áklæði eða leðri
Margir litir

Verð m/áklæði nú kr. 39.000.-

Verð m/leðri nú kr. 59.000.-



Bordstofustólar

í miklu úrvali

Afar vandaður og þægilegur | Litir: Dökkbrúnt með
borðstofustóll | ljósum eikarfótum

Verð m/leðri nú kr. 16.500.-

Verð áður kr. 18.900.-

Opið laugard. kl.11-16

Val húsgögn

www.valhusgogn.is

Rötu um verslunina okkar í rölegheitum á netinu
með nýja 360° sýningarkerfinu okkar
þetta verður þú að prófa!

Ármúla 8 - 108 Reykjavík
Sími 581-2275 ■ 568-5375

Einar Magnús Einarsson hefur vakið athygli í veðurfréttatímum RÚV fyrir hvassbrýnt augnaráð og líflega framkomu en hann er yngsti veðurfræðingur stöðvarinnar.

Þeir ekki slyddu og slabb

Frá því í sumar hefur Einar Magnús birst reglulega í veðurfréttatímum RÚV þar sem hann hefur ábúðarfullur sagt þjóðinni frá veðurfari landsins. Einar Magnús, sem er 28 ára gamall, er yngsti veðurfræðingur stöðvarinnar, en sex manns skipta þessu ábyrgðarfulla starfi á milli sín, fjórir karlar og tvær konur. „Fyrir utan einstaka ambögu sem hrekkur út úr manni í hita leiksins, þá finnst mér þetta bara hafa gengið nokkuð vel,“ segir Einar Magnús sem kann vel við sig á skjánum. Drengurinn er ókrýndur veðurtöfari stöðvarinnar en hans aðalkarakter-einkenni, augnaráðið, hefur vakið mikla athygli hjá áhorfendum, þar sem hann virðist alltaf setja vel í brýrnar þegar hann flytur veðurfréttirnar. „Ég veit ekkert af hverju ég geri þetta, þetta er eitthvað sem ég geri alveg ómeðvitað og ég hef ekki hugmynd um hvort ég geri þetta líka við önnur tækifæri,“ segir Einar Magnús og hlær.

Hálfgerð tölvunördastar

Einar Magnús er fæddur í Svíþjóð en fluttist fljótlega til Ísafjarðar þar sem hann bjó til sjö ára aldurs. Síðan hefur hann að mestu búið í Reykjavík ef frá eru talin sjö ár á Selfossi og tvö ár í Kaupmannahöfn. Hann jatar að veður hafi oft verið válynd þegar hann var að alast upp fyrir vestan en er þó ekki viss um að það hafi kveikt áhuga hans á veðurfræðinni. „Það var oft mikið að gerast í veðrinu fyrir

vestan með þeim afleiðingum að Mogginn kom oft ekki í viku, það varð oft rafmagnslaust og skólunum lokað,“ minnst Einar Magnús. Sem krakki ætlaði hann sér alltaf að verða læknir eins og faðir hans en síðan tók eðlisfræðiáhuginn yfir.

Einar er menntaður jarðeðlisfræðingur og á daginn vinnur hann hjá Reiknistofu í veðurfræði en fyrirtækið setur meðal annars saman veðurspár fyrir hin ýmsu fyrirtæki og heldur líka úti heimasíðunni belgingur.is þar sem hægt er að sjá ýmsar tegundir af veðurspám.

„Við sitjum að mestu leyti fyrir framan tölvur, reiknum spár og berum þær saman við raunveruleikann. Að vera veðurfræðingur er því hálfgerð tölvunördastar,“ útskýrir hann.

Vill sviptingar í vinnunni

Í eyrum margra eru veðurspár hin mesta latína. Þegar Einar Magnús er spurður að því hvort ekki sé hægt að flytja veðurfréttirnar á meira mannamáli segir hann að það mætti kannski alveg athuga það en þó séu margir landsmenn, og ekki síst þeir sem virkilega þurfi að stóla á spárnar, vel inni í þessu tungumáli veðurfræðinnar. Hann reynir að útskýra helstu hugtökin, eins og hæð og lægð á einfaldan hátt fyrir blaðamanni. „Lægð er yfirleitt ávísun á meiri vind og úrkomu en hæðum fylgja yfirleitt hægari vindar og bjartvöri. Þetta segir þó ekki endilega



Veðurfræðingurinn Einar Magnús kann best við rólegheitaveður í frítímanum en vill gjarnan hafa sviptingar í veðrinu þegar hann er í vinnunni.

alla söguna. Lægð þarf ekki endilega að vera ávísun á leiðindi, það fer eftir því hvar hún er staðsett, hversu kröpp hún er og hvar á þróunarskeiði sínu hún er stödd ...“ segir Einar Magnús og er þar með strax farinn að flækja hlutina.

Talið berst að erlendum veðurfréttatímum sem oft eru hið mesta skemmtiefni. Þar gera veðurfréttamennirnir út á hressileikann og klæðast jafnvel fötum í takt við spána.

„Ég efa að slíkar veðurfréttir myndu slá í gegn hér á Íslandi. Veðrið er nefnilega ekki eins léttvægt hér og víða erlendis. Við erum bundnari í hefðirnar,“ segir Einar Magnús en upplýsir um leið að útfærsla veðurfréttanna á RÚV bjóði samt sem áður upp á nokkuð persónulega framsetningu; veðurfræðingarnir tali blaðlaust og búi því það sem þeir eru að segja til jafn óðum, svo útkoman getur oft orðið skrautleg.

Það er viðeigandi að enda samtalið á því að spyrja Einar Magnús út í hans uppáhaldsveður og hann er ekki lengi að svara því. „Ætli það sé ekki bara eins og hjá flestum landsmönnum. Mér sýnist mörgum leiðast hálfkák, það er að segja slydda og slabb, og ég er þar engin undantekning. Ég er hrifnastur af rólegheitaveðri í frítímanum en auðvitað er skemmtilegra að fást við einhverjar sviptingar þegar maður er í vinnunni.“ - *snæ*



Finnsku North Ice Winter

útvistarfatnaðurinn sem slegið hefur í gegn á Íslandi

19.500,-

fyrir allan pakkann

Jakki og buxur með AIR-TEX öndun einnig innifalið Micro flís nærföt, flísmillilag, lúffur, húfa og trefill.

Tilboðið gildir til 1. apríl 08 til í 7 stærðum xxs-xxl.

Icefin
Nóatúni 17 • 105 Reykjavík • s: 5343177
www.icefin.is



Feeling is believing.



Designed for Sleep Comfort



Gæðatími.

Góður nætursvæði hjálpar þér að láta draumta þína rættast, jafn stóra sem smáa.

Öð rúmin frá Jensen eru gæðarúm, jafnvel einfaldari gerðirnar. Þú getur ávallt verið fullkomlega viss um að rúmin frá Jensen séu góð fjárfesting. Það er okkar lotorð.

www.jensen.no



Útlit

smáatriðin skipta öllu máli



FERSKLEIKI Í FLJÓTANDI FORMI

Sport Water frá Jil Sander er ómissandi í íþróttatöskuna. Það er þó ekki mælt með því að spreya því á sig í stað þess að fara í sturtu eftir æfingar heldur spreya því á sig á eftir sturtunni. Það er ávísun á vel lyktandi og góðan dag.

Chanel leggur áherslu á hvítt andlit og tæra liti

Chanel-skvísur vilja vera hvítar



Í vor- og sumar-línunni frá Chanel er hið sanna franska útlit áberandi. Húðin á að vera skjannahvít og slétt, varirnar í rauðum tónum og þykkur eye-liner undirstrikar frönsku stemninguna. Bláa naglalakkid gerir það að verkum að útlitið verður ekki væmið heldur smart. Þeir sem

héldu því fram að það væri dottið úr tísku höfðu greinilega rangt fyrir sér. Til að fá þessa fallegu hvítu áferð er nauðsynlegt að nota undirfarðann, Le Blanc De Chanel. Hann virkar eins og uppspretta ljóssins, bætir áferð húðarinnar og gefur henni ljóma. Það er bæði hægt að setja undirfarðann undir meikið eða blanda honum saman við það og fá þannig aukinn ljóma. Til að kóróna útlitið er púðrinu, Poudre Christalline, dúmpað yfir andlitið. Það er háflglært og gefur húðinni eðlilegan blæ. Augnskuggapalletta sumarsins er með óvenjulegri áferð, djúpir litir í bland við léttari liti sem glitra og svo kemur eye-linerinn ofan á til að gera útlitið fullkomið. Þær Chanel-skvísur sem ætla að taka útlitið alla leið þurfa að skipta brúnkukreminu út fyrir Le Blanc De Chanel og afpanta hið snarasta ferðina til Kanarí.



1



2



3

1. Le Blanc De Chanel fær húðina til glóa af fegurð.
2. Döggblátt naglalakk er algerlega málið. Þessi litur er nr. 461.
3. Augnskuggapallettan er í mildum litum og örlitlu glitri.



STJARNA STJARNANNA

Hollywood stjörnurnar velja OPI naglalökk. Þrátt fyrir að hafa ekki gengið niður rauða dregilinn þá lætur OPI þér líða eins og þú hafir gert það.

O.P.I

Litur í auglýsingu: OPI RED

HEIMASPA Á METTÍMA



Nú er hægt að framkvæma húðslípun á baðherberginu heima með lítilli fyrirhöfn. Húðslípun gerir það að verkum að húðin fær fallegri áferð, minnkar finar línur og jafnar húðlitinn. Þetta endurnýjar húðina, örvar myndun nýrra húðfruma og hreinsar óhreinindi úr svitaholum. Fullkomin lausn fyrir annasamar konur.

Modern friction frá Orgins
Húðslípun á baðinu heima. Borði á 2-3 í viku á hreina og þurra húð. Nuðdið inn í húðina í 30 sekúndur með hringlaga hreyfingum. Svo er hreinsað af með vatni.



Serum á húðina
Berid það á andlitið en það nærir húðina og kemur í veg fyrir öldrun.

Dagkrem frá orgins
Gott er nota kremið eftir að húðslípun hefur farið fram.

Mundu heilsuréttina

**...og kroppurinn
blómstrar**

Hrönn Sigurðardóttir
Bikarmeistari í vaxtarækt 2006 og
Íslandsmeistari í vaxtarækt 2007
velur heilsurétti Nings

Magnús Bess
Margaldur Íslandsmeistari
í vaxtarækt
velur heilsurétti Nings

NINGS

SUÐURLANDSBRAUT 6, HLÍÐASMÁRA 12, VIÐ GULLINBRÚ SÍMI: 588 9899
KAUPVANGSSTRÆTI AKUREYRI SÍMI: 440 6600

bland

í gær og á morgun ...

TE OG KAFFI Í MÁLI OG MENNINGU

Það var alveg kominn tími á að hressa upp á kaffihúsið í Máli og menningu á Laugavegi. Á dögunum opnaði Te og kaffi kaffistofu í húsinu við mikinn fögnuð. Innréttungarnar eru stíl-hreinar og kökurnar eru yndislega gírnilegar.



díana mist

15. FEBRÚAR

Vaknaði af vondum draumi þegar vinkona mín sendi mér sms um hádegisbiliði: „Vöxuð, plokkuð og til í slaginn.“ Rifjaðist skyndilega upp fyrir mér að ég var búin að lofa að hitta hana í mat og drykk á Hótel 101 um kvöldið. Útlitið var svart þar sem engar februnarráðstafanir höfðu verið gerðar kvöldinu áður. Fékk þá snilldarhugmynd að skella mér í ljós sem ég hef ekki gert síðan ég fermdist. Það reyndist vera þrautin þyngri þar sem ljósaðstofur höfuborgarinnar virtust vera uppbokaðar, en nældi mér í tíma á endanum. Framan af kvöldi virtist þetta hafa verið snilldar-ráð þangað til ég varð skyndilega rauð eins og karfi. Maturinn var la la, vinið ágætt en svolítið dýrt og engir flottir gæjar á svæðinu þannig að við fórum yfir á Boston. Þar var aðeins flottara lið, tiskublaðamaðurinn Anna Margrét Björnsson var á svæðinu ásamt stílistanum Agnieszka en því miður sá ég ekki fleiri þar sem rafmagníð fór af og því missti ég af öllum sætu gæjunum.

16. FEBRÚAR

Lét vinkonu mína plata mig á Porrablót Vesturports þar sem hún vildi endilega að ég hitti einhleyp-an vin hennar úr leik-arastéttinni. Ég hef ekkert á móti því að hitta skemmti-

lega menn sem gætu reynt fjörugir á sviðinu og ákvað því að slá til. Eftir á að hyggja veit ég reyndar ekki alveg hversu góð hugmynd þetta var þar sem ég var hel-tönnuð eftir mistök gærdagsins. Allt kvöldið leið mér eins og Versló-stelpu sem villst hafði í MH-partí og ég hitti aldrei þennan vin vinkonu minnar sem hún vildi kynna mig fyrir. Þarna var samt allt þotulið leikarastéttarinnar; Balti, Ingvar E. Sigurðsson, Gísli Örn Garð-arsson Vesturportskóngur, Stefán Hall-ur Stefánsson og Ilmur Kristjánsdótt-ir. Hinn ofurfagri Gael García var held-ur ekki langt undan og virtist njóta sín. Þara ég hefði getað staðið við hlöðina á honum allt kvöldið, þá hefði ég ekki litið út eins og illa grilluð Mallorca-týpa. Jæja, en maður fær vist ekki allar óskir sínar uppfylltar. Ég ákvað þó að gef-ast ekki upp og skelti mér á Apótekið þar sem ég fann mig aðeins betur. Þar var ofursminkan Elin Reynisdóttir og Hanna Stína innanhússarkitekt og Sveinn Andri Sveinsson stjórnu-lögfræðingur voru hress. Þar var líka nóg af uppgjafarplebbum sem halda að þeir séu hipp og kúl af því þeir voru einu sinni fasteignasalar. Fékk mér nokkra Breezera enda fór það litar-haftinu svo einstaklega vel. Fór síðan heim á skikkalegum tíma og ákvað á leiðinni í leigu-bílum að ég ætla aldrei aftur í ljós.



„Ég er löngu orðinn and-lega og lík-amlega háður því að blása í þetta járnör og eigum við okkar stund saman daglega, og stundum oft á dag.“



„Kaffikannan mín en hana nota ég dag-lega mér til upplýftingar.“



„Þetta píanó hefur fylgt mér frá æsku og við það hafa margar hugmyndir fæðst.“



„Mér þykir ógnar-vænt um lopapeys-urnar mínar og ég klappa þeim daglega en þessi peysa er frá Farmers Market.“



„Íslenska sauðkind-in hélt þjóðinni á lífi öldum saman hér á hjara veraldar og á sannarlega skilið að við hneigjum okkur og tökum ofan þegar við mætum henni á förnum vegi.“



Esther Helga Guðmundsdóttir, ráðgjafi.

Ert þú með mat og þyngdarmál á heilanum?

Ef þú hefur ítrekað leitað hjálpar við vanda þínum, en ekkert virðist duga! Ef þú hefur, þrátt fyrir mikinn vilja, ekki getað viðhaldið eðliegri þyngd! Þá gætir þú dtt við mataríkn og/eda átröskun að stríða.

Hjá MFM Miðstöðinni færð þú:

Greiningu, fræðslu, ráðgjöf, einstaklingsmiðaða meðferð og stuðning.

Námskeið í mars:

Að komast í fráhald: Laugardagana 1. mars og 29. mars

Einstaklingsmiðuð meðferð hjá MFM miðstöðinni innifelur: Fræðslu um mataríkn og aðrar átraskanir, orsakir og afleiðingar. Stuðning í hópi og/ eda einkaviðtölum. Leiðbeiningu og kynningu á leiðum til bata, m.a. 12 spora bataleiðinni. Matreiðslunámskeið; lært að elda fyrir nýjan lífstíl.

Nokkur orð frá skjólstæðingum MFM miðstöðvarinnar:

- „Lífið snýst ekki lengur um mat og megranir“
- „Ég finn ekki fyrir fíkn í dag en var gagntekin af henni áður en ég byrjaði“
- „Mér hefur aldrei líðið svona vel í líkamanum og líka andlega“
- „Núna á ég lífandi og fjölbreytt líf milli máltíða“



Bráutarholti 8, 105, Reykjavík • www.mataríkn.is • s: 568 3868 • mataríkn@mataríkn.is

Jóel Pálsson tónlistar- og athafnamaður.



„Plötusafnið þarf varla að útskýra.“



„Þessi forlata hrúts-horn fékk ég að gjöf frá Denda bónda á Kóps-vatni.“



„Gönguskórnir tengjast útileguslarki fjölskyld-unnar um landið sem er yfirleitt hápunktur sumarsins.“



„Þetta er verk eftir móður mína, Önnu Jóelsdóttur myndlistarmann en verkið var til sýnis á Museum of Contemporary Art í Chicago áður en hún gaf mér það og er í miklu uppá-haldi hjá mér.“



„Ég er gjarnan með 2-3 ólík-ar bækur í gangi í einu á náttborö-inu sem ég les eftir nennu. Var að klára Svartfugl eftir Gunnar Gunn-arsson og Sandárþókina eftir Gyrði Eliasson en ég er búinn að vera mik-ill aðdáandi Gyrðis frá því á mennta-skólaárum.“

KLINGENBERG SPÁIR Barði Jóhannsson

Vinnur Eurovisjón á morgun

Barði er fæddur 10.09.1975. Sigríð-ur segir að hann sé óvenjulegur kar-akter. „Hann á eftir að setja heim-inn í regnbogans liti. Hann hefur óvenju fjölbreytt hugarflug á eftir að láta margan drauminn rætast. Hann hefur töfrandi aðdráttaraf-ly svo konur falla flatar fyrir honum. Ástin blómstrar hjá honum um þessar mundir og eins og staðan er núna gengur allt upp hjá honum. 2008 gefur honum töluna 11 sem er mikil masterstala og gerir hann að sigurvegara. Hverjum sigri eiga þó eftir að fylgja einhverjir erfiðleik-ar. Að sjálfsögðu mun hann sigra Eurovisjón á morgun og lag hans mun vekja mikla eftirtekt víða um



heim. Það eru mörg verkefni í fall-vatninu sem einnig eiga eftir að vekja mikla athygli. Þetta er bara toppurinn á ísjakanum. Barði á eftir

að dvelja mikið erlendis á þessu ári, þó aðallega við vinnu, það verður ekki mikið frí. Hann er B týpa sem vinnur best í skorpuvinnu og þegar hann er í stuði,“ segir frú Klingenberg og bætir því við að Barði sé skapmikill og það geti fokið í tónlistarprinsinn en hann sé fljótur að jafna sig þótt hann geti verið langrækinn.

Barði er ekki banginn maður Blessunarlega ekki hýr Hans er kominn stund og staður Sterkur Eurovisionfyr



SONY

like.no.other™



Skarpasta tvennan

Stríðinu er lokið, Blu-ray er háskerpumiðill framtíðarinnar og framtíðin er núna. Fáðu þér sérlega vandað 40 tommu háskerpu LCD sjónvarp sem hlotið hefur afburðadóma og Playstation 3 háskerpu Blu-ray spilari, mediacenter og leikjatölva fylgir með.



KDL40W3000
Sony BRAVIA LCD sjónvarp
Full HD 1080p upplausn • x.v.Colour
BRAVIA Engine Ex myndstýring
24p True Cinema • Live Colour Creation
BRAVIA Theatre Sync • Photo TV HD
Innbyggður stafrænn sjónvarpsmóttakari
339.900,-



Playstation 3
Blu-ray spilari og mediacenter
Háskerpu Blu-ray spilari (1080p) • Mediacenter
DVD spilari með upscaling til að nýta sjónvarpið betur
Mögnuð leikjatölva • 40 GB harður diskur
2 USB tengi • Þráðlaust netkort innbyggt
Fullkominn félagi fyrir BRAVIA sjónvarpið þitt
0,- *

* ef keypt með KDL40W3000. Gildir til 29. febrúar.

Kringlan
103 Reykjavík
588-7669
info@sonycenter.is

Sony Center

NÝTT TÍMARIT SKAKKI TURVINN

ÓTRÚLEGA
SKEMMTILEGUR
FRÓÐLEIKUR

Tímaritið **SKAKKI TURVINN**, sem mun koma út mánaðarlega, fjallar um allt á milli himins og jarðar á mjög aðgengilegan og skemmtilegan máta. Ritstjóri tímaritsins er **Illugi Jökulsson** og hefur hann (ásamt ritstjórn sinni) einsett sér að segja lesendum frá ÖLLU sem skiptir máli. Í **SKAKKA TURVINUM** verða greinar um forsöguleg dýr, tímaferðalög, geimverur mánaðarins og tilfinningalíf músa, spurningum lesenda verður svarað, að ógleymdum heilabrotum aftast í blaðinu. Þetta verður besta tímarit sem komið hefur út á Íslandi (í alvöru) og verður hér eftir **ómissandi lesefni** á hverju heimili, enda mun greindarvísitala þess sem les hækka til frambúðar.



Fremst í hverju blaði verður fast efni um ýmislegt smálegt og forvitnilegt. Þannig förum við um **Hvippinn og hvappinn**, skoðum **Hvaða vitleysu sem er** og kíkjum á **Nýjar nauðsynjar**. Þá má heldur ekki gleyma þeim nauðsynlega þætti **Undarlegir sjúkdómar**.

Svörtu síðurnar verða fastur liður í blaðinu þar sem farið verður yfir helstu hörmungar sem hafa dunið á mannskepnunni. Auk þess verða alltaf í blaðinu: **Getraun** um allt á milli himins og jarðar, **Ef Leonardo**, eða annar heimspektur listamaður, hefði verið íslenskur og **Furðuleg dómsmál**. Þetta er svo skemmtilegt.

3 BLÖÐ
Á VERÐI
TVEGGJA

ÁSKRIFTARTILBOÐ

3 blöð á verði tveggja

1. Þú færð fyrstu 3 blöðin á verði tveggja, sem gerir **1.990 kr.** Þetta er 33% afsláttur.
2. Við erum svo sannfærð um að þú viljir halda áskriftinni áfram eftir að hafa lesið fyrstu 3 tölublöðin að þú færð blaðið áfram sent til þín með **20% afslætti**, eða á 796 krónur.

Til þess að gerast áskrifandi

::: sendir þú tölvupóst á askrift@birtingur.is,

::: ferð inn á www.birtingur.is

::: eða hringir í **síma 515 5555**.