

FÖSTUDAGUR

6. JÚNÍ 2008

FYLGIRIT FRÉTTABLADSINS



Er
streita
&
slæmt
mataræði
að fara með
heilsu
þjóðarinnar?

HVAÐ ÆTLAR ÞÚ AÐ GERA UM HELGINA?

Svanhildur Hólm Valsdóttir, ritstjóri Íslands í dag

„Við ætlum að taka það rólega um helgina, sýnist þetta verða hálfgerð innihelgi, ef veðurspá Sigga storms gengur eftir. Við erum reyndar sjö í heimili þessa dagana, þannig að það er nóg að gera heima við. Vonandi fæ ég svo að hitta nýja litla vinkonu mína, dóttur Ingu Lindar og Árna, mannsins hennar, sem ætti að koma í heiminn í dag.“



Karlakvöld í KronKron

„Við höfum áður haldið dömkvöld og langaði nú að gera eitthvað fyrir strákana enda kominn tími til,“ segir Stefán Svan Aðalheiðarson, verslunarstjóri Kron Kron, en verslunin heldur í kvöld herrakvöld í húsnæði verslunarinnar, Laugavegi 63.

„Sumarvörurnar eru allar komnar í verslunina og okkar langaði bæði að kynna þær fyrir strákunum auk þess að halda sumarpartí,“ segir Stefán en herrakvöldið stendur frá 18.30-20.00 en eftir það mega stelpurnar vera með í gleðinni. „Við verðum ekki með neina stæla og læti. Gísli Galdur og Benni B. Ruff munu sjá um tónlistina auk þess sem við ætlum að grilla og hver veit nema að herrarnir fái eitt viskíglas eða svo,“ segir Stefán að lokum og gerir ráð fyrir miklu stuði fram eftir nóttu.

bergthora@frettabladid.is



Stefán Svan Aðalheiðarson

fréttir

BÚNIR AÐ LEGGJA EINKAÞOTUNNI

Það má með sanni segja að það öri á pínulítili kreppu þegar forstjórar Kaupþings eru hættir að nota einkaflugvél sína og farnir að ferðast á milli landa með almúganum. Þeir eru þó kannski ekki alveg meðal almúgans því bankinn splæsir enn þá í Saga Class-sæti með öllum þeim lúxus sem því tilheyrir. Það er þó ekki verið að splæsa í lúxus fyrir aðra starfsmenn bankans og fá þeir ekki að vera á Saga Class nema mikið liggi við ...



GUÐNI HÁMAR Í SIG GRÆNMETI

Í gegnum tíðina hefur Guðni Ágústsson verið duglegur að hrósa íslenskum landbúnaðarvörum, aðallega kjöti, og sú saga gekk lengi að eina grænmetið sem hann borðaði væri rauðkál úr dós og grænar baunir. Nú kveður við annan tón því til Guðna hefur sést á Manni lífandi en sá staður sérhæfir sig í grænmetisfæði þar sem grænar baunir úr dós og rauðkál koma hvergi við sögu.



Þrjár ungar konur opna tannlæknastofu í Turninum

Tannlæknar á uppleið

Við erum að útskrifast frá tannlæknadeild Háskóla Íslands 14. júní og ákváðum að láta draum okkar verða að veruleika og opna okkar eigin stofu,“ segir Jóhanna Bryndís Bjarnadóttir, verðandi tannlæknir, en hún og bekkjarsystur hennar, þær Sólveig Anna Þorvaldsdóttir og Heiðís Halldórsdóttir, eru að standsetja sína eigin tannlæknastofu á 14. hæð í Turninum í Kópavogi. „Við kynntumst í tannlæknáminu og urðum vinkonur en bekkurinn er afar nán þar sem einungis sex nemendur eru teknir inn á ári hverju. Okkur langaði að opna okkar eigin stofu og þegar við höfðum spurnir af húsnæðinu í Turninum ákváðum við að slá til,“ segir Jóhanna en síðustu misseri hefur það ekki tíðkast hjá nýtskrifuðum tannlæknunum að opna sína eigin stofu strax að námi loknu enda er þetta heilmikil fjárfesting. „Vissulega er leigan dýr en á móti sjáum við marga möguleika með staðsetningunni. Þetta er skemmtilegt og spennandi hús sem við hlökkum mikið til að vinna í,“ segir Jóhanna og vonar svo sannarlega að fólk hætti ekki að fara til tannlæknis þrátt fyrir yfirvofandi kreppu. „Væntanlega mun eitthvað draga úr tannfegrunar- aðgerðum en tannpínan hverfur ekki af sjálfu sér og hvað þá þörfin fyrir tannlækna og forvarnarstarf,“ bætir Jóhanna við en þær stöllur ætla að leggja sig fram við að bjóða upp á fyrsta flokks þjónustu við viðskiptavinum sínum auk þess að vera með það nýjasta í fræðunum. „Það má



Verðandi tannlæknar. Sólveig Anna Þorvaldsdóttir og Jóhanna Bryndís Bjarnadóttir en á myndina vantar Heiðís Halldórsdóttir. Þær stöllur munu reka saman tannlæknastofu á 14. hæð í Turninum.

bæta því við að þrátt fyrir að við séum að útskrifast sem tannlæknar þá höfum við verið í verklegu námi í þrjú ár þar sem við höfum með-

höndlað sjúklinga og erum því langt í frá ekki að fara að bora okkar fyrstu skemmd á 14. hæð,“ segir Jóhanna hlæjandi að lokum.bergthora@365.

FÖSTUDAGUR

Útgáfufélag 365 prentmiðlar
Ritstjóri Marta María Jónasdóttir
martamaria@365.is
Bergþóra Magnúsdóttir
bergthora@365.is
Forsíðumynd Getty Images
Útlitshönnun
Arnór Bogason og
Kristín Agnarsdóttir
Auglýsingar Sigríður Dagný
Sigurbjörnsdóttir
sigridurdagny@365.is sími 512 5462
Föstudagur Skaftahlíð 24
105 Reykjavík, sími 512 5000

Unglingar fá umbun fyrir að krota ekki á vegg

„Upphaflega byrjaði þetta sem samstarfsverkefni Réttarholtskóla, Reykjavíkurborgar og Brimarhólms. Svavar Knútur hjá Reykjavíkurborg hafði unnið með unglingum úr Réttarholtskóla og okkar langaði að vinna saman að verkefni með þeim,“ segir Áróra Gústafsdóttir, framkvæmdastjóri Brimarhólms, en afrakstur þessa tilraunaverkefnis mun fljótlega líta dagsins ljós á heimasíðunni www.inmate.is.

Brimarhólmur framleiðir meðal annars Made in Jail, fatalínuna sem framleidd er á Kvía-bryggju.

„Við fengum til liðs við okkur Frosta Gnarr, nema í grafískri hönnun, til að kenna unglingsstrákum úr Réttarholtskóla undirstöðuatriði í grafík. Þátttökuskilyrðin voru þau að þeir þurftu að skrifa undir samning þess eðlis að þeir myndu ekki krota á vegg,“ segir Áróra en námskeið-

id gekk vonum frammar og skiladói sýnilegum árangri í hverfinu á skömmu tíma en veggjakortid hefur þar minnkað til muna.

„Hægt verður að panta myndir strákanna á heimasíðunni okkar eftir tvær vikur og fá þær prentaðar á boli en strákarnir fá síðan föst sölulaun af hverjum bol,“ segir Áróra að lokum alsæl með samstarfið sem vonandi verður framhald á í framtíðinni.

bergthora@frettabladid.is



Áróra Gústafsdóttir

Vinnufatabúðin
Fagmennska og þjónusta í fyrirrúmi!
Wrangler®

nítjándu.



Brunch
á Nítjándu alla laugardaga og
sunnudaga frá 11.30 - 14.00

Við bjóðum í brunch!

The Pier og Nítjándu, hádegisverðarstaður í Turninum, bjóða viðskiptavinum upp á glæsilegan brunch, ef verslað er fyrir 10.000.- eða meira um helgina.



Keros garðsett
Grind úr áli og seta og bak úr nælonefni.
Settið inniheldur borð og fjóra stóla
564762 áður 39.900.- nú 29.000.-

Keros borð
120cm í þvermál
564748 12.900.-

Keros stóll m/örmmum
Staffanlegur
564755 6.990.-

**Keros garðsett
nú 29.900.-**



Stranddýna Hot House
60x180sm 567053
Áður 6.990.- nú 4.990.-



Hengirúm Hot House
80X200sm 567022
Áður 5990,- nú 3990,-



Stólsessa Hot House
50X50sm 567046
Áður 2.490.- nú 1.990.-



Glas Acrylic minna
561556 290.-
Glas Acrylic stærra
561594 290.-
Vínlas Acrylic
561631 390.-
Hnífapör Hot House 12 stk.
568920 1.590.-

Mikið úrval af textílvörum á allt að 30% afslætti.

the PIER

gleðjumst í sumar

Smáratorgi 3 / 201 Kópavogi / sími: 522 7860 / mánudaga til föstudaga 11:00 til 19:00 / laugardaga 10:00 til 18:00 / sunnudaga 12:00 til 18:00

Leikkonuföt á flóamarkaði

„Við erum á fullu við að undirbúa flóamarkað sem við höldum á morgun í húsi Félags íslenskra leikara, Lindargötu 6,“ segir leikkonan Elma Lís Gunnarsdóttir en hún heldur markaðinn ásamt systrum sínum, Nínu Björk og Tinnu, leikkonunni Maríu Hebu og leikstjóranum Silju Hauksdóttur. „Ég og Silja sáum um markaðinn sem haldinn var í portinu á Sirkus í þrjú sumur og höfðum gaman af enda er fátt skemmtilegra

en stemningin sem skapast á flóamörkuðum,“ segir Elma Lís sem lofar heitu á könnunni fyrir gesti og gangandi. „Við verðum með óvæntar upptökum og bjóðum upp á fatnað, skó, barnaföt og alls kyns glingur á góðu verði svo fátt eitt sé nefnt,“ segir Elma Lís að lokum og hlakkar mikið til morgundagsins.

bergthora@frettabladid.is



EKKI MISSA AF BLUNT

Fimmtudaginn 12. júní næstkomandi mætir James Blunt til landsins og heldur tónleika í Laugardalshöllinni. Aðdáendur söngvarans ættu ekki að láta tónleikana fram hjá sér fara. Nýjasta plata Blunts, All the Lost Souls, kom út í september á síðasta ári og náði gullsölu á innan við viku. Hver hefur ekki raulað lögin 1973 og Same Mistake? Dudurddu ...



Charlie Strand gerir bók um íslenska menningarfrumkvöðla

Flutti til Íslands til að fanga stemninguna

„Bókin er hugarfóstur Charlies Strand en hann kom til okkar fyrir tæpum þremur árum og kynnti fyrir okkur hugmyndina sem okkur leist mjög vel á,“ segir Heiðar Ingi Svansson, markaðsstjóri Forlagsins, en þeir gefa út bókina Project: Iceland sem kemur í verslanir á þriðjudaginn. Charlie sá um að ritstýra bókinni auk þess sem hann tók allar ljósmyndirnar í hana. „Hann langaði að gera bók um frumkvöðla í íslensku menningarlífi og kynna um leið Ísland með öðrum hætti en áður hefur verið gert.“ Í kjölfarið flutti Charlie til Íslands og hefur verið búsettur hér í tæp þrjú



ár, eða þann tíma sem hann hefur unnið að bókinni. „Charlie hefur helgað líf sitt bókinni og unnið hana af mikilli ástríðu og hugsjón en Charlie ólst upp í Bretlandi og átti íslenska móður sem útskýrir að einhverju leyti þennan mikla áhuga fyrir landi og þjóð,“ segir Heiðar og bætir því við að það hafi verið mikill fengur fyrir Forlagið að fá hann til liðs við sig en útkoman er víst engu lík. „Ég hef aldrei séð neitt í líkingu við þessa bók og það er gaman að sjá hvernig honum tekst að stilla upp myndlist, gjörningum, tónlist og tísku, svo fátt eitt sé nefnt, á heilsteiptan hátt,“ segir Heiðar og hefur mikla trú á bókinni. Með bókinni fylgir geisladiskur með íslenski tónlist sem Valgeir Sigurðsson tónlistarmaður setti saman og því má vænta að margur Íslandsvinurinn finni sitt hvað við sitt hæfi í þessum óvenjulega Íslandspakka. „Þrátt fyrir að bókinn sé á ensku ætti hún ekki að vera síður áhugaverð fyrir okkur Íslendinga en hún fer ofan í saumana á menningu og jaðarlist okkar

og enduspeglar samtíma okkar á sannfærandi hátt,“ segir Heiðar en þess má til gamans geta að virt breskt listaverkabókaforlag á Englandi gefur bókina út á sama tíma og Forlagið. Útgáfupartí Project: Iceland verður haldið í versluninni Libros, Laugavegi 7, á morgun milli kl. 19-21.30.

bergthora@frettabladid.is

Topp SKÍFULISTINN 20 Vinsælustu titlarnir

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

Listinn glíðir 6. - 13 júní 2008

VINSÆLASTA TÓNLISTIN

| | | | |
|----|-------------------|---|-------------------------|
| 1 | Bang Gang | ↘ | Ghosts From The Past |
| 2 | Dísa | ↑ | Dísa |
| 3 | Ýmsir | ↓ | 100 Eurovisionlög |
| 4 | Páll Óskar | ↑ | Allt fyrir átíuna |
| 5 | Ýmsir | ↓ | Eurovision Song Contest |
| 6 | Eurobandið | ↓ | This is My Life |
| 7 | Múgsefjun | ↘ | Skiptar skoðanir |
| 8 | Super Mama Djombo | ↑ | Ar Puro |
| 9 | Hjálmar | ↘ | Ferðasót |
| 10 | Mugison | ↓ | Mugiboogie |
| 11 | Bloodgroup | ↓ | Sticky Situation |
| 12 | Madonna | ↑ | Hard Candy |
| 13 | Gus Gus | ↗ | Forever |
| 14 | Ýmsir | ↓ | Pottþétt 48 |
| 15 | Björk | ↗ | Gling Gló |
| 16 | Ýmsir | ↑ | Rokkland 2007 |
| 17 | Sigur Rós | ↗ | Takk |
| 18 | Sigur Rós | ↓ | Takk / Heima |
| 19 | Hjaltalín | ↗ | Sleepdrunk Sessions |
| 20 | James Blunt | ↗ | All The Lost Souls |

↗ Aftur á milli ↘ Þetta á milli ↓ Lokað frá skífunni ↑ Hættir frá skífunni ↘ Zensur á list

VINSÆLASTA DVD

| | |
|----|---------------------|
| 1 | Alvin og ikornarnir |
| 2 | Underdog |
| 3 | Golden Compass |
| 4 | Latibær 7 |
| 5 | Brettin upp |
| 6 | Sweeney Todd |
| 7 | Cloverfield |
| 8 | Bee Movie |
| 9 | 3:10 To Yuma |
| 10 | Death At A Funeral |
| 11 | Næturvaktin |
| 12 | Ratatouille |
| 13 | Charlie Wilsons War |
| 14 | American Gangster |
| 15 | Rendition |
| 16 | Gone Baby Gone |
| 17 | Jungle Book 2 |
| 18 | The Last Legion |
| 19 | Börn náttúrunnar |
| 20 | Doddi þættir 1-8 |



Frábærir
vinningar alla
föstudaga í
sumar!

BYLGJAN
989

Sumarveikur NINGS



Vinnur þú einn
sparneytnasta bíl
landsins til afnota
í heilt ár?



LAUGAR

SÉÐ OG HEYRT



Das Auto.

Coca-Cola

WWW.ICELANDAIR.IS

Við drögum á föstudögum í allt sumar í morgunþætti Ívars Guðmundssonar á Bylgjunni. Borgarferð fyrir 2 til Evrópu með Icelandair, 6 mánaða kort í World Class Laugum, sumaraskrift að Séð og Heyrt, bensín úttekt frá Olís og sumarglaðning frá Vífilfelli. Og í lok sumars drögum við út Volkswagen Fox til afnota í heilt ár.

**SUMAR
TILBOD**

Djúpsteiktar rækjur með súrsætri sósu
Svínakjöt og grænmeti með mildri karrýsósu
Matarmiklar vorrúllur með grænmeti
Kjúklingur og grænmeti í Satay sósu

krónur
2790
fyrir tvo

krónur
1395
á mann

ATH! SUMARTILBOD
ER EINGÖNGU
AFGREITT FYRIR 2.
EDA FLEIRI • EF ÞÚ
HRINGIR OG SÆKIR
FYLGI 2L. KÖK MED
TILBODINU

NINGS

SUÐURLANDSBRÁUT 6, HLÍÐASMÁRA 12 OG STÓRHÖFÐA 17
PÖNTUNARSÍMI: 588 9899
NINGS AKUREYRI PÖNTUNARSÍMI: 440 6600

Þú finnur ótrúlegt
úrval ljúffengra rétta
á matseðli okkar á
www.nings.is

...og kroppurinn
blómstrar!

Fylltu út seðilinn hér að neðan og skilaðu til okkar á Nings og þú ert með í leiknum.

Nafn _____
Heimili _____
Sími _____ netfang _____

fatastíllinn

Inga María Leifsdóttir, markaðsstjóri Íslensku Óperunnar

1. Þennan kjól keypti Inga María í Danmörku. 2. Gamliir Bally-skór sem hún gróf upp í Hjálpræðishernum. 3. „Þetta er gamalt úr frá ömmu minni sem er í miklu uppáhaldi.“ 4. Þessa Lacoste-tösku hnaut Inga María um í Hjálpræðishernum. 5. H&M klikkar aldrei. Þessir skór eru þaðan. 6. Vintage eyrnalokkar sem hún fékk í afmælisgjöf síðast frá mikilli tiskufærnu sinni. 7. Inga María í kjól sem hún keypti í Danmörku.

Hjálpræðisherinn er í uppáhaldi

Getur þú lýst þínum stíl? „Maður reynir að vera hress. Nota líti, þora að vera í hvítu, endurvinna og endurnýta fót. Og vera í fallegum skóm.“

Kaupir þú mikið af fötum? „Já, já. Ég kaupi oftast fleiri fót og ódýrari, oft notuð, en gef fljótt slatta aftur. Mér finnst það ferli vera hluti af því að byggja upp góðan fataskáp.“

Hverju fellur þú yfirleitt fyrir? „Svörtum ermalausum kjólum.“

Hvaða flík er í mestu uppáhaldi hjá þér? „Fínasta flíkin mín er Marc Jacobs-ullarjakinn sem börnin mín gáfu mér í afmælisgjöf.“

Snobbar þú fyrir merkjum? „Já, auðvitað! En samt á ég eitt-hvað voðalega lítið af merkjafötum. Því miður.“

Hugsar þú mikið um útlitið? „Nei, það finnst mér ekki - hver hefur tíma til þess? En klæðnaður og ýmislegt tengt honum er vissulega eitt af áhugamálum mínum.“

Í hvernig fötum líður þér best? „Mér líður best í kjól, enda er ég oftast í kjól.“

Uppáhaldsverslun? „Hjálpræðisherinn.“

Eru einhver tiskuslys í fataskápnunum þínum? „Hvað á ég að segja? Nei, eiginlega ekki. Allt var einfaldlega hluti af tíðarandanum.“

Í hvað myndir þú aldrei fara? „Ekkert sérstakt. Öll fót hafa sinn tíma og sína notkun. En ég reyni að forðast það sem er mjög hnökrað og þvegið. Og þó ...“

martamaria@365.is



Vandaðir leður
Lúxus-hvildar

sólfar

með stillanlegu baki og skemli
Frábærir sjónvarps-sófar og stólar
Einnig fánlegir rafknúnir



2 sæti m/borði
Verð kr. 175.000.-
Verð nú aðeins kr. **140.000.-**

3 sæti m/2 borðum
Verð kr. 273.000.-
Verð nú aðeins kr. **218.400.-**

4 sæti m/2 borðum
Verð kr. 336.000.-
Verð nú aðeins kr. **268.800.-**

Raðgr. Visa og Euro

Einnig fánlegir stakir stólar

Val húsgögn

Ármúla 8 • 108 Reykjavík
Símar 581 2275 • 568 5375

Opið virka daga kl.10-18 / Laugard. kl.11-16



GEGGJAÐ INNIVÉÐUR KLÆDDU ÞIG EFTIR VERÐI

**BERTONI jakkaföt
með flottu sniðunum
í gríðarlegu úrvali.**

**Aðsniðnar BERTONI
skyrtur.
Bolir frá 1.990.
Skyrtur frá 2.990.**

**Quart-buxur
og stuttermabolur
frá kr. 4.900.**

opið til kl. 17 á laugardag

**Herra
hafnarfjörður**

- besta verðið!

Firði Hafnarfirði | Sími 565 0073

Fyrir nokkrum áratugum fór fólk í megrun þegar ummálið var orðið of mikið. Hver megrunarkúrin á fætur öðrum leit dagsins ljós á milli þess sem fólk taldi hitaeiningar í gríð og erg. Seinna komst það í tísku að fara í átak og á síðustu árum hefur svokallað detoxæði gripið landann. Þrátt fyrir þessar sveiflur eimir þó alltaf af gömlu kúramenningunni þótt þjóðin sé löngu hætt að telja hitaeiningar. Föstudagur leitaði til náttúrulæknis, hómópata og næringarþerapista og komst að því að í dag leita flestir til þessara aðila til að losa um streitu frekar en að megra sig.

Fyrirsætukroppar eða hraustir líkamar?

Töfralausnir virka ekki

Matthildur Þorláksdóttir náttúrulæknir segir að það sé erfitt að greina einhverjar tískubylgjur í dag. Fólk sem leiti til hennar sé flest að hugsa um breyttan lífsstíl og vilji vera meðvitað um ábyrgð á eigin heilsu. „Það er mikið vinnuálag á fólk og mér finnst það oft



Matthildur Þorláksdóttir náttúrulæknir.

gleyma að huga að því hvað það er að setja ofan í sig,“ segir hún og nefnir dæmi um að fólk sem sé yfirbugað af streitu detti fyrst í hug að drífa sig í ræktina þegar það er orkulaust.

„Jafnframt þarf fólk að hugsa um hvað það er að borða þótt það sé alltaf af hinu jákvæða að hreyfa sig.“ Þegar hún er spurð að því hvort fólk vilji greinast sem komi

til hennar segir hún svo ekki vera. „Það er ekki mikið talað um þyngd hjá mér og fólk er löngu hætt að telja hitaeiningar. Hjá mér kvartar fólk yfir þreytu og orkuleysi. Fólk vill fyrst og fremst líða betur, fá meiri orku og koma jafnvægi á heilsuna í heild sinni. Fólk sem kemur til mín finnur mikinn mun á sér um leið og það fer að borða meira af trefjarikara korni, grænmeti og ávöxtum. Svo hvet ég fólk til að borða meira af feittum fiski.“ Hún segir að morgunmatúrinn sé gífurlega mikilvægur. „Ég ráðlegg fólk að borða gróft á morgnana, annaðhvort graut eða hristing með ávöxtum, olíu og fræjum. Það góða við hristinginn er að fólk fær góða fyllingu án þess að það sé kolvetnasprengja. Það er mikill munur á magafylli og næringarfylli.“

Matthildur segir að það sé ekki til neinar töfralausnir í þessum efnunum en fólk geti gert ýmislegt til að láta sér líða betur. „Fyrsta skrefið er að minnka brauðið og sætindi almennt og svo er gott að drekka fennel- eða piparmyntute ef fólk er með uppþembu, en auðvitað er mikilvægast að finna út hvað valdi þessum vandkvæðum.“ Hún leggur áherslu á að þegar fólk taki fæðutegundir út verði það að fá eitthvað annað í staðinn og bendir á að aðgengi að heilsuvörum sé mun betra núna en fyrir sjö árum þegar hún útskrifaðist sem náttúrulæknir frá Þýskalandi. Þegar kúrar berast í tal segir hún að það eimi enn þá af kúrahugsun hjá fólk. „Ef fólk lítur á þetta sem kúr þá er fólk að bíða eftir að þetta sé búið og þá fellur fólk alltaf í sama farið.“ Hvað um fæðubótarefni? „Mér finnst að fólk eigi að fá fjölbreytta næringu úr fæðunni í stað þess að taka inn fæðubótarefni. Það er mikilvægt að fólk hugi að fitusýrunum og taki þær sérstaklega inn og sé duglegt að borða fræ og hnetur. Síðan nota ég jurtir, hómopatiu og fleiri meðferðir til að hjálpa viðkomandi til að komast í sem besta jafnvægið,“ segir Matthildur og leggur mikla áherslu á að fólk fari þó ekki út í neinar öfgar og leyfi sér að borða óhollustu inn á milli. „Það er allt í lagi að hafa sín frávík. Við erum hluti af fjölskyldu og samfélagi og þegar það eru veislur eða annað í gangi eigum við að leyfa okkur að vera með því það er ekki tilbreyingin sem er að fara með okkur,“ segir hún og bætir því við að fólk

og svo mikill hluti af okkar matarvenjum. Þegar fólk er búið að borða brauð í morgunmat, hádegismat og í kaffitímanum og fær sér kannski pasta í kvöldmatinn þá er fæðið orðið of einhliða. Korn er gott og holl fæða en aðrir fæðuflokkar þurfa að vera með. Fólk sem kemur til mín finnur mikinn mun á sér um leið og það fer að borða meira af trefjarikara korni, grænmeti og ávöxtum. Svo hvet ég fólk til að borða meira af feittum fiski.“ Hún segir að morgunmatúrinn sé gífurlega mikilvægur. „Ég ráðlegg fólk að borða gróft á morgnana, annaðhvort graut eða hristing með ávöxtum, olíu og fræjum. Það góða við hristinginn er að fólk fær góða fyllingu án þess að það sé kolvetnasprengja. Það er mikill munur á magafylli og næringarfylli.“

Matthildur segir að það sé ekki til neinar töfralausnir í þessum efnunum en fólk geti gert ýmislegt til að láta sér líða betur. „Fyrsta skrefið er að minnka brauðið og sætindi almennt og svo er gott að drekka fennel- eða piparmyntute ef fólk er með uppþembu, en auðvitað er mikilvægast að finna út hvað valdi þessum vandkvæðum.“ Hún leggur áherslu á að þegar fólk taki fæðutegundir út verði það að fá eitthvað annað í staðinn og bendir á að aðgengi að heilsuvörum sé mun betra núna en fyrir sjö árum þegar hún útskrifaðist sem náttúrulæknir frá Þýskalandi. Þegar kúrar berast í tal segir hún að það eimi enn þá af kúrahugsun hjá fólk. „Ef fólk lítur á þetta sem kúr þá er fólk að bíða eftir að þetta sé búið og þá fellur fólk alltaf í sama farið.“ Hvað um fæðubótarefni? „Mér finnst að fólk eigi að fá fjölbreytta næringu úr fæðunni í stað þess að taka inn fæðubótarefni. Það er mikilvægt að fólk hugi að fitusýrunum og taki þær sérstaklega inn og sé duglegt að borða fræ og hnetur. Síðan nota ég jurtir, hómopatiu og fleiri meðferðir til að hjálpa viðkomandi til að komast í sem besta jafnvægið,“ segir Matthildur og leggur mikla áherslu á að fólk fari þó ekki út í neinar öfgar og leyfi sér að borða óhollustu inn á milli. „Það er allt í lagi að hafa sín frávík. Við erum hluti af fjölskyldu og samfélagi og þegar það eru veislur eða annað í gangi eigum við að leyfa okkur að vera með því það er ekki tilbreyingin sem er að fara með okkur,“ segir hún og bætir því við að fólk

borði allt of mikið slikeri dagsdaglega. Hún leggur líka áherslu á að breyting á fæðu eigi ekki að vera leiðinleg. „Allt sem við gerum á hnefanum gengur ekki upp. Fólk á að búa til góðan mat úr góðu hráefni. Það er hægt að baka kökur án þess að þær séu sykraudar, til dæmis með því að nota dödlur eða agave-sýróp í staðinn fyrir sykurl.“

Vel ræktaður líkami þýðir gott sjálfstraust

Þorbjörg Hafsteinsdóttir, næringarþerapisti í Danmörku, segir að fólk sé alls ekki hætt því að vera í megrun og að helsta tískubylgjan í Danmörku, þar sem hún býr og starfar, sé að rækta sjálfan sig. „Fyrir marga gefur vel ræktaður líkami auknið og betra sjálfstraust. Fyrir aðra getur vel ræktaður líkami í kjörþyngd sjálfsagt fjallað um öldrunarhræðslu.“ Þegar hún er spurð að því hvort fólk sé enn þá að detoxa segir hún að svo sé. „Ég held að detoxbylgjan snúist aðallega um það að fólk er komið með nóg af skyndibitamum, mengun, eiturefnum í matvælu og þungmálmum í umhverfinu sem kallar á hreinsun. Ég er samt ekkert á því að það sé árangursríkt að lifa bara á grænmetissöfum í heila viku.“ Þorbjörg segir að þeir sem leiti til hennar séu ekki á höttunum eftir skyndilausnum. „Fólk vill fæði og næringarefni sem eru líkamanum eðlileg og sem vinnur með líkamanum frekar en á móti. Að sama skapi er mikilvægt að velja hreyfingu sem er eðlileg líkamanum eins og jóga, hugleiðsla, pilates, hjólréiðar og sund í stað þess að pumpa í ræktinni. Fólk vill orku og líf í jafnvægi. Mér finnst líka áberandi að fólk vilji hrausta líkama í staðinn fyrir fyrirsætukroppa. Þetta er svolítið nýr lífsstíll sem ég lít á sem leik á móti skarkala, hávaða, ofvirkni, skyndibitamum, ofurrækt og öfgum.“

Í dag er alltaf verið að tala um að fólk sé að fitna. Hver heldur þú að sé aðalástæðan fyrir því? „Rangt fæði, of mikill sykurl, brauðmeti og skyndimatur. Að sama skapi er of mikið álag og streita á fólk sem oft þjáist af fæðuþöpoli. Fólk er með of miklar bólgur í líkamanum og uppfullt af alls konar skít, bæði efnalegum og sálrænum,“ segir Þorbjörg og dregur ekkert undan.

Hvað er fólk upp til hópa að gera rangt þegar kemur að mat-



Þorbjörg Hafsteinsdóttir, næringarþerapisti í Danmörku.

aræði? „Það eru alltaf einhverjar hindranir í gangi, það er of erfitt, tímafrekt og dýrt að borða hollt og alveg örugglega 50 ástæður í viðbót. Þegar fólk er tilbúið að vinna í þeim öllum og horfast í augu við það sem liggur neðst, hræðsluna eða óttann, sigrast á honum og finnur hugrekki eru því allir vegir færir. Það kostar stundum öryggi á meðan verið er að venja sig við nýjar venjur eins og til dæmis að borða alltaf Kentucky á sunnudögum en þegar það er komið getur fólk sigrað heiminn.“

Þorbjörg segir að þreyta, orkuleysi, depurð, streita, verkir og ofþyngd sé helst að hrjá hennar kynna. Þegar hún er spurð að því hvað valdi helst streitunni nefnir hún áreiði frá vinnu, samskiptum við fólk, hjónabandi sem ekki virkar, rangt fæði, skortur á næringarefnum og réttu fitu, skortur á sjálfsvirðingu, ást og kærleika, þörf fyrir viðurkenningu frá sjálfum sér og sínum nánustu. Spurð um töfralausnina við að láta sér líða betur nefnir Þorbjörg að hún standi í heilli bók, 10 árum yngri á 10 vikum, sem hún skrifaði sjálf og hefur algerlega slegið í gegn í Danmörku. „Þetta snýst samt fyrst og fremst um að halda með sjálfum sér og skapa rými fyrir sjálfan sig. Finna sér markmið, sleppa viðbættum sykri, kaupa sér góða hlaupaskó og elska meira,“ segir hún og hlær.

Hvað finnst þér um fæðubótarefni? „Þau eru góð og gild ef framleiðslan er með gæðastimpli. Þau eru nauðsynleg að mínu mati ef maður vill láta sér líða vel. Ég tek meðal annars Q-10, B-vítamín, Æskubrunn, magnesíum, Pomegranate, grænt te og fullt af lífrænum olíum. Ég borða vel og hollt, einnig fisk og kjúkling, stunda eðlilega líkamsrækt, útiveru og jóga.“ Hún segist líka vera dugleg við að segja nei þegar henni bjóðast spennandi verkefni, ef verkefni gætu hugsanlega stolið tíma frá henni. „Ég er minnst 10 árum yngri í lífaldri. Ég er að verða 49 ára og hefur aldrei liðið eins vel.“

„Heillandi texti ... ein besta proskasaga stelpu sem ég hef lesið.“
Gunnþórunn Guðmundsdóttir / Morgunblaðið

„Svo sannarlega ævisaga sem á erindi á bók ... gefur lifandi innsýn í andrúmsloft 20. aldar.“
Auður Aðalsteinsdóttir / Víðsjá, RÚV

„... með bestu ævisögum sem ég hef lesið, ef ekki sú besta ...“
Guðríður Haraldsdóttir / Vikan

„... á eftir að grípa lesendur sem hafa áhuga á örlögum óvenjulegra einstaklinga.“
Þórdís Gísladóttir / kistan.is

„Fantagóð tök á stíl og frásagnarhætti ... mjög vel heppnuð.“
Páll Baldvin Baldvinsson / Kiljan, RÚV



INGA VILL HAF A MATARÆÐI Í ÞESSA ÁTT:

Morgunmat: Byrja daginn á prótínriku fæði og ekki neyta of mikils ávaxta-sykurs. Rökin fyrir því eru að það gefur betri undirstöðu fyrir orkuna.

Hádeggi: Próteinríkt fæði með góðum fitusýrum (olíu og fræ), grænmeti, ef kolvetni fylgja með þá verða þau að vera flókin.

Seinni partinn: Gróft brauð eða hrökkbrauð. Það væri líka hægt að baka múffur eða skonsur úr heilheiti og halda sykri í lágmarki.

Kvöldmat: Helmingurinn á að vera grænmeti, einn fjórði gróf kolvetni (hýðis-hrisgrjón eða heilkornapasta) og einn fjórði góður fitu- og prótínjafi (kjöt eða fiskur).

Út með sektarkenndina

Kristín Kristjánsdóttir hómópati segir að fólk sé að ná jafnvægi í dag eftir sveiflur í mataræðinu og í matarvenjum. „Fólk er að taka það besta úr öllu og reyna að byggja upp jafnvægi fyrir sinn eigin líkama. Í mínu starfi finnst mér ég vera að kenna fólki að læra að þekkja sjálf sig og líkama sinn, hvað það þolir og hvað ekki,“ segir Kristín. Hún segir að kröfurnar séu mjög miklar og þar sem fólk sé mikið á hlaupum, þá njóti það ekki matarins. „Fólk gleypir matinn í sig, alveg sama hvort það er að borða grænmeti eða steik með rjómasósu.“ Hún segir að þessu fylgi oftast ekki sektarkennd. „Mér finnst hafa orðið mikil heilsuvakning á síðustu árum. Ég nota Scio-vélina til að finna út hvað hentar best hverjum og einum. Ég banna fólki aldrei að borða neitt en ég vek athygli á því þegar ákveðnar fæðutegundir henta fólki ekki.“ Þegar hún er spurð út í kúnnahópinn sinn og hvað hann er að berjast við nefnir hún þreytu. „Fólk er ofboðslega þreytt og margir fá ekki neina næringu. Maturinn er orðinn svo mikið unninn og fólk borðar allt of mikið af hveiti, sykri og geri. Þarmaflóran er stífluð og næringarinntakan nánast engin. Fólk er svo fast í viðjum vanans og nennir ekki að breyta til. Á sama tíma vill fólk meiri orku og vill líða betur í líkamanum. Mér finnst fólk ekki bara vilja greinast, heldur einfaldlega að líða betur.“

Hverju á fólk að sleppa til að verða hressari? „Unnum matvörum og þungum mat. Fólk borðar allt of lítið af lifandi mat. Mér finnst að fólk eigi að horfa á diskinn sinn áður en það lætur matinn upp í sig og virða hann fyrir sér. Fólk borðar samlokur á hlaupum, þetta er kannski í lagi stundum, en ekki á hverjum einasta degi.“ Kristín segir að það sé mikilvægt að taka afleiðingunum þegar það sleppi aðeins fram af sér beislinu. „Ég hef það til dæmis fyrir reglu að reyna að borða létt í hádeginu ef ég ætla að vera með heitan mat um kvöldið. Það er alger óþarfi að vera með tvær heitar máltíðir á dag.“ Hún vill ekki að fólk taki nein heljarstökk heldur sorteri óhollustu út úr mataræðinu smátt og smátt og bæti hollum mat inn í staðinn, annars gefst fólk bara upp. „Sykur getur verið mjög mikill stressvaldur í líkama fólks og fólk vinnur mismunandi úr sykrinum, það er svo einstaklingsbundið,“ segir hún. Sumir verði hressir af einu rauðvinsglasi á meðan aðrir verði syfjaðir. Mér finnst vera vitundarvakning í gangi. Fólk horfir öðruvísi á hluti eins og megrun og er að átta sig á því að næring og samsetning fæðunnar skiptir meira máli.“

Litlu hlutirnir skipta máli

Inga Kristjánsdóttir, næringarþerapisti D.E.T. og einkaþjálfari, segir að það séu alltaf einhverjar tiskubylgjur í gangi og detoxið sé búið að vera sérlega vinsælt. „Mér finnst detox vera hlutur sem þarf að fara varlega í. Það þarf helst að gera það undir eftirliti þess sem vit hefur á. Ég verð þó að viðurkenna að það er mun betra að detoxa á sumrin en á veturna, en að það ætti enginn að detoxa óundir-

búinn eða án hjálpar,“ segir Inga.

Finnst þér fólk vera komið á það stig að vilja lifa í jafnvægi? „Það er vakning í þjóðfélaginu og við erum að verða meðvitaðri og þetta er að þróast í skemmtilega átt. Allt sem leiðir til líkamlegs og andlegs jafnvægis er leiðin.“ Þegar Inga er spurð um öfga í matarvenjum segist hún helst ekki vilja sjá þá. Hún viðurkennir þó að stundum þurfi að setja fólk á stíft mataræði í ákveðinn tíma til að fólk náti bata. „Ég reyni að ganga aldrei lengra en fólk er tilbúið til,“ segir hún og bendir á að litlu hlutirnir geti skipt sköpum og þá á hún við að breyta hvítum sykri í hrásykur eða agave, hveiti í heilshveiti og þar

fram eftir götunum. „Það getur líka virkað vel á fólk að taka góð bætiefni fyrir meltinguna. Byrja á litlum breytingum sem eru ekki orku-krefjandi en geta gert ótrúlegustu hluti fyrir fólk. Það er svo lítið mál að nálgast hollari vöru í dag en það var mun flóknara fyrir tíu árum.“

Í dag er alltaf verið að tala um að fólk sé að fitna. Hver heldur þú að sé aðalástæðan fyrir því?

„Ég held að þetta sé mjög útbreitt vandamál. Ég tel að einn stærsti þátturinn í þessu sé tímaleyfi og stress. Fólk gefur sér ekki tíma til að borða almennilega og allir eiga að vera í svakalega miklu aksjóni. Við kennum börnunum okkar ekki að borða rétt. Skólamáltíðir eru oft ekki nógu góðar. Ég held að þetta sé stór þáttur í þessum vandræðum. Fólk hefur enga orku því það vinnur svo mikið að það hefur engan tíma til að hugsa um heilsuna. Ef heilsan versnar áttar fólk sig á því að fluttur jeppi eða stórt hús skiptir engu máli ef heilsuna vantar.“ Inga segir að of mikil sykurneysla sé hluti af slæmu mataræði þjóðarinnar. „Ég fæ til mín fólk í

lögum röðum sem kann ekki að lesa utan á umbúðir og mér finnst vanta fræðslu um þessi efni því ef fólk kann ekki að lesa utan á umbúðir þá getur það ekki valið rétt úr hillunum.“ Margir skjólstæðingar Ingu eru með meltingarvandamál af ýmsum toga og hún segir að þau geti leitt af sér stórvandamál ef ekki er gripið inn í. Lumar þú á einhverri töfralausn til að láta sér líða betur? „Nei, í rauninni ekki. Ég mæli þó með því að fólk byrji á litlu hlutunum og gefist ekki upp þótt á móti blási og það fari út af sporinu. Fólk borðar oft holla fæðu en kann ekki að raða henni nógu vel saman,“ segir Inga.



Kristín Kristjánsdóttir hómópati.



Inga Kristjánsdóttir, næringarþerapisti D.E.T.

MAARUD

POTETGULL

Sourcream & onion

Ferifletta potetchips með amerikansk sourcream & onionsmak

250g

...beint í mark!

tíska

ferskleiki dagsins í dag



FRÍSKLEGIR SKÓR sem bera með sér sól og sumaryl. Fást í Topshop.



SUMARLEG TASKA frá versluninni 38 þrep, Nauðsynleg í sumarfríð.

Endurnærandi grænir straumar fyrir sumarið

Grænt sumar

Þrátt fyrir að sólin hafi ekki sýnt sig mikið upp á síðkastið þá dylst engum að sumarið er komið í allri sinni dýrð í verslanir. Litadýrðin sem einkennir sumartískuna hleypir svo sannarlega hinu íslenska hitastigi upp um nokkrar gráður enda veitir víst ekki af. Fagurgrænir tónar eru áberandi, skærir og aftur mildari. Græni liturinn er sterk tilvísun til frjósemi jarðarinnar en margir vilja meina að hann sé styrkjandi og geti endurnært líkama og sál. Grænn passar nánast við allan litaskalann og ætti heldur betur að lífga upp á íslenskættaðan fataskáp í svörtum og gráum tónum.

bergthora@365.is

1. Geggjaður krugi eftir Áróru, fæst í Trilogiu. Flottur yfir jakka, kjóla og kápur. 2. Lanvin, vor/sumar 2008. 3. Flöskugrænn kokteillkjöll frá Karen Millen. 4. Prada, vor/sumar 2008. 5. Blómakjöll frá Karen Millen. 6. Grænir skór með útsaumi frá versluninni Kron..



1



2



3



4



5



7



6

3 fyrir 2
tilboð
frá 6.-16. júní

Ráðgjöf föstudaginn 6. júní frá 15-18:30 og laugardaginn 7. júní frá 12-17.00



Black Pearl anti age línan

Dag- og næturkrem 1.590
Djúphreinsir 1.490
Fegrarnarmaski 1.990

Alternative care línan

Dagkrem 1.590
Augnserum 1.590
Peel of mask 1.490

the
PIER

Snyrtivörur fyrir andlit og líkama. Innihaldsríkar af A og E vitaminum og gefa húðinni ljóma og góða næringu

SUMAR KILTJUR ... ERU SUMARKILTJUR



Tær snilld: Vinsælar og margverðlaunaðar skáldsögur sem eru á allra vörum.



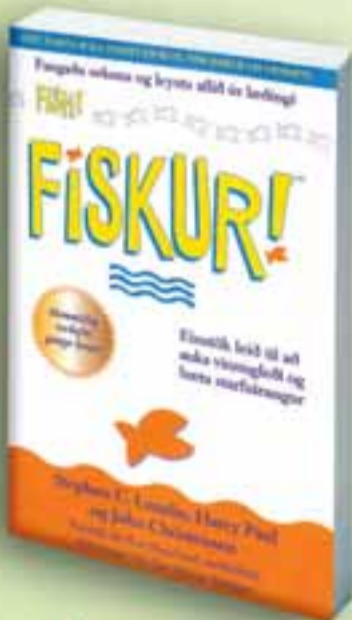
Vegna fjölda fyrirspurna er þessi áhrifaríka bók endurútgefin; finnum barnið í okkur, sættumst við fortíðina og lifum í núinu.



Nú er ekki seinna vænna að lesa þessa drepfyndnu bók, enda kemur myndin út í haust!



Loksins komin aftur! Ómissandi handbók fyrir foreldra; ráðum við ferðinni eða látum við börnin stjórna okkur?



Einstök bók sem eykur vinnugleði og bætir starfsárangur.



Skólinn er búinn! Frábær sumarlesning fyrir stelpurnar.



Salka www.salka.is

Útlit

smáatriðin skipta öllu máli

Biotherm gegn öldrun

Í fjólubláu kremalínunni frá Biotherm er að finna undraefnið Thermal Plankton sem myndaðist fyrir um það bil þremur milljörðum ára og er talið vera eitt af fyrstu ummerkjum um uppsprettu lífs á jörðinni. Thermal Plankton er mild örflóra sem þrífst í fjallalindum sem eru auðugar af steinefnum. Fyrir fimmtíu árum, þegar líffræðingar Biotherm fengu fyrst áhuga á Thermal Plankton, uppgötvuðu þeir tengsl milli virkni efnisins



og áhrifa þess á húðina. Í kjölfarið bjuggu þeir til fyrstu húðsnyrtilínuna sem innihélt Thermal Plankton. Núna hafa líffræðingar Biotherm uppgötvuð að þetta virka innihaldsefni getur örvað náttúrulegar varnir húðarinnar gegn utanáðkomandi áreiti. Það vinnur til dæmis gegn öldrun, gefur húðinni aukinn ljóma og unglegra yfirbragð. Thermal Plankton er í öllum vörum frá Biotherm, bara í mismiklu magni.

- MMJ

LÍFRÆNAR SÓLARVARNIR

Galdurinn á bak við fallega húð er að verja hana gegn sólinni. Í Heilsuhúsinu fæst sólarvörn frá Aubrey sem kallast Natural Sun. Það sem er sérstakt við þessa sólarvörn er að hún er algerlega lífræn og því frábær fyrir húðina. Engin aukaefni eru sett í sólarvörnina og því ættu allir þeir sem láta sér annt um húðina að verja sig vel þegar sólin fer að skína.



SÓLEY

KISStu mig
Náttúruleg gegn fronsam, gyllineð og þröta í kringum augun

GRÆDIR
Aðhlaða smyril með græðingarni

Fæst í heilsuhúsinu og apótekum.
Deiling: Heilsa ehf.



Peace by Kenzo kemur í takmörkuðu upplagi.

MYND/STEFÁN

Kenzo kemur með nýtt ilmvatn sem vísar í hippatímann

Vellyktandi friðarvatn

Hönnuðurinn Kenzo yfirgaf heimaland sitt Japan til að setjast að í París árið 1970. Þegar hann var kominn í mekka tískunnar í París var ekkert annað í stöðunni en að opna sitt eigið tískuhús. Síðan Kenzo opnaði hefur vegur hans aðeins legið upp á við enda er hönnun hans engu lík, litrík og dásamleg án þess að vera væmin. Fyrir 20 árum bættist svo enn við hönnun Kenzo

þegar hann hóf ilmvatnsframleiðslu. Í nýjasta ilminum, Peace by Kenzo, fangar hann stemningu hippatímans. Hann túlkar frelsið, litina, kraftinn og sköpunargleðina sem einkenndi þetta tímabil. Túlkun Kenzo á þessu kraftmikla tímabili endalausrar orku og sköpunargleði endurspeglast í pakkningu og ilmi þess nýja ilmvatns. Fjórar mismunandi útgáf-

ur af pakkningum með mismunandi hönnun eru í boði og getur hver valið sér sitt uppáhald. Ilmurinn sjálfur er endurspeglun sjöunda áratugsins, ilmur fyrir menn og konur sem lætur afturhvarf til fortíðar umvefja sig þegar baráttan fyrir tjáningarfrelsi stóð sem hæst. Þetta er ilmvatn fyrir fagurkera sem fíla „hipparetróglamúr“ í allri sinni dýrð.

SIGRÍÐUR KLINGENBERG spáir fyrir Bubba Morthens

Erfitt ár fram undan



Bubbi er fæddur þann 06.06.56. Sigríður Klingenberg segir að hann hafi lífstöluna sex. „Orkan hans Bubba Morthens er svoltið lík veðurfarinu á Íslandi. Það er aldrei hægt að vita á hverju er von en hann hressir lýðinn við og passar upp á að það sé aldrei gúrktíð hjá blöðunum.

Þar sem hann er sexa er erfitt að stjórna honum. Þegar hann hefur ákveðið hluti þá aftur honum enginn. Á sínum yngri árum eiga sexurnar það oft til að byrgja hluti innra með sér vegna þess að þær vilja ekki láta vorkenna sér. Sexurnar eru yfirleitt miklir keppnismenn eins og sést á Bubba. Til gamans má geta að



margir af okkar frægustu fótboltamönnum eru sexur. Nú er Bubbi að fara á töluna fjóra sem er oft mikið álagsár. Það er yfirleitt ár sem breytir lífinu mikið. Á því ári er mikilvægt að hugsa um heilsuna og gæta þess að hafa skýra stefnu í lífinu. Á þessu ári geta verið margar hindranir á veginum en það gerir fólk yfirleitt sterkara og kraftmeiri persónuleika,” segir Sigríður Klingenberg og bætir við að fólk finnst kannski ekki gaman að vera á fjarkanum meðan á því stendur. „Þegar árið er runnið og fólk lítur til baka þá sér það yfirleitt að fjarkinn hafi skipt sköpum og breytt lífi hvers manns. Í sumar ætlar Bubbi að kvænast Hrafnhildi Hafsteinsdóttur. Hún er talan fimm og því passa þau saman eins og flís við rass því fimman helst í hendur við sex. Ég spái spennandi og skemmtilegu hjónabandi.“

STJARNA STJARNANNA



Hollywood stjórnurnar 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



ISENSKA / SIA.IS / UTI 42633 06/08

Sunddagar 20%

afsláttur af öllum sundfatnaði
til sunnudags.



Gildir ekki af sundaukahlutum né tilboðsvöru.

HOLTAGÖRDUM • GLÆSIBÆ • KRINGLUNNI • SMÁRALIND • SÍMI 545 1500

ÚTILÍF

bland

í gær og á morgun ...

HELGIN

LAUGARDAGUR:

Galapartí á Q-bar með tilheyrandi glamúr stemningu. Veisluhöldin hefjast kl. 21 og standa fram eftir morgni.



SUNNUDAGUR:

Minningartónleikar um Árna Scheving verða haldnir í Súlnasal, Hótel Loftleiðum, en Árni hefur orðið sjötugur þennan dag. Á tónleikunum munu koma fram helstu djasstónlistarmenn landsins til að heiðra minningu þessa mikla snillings. Tónleikarnir hefjast kl. 20.

díana mist

FIMMUDAGUR 29. MAÍ: Hef ekki farið á Glaumbar síðan ég lenti þar á ömurlegasta sjens lífs míns árið 2001. Þrátt fyrir slæmar minningar af mér í snákaskinnbol í skemmtistaðasleik við barborðið ákvað ég að láta það ekki aftra mér og fór á tónleika stórsveitar Samúels J. Samúelssonar en tónleikarnir eru liður í fönktónleikaröðinni Bítbox. Þetta reyndist hið hressasta kvöld og ég náði ekki einu sinni að leiða hugann að versta elskhuga lífs míns. Þarna var Ragnheiður Gröndal, Guðmundur Pétursson og Gummi Jóns úr Sálinni ásamt svo mörgum öðrum. Ég lét auðvitað barinn ekki eiga sig og fór af tónleikunum vel hífuð og hress. Ég fer nú ekki oft fyrir neðan Lækjargötuna og ákvað því að kíkja á Hressó á leið minni á Ólstofuna, ég var í rjúkandi fönk-gír og lét mála á mig tribal-tattú, þá sjaldan að maður lyftir sér upp. Kom fersk á Ölið enda nýstigin næstum því út úr öðru bæjarfélagi. Þar var allt eins, sömu húsgögnin og sömu fyrrverandi sjensar síðastliðinna tíu ára. Um mig fór hrollur enda fátt eitt óskemmtilegra en að vera minntur á fjölda félaga úr fortíðinni. En á Ölinu voru þó ekki bara gamlir sjensar sem betur fer, þar voru þeir Höskuldur Sæmundsson leikari og Baggalúturinn síkati, Karl Sigurðsson. Mér fór þó fljótlega að líða eins og trúbadornum Heru með tattúð enda komin á Laugavegin og var því fljót að láta mig hverfa. Endaði

nóttina þó aftur í Lækjargötunni á Hlölla og blikkaði stráka sem voru nýkomna með bílpróf, ljóst að það eru önnur tiskulögmaál sem gilda fyrir ofan og neðan Laugavegin.

FÖSTUDAGUR 30. MAÍ: Vaknaði snemma, þreif af mér húðflúrið og keyrði á ofsahraða upp á Bifröst með opinn glugga ef ske kynni að lögga myndi stoppa mig. Þar voru aðalskutur bæjarins (þessar með háu greindarvísitöluna) samankomnar á tengslaneti Herðisar Þorgeirsdóttur. Þar voru Áróra Gústafsdóttir hjá Brim-arhólmi, Magga Rósa í Iðná, María Ellingsen leikkona, Guðrún Edda í Forval, Edda Jóns hjá utanríkisráðuneytinu, Þórey Vilhjámsdóttir, sæti borgarfulltrúinn Þorbjörg Helga Vigfúsdóttir, Elísabet Sveinsdóttir fyrrum forstöðumaður Icelandair, Guðný Halldórsdóttir, hin vel klædda Vigdís Grímsdóttir, Bryndís Torfadóttir framkvæmdastjóri SAS á Íslandi og Silja Hauksdóttir kvikmyndagerðakona. Eftir vel heppnaða ráðstefnu drakk ég nokkra drykki í boði Ingibjargar Sólrúnar í hennar ráðuneyti og fór snemma í koju.

LAUGARDAGUR 31. MAÍ: Menningarsinnaða vinkona mín síðan úr menntaskóla bauð mér á afriška tónleika á Nasa. Við hittumst fyrst heima og hituðum okkur vel upp enda dansa ég ekki nema að vera vel smurð. Eftir ágætis smurningu héldum við stöllum á tónleikana, hressari en allt. Á einungis tveimur dögum stóð ég mig að því að vera komin aftur fyrir neðan Lækjargötuna nema að í þetta skipti var ég ekki með blessað tattúð á mér. Tónleikarnir voru mjög skemmtilegir og mannhafið afar fjölskrúðugt eins og við var að búast. Þar dillaði skáldkonan Didda sér í takt við tónlistina sem og leikarinn Ólafur Egill. Ekki veit ég hvað gerðist eiginlega þetta kvöld en ég rankaði við mér í bilnum mínum fyrir utan Alþingishúsið klukkan átta um morguninn þegar lögreglan bankaði upp á. Ætti ég að hætta að drekka?



„Vinyllötuspilarinn hennar mömmu. Í fátækraleikhúsi þýðir ekkert annað en að virkja fjölskylduna en ég stal þessum forlata ferðaspilara með innbyggðum hátalara úr antiksafni móður minnar fyrir sýninguna Fool For Love. Sótti svo innblástur í gamlar vinyllötur með Ike og Tinu Turner, Barböru Mandrell og Patti Smith sem ég gróf upp á markaði í London.“



„Kertaljós. Mér þykir gott að vinna eða slappa af við kertaljós á kvöldin. En amma bjó til þennan listilega kertastjaka.“



Þóra Karitas var nýverð tilnefnd til Grímuvörðlaunarinnar fyrir leik sinn í verkinu Fool for love.



Þóra Karitas Árnadóttir leikkona



„Málverk eftir vinkonu mína og myndlistarkonuna Jóhönnu Helgu Þorkelsdóttur en hún rændi ljósmynd af mér fimm ára gamalli tár-fellandi í ballettbúning og málaði eftir henni til að koma mér á óvart á 21 árs afmælisdaginn. Svo þurfti ég að fara á málverkasýningu niður í Hinu húsi með blönduðum verkum til að leita að afmælisgjöfni. Felldi aftur tár þegar ég kom auga á verkið og uppgötvaði gjöfina.“



„Leikhúismaðurinn Gísli Rúnar Jónsson var að senda mér þetta handrit af einleik sem hann hefur verið svo elskulegur að þýða fyrir mig af sinni al-kunnu snilli. Ég gæti trúað að ég eigi eftir að handfjatta þessa skruddu allmikil á næstu mánuðum.“

„Ég lærði það af Bretunum að það má alltaf ylja sál og líkama við góðan bolla af tei. Ég á alls kyns skemmtilegar tekrúsir en þessi bolli er ættaður frá Færeyjum. Fékk hann í gjöf frá Ásdísí Einarsdóttur, einstökum húmorista og vinkonu.“



„Ullarpilsíð mitt, en það var jólagjöf frá bróður mínum sem mér fannst sérstaklega falleg og vel til fundin, frumleg og skemmtileg. Sérstaklega hannað af myndlistarkonunni Kolbrá Bragadóttur.“



„Rauðu kúrekastígvélin mín. Sumir leikarar hafa sagt í gegnum tíðina að þeir finni ekki karakterinn fyrr en þeir finna réttu skóna. Þessi stígvél kveiktu í mér fyrir May, persónuna sem ég lék í Fool For Love, en við komum til með að setja sýninguna upp á Akureyri í haust svo ég má alls ekki týna þeim.“



„Þetta er vítamínforði heimilisins. Ég er nú ekki mjög reglubundin manneskja en þegar ég labba fram hjá skápnunum bý ég mér stundum til kokkteil til að stuðla að undraverðum yndispökka.“



„Sógleraugu eru nauðsynleg í ofbirtunni á Íslandi þetta sumarið.“

fá FJÖLBRAUTASKÓLINN VIÐ ÁRMÚLA

SUMARFJARNÁM

Skráningu á sumarönn lýkur í dag 6. júní
Slóðin er: www.fa.is/fjarnam





EAT LIKE A MAN...
...PARTY LIKE AN ANIMAL

OLIVER

BAR CAFE GRILL

www.cafeoliver.is
Laugavegur 20, 101 Reykjavik
+354-552-2300

SONY

BRAVIA

Lækkað verð á Sony BRAVIA LCD sjónvörpum

Komdu í Sony Center og gerðu góð kaup á vönduðum sjónvörpum



Sony KDL-40D3500 40" BRAVIA LCD sjónvarp

Full HD 1080p upplausn
BRAVIA Engine • 2x HDMI
24p True Cinema • Live Colour Creation
BRAVIA Theatre Sync • Photo TV HD
Innbyggður stafrænn sjónvarpsmóttakari

áður 249.900 nú 219.900



Sony KDL-40V3000 40" BRAVIA LCD sjónvarp

Full HD 1080p upplausn
BRAVIA Engine • 3x HDMI
24p True Cinema • Live Colour Creation
BRAVIA Theatre Sync • Photo TV HD
Innbyggður stafrænn sjónvarpsmóttakari

áður 259.900 nú 229.900

like.no.other™

www.sonycenter.is

Sony Center Reykjavík
Kringlunni
103 Reykjavík
588-7669

Sony Center