

FÖSTUDAGUR

13. JÚNÍ 2008

FYLGIRIT FRÉTTABLADSINS

HEMMI GUNN

Lifir á fornri frægð

HVERNIG BIKINÍ ERU MÓÐINS NÚNA?

ÁSLAUG SNORRADÓTTIR

Kann að halda flott partí

Jógakennarinn Brynjúlfur
Jónatansson hefur ýmsa fjöruna sopið

Lætur ekkert stöðva sig



HVAÐ ÆTLAR ÞÚ AÐ GERA UM HELGINA?

Gylfi Blöndal, tónlistarstjóri á Organ

„Á föstudagskvöld er ferðinni heitið í Viðey til að fagna fimm ára afmæli Reykjavík Grapevine með góða fólkinu sem stendur á bak við blaðið. Ég geri svo fastlega ráð fyrir að vera af öðrum heimi þegar í land er aftur komið og læt restina af kvöldinu ráðast. Á laugardag ætla ég að vinna örlítið í hljóðveri áður en haldið er í New York 90's Party á Organ en þar ætla ég að dansa allt vit frá mér fram á morgun. Sunnudagurinn fer svo sennilega í meiri hljóðversvinnu og almenna afslóppun.“



Flytur til kóngsins Kaupmannahafnar

„Ég og Haffi Haff unnum förðunarkeppni Mac í vetur en í kjölfarið fórum við til Kaupmannahafnar og tókum þátt í stórrí tiskusýningu. Ég varð strax yfir mig hrifin af borginni og sótti um starf hjá Mac þar ytra,“ segir sminkan Marta Dröfn Björnsdóttir en hún heldur nú í víking til kóngsins Kaupmannahafnar. Marta vann lengst af sem sminka á Stöð 2, auk þess sem hún hefur starfað við kvikmyndir og í leikhúsi um áraradír og heldur því út í hinn stóra heim með gott veganesti í farteskínu. „Þeir hjá Mac buðu mér fyrst hlutastarf sem mér leist ekki alveg nógu vel á en hækkðu starfshlutfallið upp í sjöttíu prósent sem varð síðan fullt starf og auðvitað tók ég því fagnandi,“ segir Marta en hún hefur störf strax í næstu viku. „Ég mun starfa í Mac-básnum í Magasin Du Nord og vonast svo sannarlega til að fá sem flesta Íslendinga til mín í verslunina,“ segir Marta hlæjandi og eflaust verður henni að ósk sinni því mörg þúsund Íslendingar leggja leið sína í Magasínið ár hvert.

bergthora@frettabladid.is



Marta Dröfn

fréttir

MAGGA STÍNA OG ELSA MARÍA BLÖNDAL Á SKÓLABEKK Í HAUST

Margrét Kristín Blöndal, betur þekkt sem tónlistarkonan Magga Stína, og systir hennar Elsa María Blöndal komust báðar inn í Listaháskóla Íslands á dögum. Magga Stína hefur nám í kvikmyndatónlist í tónlistardeild skólans, sem virðist draga að sér virta tónlistarmenn úr íslensku tónlistarlífi en þaðan hafa þau Ragnhildur Gísladóttir, Pétur Ben og Mausarinn Páll Ragnar Pálsson útskrifast. Elsa María verður aftur í hönnunardeildinni en hún hefur nám í fatahönnun og því verða þær systur hvor í sinni byggingunni. Elsa María hefur starfað í helstu tiskuvörverslunum borgarinnar og er nú verslunarstjóri Trilogiu en hún vekur athygli hvar sem hún kemur fyrir frumlegan og skemmtilegan stíl sinn. Þær systur eiga eflaust eftir að setja svip sinn á skólalífið í Listaháskólanum og óskar Föstudagur þeim alls hins besta.



Áslaug Snorradóttir kom eiginmanni sínum Páli Stefánssyni á óvart á fimmtugsafmælinu

Vildi engu afmælisveislu

Páll hefur aldrei viljað halda upp á afmælið sitt en þegar systur hans, sem búsettar eru erlendis, ákváðu að koma til landsins á fimmtugsafmælinu hans ákváð ég að fara á bak við hann og skipulagði veislu án hans vitundar,“ segir Áslaug Snorradóttir ljósmyndari en hún kom eiginmanni sínum svo sannarlega á óvart á afmælisdaginn hans 7. júní. „Ég bauð 200 manns í veisluna og ákváð að bjóða upp á mat sem er í miklu uppáhaldi



„Boðið var upp á grænar baunir í veislunni en þær eru í miklu uppáhaldi hjá Páli.“

hjá honum. Á hverju borði voru sardínur í tómát en hann borðar eina sardínudós á dag, kaviár í túpum, grænar ORA-baunir, síld, fyllt egg og rækjusalat,“ segir Áslaug og bætir því við að Páll sé mikill majónesmaður en öllum þessum dýrindis veitingum var skolað niður með vodkaskotum og kampavíni. „Veislan fékk rússneskt yfirbragð enda hefur Rúss-

land alltaf verið í miklu uppáhaldi hjá Páli en sjálf afmælistertan var rússnesk Karlotturúlluterta fyllt með Royal-búðing og skreytt með einu kert,“ segir Áslaug og bætir við að afmælisföt eiginmannsins hafi passað einstaklega vel við þemað en það var Villi naglbítur sem töfraði fram rússneska tóna á harmóníku. „Páll keypti sér rauðköflótt jakkaföt í Boss í tilefni afmælisins

en hann hélt að hann væri að fara að borða með sinni nánustu fjölskyldu og kom því uppáklæddur í óvæntu veisluna.“

Áslaugu hafði tekist að sannfæra hann um að hún væri að halda veislu fyrir Barnaheill sem hafði verið á döfinni en féll síðan niður. Því grunaði Pál ekkert þegar hann hjálpaði henni festa upp Afríkuljósmyndir fyrr sama



Afmælisbarnið Páll Stefánsson ljósmyndari elskar Rússland.

Áslaug Snorradóttir, ljósmyndari og veisluhaldari, er rómuð fyrir einstakar veislur sínar.

morgun í veisluhúsnæði Áslaugar þar sem hún rekur veisluþjónustuna Piknikk þar sem sjálf afmælisveislan var haldin. „Páll hélt að hann væri að koma í afganga til mín úr veislunni þegar hann kom í sína eigin afmælisveislu en varð

afar glaður og hissa að sjá alla gestina þrátt fyrir þær yfirlýsingar að vilja enga afmælisveislu,“ segir Áslaug og bætir því við að hann hafi notað mikið vasaklúttinn þetta kvöld.

bergthora@frettabladid.is

FÖSTUDAGUR

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

Hemmi alltaf á tali

„Það er bara gaman að fólk muni eftir þessu tímabili,“ segir Hemmi Gunn kátur í bragði. Hemmi var viðmælandi Þorsteins Guðmundssonar í lokaþætti Svalbarða síðast liðið föstudagskvöld þar sem hann ræddi meðal annars um sín gullaldarar sem sjónvarpsmaður í þættinum Á tali. Margir hafa reynt að feta í fótspor Hemma með spjallþáttum en enginn náð að festa sig almennilega í sessi. Flestir þáttastjórnendanna hafa þó fengið Hemma í þáttinn til að ræða sína velgengni. „Já, ætli ég hafi ekki mætt í þá flesta,“ segir hann og hlær. „Þetta er þáttur sem fær að lifa. Ég rekst til dæmis reglulega á krakkana sem ég talaði við í þáttunum.“ Hemmi segir síður en svo að

hann sé þreyttur á rifja upp þessi gullaldarar. „Ég hef bara gaman að því.“

Þorsteinn Guðmundsson gerði nú gott betur en að hylla Hemma fyrir frábæran þátt förðum. Flutt var rapplag sem var sérstaklega samið um Hemma Gunn og komu þar margir gestir við sögu. Þeirra á meðal var Raggi Bjarna, sem rappaði í fyrsta sinn. „Þetta var rosalega skemmtilegt lag. Raggi Bjarna hringdi í mig í gær og hann sagðist aldrei hafa tekið upp jafn skemmtilegt lag. Ég þarf að fá það hjá þeim til að eiga,“ segir hann.

Hemmi telur ekki æskilegt að menn sem stjórni spjallþáttum miði sig við Á tali. „Fólk á svolítið að byggja þetta upp á sínum forsendum



Spjallþáttastjórnendur halda ekki enn vatni yfir glæstum árangri Hemma.

FRÉTTABLAÐIÐ/ARNÞÓR

og sínum styrkleika. Engir tveir eru eins og mikilvægast er að taka sjálfan sig ekki of hátíðlega. Maður er hlekkur í stærri keðju,“ segir hinn eini sanni Hemmi Gunn.

- shs



Vinnufatabúðin

Fagmennska og þjónusta í fyrirrúmi

Wrangler



„Íslensk blóm
eru harðgerðari,
kröftugri og ferskari.“

Björn Sigurbjörnsson, garðyrkjumaður.

Í áratugi hafa íslenskir garðyrkjubændur náð að byggja upp og rækta kröftuga stofna af íslenskum sumarblómum sem búa yfir einstökum eiginleikum. Þessir stofnar hafa lagað sig að íslenskri sumarveðráttu en gefa innfluttum stofnum ekkert eftir að fegurð og yndisleik.

Nýttu þér dýrmæta þekkingu og reynslu íslenskra garðyrkjubænda.
VELDU ÍSLENSK SUMARBLÓM, SÉRMERKT ÞÉR.

íslenskar
garðplöntur





borgin mín

KAUPMANNAHÖFN

ANDREA MAGNÚSDÓTTIR, fatahönnunarnemi

MORGUNMATURINN: Heima hjá mér í morgunsólinni á svölunum, gott kaffi og ristað brauð með íslenskum smjörva og danskri sultu.

SKYNDIBITINN: Bagels corner.

RÓMÓ ÚT AÐ BORÐA: Ég held ég velji bara Indian Taj restaurant á Jernebanegade ... ég elska indverskt:-)

LÍKAMSRÆKTIN: Ég fer allra minna ferða á hjóli sem er frábær hreyfing og eitt skemmtilegasta sem ég geri er að hjóla um Kaupmannahöfn og skoða mannlífið.

UPPÁHALDSVERSLUN: Ætli ég versli ekki mest í efnabúðunum Ita og Handler. En svo finnst mér alltaf

gaman að taka rúnt í Illum, Magasin, Urban outfitters og H&M. Svo er haugur af flottum litlum hönnunar- og lífsstílsbúðum sem gaman er að skoða úti um allt í litlu götunum í miðbænum.

BEST GEYMDA LEYNDARMÁLID: Frederiksberg have og Værnedamsvej sem er lítil æðisleg gata með fullt af sniðugum búðum og kaffihúsum.

HVERNIG ER BEST AÐ EYÐA DEGINUM: Að fara í „brunch“ í Valby með fjölskyldunni. Svo finnst okkur gaman að fara í dýragarðinn og þangað förum við oft. Einnig er gaman að fara í Frederiksberg have á leiðinni heim, en það er æðislegur garður við hliðina á dýragarðinum.

Alþjóðlegur þrjónadagur haldinn hátíðlegur í fyrsta sinn á Íslandi

Prjón og pikknikk

„Á morgun er alþjóðlegi þrjónadagurinn haldinn hátíðlegur úti um heim allan en þetta er í fjórða sinn sem haldið er upp á þennan dag. Af því tilefni ákvað ég að taka mig til og skipulagði þrjónaupþakomu í Hallargarðinum,“ segir Ilmur Dögg Gísladóttir, mastersnemi í hagnýtri menningarmiðlun og þrjónakona, en þetta er í fyrsta sinn sem haldið er upp á daginn hér á Íslandi með formlegum hætti. „Þrjónaáhugafólk um heim allan er hvatt til að leggja sitt af mörkum og skipuleggja uppákomu í tengslum við daginn en alls er búið að skipuleggja í kringum 720 uppákomur á laugardaginn.“ Eftir að Ilmur lét berast út að hún ætlaði að vera með þrjónaupþakomu í Hallargarðinum höfðu samband við hana tvær konur utan af landi sem sömuleiðis ákvaðu að leggja sitt af mörkum. Dagurinn verður því haldinn hátíðlegur ekki bara í höfuðborginni heldur á landsvísu en samkomurnar verða á Burstafelli á Vopnafirði og á pallinum á Hótel Lundi í Vík Mýrdal. „Markmið dagsins er að hvetja þrjónaáhugafólk til að koma út á meðal fólks með þrjónana og gera um leið þrjón sýnilegt fyrir almenningsi en það eru margir sem gera sér ekki grein fyrir því hversu vinsæl iðja þrjónið er,“ segir Ilmur og gerir ráð fyrir að margir muni koma í Hallargarðinn á laugardaginn enda hefur þrjónið sem slíkt



Ilmur hlakkar mikið til morgundagsins en hún vonast til að sem flestir mæti og taki þátt í hinum alþjóðlega þrjónadegi.

endurnýjað lífdaga sína síðastliðin ár og aldrei verið vinsælla. „Uppákomnan hefst kl. 14 og mun standa til kl. 18. Við hvetjum fólk að koma vel klætt, með teppi, nesti, góða skapið og sjálfsögðu eitthvað á þrjónunum eða aðra handavinnu með sér,“ en samkvæmt veðurspánni lítur út fyrir að veðurguð-

irnir verði þrjónadeginum hliðhollir. „Á meðan það rignir ekki verður þrjónað úti undir berum himni en annars munum við dreifa okkur á nærliggjandi kaffihús,“ segir Ilmur að lokum og hvetur þrjónafólk til að stíga fram í dagsljósið og flagga þessari umhverfisvænu iðju. www.prjona.net



Topp SKÍFULISTINN 20

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

Listinn gildir 13. - 20. júní 2008

1	Bang Gang	↓	Ghosts From The Past
2	Bubbi	↔	Fjórir naglar
3	Ýmsir	↓	Pottþétt 46
4	Dísa	↓	Dísa
5	Múgsefjun	↔	Skiptar skoðanir
6	Ýmsir	↓	100 Eurovisionlög
7	Radiohead	↔	Best Of
8	Mugison	↑	Mugiboogie
9	Sigurður Guðmundsson og Memfis	↔	Oft spurði ég mömmu
10	Kvæði Steins Steinarrs	↔	Ferð án fyrirheits
11	Hjálmar	↓	Ferðasót
12	Páll Óskar	↓	Allt fyrir ástinna
13	Ýmsir	↓	Eurovision Song Contest
14	Bloodgroup	↑	Sticky Situation
15	Eurobandið	↓	This Is My Life
16	Villi Villi	↑	Myndin af þér
17	Super Mama Djombo	↓	Ar Puro
18	Madonna	↓	Hard Candy
19	Duffy	↑	Rockferry
20	Gus Gus	↓	Forever

↑ Nýtt á lista ↓ Lítil á lista ↔ Lítil á lista og nýtt á lista ↑ Nýtt á lista og lítil á lista ↓ Lítil á lista og nýtt á lista



Málaðu þig eins og Carrie

Förðunarmeistarinn Judy Chin sá um að farða Söruh Jessicu Parker í nýjustu Sex and the City myndinni. Judy notaði vörur frá ameríska snyrtivörfyrirtækinu MAC og þá aðallega powerpoint-augnblyant sem kallast Engraved, Blot-púður, Paint Pots á augun, Fluidline-æxlæner og maskara sem kallast Mascara X. Þótt Judy Chin hafi laðað fram margar mismunandi farðanir á meðan á tókum stóð þá reyndi hún alltaf að laða fram náttúrulega fegurð og að útlitið væri afslappað, ekki of stíft. Hún lagði áherslu á augun með því að búa til sterka en jafnframt náttúrulega línu við augnhárin og rammaði augun alltaf inn með fallegum augnhárum. Kinnarnar voru róslitaðar, varirnar mjúkar og húðin hafði náttúrulegan ljóma.

Til að apa förðunarráð Judy Chin eftir er málið að setja augnblyantinn í rótina á augnhárunum og dreifa vel úr honum og nota alltaf augnhárabrettara. Hún gætti þess vel að nota nægan maskara og greiddi svo úr augnhárunum á eftir. Hún notaði kremkinnalit svo hún gæti byggt litinn upp í lögum. Farðinn á húðinni var léttur og gaf húðinni raka-kenndan blæ, hyljari var notaður samhliða en einungis á þá staði þar sem hans var þörf. Svo notaði Judy Blot filmu til þess að draga úr gljánum (dregur í sig olíu) eftir þörfum og púðraði einungis ef þess var þörf. Þess má geta að



Hér sést hvernig Sarah Jessica Parker var förðuð fyrir brúðkaup sitt og Mr. Big.

MYND:GETTYIMAGES

Sarah Jessica Parker er ekki eina stjarnan sem Judy Chin farðar því Jennifer Connelly, Rachel Weisz og Kirsten Dunst eru allar á listanum hennar.

Frábærir
vinningar alla
föstudaga í
sumar!

BYLGJAN
989

Sumarveikur NINGS



Ragnheiður Ragnarsdóttir
Margfaldur Íslandsmeistari
og methafi í sundi,
Olympíufari Peking 2008
elskar heilsurétti Nings.

Anna Bella
Margfaldur
Íslandsmeistari
í vaxtarækt velur
heilsurétti Nings.

Magnús Bess
Margfaldur
Íslandsmeistari
í vaxtarækt velur
heilsurétti Nings.

Sigurður J.
Kjartansson
Margfaldur
Íslandsmeistari
í vaxtarækt
velur heilsurétti
Nings.

Hrónn
Sigurðardóttir
Margfaldur Íslands-
og bikarmeistari
í vaxtarækt
elskar heilsurétti
Nings

Björn Þorleifsson
Margfaldur Íslands- og norðurlanda-
meistari í Taekwondo, og eftur á
evrópska styrkleikalistanum
velur heilsurétti Nings.



Das Auto.



HEKLA



LAUGAR

SÉÐ OG HEYRT



WWW.ICELANDAIR.IS

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

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, sumaráskrift 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
TILBOÐ**

Djúpsteiktur 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 ÞU
HRINGIR OG SÆKIR
FYLGI 2L. KÖK MED
TILBODINU

NINGS

SUÐURLANDSBRAUT 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



Ungir tónlistarmenn skipa hljómsveitirnar sem leika í Álafoskvosinni á morgun. Hljómsveitirnar sem fram koma eru The Nellies, Sleeps Like an Angry Bear, Hreindís Ylva, Abominor, SHOGUN, Unchastity, Gummzter ásamt Hauki 270, Blæti, Bob Gillan og Ztrandverðirnir.

HALDA ÚTITÓNLEIKA Í ÁLAFOSKVOSINNI Á MORGUN

„Okkur langaði að styrkja unglíngamenningu hér í Mosfellsbæ og ákváðum að halda tónleika í Álafoskvosinni á morgun þar sem níu hljómsveitir skipaðar ungum og efnilegum tónlistarmönnum munu koma fram,“ segir þáttarstjórnandinn Kolfinna Baldvinsdóttir en hún situr í stjórn Varmársamtakanna sem skipuleggja tónleikana með íbúum í Álafoskvos. „Það er mjög mikilvægt fyrir bæjarsamfélagið að skipuleggja viðburði sem þennan og þjappar bæjarbúum enn frekar saman en Mosfellsbær ákvað að veita okkur styrk til að standa straum af kostnaði við smíði á tónleikasviði og hljóðkerfi,“ segir Kolfinna og bætir því við að einn íbúi Álafoskvosarinnar hafi tekið sig til og smíðað sjálft sviðið. „Samkvæmt veðurspánni virðist veðrið ætla að vera okkur hliðhollt og sé tekið mið af aðsókn fyrri ára á þá menningarviðburði sem við höfum haldið eignum við von á miklum mannfjölda á morgun,“ segir Kolfinna að lokum og vonast til að sjá sem flesta. Tónleikarnir standa frá kl. 16 til 20 og aðgangur er ókeypis en veitingar verða seldar á vægu verði.

berghora@frettabladid.is

Kolfinna Baldvinsdóttir situr í stjórn Varmársamtakanna sem skipuleggja útitónleikana með íbúum Álafoskvosarinnar.



7, 9, 13 ...

Hjátrú tengd föstudeginum þrettánda teygir anga sína út um allan heim. Margir forðast þennan dag eins og heitan eldinn en aðrir kjósa að storka örlögnum og jafnvel gifta sig á þessum blessaða degi sem ber upp á almanakinu einu sinni til þrisvar á ári. En í hversu miklar gönur lætur þú hjátrúna hlaupa með þig?



Þú gersamlega hatar þriðja aðilann í sambandinu þínu, tilvonandi tengdamóður þína. Hún ein stendur í vegi fyrir þér og ástinni í lífi þínu. Þú hefur sannfært kærastann um að hann verði að ganga aftur á bak þegar þið bregðið ykkur í stórmarkaði, göngutúr upp í Heiðmörk eða á pöbbarölt í miðbænum, því þeir sem ganga aftur á bak ganga foreldra sína í grófina.



Þú ert í barnaafmæli hjá litla frænda þínum og situr til borðs með barnaskara og foreldrum. Afmælistertan er borin á borð og afmælissöngurinn sunginn. Þú rýkur upp úr sætinu og biður alla að hætta að syngja enda sé söngur yfir matarboði feigðarboð. Börnin skilja ekki neitt í neinu og hætta ekki söngnum, fullorðna fólkið lítur þig illu auga. Eina sem þú sérð í stöðunni er að hrópa „Eldur, eldur“ og áður en þú veist er barnagráturinn nú loksins búinn að yfirgnæfa sönginn.



Þú hittir loksins þjónustufulltrúann þinn í bankanum til marga ára í eigin persónu. Hjarta þitt hættir að slá þegar þú sérð að hann er rauðhærður og þú sem hefur treyst honum fyrir öllu þínu en samkvæmt hjátrúnni er rauðhærðum ekki treystandi. Þú biður um að skipta um þjónustufulltrúa hið fyrsta og eyðir næstu mánuðum í það að fara yfir bankamál síðustu ára, bara til að vera viss.

Ef svartur köttur hleypur í veg fyrir þig hrækir þú hugsanlega ekki bara einu sinni heldur þrisvar sinnum til að afstýra ógæfunni sem þetta tignarlega dýr getur haft í för með sér. Þessi athöfn gæti hreint ekki reynst heilandi viðkyrning á fyrsta stefnumóti. Því ættu hjátrúarfullir frekar að hittast í heimahúsi yfir heitu súkkulaði og rjóma, fjarri dýrum og mönnum.



Þú hefur boðið vinum þínum í mat og yfir borðum fær einn matargestanna ofnæmiskast og byrjar að hnerra. Þú bregst skjótt við og bætir við disk og bætir framlengingunni við borðið og pantar pitsu svo nóg sé handa öllum, því ef hnerrað er við matarborðið þýðir það aðeins eitt samkvæmt hjátrúnni: Von er á gesti!



Eftir nokkurra mánaða samband ákveður þú að komast að hinu eina sanna um ástmögur þinn. Þú býður honum í indverskan kvöldverð, leggur baldursbrá undir borðdúkinn en með því áttu að geta séð hvort viðkomandi er þér trúur og það veistu með vissu ef maturinn rennur ljúflega ofan í hann. Þegar ástsveininum svelgist á logandi heitum tandoori-kjúklingum veistu að hann er svikull og ekki þín virði. Þú hættir með honum á stundinni og segir honum að þú vitir upp á hann skömmina, hann skilur ekki neitt í neinu en þú ein veist að þú ert að gera rétt.

G-STAR RAW

REYKJAVÍK STORE

LAUGAVEGUR 86-94, S: 511-2007

Flottust

Opið
föstudag 11-18.30
laugardag 11-17



RAW DEFENDER



g-star.com

A photograph of a man from behind, standing on a sandy beach with the ocean in the background. He is wearing dark-colored briefs with a colorful pattern. The image is used as a background for the advertisement.

Sumarið er komið! Sjáðu bara :)

Útskrifaðir töffarar!
BERTONI jakkaföt
með flottu sniðunum
í gríðarlegu úrvali.

Bolir frá 1.990.
Skyrtur frá 2.990.

Quart-buxur
og stuttermabolur
frá kr. 4.900.

Herra
hafnarfjörður

Firði Hafnarfirði | Sími 565 0073

Brynjúlfur Jónatansson hefur lent í margvíslegum ævintýrum þótt hann sé bara rétt rúmlega þrítugur. Á unglingsaldri leiddist hann út í daglega neyslu fíkniefna en eftir að hann kom sér á réttan kjól fann hann lífsorkuna í jógafræðunum en hann er einn eftirsóttasti jógakennari landsins. Hann sagði Mörtu Maríu Jónasdóttur frá ævintýrum sínum og baráttunni við geðhvarfasýki 2.



Lætur ekkert stoppa sig



„Skelfilegt snilldarverk ... eggbeitt og eitrad.“ New York Times

Sálsjúkur morðingi skilur eftir sig slóð fórnarlamba í Miami og handbragð hans er svo tæknilega fullkomið að jafnvel Dexter verður höggdofa. Mun Dexter ná honum eða verður hann á undan að finna Dexter?

Um verðlaunabókina *Dexter í dimmum draumi*:

„Skuggaleg og útsmogin skáldsaga um hjartagóða raðmorðingjann Dexter Morgan, djörf og ótrúlega myndin.“

USA Today

JPV
JPV ÚTGÁFA
www.forlagid.is

Sem barn var Brynjúlfur, eða Billi eins og hann er kallaður, alltaf á þeysispani og var virkur í allri íþróttaiðkun. Þegar unglingsaldurinn gekk í garð sneri hann baki við íþróttunum og við tók fjögurra ára tímabil í viðjum fíkniefna. Hann var þó kannski ekki dæmigerður unglingsingur í dópi, hann stundaði nám við Fjölbautaskólann í Garðabæ og var mjög virkur í félagslífinu þótt minna hafi farið fyrir námsárangrinum. Þegar hann er spurður að því hvort hann hafi verið djúpt sokkinn segist hann hafa notað eitthvað á hverjum degi. „Ég bjó í foreldrahúsum og eitt það besta sem kom fyrir mig var þegar mamma henti mér út. Það var ákveðin vakning fyrir mig og þá sá ég að ég yrði að fara að gera eitthvað í mínum málum.“ Á þessum árum var hann forkólfur í nemendafélaginu og það liggur í augum uppi að hann hefði ekki verið það ef það hefði verið á allra vitorði að hann væri í neyslu.

„Ég náði að leynd þessu nokkuð vel,“ segir hann en játar að það hafi verið erfitt að vera í þessum feluleik. Þegar víman rann af honum opnuðust augu hans og í kjölfarið fór hann að skoða jógaheimspekina og kínverska læknisfræði en þetta tvennt gengur mikið út á lífsorkuna, hvernig eigi að virkja hana og nota. Hann byrjaði að æfa hnefaleika og notaði jógaæfingar til að teygja á og smátt og smátt fór jógað að verða stærri og stærri þáttur í hans lífi. Þegar hann var búinn að vera edrú í ár gekk hann Laugavegin til Þórsmerkur með vinum sínum. Strax á fyrsta degi fann hann hvað útiveran og hreyfingin hafði góð áhrif. „Í þessari ferð fann ég sterkt fyrir því hvað lífsorka er og það var gott að finna hvað ég var fullur af henni.“

Uppgötvaði jógað á Kripalu

Þótt Billi hafi í raun verið búinn að taka U-beygju í lífinu þá byrjuðu hlutirnir ekki að gerast fyrr en haustið 2002, þegar hann var 25 ára, en þá réði hann sig í sjálfböðavinnu á Kripalu-jógasetrið í Massachusetts. „Þetta var rosalega kröftug reynsla. Ég vann í uppvaskinu fyrir fæði og húsnæði og gat sótt jógatíma, hugleiðslu og tekið þátt í því prógrammi sem í boði var þegar ég var ekki að vinna. Það má eiginlega segja að þetta hafi verið þriggja mánaða sálfræðiprógramm. Öll fæðan var lífræn og úr jurtaríkinu og á setrinu var ekki drukkið neitt kaffi. Þótt ég sé ekki grænmetisæta þá var það auðvelt í þessu umhverfi þar sem allur matur var eldaður ofan í mig. Á þessum tíma fattaði ég jógafræðin fyrir alvöru.“ Lýsingarnar gætu hljómað eins og hann hafi verið í afplánun en hann þvertetur fyrir það en viðurkennir að þetta hafi verið erfitt á stundum. Sérstaklega um jólin þegar hann hugsaði um hamborgarhrygg móður sinnar. Á kvöldin fór hann á fyrirlestra, í sánabað eða tók þátt í möntrusöng með hinum á Kripalu. Billa leiddist þó aldrei. Þegar hann er spurður að

því hvaða áhrif þetta hafi haft á hann nefnir hann lífsorkuna. „Það tók mig alveg mánuð að fatta að ég væri þarna en eftir tvo mánuði fór ég að finna sérstök áhrif af öllu jóganu og hreina matnum. Stundum labbaði ég út úr jógatímum á daginn og mér leið stundum eins og ég væri í vímu. Það var þannig sem ég fattaði áhrifin en þau voru fyrst og fremst ofsalega góð líðan og í orðsins fyllstu merkingu labbaði ég stundum á vegg. „Að hverju varstu að leita? „Ég veit það ekki. Mér fannst þetta bara spennandi og kannski var það ævintýraþráin sem dró mig þangað. Ég hugsaði með mér, af hverju ekki að prófa?“

Hann segir að vistin á Kripalu hafi gjörbreytt hugsun hans á heilsurækt og í raun lífsviðhorfi almennt og í kjölfarið fór hann að meta lífið betur. „Þegar maður er á svona stað þar sem er engin afþreying þá gerir maður bara aðra hluti. Þarna kynntist ég mörgu fólki og auðvitað sjálfum mér í leiðinni. Það er líka mikilvægt að tapa ekki húmornum. Að gera svona mikið jóga magnar upp allar tilfinningar, bæði þær góðu og líka þær erfiðu. Það er um að gera að hafa húmor fyrir því þegar maður fer í þunglyndi og fellir tár í koddann,“ segir hann og brosir.

Eftir fjóra mánuði á Kripalu ætlaði Billi til Asíu, nánar tiltekið til Taílands þar sem hann langaði að stúdera þarlent nudd. Þar sem Kripalu er á austurströnd Bandaríkjanna tók hann þá ákvörðun að fara yfir á vesturströndina og taka svo flug þangað til Taílands. Hann komst þó aldrei alla leið því í millitíðinni kynntist hann Guðna Gunnarssyni, föður Rope-jógafræðanna, og endaði á því að læra þau hjá honum. „Upphaflega ætlaði ég bara að fá að vera hjá Guðna meðan ég var að

AÐ MATI BILLA

Besti tími dagsins: Kvöldin.

Diskurinn í spilaranum: Elektrosaría frá erlendum plötusnúði.

Uppáhaldsskyndibittinn: Búllborgari og kaffisjeik.

Mesta freistingin? Falleg kona.

Besta lyktin: Valor, sem er blanda af ilmkjarnaolium.

Uppáhaldsdrykkurinn: Vatn (sérstaklega úr fjallalæk á hálendi Íslands!).

Hefur þú eytt peningum í vitleysu? Hahaha, já, reglulega.

Við hvað ertu hræddur? Get verið feiminn og er svolítið hræddur við það.

bíða eftir vegabréfsáritun til Taílands. Þegar ég var búinn að vera þarna í tvo daga fór ég að ræða við Guðna hvort það væri einhver möguleiki að fá að læra af honum til að mega kannski kenna öðrum einhvern tímann í framtíðinni. Hann tók vel í það og það varð úr að ég var þarna í fimm vikur að stúdera Rope-jóga. Á meðan ég var hjá Guðna bauðst mér að koma á kennaranámskeið í Kripalu sem ég hefði ekki getað nýtt mér ef ég hefði farið til Asíu. Um leið og ég ákvað að vinna með fólki þá opnaðist leið fyrir mig til að kenna hefðbundni jóga,“ segir Billi og vill meina að þarna hafi örlögin gripið í taumana.

Til að komast að á Kripalu-jógasetrinu þarf fólk að hafa stundað jógaæfingar í meira en tvö ár og nauðsynlegt er að einhvern tíma á því tímabili hafi fólk verið í daglegri jógaástandun. Billi uppfyllti ekki alveg þau skilyrði en vegna sjálfboðavinnunnar var honum boðið að koma á jógakennaranámskeið. „Þetta var mjög mikið nám og þar voru gerðar svakalega miklar kröfur,“ segir hann. Eftir að mánaðar kennaranámskeiði lauk var hann þó búinn að fá nóg af útlavast í bili, enda búinn að vera að heiman í rúmlega hálfu ári. Þegar hann kom heim byrjaði hann strax að kenna jóga í World Class en hann hefur verið viðriðinn þá stöð allar götur síðan.

Asía kallar

Þótt hann hafi ekki heimsótt Asíu þegar til stóð þá endaði hann þó á því að fara þangað. Fyrir tveimur árum lét hann drauminn rætast og dvaldi þar í þrjá og hálfan mánuð. Þá var hann búinn að fara nokkrum sinnum aftur til Kripalu til að stúdera taílenska nuddið. Hann segir að fólk hafi rekið upp stór augu þegar hann nefndi taílenska nuddið því fólk tengir þetta orð yfirleitt við erótík. „Ég fékk að heyra það. Hvað svona ungur myndarlegur drengur væri að spá,“ segir hann og hlær. „Því miður hefur þetta þennan stimpil á sér og það ekki að ósekju því það er mikið vændi í Taílandi. Þetta nudd hefur hins vegar 2500 ára sögu og þessi meðhöndlun er rakin til einkalæknis Búdda sjálfs. Munkarnir stunduðu þetta upphaflega en þetta snýst um að teygja líkamann, nudda hann og opna orkubrautir. Nuddarinn notar miklu meira en bara fingurna, hann notar þumla mikið, olnbogana og fæturna. Þetta er svona jóga lata mannsins því nuddþeginn liggur bara og er nuddaður inn í jógastöður.“

Rope-jóga slær í gegn

Billi er einn af fyrstu Rope-jógakennurum á Íslandi. Hver skyldi vera munurinn á hefðbundnu jóga og Rope-jóga? Rope-jóga gengur út á að ná sambandi við kviðvöðvana og alla vöðvana í kringum mjaðmasvæðið. Rope-jóga æfingarnar eru flestar gerðar liggjandi til að styrkja þessa vöðva vel. Mjaðmagrindin er sæti fyrir hrygginn og hryggurinn hefur áhrif á allt sem við gerum. Rope-jóga örvar líffærin í kviðarholinu, örvar meltinguna og sogæðakerfið. Hefðbundni jóga vinnur að því að styrkja og liðka allan líkamann með mismunandi stöðum og æfingum. Í báðum tilfellum skiptir andardrátturinn máli. Þegar fólk er að hugsa um eitthvað annað er eins og líkaminn fari á sjálfsstýringu. Þá er fólk að gera fína leikfimi en ekki jóga,“ segir hann og hlær

og viðurkennir að í öllu jóganu sé mikilvægt að tapa ekki húmornum og segir að fólk megi alls ekki taka sig of alvarlega.

Billi er ekki bara jógakennari því hann er líka lærður einkaþjálfari. Þegar hann sinnir því starfi blandar hann saman jóga og æfingum í tækjasal. „Það er mjög algengt í tækjasalnum að fólk sé einhvers staðar allt annars staðar; að horfa á náungann við hliðina eða á sjónvarpið. Ég er ekki að dæma það þegar fólk horfir á sjónvarpið fyrir framman þrekkækin. Það er bara ekki jóga,“ segir hann og viðurkennir að hann svindli stundum og taki iPod-inn með á æfingar.

Líf í skugga geðhvarfasýki

Fyrir einu og hálfu ári uppgötvaði Billi að hann væri haldinn geðhvarfasýki 2. Hann hafði fundið fyrir miklum andlegum sveiflum frá unglingsaldri en hélt að það væri einfaldlega fylgifiskur þess að hafa verið í fíkniefnum sem unglundur. Geðhvörf 2 lýsa sér

Þegar fólk er að hugsa um eitthvað annað er eins og líkaminn fari á sjálfsstýringu. Þá er fólk að gera fína leikfimi en ekki jóga

sem þunglyndi sem tekur dýfur og fer svo hátt upp á milli. Helsti munurinn á geðhvarfasýki 1 og 2 eru að í hinni fyrrnefndu eru mun meiri sveiflur en í geðhvarfasýki 2 eru sveiflurnar örari og ekki eins ýktar. „Ég gat ekki merkt það að ég væri beint þunglyndur því ég sveiflast svo ört upp og niður. Þegar ég er í niðursveiflu er erfitt fyrir mig að gera jafn einfalda hluti og að kaupa í matinn en þegar ég er í uppsveiflu þá get ég vakað alla nóttina og er mjög ör.“ Hann segist hafa áttað sig á þessu þegar hann var með konu í einkaþjálfun og fór að ræða um veikindi sín við hana. Þá kom á dag-

inn að systkini hennar voru bæði haldin geðhvörfum 2 og því þekkti hún einkennin strax. Í framhaldinu benti vinkona hans honum á að skoða greinar eftir ákveðinn lækni sem hafði stúderað geðhvörf 2. „Þegar ég las greinina var eins og hann væri að skrifa um mig. Í dag er ég að vinna með þessum lækni, er að nota lyf til að ná jafnvægi, en lækurinn vinnur þannig að hann vill nota eins lága lyfjaskammta og hægt er til að minnka aukaverkanir. Svo hreyfi ég mig mikið og það má segja að hreyfingin sé í rauninni rauði þráðurinn í lífi mínu. Ég verð að hreyfa mig eitthvað á hverjum degi til að lifa eðlilegu lífi. Þegar ég er í manífunni fer ég út að hjóla til að stramma mig af og þegar ég er í lægð þá hjálpar það mér alltaf að æfa.“

Geðhvarfasýki hefur verið mikið feimnismál en honum finnst betra að tala um það. „Fólk í kringum mig sér alveg þegar það er eitthvað í gangi og það er betra að ræða það bara.“ Þegar hann er

spurður að því hvernig sveiflurnar séu þá segist hann vera búinn að finna út ákveðið mynstur. „Þetta byrjar alltaf með depurðinni, allir hlutir verða miklu erfiðari og þá dreg ég mig í hlé. Þetta varir í nokkra daga, mislengi þó. Núna er ég farinn að þekkja mig betur og farinn að ná mér upp fyrir.“ Hann lætur sveiflurnar sem fylgja geðhvarfasýkinni þó ekki trufla líf sitt um of og framtíðin leggst vel í hann. „Núna er ég að bíða eftir svari frá Háskólanum í Reykjavík en ég sótti um að komast í þróttafraeðinám. Svo er stefni ég að því að vera meira úti í náttúrunni, langar að klífa fleiri fjöll.“ Setur þú stefnuna á Mount Everest? „Nja, ég veit það ekki, en ég held að það sé rosalega magnað, alveg örugglega hápunktur lífsorkunnar að standa þar,“ segir hann og brosir og bætir því við að þrátt fyrir að hann hafi lært ýmislegt og farið víða þá sé hann rétt að byrja. „Ég er bara búinn að vera að krafsa á yfirborðinu.“ martamaria@365.is



Viltu það nýjasta í förðun?

Fáðu ráðleggingar og lærðu allt það nýjasta og ferskasta í förðun og húðhirðu hjá förðunarmeisturum Bobbi Brown.

Pantaðu tíma og frískaðu upp á útlitið fyrir sumarið. Þú færð persónulega ráðgjöf og förðunartillögur á blaði með þér heim. Lyf & heilsa Kringlunni s. 5689970

Lyf & heilsa
Við hlustum!

B O B B I | B R O W N

tíska

ferskleiki dagsins í dag



**HEIÐGULIR
STRAND-
SANDALAR**

frá Topshop, færa þér
sumarangan og yl.

**UNÆDSLEGT
BRÚNKREM**

frá Clinique sem bætir,
hressir og kætir.

Sundbolur eða bikiní?

Ég hef aldrei beint skilið þessa sundfatatísku fyrr en ég neyddist til að kaupa mitt fyrsta bikiní fyrir tveimur árum, þá vel komin á þrítugsaldurinn. Ég viðurkenni að þetta var órlítið yfirþyrmandi í fyrstu en ég hafði hugsað mér að láta hinn íslensk ættaða sundbol þjóna mér á hinum suðlægu slóðum, eftir nokkra daga í sólinni gafst ég þó upp fyrir hitanum og brúnkupyrstum líkama mínum. Jómfrúar-bikiníleiddangurinn tók marga daga. Ég hafði vissu for-dóma gangvart bikiníum enda voru þau algjörlega óþekkt stærð í mínum augum þar sem ég ólst upp á Íslandi og hafði eytt sumarfríum með foreldrum mínum í rigningu á Bretlandi. Eftir margar mislukkaðar mátanir var þó rétta bikiníð fundið og slegið selt. Það tók mig þó nokkrar vikur að aðlagast tilhugsuninni um mig á ströndinni á bikiní einu fata og því gegndi svarti þykki sundbolurinn enn þá lykhillutverki. Eftir góðan aðlögunartíma ákváð ég að vígja bikiníð enda ekki seinna vænna. Til að byrja með leið mér eins og ég væri allsber á ströndinni, ég sveipaði mig handklæðinu og hálfór hjá mér. Feimnin var þó fljót að fara af mér, að vísu þurfti ég suðrænan svaladrykk til að losa um handklæðið og áður en ég vissi af lá ég örugg og alsæl á ströndinni. Sundbolurinn var endanlega lagður á hilluna og fyrir mér opnuðust nýjar dyr og þegar ég kom til Íslands seinna um sumarið komst ég að því að bikiníð var ekki bara gott og gilt á hinum suðlægu slóðum heldur sómir það sér vel á íslenskum sundlaugarbökkunum á sumrin.

bergthora@frettabladid.is

1. Blómamunstur og skærir litir teygja anga sína víða þetta sumarið en sundfata- og strandatískan hefur ekki farið varhluta af æpandi litum og fagur-skreyttum blómum. Þetta sumarlega bikiní er frá Oasis. 2. Munstrað bikiní frá Next. 3. Doppött bikiní frá Next. 4. Sætur sumarkjöll frá Oasis, fluttur yfir bikiníð. 5. Taska í sunnið og í Nauthólsvíkina frá Next. 6. Sumarlegt handklæði frá Oasis. 7. Sundbolur frá Next. 8. Geggjaðir sumarskór frá Kron. 9. Græni liturinn var áberandi á sýningu Hotel Bondi Swim fyrir sumarið 2008.



Vandaðir leður
Lúxus-hvildar

sófar

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



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

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

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

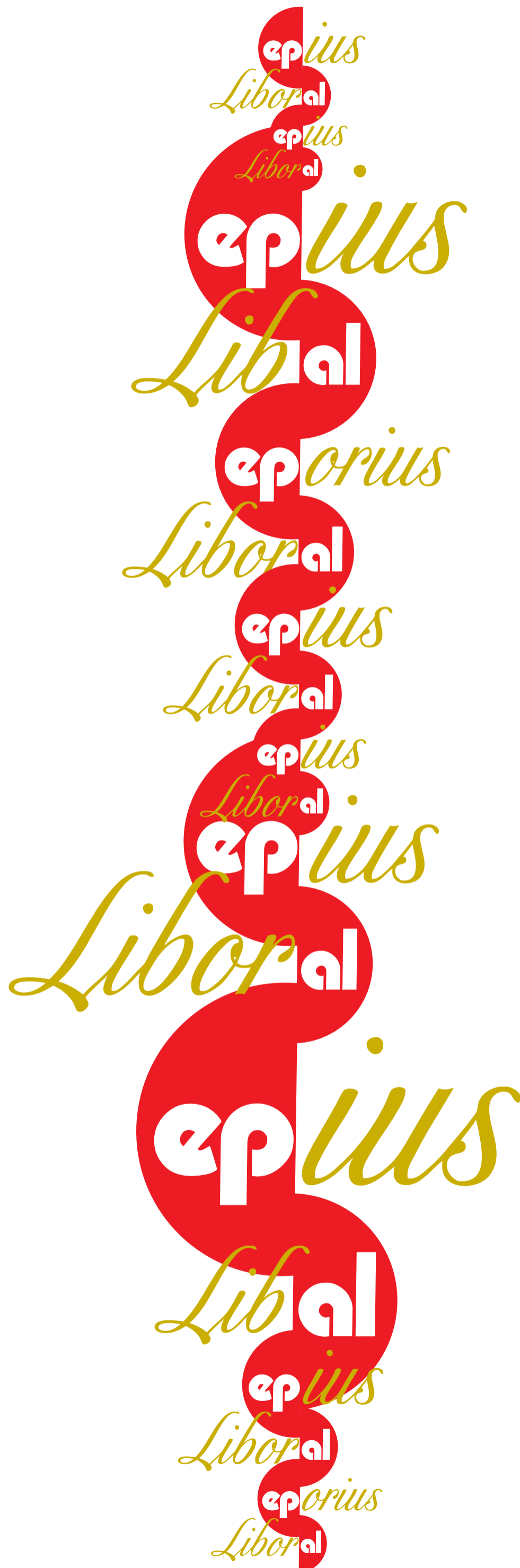
Raðgr. Visa og Euro

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



Liborius og Epal
eru saman
á Laugavegi 7.
Kíktu í heimsókn.

heima

gleði og glysgjörn húsráð

KRÓKÓDÍLAFLÍSAM Hvernig væri að hugsa út fyrir rammann og flísaleggja einn vegg í stofunni eða allt baðherbergið með krókódílamynsturflísum? Þessar eru nýlentar í Álfaborg og sanna það að dýramynstur eiga svo sannarlega heima inni á heimilum. Svalara getur það varla orðið.



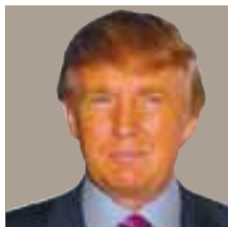
Donald Trump á arinhillunni



Marta María Jónasdóttir
martamaria@365.is

Ég hef oft heyrt um fólk sem þorir hreinlega ekki út úr húsi beri þrettánda dag mánaðarins upp á föstudag vegna ótta um að eitthvað hræðilegt gæti komið fyrir það. Sjálf er ég ekki sérlega hjátrúarfull þótt ég hafi tekið mínar andlegu syrrur á unglingsárum. Það var þó aðallega út frá ástarpælingum enda hélt maður í þá daga að hægt væri að sálgreina menn út frá stjórnumerkjabókum. Gallinn var hins vegar sá að gæjarnir voru yfirleitt búnir að finna sér aðrar kærustur á meðan ég sat sveitt við að reikna út persónuleika þeirra samkvæmt leiðbeiningum sem voru aftast í bókinni.

Ég verð þó að játa að á dögunum velti ég því fyrir mér hvort örloði kannski á pínulítili hjátrú hjá sjálfri mér þegar ég rakst á myndina af Donald Trump þegar ég var að taka til í skúffum heimilisins. Sagan af myndinni af auðkýfingnum byrjaði fyrir tæpum tveimur árum þegar húsbóndinn á heimilinu ákvað að kanna hversu vel húsmóðirin þekkti sitt eigið heimili. Húsbóndinn hafði tekið eftir því að á arinhillunni var auður rammi og í einhverju flippi klippti hann út mynd af Donald Trump og setti í auða myndarammann. Það er kannski ekki hægt að undrast það en ég var búin að vera heima í um það bil átta mínútur þegar ég tók eftir glæpnunum. Í stað þess að flegja myndinni úr rammanum ákvað ég að hafa Trump á arinhillunni því ég var staðráðin í því að vera hans væri ávísun á velmegun. Þegar vinir og vanda menn komu í heimsókn helltust yfir okkur spurningar um þennan dularfulla mann á arinhillunni, einhverjir könnuðust við kauða á meðan aðrir spurðu hver þessi frændi minn væri aftur því hann væri svo kunnuglegur.



Eftir jólin þegar ég var að tína saman jólaskrautið ákvað ég að hressa aðeins upp á „dekkjóð“ og fjarlægði herra Trump úr rammanum og setti brúðkaupsmyndina af okkur hjónum í staðinn. Ekki veit ég hvort Trump er jafn áhrifamikill og haldið er fram en mér finnst merkilegt að um leið og hann hvarf af arinhillunni heima hjá mér þá fór allt á aðra hliðina í þjóðfélaginu. Krónan féll, vextir hækkuðu, húsnæðismarkaðurinn hrundi og olíuverð náði sögulegu hámarki. Þegar ég hnaut um myndina af Trump vini mínum í vikunni sá ég að myndin yrði að komast aftur á arinhilluna hið snarasta, ekki þó vegna þess að hann væri svo ofurfagur og mikið stofustátt. Heldur vegna peningaheilsu þjóðarinnar og fyrir alla þá sem elska kampavín, kraftmikla bíla, kavíar og endalaust góðæri. Það sakar að minnsta kosti ekki að prófa.

BESTLITE INN Á HVERT HEIMILI

Eitt af best geymdu leyndarmálunum í Epal er Bestlite lampinn. Hann er fagaður og einfaldur en samt svo ógurlega smart og fer vel inn á hvert heimili. Hann er til í ýmsum myndum, sem standlampi, borðlampi, loftljós og svo eru til nokkrar tegundir af vegg-lömpum. Það er til dæmis mjög fallegt að hafa mörg Bestlite ljós yfir borðstofuborðinu til að fá öðruvísi fíling nú eða að festa lampann upp á vegg.

UNGLINGUM FYLGIR ÁBYRGÐ

SKEMMTUM OKKUR VEL Í SUMAR!

AN ÁFENGIS

⇐ HVER BER ÁBYRGÐ? ⇐

LYÐHEILSUSTOÐ
- lítið heil

Hvernig viltu hafa baðherbergið þitt?

Ný baðáhrif

Það er kannski skiljanlegt að fólk endurnýi ekki baðherbergið sitt á hverju ári því það er líklega ekki hægt að upplifa meira rask en þegar öllu er breytt á baðinu. Í dag kveður við nýjan tón í nýhönnuðum baðherbergjum. Hin óbaðherbergislegu baðherbergi eru að taka við af hefðbundnum þar sem allt átti að vera flísalagt í hól og gólf, með skápasamstæðu í kringum vaskinn. Það þýðir þó alls ekki að hafa baðherbergið svo arfasmart að ekki sé pláss fyrir praktíska hluti. Í dag ber töluvert á því að baðherbergi séu eingöngu flísalögð að hluta til, aðallega í kringum baðkar og sturtu og svo er svokölluð sundlaugarmálning (fæst í Slippfélaginu) notuð á aðra vegg. Þegar kemur að fúgum á milli flísanna er stranglega bannað að hafa þær áberandi, flísarnar eiga helst að mynda eina heild og þar fyrir utan er ekkert gaman að þrifa skítugar fúgur. Stórir speglar eru áberandi og lýsingin á að vera flauelsmjúk svo við tökum okkur vel út þegar við fækum fötum á þessum heilaga stað. Innfelldir skápar hafa tekið við af skápasamstæðum og



Frístandandi vaskar eru mikið í tísku núna. Þessi er frá Alessi.

mikið er lagt upp úr því að baðherbergin séu þrífaleg og hrein.

martamaria@365.is

Er svart klósett ekki hámark smartheitanna?



Korkurinn er kominn aftur. Svona vilja Ítalarnir hafa baðherbergin, svoltið retró og kósý.

MYND/MARTA MARÍA



Hér sést vel hvernig hægt er að leika sér með lýsingu.

MYND/MARTA MARÍA



Prófaðu að setja stofulampa inn á bað og sjáðu hvernig það kemur út. Takið eftir speglinum, hann hangir niður úr loftinu og er festur með vír.



Hver er ekki búinn að fá leiða á hefðbundnum handklæðaofni sem er oftast en ekki eins og illkynja æxli inni á baðherberginu. Hér er frábær lausn á handklæðaofnum.

MYND/MARTA MARÍA



Hannaðu þín eigin föt



Dalvegi 18, Kóp. Sími 568 8500 www.föndra.is
opið 10-18 virka daga, lokað laugardaga í sumar.

Onion snið



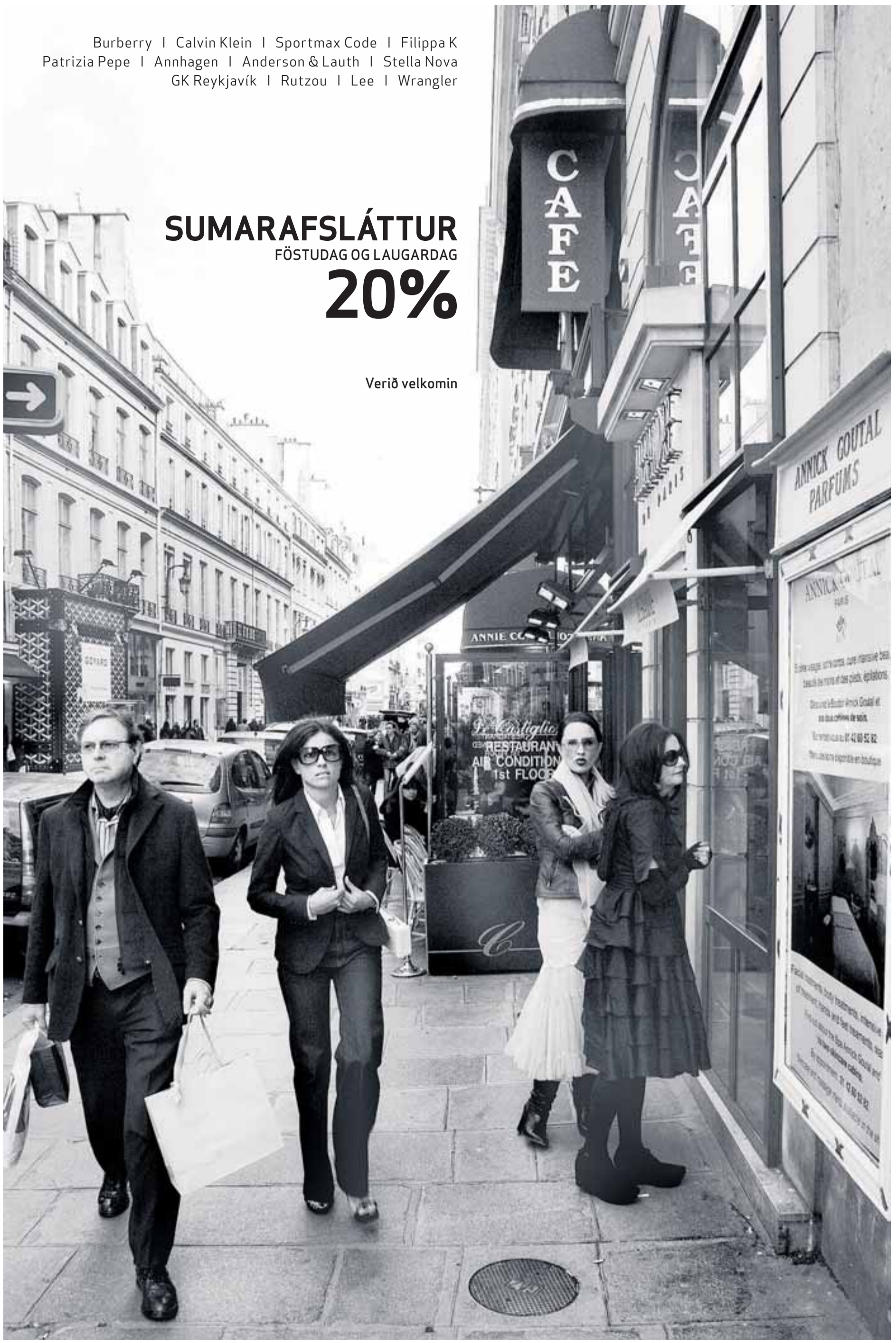
Burberry | Calvin Klein | Sportmax Code | Filippa K
Patrizia Pepe | Annhagen | Anderson & Lauth | Stella Nova
GK Reykjavík | Rutzou | Lee | Wrangler

SUMARAFSLÁTTUR

FÖSTUDAG OG LAUGARDAG

20%

Verið velkomin



KONUR OG MENN
LAUGAVEGUR 66, 101 REYKJAVÍK

GK REYKJAVÍK

bland

í gær og á morgun ...

HELGIN

FÖSTUDAGUR:

Hvannaldsbræður voru að senda frá sér geisladiskinn Knúsumst um stund en af því tilefni halda þeir útgáfutónleika í lðnó. Tónleikarnir hefjast stundvíslega kl. 21 en húsið verður opnað klukkutíma fyrr.

LAUGARDAGUR:

Pikknikk og þrjón í Hallargarðinum á milli klukkan 14 og 18. Allir velkomnir með hannyrðadótið og góða skapið í farteskínu.

SUNNUDAGUR:

Sigurður Guðmundsson, betur þekktur sem Siggí úr Hjálumum, og Memfismafian flytja gömul íslensk dægurlög í lðnó, kl. 14. Tónleikagestum gefst tækifæri til að næra bæði sál og líkama því í boði verða gómsætar og gamaldags veitingar.

díana mist

FÖSTUDAGUR 6. JÚNÍ
Enn og aftur komin helgi og í þetta skipti var menningarsinnaða vinkonan úr menntaskóla búin að plana stelpukvöld með „single“-klúbbum sem við ásamt nokkrum einhleypum fljóðum stofnuðum á gullaldarárinu 2000. Átta árum seinna erum við ennþá allar blessunarlega á lausu en einhverjar þó búnar að gifta sig og skilja í millitíðinni. Það gefur til kynna að við hittumst ekki oft enda eigum við fátt annað sameiginlegt en það að vera einhleypar. Við hittumst heima hjá mér og skáluðum í kampavini og borðuðum heimager sushi. Við fórum því vel hressar með plastglós á fæti og nokkrar kampavinsflöskur í Háskólabíó á myndina Sex and the City. Það var trúðullt út úr húsi og ekki þverfótað fyrir Carrie Bradshaw-um Íslands. Okkur vinkonunum fannst þetta öllum of mikið af því góða en þessar íslensku snótir litu hvorki út fyrir að hafa sjálfstæðan smekk né vilja. Þegar myndin byrjaði tók salurinn sig til og stundi þegar Carrie mátaði brúðarkjóla, snókti þegar Big bað hennar óformlega og svo mætti lengi telja. Okkur fannst aftur á móti lítið til myndarinnar koma og óskuðum okkur einskis heitar en að þær stöllu enduðu aftur einhleypar og hressar. Okkur varð ekki að ósk okkar og þegar hér var komið við sögu drukkum við kampavinið af stútt enda fátt annað hægt þegar sykursæt Hollywood-vella svífur yfir vötnum. Eftir myndina héldum við vinkonurnar á Boston þar sem var fullur salur af mini-útgáfum af sjálfri Carrie.

snótirnar með drykk en ekki grátandi í Háskólabíó. Það verður að viðurkennast að þær lyftu ásýnd skemmtistaðarinnar á annað plan. Við vinkonurnar hertókum borð í horninu og rifjuðum upp þegar Sex and the City var skemmtilegt. Eitthvað fór lítið fyrir karlpeningnum þetta kvöld en þarna var myndlistarmaðurinn Haraldur Jónsson, Biggi í Maus sem virðist bókstaflega vera alls staðar og Hvíti vikingurinn Gottskálfur Dagur Sigurðsson. Eftir vel sósað kvöld hélt ég alsæl heim og þakkaði mínum sæla fyrir að líf mitt gengur ekki út á að finna þann eina rétta.

LAUGARDAGUR 7. JÚNÍ
Morgunninn fór ekki vel af stað, ég hafði blandað aðeins of mörgum tegundum saman kvöldinu áður og kampavinsþambið gerði sitt í ótæpilegum timburmönnum. Lá í rúminu fram eftir degi enda fátt annað í boði þar sem úti var hellidamba. Rankaði þó við mér þegar vinkona mín hringdi í mig og stakk upp á því að við færum í útgáfuteiti Charlie Strand í versluninni Liborius í tilefni af útgáfu bókarrinnar Project: Iceland. Þar var Jói franski og Eygló fatahönnuður, systurnar Bárá og Hrafnhildur Hólmgeirsdætur, Jón Sæmundur Auðarson hönnuður og klipparinn Jón Atli á Geli, hljómsveitarguttarnir Dóri og Gylfi í Kimonó, Guðni Mr. Handsome, Krummi í Mínus og Singapore Sling-tóffarinn Henrik Björnsson ásamt kærustu sinni Elsu Maríu Blöndal. Útgáfuteitið teygði síðan anga sína á Kaffibarinn en á efri hæðinni hélt útgáfupartið áfram og þar voru nokkurn veginn þeir sömu og í Liborius, fatahönnuðurinn Ási hafði bæst í hópinn sem og Einar Sonic og Andrea Brabin. Það þarf varla að taka það fram að ég var vægast sagt orðin „helluð“ þegar á Kaffibarinn var komið. Ég hélt þó áfram í gleðinni fram eftir nóttu og átti vægast sagt hressst kvöld.



Það var þó ögn skárra að sjá

Elsa María Jakobsdóttir, dagskrárgerðamaður



„Lautarferðarkarfa sem amma Helga gaf mér í afmælisgjöf þegar ég var unglingur. Mér fannst karfan alls ekki töff þá en í dag er hún mikið þarfáþing og sérstaklega yfir sumartímam.“

„Þetta hræðdyra útlarp úr Tiger hefur verið miðpunktur heimilisins undanfarna mánuði því ég hef ekki verið með sjónvarp. Það svínvirkar og sáandar eins og eðaltæki.“



„Sigríður Thorlacius vinkona mín gaf mér þetta undurfagra kaffibollastell í afmælis- og innflutningsgjöf fyrr á þessu ári. Kaffið verður ólysanlega betra úr svona huggulegum bolla.“

„Fósturfjölkskyldan mín í Frakklandi, Les Besancon, gaf mér þetta gullfallega hálsmen í 18 ára afmælisgjöf þegar ég bjó það. Klárlega eitt fallegasta skart sem ég á og það kærasta.“



„Var að fá þennan disk í hendurnar, Sigurður Guðmundsson og Memfismafian, og mér þykir sjúklega vænt um hann því plötunni fygir heimildarmynd eftir mig og Gauk Úlfarsson um gerð plötunnar og þetta er í fyrsta skipti sem verk eftir mig kemst á plast. Þvílíkur sigur!“



„Pennan síma áttu foreldrar mínir þegar ég var litill grislíngur og ég slefaði alveg fullt í hann. Þess vegna var alveg tilvalið að ég fengi að eiga hann.“

„Pönnukökupönnuna sendi móðir mín mig með til Frakklands forðum til að kenna Frökkum að búa til íslenskar pönnukökur. Það er svona eins og að kenna Kananum að steikja hamborgara, þannig að ég hirti hana sjálf og hef margtýnt henni í flutningum, jafnvel í heilt ár, en alltaf fundið hana aftur.“



„Þetta veski saumaði ég í handavinnu þegar ég var tólf ára og var að uppgötva Bítlanu. Mjög mikilvægt á ákveðnum aldri að troða hljómsveitarnöfnum á allt mögulegt. Ég fór svo í pilgrámsferð til Liverpool á dögnum með FTT og að sjálfsögðu fékk bítlaveskið mitt að fljóta með.“



„Hlutirnir eiga það flestir sameiginlegt að vera gjafir frá góðu fólki úr ýmsum áttum. Þess vegna þykir mér sérstaklega vænt um þá.“

TOPP 10



„Gítarinn gaf móðir mín mér eitt sinn í jólagjöf og hann hef ég aldeilis strömmað á, vinum og vandamönnum til ama og leiðinda. En ég fer í rosalega sjálfsupplifun með hann í höndunum.“



„Einn í afmæli heitir þetta stórbrotna málverk eftir Fróða Steingrímsson en hann var svo rausnarlegur að gefa mér það í 25 ára afmælisgjöf. Þetta er eina málverkið sem hefur verið málað fyrir mig eftir þöntun.“



Vertu frjáls í ferðalaginu



RAFORKA, ALLTAF, ALLSSTAÐAR

- Fullkomin, sjálfvirk hleðslustýring sem stöðugt vaktar rafgeyma og sér um að halda þeim í hleðslu allt árið.
- Notar metanól til rafmagnsframleiðslu.
- Vinnur mjög vel með sólarrafhlöðum
- Ísetning afar einföld og auðveld.

www.fjarorka.is
Fjarorka ehf.
Græn orka er okkar fag

AGM Rafgeymar.

Sérstaklega hannaðir fyrir notkun í ferðavögnum.

Eiðistorgi 17, 170 Seltjarnarnes, sími 5785566

EM-helgi í Útilíf

ÍSLENSKA SÍJA.IS ÚTI 42714 06-2008

20%

afsláttur af fótoltavörum

Fótoltaskór - Fótoltar - Legghlífar - Markmannshanskar



HOLTAGÖRÐUM • GLÆSIBÆ • KRINGLUNNI • SMÁRALIND • SÍMI 545 1500

ÚTILÍF

SUMMAR

TILBOÐ

Sjóðandi heit tilboð á tölvum og tölvubúnaði



GIGABYTE

Spire Black Edition Tölva

GIGABYTE Black Edition er mjög öflug og sérlega hljóðlát tölva með Dual Core örgjörva og ATI Hybrid HD3200 ofur öflugri Direct X10 skjástýringu.

- Athlon 5000 Dual Core 2.6GHz
- 2GB DDR2 800MHz OCZ minni
- 500GB SATA2 32MB NCQ harðdiskur
- 20xDVD SuperMulti DL skrifari
- 512MB Radeon HD3200 skjástýring
- 7.1 HD Dolby Digital DTS hljóðkort
- HDMI, DVI, SVHS, HDTV og FireWire
- Windows Vista Home Premium

69.900

VE12 6.905 Á MÁN | VE LÁN Í 12 MÁNUÐI

HVERGI BETRA VERÐ!

1GB MP3

CREATIVE STONE SPILARI

Creative Stone er einn minnsti MP3 spilari í heimi, aðeins 18,5g með hleðslu-rafhlöðu sem endist í allt að 10 klst.

- Ótrúlega nettur aðeins 18,5g
- Kemur með hleðslu-rafhlöðu
- Allt að 10 klst. ending á rafhlöðu
- Spilar og geymir alla tónlist
- Ótrúlega nett heyrnatól fylgja
- Tengist beint í USB tengi
- Nú á ótrúlegu tilboði í Tölvutek

CREATIVE®

2.990



500GB

SPECIAL EDITION 720p

INOi margmiðlunarspilarinn er með 720p upscaling sem skilar enn betri myndgæðum á venjulegum kvikmyndum og hægt er að læsa möppum með lykilorði.

- Tengist beint í sjónvarp eða græjur
- Hágæða kvikmynda afspilun
- Spilar ljósmyndir í slide show
- Spilar og geymir alla tónlist
- Er einnig handhægur flakkari
- Fjarstýring til að stjórna öllu fylgir
- Hlaðinn öllum helstu tengjum

19.900

2 DAGA TILBOÐ



MH89

FARTÖLVA Á TILBOÐI

Glæsileg Limited Edition fartölva frá Packard Bell í tindrandi perluhvítum lit með sjónvarpskort og MCE fjarstýringu ásamt 2.1 hljóðkerfi og 300Mbps þráðlausu neti.

- Intel Core 2 Duo T8100 2.1GHz
- 3GB DDR2 667MHz vinnsluminni
- 250GB SATA 5400RPM harðdiskur
- 8xDVD SuperMulti DL skrifari
- 15.4" WXGA Diamond View skjár
- 512MB GeForce 8600GT HDMI
- 1.3MP innbyggð vefmyndavél
- Windows VISTA Home Premium

Packard Bell

129.900

VE36 4.995 Á MÁN | VE LÁN Í 36 MÁNUÐI



ÞJÓNUSTUDEILD

Þjónustudeild okkar sinnir öllum verkum hvort sem er stórum eða smáum:

- Uppfærslur á vélbúnaði
- Gerum tölvur hljóðlátar
- Stýrikerfisuppsetningar
- Bilanaleit og lagfæringar
- Uppsetning og viðhald netkerfa
- Virus- og Spyware hreinsun
- Hvergi lægra tímaverð!

2.990

HVER HAFIN KLUKKUSTUND

100% PIXLAR



22" WIDESCREEN

22" LCD skjár, 700:1 skerpa, 5ms og 1680x1050 upplausn

25.900



500GB HARÐDISKUR

Hraður og hljóðlátur Seagate harðdiskur með 32MB buffer

32MB BUFFER SATA2 NCQ

8.990



VERÐ FRÁ 29.900

LANDSINS MESTA URVAL EEE PC NÚ LÍKA FÁANLEGAR MEÐ 9" SKJÁ OG WINDOWS XP



TÖLVUTEK

Borgartúni 33 • 105 Reykjavík • 563 6900 • www.tolvutek.is