

FÖSTUDAGUR

4. JÚLÍ 2008

FYLGIRIT FRÉTTABLADSINS

NONNI OG MANNI

Fóru saman á
Bon Jovi tónleika

INGA WONDER

Slær í gegn



**Magnús
Scheving**
bæjarstjóri í Latabæ

– VILL HREYFA VIÐ HEIMINUM

HVAÐ ÆTLAR ÞÚ AÐ GERA UM HELGINA?

Páll Óskar Hjálmtýsson
tónlistarmaður

„Ég kem heim frá Ibiza í dag eftir verðskuldað sumarfrí og er orðinn jafnbrúnn og Gillzenegger. Svo er eins gott að vera í stuði á laugardaginn því hann verður þéttur. Ég byrja á því að vakna og gera mig sætan. Fer svo í hljóðprufu á Nasa, syng svo í tveimur brúðkaupum yfir daginn ásamt Moniku hörpuleikara, rýk svo í brúðkaupsveislu hjá vini mínum og þeyti skífum fyrir hann, og fer svo beint þaðan á Nasa þar sem ég mun þeyta skífum og troða upp á styrktarballi Gay Pride langt fram undir morgun. Haffi Haff verður sérstakur gestur kvöldsins og hver króna af miðasöluinni rennur beint til Hinsegin daga. Á sunnudaginn sef ég út og fatta að ég er kominn aftur heim til Íslands.“



Nýtt andlit í Kastljósinu

„Ég byrjaði síðastliðinn mánudag og þetta hefur bara gengið mjög vel,“ segir Ísgerður Elfa Gunnarsdóttir leikkona, sem gegnir nú sumarafleysingastarfi í Kastljósinu. „Starfið er mjög fjölbreytt og maður er alltaf með augu og eyru opin fyrir spennandi efni,“ segir Ísgerður sem var í þann mund að taka viðtal á Landsmóti hestamanna þegar blaðamaður náði tali af henni.

Spurð hvort hún fái eitthvert sumarfrí segist hún ætla utan í lok sumars. „Tveir af vinum mínum sem ég kynntist í Arts Education-leiklistarskólanum í London eru að fara að gifta sig á Ítalíu í lok ágúst, svo ég fer líklegast þangað í brúðkaupið ásamt fleiri gömlum skólafélögum,“ segir Ísgerður að lokum.

- ag



Ísgerður er í sumarafleysingum í Kastljósinu og ætlar í brúðkaup á Ítalíu í lok ágúst.

fréttir



Það er glatt á hjalla hjá Jóni Ásgeiri Jóhannessyni og Ingibjörgu Stefani Pálmadóttur því í kvöld eru þau búin að bjóða í svakalegt garðpartí heim til sín á Sóleyjargötuna. Síðustu ár hafa þau haldið sams konar teiti og hafa þau verið fræg fyrir flottheit og frábæran mat. Reikna má með að allt helsta peningafólk bæjarins verði samankomið í teitinu ásamt fjölskyldu og nánustu vinum. Því miður missir Lilja Pálmadóttir, systir Ingibjargar, af partíinu því hún verður á Landsmóti hestamanna á Hellu með sína sex gæðinga.

FÖSTUDAGUR

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



Nonni og Manni.

Einar Örn Einarsson og Garðar Thor Cortes létu drauminn rætast og fóru á Bon Jovi-tónleika í Lundúnum

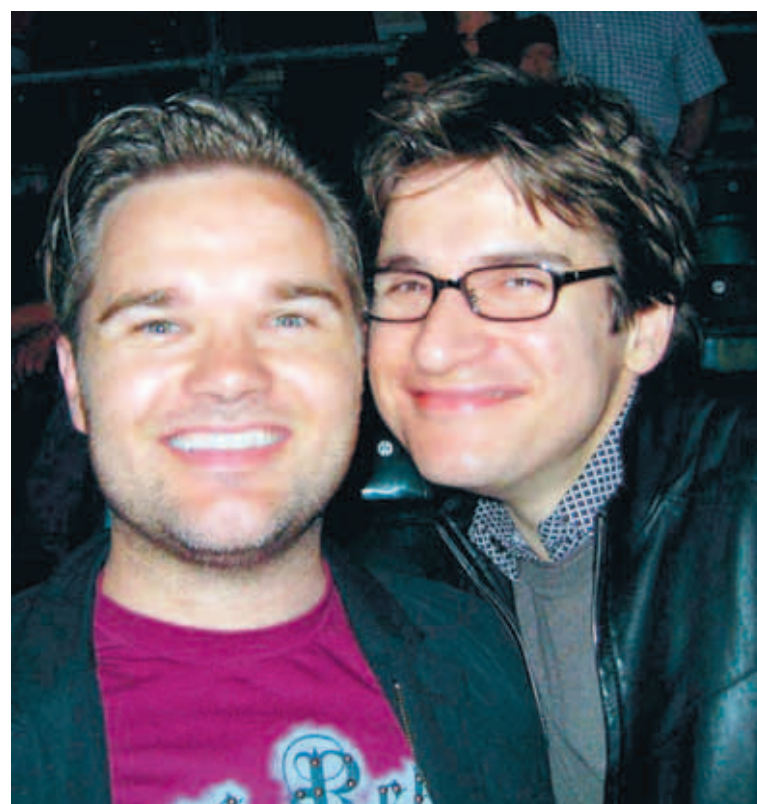
Fíla Bon Jovi í botn

Einar Örn Einarsson leikari og Garðar Thor Cortes söngvari hafa verið vinir síðan þeir léku í þáttunum um Nonna og Manna. Á meðan tókur á fyrrnefndum þáttum fóru fram hlustuðu þeir mikið á söngvarann Bon Jovi og filuðu hann í botn. Þegar kappinn var með tónleika í Lundúnum í síðustu viku ákvað Einar Örn að fljúga út á elleftu stundu, meðal annars til að geta séð gamla átrúnaðargoðið sitt á sviði. Saman rifjuðu þeir Garðar Thor upp gamla takta.

„Þetta var svolítið óvænt en ég ákvað að heimsækja Garðar og rugla aðeins í honum,“ segir Einar Örn hlæjandi og segir að þetta hafi verið mikil upplifun. „Við hlustuðum mikið á Bon Jovi meðan á tókum stóð á Nonna og Manna og vorum gjörsamlega óþolandi í bílnum þegar við vorum sóttir úr tókum því við vildum alltaf hafa Bon Jovi í botni. Við vorum alveg að gera út af við aðra í bílnum,“ segir Einar Örn. Þegar hann er spurður að því hvort tónlistarsmekkurinn hafi ekkert þróast játar hann að aðdáunin á Bon Jovi hafi aðeins vaxið við að sjá kappann á sviðinu í Lundúnum.

Það var þó ekki bara Bon Jovi sem dró Einar Örn til Lundúna því daginn áður fór hann í útgáfuteiti hjá Garðari Thor í tilefni af nýja disknum hans. Þar var múgur og margmenni og mikið af þekktu fólki úr bransanum.

Þegar Einar Örn er spurður að því hvort frægðin hafi stigið Garðari Thor til höfuðs þverneitar hann því. „Hann er ennþá alveg negldur við jörðina,“ segir Einar Örn og brosir. Hann segir að það sem eftir hafi lifað ferðar hafi þeir tekið því rólega, farið í leikhús á Músagildru Agóthu Christie og notið þess að vera til. „Okkur



Einar Örn og Garðar Thor. Þessa mynd tóku þeir af sér á Bon Jovi-tónleikum í Lundúnum.

finnst óskaplega gott að hanga og gera ekki neitt,“ segir Einar Örn, sem er á ferð og flugi þessa dagana. Hann vinnur sem flugþjónn hjá Icelandair í sumar en í haust

verður hann að leika með Leikfélagi Akureyrar en hann útskrifaðist úr Rose Bruford College í Lundúnum árið 2004.

martamaria@365.is

FAGNA ÚTGÁFU NÝRRAR RAFSKINNU

Þrjár klukkutímar af efni

Annað tölublað af sjónritinu Rafskinnu hefur loksins litið dagsins ljós og var útgáfu þess fagnað í Sirkusportinu í gær. Þema blaðsins að þessu sinni er hús. „Það er mikið í blaðinu sem tengist húsum á einn eða annan hátt,“ segir Sigurður Magnús Finnsson, einn af útgefendum Rafskinnu. „Til dæmis er Biggi veira úr Gus Gus með smá fræðslubátt um sögu hústónlistar. Svo förum við í húsbílaferð með múm og þau sýna okkur allt það æfingahúsnæði sem þau hafa notað í gegnum tíðina. Það er líka myndband með þeim og nokkrum öðrum. Nýja þrívíddarmyndbandið hennar Bjarkar er þarna og fylgja þrívíddargleraugu með tímaritinu.“

Fleiri skemmtilegir fylgihlutir fylgja með sjónritinu, sem kemur út á DVD-diski. Þeirra á meðal eru minnisþil, sem að sjálfsögðu eru tengd þema ritsins, húsum. „Það eru myndir af húsum á Laugaveginum sem á að rífa á næstunni – svo fólk geti lagt þau á minnið áður en þau hverfa,“ segir Sigurður.



Pétur Már Gunnarsson, Þórunn Hafstað, Sigurður Magnús Finnsson og Ragnheiður Gestsdóttir eru fjórir af fimm aðstandendum sjónrítisins Rafskinnu, sem er nú komið út í annað sinn.

Nýja tölublaðið af Rafskinnu inniheldur um þrjár klukkutíma af efni, en að sögn Sigurðar er lengsti hlutinn myndin Oxsmá Plánetan í leikstjórn Óskars Jónassonar. Myndina gerði Óskar fyrir um 25 árum en hún hefur aldrei komið út áður.



Stuart Weitzman

Þráinn Skóari Skóbúð • Grettisgata 3

Við hjá Hreysti erum
stolt af því að vinna með
fremsta íþróttafólki Íslands

Ásdís Hjálmsdóttir
spjótkastari og olympíufari



GÆÐI ALLA LEIÐ

PROMAX er háhreinsað protein fyrir alla sem vilja byggja upp og ná hámarksárangri

AF HVERJU PROTEIN?

Nægilegt protein í fæðuvali þínu er nauðsynlegt til að viðhalda og auka vöðvavöxt sérstaklega fyrir fólk sem er í reglulegum átökum eða vill minnka fituhlutfall líkamans.

PROMAX inniheldur Biomax sem er háhreinsuð blanda mysuproteina. Biomax tryggir hámarks amminosýruflæði sem stuðlar að endurhleðslu vöðva eftir erfið átök. Ekkert eggja, mjólkur eða sojaprotein er í blöndunni þar sem það getur valdið magabæmdu hjá mörgum einstaklingum.

PROMAX inniheldur vöðvastuðningsblöndu "Nitrogain" sem er blanda NAC, Taurine, Chromium Polynicotinate og Glutamin peptides.

Vegna góðrar virkni sinnar er PROMAX orðinn leiðandi valkostur hjá þekktu íþróttafólki og fólki sem ástundar hvers konar íþróttir og hreyfingu. PROMAX er mest seldu proteinblandan í Bretlandi og nú meðal viðskiptavina HREYSTI.

PROMAX blandast og bragðast vel, fæst í 6 bragðtegundum auk PROMAX natural sem ekki er bragðbætt og án viðbættra aukaefna.

Allar framleiðsluvörur MAXIMUSCLE eru framleiddar eftir ströngum gæðastöðlum og eru með ISO17025 vottun.



KORTER.IS - Ljóm: Jón Páll Vilhelmsson

 **MAXIMUSCLE**
Seriously Fit Food

allt fyrir kroppinn
HREYSTI
Skeifunni 19 - S. 568 1717

Kíktu á nýja og betri netverslun www.hreysti.is



borgin mín

KAUPMANNAHÖFN

LÁRA GUDNADÓTTIR nemi

MORGUNMATURINN: Uppáhaldið er að koma við í Lagkagehuset á Christianshavn (eftir að hafa komið börnunum í skólann) og kaupa mér speltbrauð og rabarbarhorn sem bragðast best á svölunum mínum.

SKYNDIBITINN: Ég er ekkert rosa dugleg í skyndibitanum, en ef hægt er að kalla sushi skyndibita þá klinkar Sticks and sushi á Istedgade aldrei.

RÓMÓ ÚT AD BORDA: Það er lítill franskur staður á Lars Bjørs stræde sem heitir L'Education Nationale. Hann er í algjöru upphaldi. Hann er kannski ekkert neitt voða rómó í útliti, en það er eitthvað sem liggur í loftinu þar.

UPPÁHALDSVERSLUNIN: Klárlega Goggle á Elmegade, þegar innkaupin snúast um sjálfa mig. Ef ég

er að hugsa um börnin þá er það Elmebörn sem er á Elmegade. Annars er mjög mikið af skemmtilegum verslunum á Istedgade þar sem er hægt að finna eitthvað við allra hæfi.

BEST GEYMDA LEYNDARMÁLID: Það hlýtur að vera Islands Brygge, sem hefur blómstrað síðustu árin. Þá má sérstaklega nefna Københavns havnebad og umhverfið þar í kring sem er algjör snilld.

BEST VIÐ BORGINA: Það sem mér finnst best við Kaupmannahöfn er hvað það er stutt í grænsvæði. Maður kemst alls staðar í einhverja garða eða leiksvæði þar sem hægt er að eyða heilu og hálfu dögnum í ró og næði í öllum hamagangnum.

LÍKAMSRÆKTIN: Hjóla, labba, hjóla meira.

Hún er dauðvona og efst á óskalista hennar er að sofa hjá áður en hún deyr

„Falleg frásögn um líf og ótta, grimmd og fegurð.“

Soffía Auður Birgisdóttir / Morgunblaðið

„Áður en ég deyr er áhrifarík saga sem fólk á öllum aldri hefur gott af að lesa áður en það deyr. Því fyrr, því betra.“

Þórarinn Þórarinnsson / Nytt líf

„Falleg saga um ungt fólk.“

Gerður Kristný / Mannamál

METSÖLULISTI
EYJUNDSSON
skáldverk/vasabrot
02.06.2008

3.
SÆTI

2. prentun
KOMIN

Þessari bók
gleymirðu aldrei

JPV
JPV ÚTGÁFA

www.forlagid.is



Inga Dóra Ingadóttir gengur undir nafninu Inga Wonder þessa dagana. Hún mun troða upp með Mercedes Club í sumar en hún syngur lagið Desire á væntanlegri plötu hljómsveitarinnar. Til þess að falla inn í hópinn mun Inga klæðast sérhönnuðum galla úr smiðju Hörpu Einarsdóttur.

„Valli sport spurði mig hvort ég vildi verða bakraddasöngkona Mercedes Club. Svo vildi Barði Jóhannsson endilega að ég myndi syngja eitt lag á plötunni. Ég ákvað því bara að slá til,“ segir Inga. Hún er ekki ókunn sviðsljósinu því hún söng í kór í mörg ár og dansaði með Love Guru. Það er kannski ekki á færi allra að klæðast fatnaði í anda Mercedes Club en Inga fer létt með það enda er hún íþróttafraeðingur og einkahljálari. Þegar hún er spurð hvort hún fái einhvern tímann sviðsskrekk segir hún svo ekki vera. „Ég er búin að vera í fimleikum og að dansa á sviði síðan ég var lítil þannig að þetta er ekkert mál. Mér finnst gaman að koma fram og fá viðbrögð hjá fólki. Það gefur mér kraft,“ segir hún og bætir við að ekki skemmi það stemninguna hvað hún feli danstónlist vel. Þegar hún er spurð að því hvernig hún haldi sér í formi þá segist hún æfa á hverjum degi enda sé hún Boot Camp þjálfari.

„Við þjálfararnir æfum saman í tvo tíma á dag,“ segir Inga Wonder klár í slaginn.

martamaria@365.is

Inga Wonder syngur lag á nýjustu plötu Mercedes Club

Í spandexgalla á sviðinu

LOSTÆTI VIKUNNAR

Bananamuffins í árbít

Á góðum degi er ekki úr vegi að draga fram Jóa Fel sem býr innra með okkur öllum og baka alvöru bananamuffins til að hafa með morgunmatnum.

450 g spelt
1 msk. lyftiduft
2 egg
200 g hrásykur
1/2 dl olía
4 og 1/2 dl mjólk
3-4 vel þroskaðir bananar
hitið ofninn í 200 gráður

Blandið saman spelti og lyftidufti í skál. Peytið saman egg, hrásykur, olíu og mjólk í annarri skál. Blandið innihaldi skálanna saman og bætið bananamaukinu út í. Hellið deiginu í muffinsform og bakið í 15-20 mínútur, eða þar til kókurnar hafa lyft sér.



Áfram með punginn!

Settu punginn í samband við fartölvuna þína og þú getur haldið áfram að ferðast um netið hvar sem þú ert og hvert sem ferðinni er heitið.

Allt að 5 Mb/s hraði og 1 GB innifalið á mánuði.

Ísland er
heitur reitur!
3G internet
+ 3G pungur

3G internet + 3G pungur

1.990 kr.

á mánuði í 12 mánuði.



Stærsti
skemmtistaður
í heimi!

NOVA

Verslanir Kringlunni, Smáralind, Bankastræti og Lág múla | Þjónustuver 519 1919 | www.nova.is

fatastíllinn

Marta Dröfn Björnsdóttir sminka

1. „Bestu kaupin mín. Kjóll sem ég er í keypti hér í Kaupmannahöfn þegar ég var að vinna fyrir í Mac í Illum.“ 2. „Hringurinn Hrúturinn er frá versluninni Glamúr en ég keypti hann fyrir tveimur árum og hef notað hann mikið.“ 3. „Sundbolur frá La Senza er nauðsynlegur í sumar.“ 4. „Ég elska fötin hennar Dúsu í Skaparinum en pilsíð er þaðan.“ 5. „Bolurinn er sömuleiðis frá Dúsu í Skaparinum, mig langar eiginlega í allt þaðan.“ 6. „Þessi spöng er eftir Jódísi en ég var með hana í fyrstu vikunni í vinnunni um daginn og var mikið spurt út í hana.“ 7. „Kjólinn er frá All Saints og er í miklu uppáhaldi hjá mér. Ég elska einföld föt með skemmtilegum smáatriðum eins og þennan kjól.“ 8. „Spöngin er frá Telmu en ég hef mikið dálæti á alls kyns hárskrauti.“

Elskar fallega skó, hatta og hárskraut

Marta Dröfn Björnsdóttir sminka fluttist nýverið til kóngsins Kaupmannahafnar en hún starfar þar hjá Mac Cosmetics. Marta lærði úti í Los Angeles en hefur verið búsett á Íslandi síðastliðin ár. Hún hefur unnið í bíómyndum og leikhúsum auk þess sem hún hefur sminkað fyrir helstu tímarit landsins.

Hvernig myndir þú lýsa þínum eigin stíl? „Mér finnst erfitt að lýsa mínum eigin stíl, ætli það sé þó ekki hægt að segja að hann sé klassískur með töffaralegu ívafi. Ég elska aukahluti eins og hatta og fallegt hárskraut og blanda því með einföldum fötum.“

Hvaðan sækir þú innblástur þegar kemur að fatastílnum? Áttu þér einhverja fyrirmynd? „Sarah Jessica Parker í Sex and the City. Mér finnst líka fimmtí og sjöttí áratugurinn og Viktoríutíminn mjög skemmtilegur og sækir oft innblástur í þessi tímabil.“

Hvar verslar þú helst? „Mér finnst mjög gaman að versla í erlendis og hér á Íslandi fer ég reglulega í Hjálpræðisherinn og skoða þar. All Saints er í miklu uppáhaldi hjá mér sem og „vintage“-verslanir.“

Átt þú þér þinn uppáhaldshönnuð? „Alexander McQueen, Vivienne Westwood, Skaparinn og Steinunn.“

Uppáhaldsfatamerki: „All Saints.“

Bestu kaupin: „Kjóll sem ég keypti í Illum í Kaupmannhöfn frá merki sem heitir m by m.“

Verstu kaupin: „Öll óþægileg föt.“

Fyrir hverju ertu veikust? „Ég elska fallega skó og fæ aldrei nóg af þeim.“

Uppáhaldsbúðin: „All Saints, Kron, Kron Kron, Spútnik og Rokk og rósir.“

Nauðsynlegt í fataskápinn? „Núna finnst mér nauðsynlegt að eiga góða gollu sem gott er að grípa í ásamt pari af litríkum fallegum skóm og sætum síðkjól í hippastíl til að hressa upp á daginn.“

Hvað langar þig mest í fataskápinn þessa stundina? „Mig langar í fallegan sumar kjól og Malono Blaniks-skór væru draumurinn.“

Hvað finnst þér um íslensku tískuna? „Mér finnst íslenska tískan mjög flott og við virðumst vera langt á undan miðað við margar þjóðir. Við eigum fullt af flottum hönnuðum sem eru að gera spennandi hluti eins og Steinunn og Skaparinn.“

bergthora@frettabladid.is



ANNA LÍSA OG SKORRI FINNA SPENNANDI ÆVINTÝRI ALLSSTAÐAR ÞAR SEM ÞAU KOMA. ÞEIRRA HELSTA ÁHUGAMÁL ER AÐ RANNSAKA HEIMINN Á FERÐALAGI MEÐ FJÖLSKYLDUM SÍNUM OG VINUM.

UNDIRBÚNINGUR:

ÍSAK & LOGI MERINO ULLAR
TOPPUR OG BUKUR SETT: KR. 7.990

AUSTURHRAUN 3 GBR. & LAUGAVEGUR 11 RVK.
WWW.CINTAMANI.IS



SPJARABU ÞIG



Það er vart að finna íslenskt barn sem ekki þekkir Íþróttarálfinn. Mikið vatn hefur runnið til sjávar frá því leikritið *Áfram Latibær* var sýnt árið 1996 og nú er Latibær á góðri leið með að ná heimsyfirráðum með sjónvarpsþátt í 118 löndum og leiksýningu úti um allan heim. Alma Guðmundsdóttir hitti Magnús Scheving á „bæjarstjórnarstofu“ Latabæjar og fékk að skyggast inn í heim Íþróttarálfins og mannsins á bak við fyrirtækið.

Latibær hreyfir við heiminum

Magnús Scheving fór af stað með Latabæ árið 1995 í þeim tilgangi að hvetja börn og fjölskyldur þeirra til að lifa heilbrigðu lífverni á skemmtilegan hátt. Eftir áralangan samfleytan árangur á Íslandi jókst sala á ávöxtum og grænmeti meðal annars um 22 prósent í kjölfar Latabæjarorkuáttaksins. Fyrir um fjórum árum hófst hin eiginlega útrás Latabæjar og nú er hann heims-

þekkt vörumerki sem er ódum að styrkjast í sessi sem eina alþjóðlega vörumerkið sem er til einkað heilbrigði barna og fjölskyldna. Til marks um þetta má nefna könnun sem gerð var meðal áhorfenda á Latabæjarleiksýningu í Bretlandi í apríl á þessu ári. Meðal svarenda voru 43 prósent sem staðhæfðu að börn þeirra hefðu meiri áhuga á og neyttu meira af hollum mat en áður og um 36 prósent sögðu

börnin sín hreyfa sig meira eftir við kynningu við Latabæ. Magnús leggur mikið upp úr því að grunnhugmyndin haldi sér og að Latibær hreyfi við fólki.

„Heilbrigði er frekar erfitt viðfangsefni því það getur verið flókið að skilgreina fyrir börnum hvað heilsa er. Það sem er heilsusamlegt fyrir fjögurra ára stúlku er allt annað en það sem er heilsusamlegt fyrir fertugan mann, svo ég kys að segja að heilbrigði snúist um jafnvægi og að börn fái svigrúm til að taka eigin ákvarðanir þegar kemur að lífsstíl. Það er til allskyns skemmtilegt barnaefni en ofbeldi kemur oft við sögu og það er lítið um raunverulegar fyrirmyndir. Það er í raun ekkert annað barnaefni á markaðnum sem er svona heilsu-umíðað eins og Latibær og mér fannst mikil áskorun að koma réttu skilaboðunum áleiðis til barna í sjónvarpsþætti á áhuga-verðan hátt, án þess að vera að predika,“ útskýrir Magnús. „Staðreyndin er sú að barnaefni hefur bara vissan stimpil og börn eru yfirleitt sett í annað sæti þegar kemur að gæðum. Barnaefni er því alltaf að verða ódýrara og lélegra, en við ákváðum í upphafi að leggja mikið upp úr gæðunum þó svo að það yrði dýrara,“ bætir hann við.

Heimsyfirráð

Það getur verið erfitt að gera sér í grein fyrir þeim árangri sem Latibær hefur náð á heimsvísu. Nú hafa 53 sjónvarpsþættir verið sýndir úti um allan heim, á ótal tungumálum. Nýverið gerði Latibær samning við BBC í Bretlandi um samframleiðslu á 26 nýjum þáttum sem nefnast „LazyTown Extra“. Í fyrstu atrennu verða 26 þættir framleiddir að hluta til í upptökuveri Latabæjar í Garðabæ, en hinn hlutinn verður tekinn upp af BBC. Um þessar mundir eru viðræður á lokastigi við aðrar sjónvarpsstöðvar um sams konar samstarf. Í hinum nýju þáttum mun Siggi sæti fara og hitta börn í hverju landi fyrir sig.

Á aðeins örfáum mánuðum hefur um ein milljón manns séð Latabæjarleiksýningu í Bretlandi og sjö löndum Suður-Ameríku. Á næsta ári er áætlað að opna sýningar í að minnsta kosti fimm löndum til viðbótar í Suður- og Mið-Ameríku auk fimm Evrópulanda. Latibær nýtur svo mikilla vinsælda í Suður-Ameríku að þegar Magnúsi var boðið að fara þangað og hitta heilbrigðisráðherra Chile gat hann ekki gengið í gegnum tollinn á flugvellingum



án þess að skrifa eiginhandararitani fyrir tollverðina og krakkar höfðu hópast fyrir framan flugstöðina til að sjá Íþróttarálfinn koma klukkan átta að kvöldi til.

„Konan sem þreif hótélherbergið hjá mér bankaði einn daginn og spurði kurteislega hvort hún mætti koma með barnið sitt sem var á nærliggjandi leikskóla og hitta mig. Ég sagði að það væri sjálfsgagt og þegar ég kom niður í anddyrið stuttu síðar voru um átta tíu börn á aldrinum þriggja til sex ára sem vildu sýna mér leikrit um hreyfingu. Fólkið á hótelinu skildi ekki hvað var eiginlega um að vera, en ég settist niður í góðar fjörutíu mínútur á meðan börnin sýndu mér allskyns hreyfingar, armbeygjur og hopp sem þau höfðu æft. Að vera Íslendingur og koma til Chile og sjá að maður hefur haft áhrif er alveg magnað,“ segir Magnús, sem hefur ekki einungis haft áhrif á börn og fjölskyldur þeirra heldur hafa stjórnvöld ráðfært sig við hann um vaxandi offituvandamál, heilbrigðisráðherrar víðs vegar um heiminn sóst eftir að hitta hann og nú síðast var Magnús heidursgestur á ráðstefnu með leiðtogum stærstu matvælafræðingja heims og helstu áhrifaáðila innan heilbrigðisgeirans, þar sem hann talaði sem leiðandi sérfræðingur í málefnum heilbrigðis barna. Magnús hefur einnig þegið boð The Sun, sem er víðlesnasta dagblað Bretlands, um að skrifa dálkarað í blaðið.

„Ég mun skrifa í blaðið sem Íþróttarálfurinn og byrja á því í júlí. Vegna anna á ég erfitt með skrifa dálka reglulega í blaðið svo þetta verður gert með því móti að á þriggja vikna fresti verð ég sérfræðingur þeirra í einhverju tilteknu máli sem tengist heilsu og er í umræðunni í Bretlandi

hverju sinni,“ útskýrir Magnús sem vinnur einnig að því að skrifa bók um þessar mundir.

„Ég er að skrifa bók með Miriam Stoppard um barnauppeldi, en Miriam skrifaði til dæmis Kvennafræðarann og bækur fyrir foreldra sem hafa selst í milljónum eintaka. Við erum núna að skrifa saman bók sem ber vinnuheitid How to Raise Healthy Kids og er gríðarlega spennandi verkefni. Við munum líklega ljúka við skrifin á þessu ári svo bókin ætti að vera tilbúin til útgáfu á alþjóðlegum markaði á næsta ári,“ segir Magnús.

Reglulega berast bréf til Latabæjar frá börnum og fullorðnum hvaðanæva úr heiminum sem þakka fyrir þau jákvæðu áhrif sem þættirnir eða leiksýningin hefur haft á þau, en það berast líka bréf frá foreldrum sem biðja um hjálp og góð ráð til að ástunda heilbrigðara lífverni. Í kjölfarið var tekin sú ákvörðun að gera Latabæjarklúbb til að styðja við bakið á börnum og foreldrum þeirra.

„Fyrir verð einnar pitsu á mánuði verður hægt að gerast meðlimur í klúbbnum í tvö ár með barnið sitt. Þau fá þá reglulega sendan pakka heim til sín með ýmsum varningi, svo sem tónlist, plakötum, bókum, límíðum og DVD-disk þar sem Íþróttarálfurinn talar til krakkanna. Þessu mun fylgja dagskrá frá a til ö og krakkarnir fá verðlaun eftir hvert ár sem þau ljúka. Eftir tvö ár í klúbbnum fá þau sendan galla og svokallað „ofurhettju-æfingaprógramm“, þar sem þau þurfa að þjálfa foreldra sína, ömmur eða afa í einn mánuð áður en þau útskrifast og fá bikar,“ útskýrir Magnús og áætlað að stórt hlutfall harðra Latabæjar-aðdáenda, sem nú skipta mörgum milljónum á heimsvísu, muni ganga í klúbbinn.

Besti tími dagsins: Æfingatíminn.

Billinn minn er ... Jógaðýnan mín, ég slappa af við akstur.

Diskurinn í spilaranum: Sigur Rós.

Mesti lúxusinn: Að keyra heim úr vinnunni á nóttunni – þá er engin umferð.

Uppáhaldsmaturinn: Grilluð stórlúða.

Uppáhaldsárstíðin: Þegar sumarið lendir á helgi.

Besta friði: Frí hvað? Skil ekki spurninguna.

Uppáhaldsdrykkurinn: Vatn.

Mesta klisjan: Þú getur allt sem þú ætlar þér nema þegar þú hættir við á miðri leið.

Mér líður best þegar: Þegar ég sé að Latibær getur haft jákvæð áhrif á börn.

Uppáhaldshúsgagnið: Bekkpressan.

Það er ekkert leyndarmál ...

...að Leyndarmálið er ein vinsælasta bók í heimi.

Hvers vegna?

Vegna þess að Leyndarmálið er bók um raunveruleg viðfangsefni sem býður upp á raunverulegar lausnir! Leyndarmálið er bók fyrir þá sem vilja fá meira út úr lífinu.

Notaðu sumarið og tileinkaðu þér *Leyndarmálið*



Salka/GBC

www.Salka.is



„Nú eru til dæmis fjöldi leikara af ýmsu þjóðerni að leika Íþróttálfinn á sviði, auk þess sem Latabæjarbrúður eru orðnar hluti af framleiðslu BBC. Það er kannski bara eins gott enda kemur einhvern tímann að síðasta söluþegi á manni,“ segir Magnús og hlær.

samstarfsaðilar þurfa að leggja meira á sig en ella til að uppfylla okkar staðla. Nú er Kellogg's til dæmis að hanna sérstakt Latabæjarmorgunkorn til þess að það uppfylli okkar skilyrði, í stað þess að lógið okkar sé sett á eitt-hvert annað morgunkorn á markaðnum,“ segir Magnús.

Engin takmörk

Framtíðarmöguleikar Latabæjar virðast vera óteljandi. Magnús segist aðeins vera kominn hálf leið með það sem hann lagði af stað með í upphafi og það er ekki að finna að orka hans og eldmóður fari dvínandi.

„Þetta er búið að vera gríðarleg

vinna, en rosalega skemmtileg. Það er svo mikil keyrsla á hlutunum að manni gefst sjaldan tækifæri til að stoppa í brekkunni og njóta útsýnisins því maður er einhvern veginn alltaf á leiðinni upp eða að renna sér niður. Ég verð stundum hálfdofinn yfir þeim árangri sem hefur náðst á meðan það er svona mikið að gera, en svo staldrar maður öðru hverju við og áttar sig á að það er verið að bera okkur saman við stórfyrirtæki á borð við Disney og Pixar. Þau fyrirtæki eru með um það bil 15.000 starfsmenn á meðan kjarninn af starfsfólki Latabæjar er um fimmtíu manns, þó svo að fleiri komi að verk-

efnunum úti í heimi. Margir af starfsmönnum okkar hafa unnið vinnu sína af ástríðunni einni saman og ég ætti ekki næga peninga til að greiða þeim fyrir allt sem þeir hafa lagt á sig innan fyrirtækisins,“ segir Magnús og útilokar ekki þann möguleika að fyrirtækið verði selt til stærri aðila á komandi árum. „Oft eru minni aðilar keyptir út og maður verður að vera viðbúinn þeim möguleika. Ég er stoltur af því að sjá merkið vaxa og að framleiðsla á efni Latabæjar geti farið fram erlendis án þess að ég komi beint að henni. Nú eru til dæmis fjöldi leikara af ýmsu þjóðerni að leika Íþróttálfinn á sviði, auk

þess sem Latabæjarbrúður eru orðnar hluti af framleiðslu BBC. Það er kannski bara eins gott enda kemur einhvern tímann að síðasta söluþegi á manni,“ segir Magnús og hlær.

„Latibær er í raun ungt fyrirtæki og á margt eftir ógert. Við förum nýlega yfir það innaborðs í fyrirtækinu hvað Latibær vill raunverulega standa fyrir og niðurstaðan var sú að við viljum hreyfa við fólki, bæði á líkama og sál. Arkimedes sagði: „Gefðu mér nógu langa stöng og stað til að standa á og ég skal hreyfa heiminn. Vonandi er Latibær nógu löng stöng til hreyfa heiminn,“ segir Magnús að lokum.

Boð og bönn

Mikið hefur verið rætt um markaðssetningu á vörum fyrir börn og skiptar skoðanir eru á því hvort banna eigi auglýsingar sem höfða sérstaklega til barna, en Magnús hefur sína sérstöku nálgun á þetta álitamál. „Ég held að spurningin sé ekki hvort eigi að banna auglýsingar með lögum, ég held að ábyrgðin verði á endanum að liggja hjá fyrirtækjunum sem framleiða varning eða veita þjónustu fyrir börn. Ég er algerlega sammála því að það er skaðlegt heilsu barna að auglýsa stíft óhollan varning. Þess vegna var sú ákvörðun tekin að slíkum varningi myndi Latibær aldrei tengjast. Meginspurningin er hvað sé vænlegast til árangurs og ég held að ef allir þeir sem koma að uppleið barna með einum eða öðrum hætti, svo sem foreldrar, kennarar, framleiðendur afþreyingar og stjórnendur sjónvarpsstöðva, tækju höndum saman mætti snúa óheillaþróun við. Þetta hefur margoft gerst í sögunni, nærtækasta dæmið er vakning almennings um skaðsemi reykinga sem nú er algerlega viðurkennd af samfélaginu og reykingar hvergi liðnar innan um börn. Þessi sama þróun er nú þegar hafin þegar það kemur að heilbrigðum lífsháttum, en þar verða allir hagsmunaaðilar að koma saman, ekki bara löggjafinn.“ Latibær er stöðugt að leita leiða til að leggja lóð á vogarskálina.

„Okkur langar meðal annars til að bjóða fram ódýran og þægilegan valkost í veitingahúsum sem mótvægi við alla óhollustuna sem er í boði með því að opna Latabæjarveitingastað. Með aukinni heilsufarsvitund hefur verið reynt að tengja hina ýmsu karaktera sem börn þekkja við hollan mat, en börn þurfa að finna að tengingin sé raunveruleg til að hún veiti þeim innblástur. Það hefur Latibær fram yfir hvert annað barnaefni og því langar okkur mikið að opna veitingastað sem yrði eins konar McDonald's 21. aldarinnar,“ útskýrir Magnús, en með vaxandi vinsældum Latabæjar hafa mörg matvælafyrirtæki viljað tengja vörur sínar við fyrirtækið. „Við höfum vandað mjög valið á samstarfsaðilum og sagt nei við ótal vörumerkjum sem okkur finnst ekki rétt að tengja okkur við. Á meðan við höfum verið að segja nei við skyndibitastaði og súkkulaðiframleiðendur sem gætu greitt okkur strax hefur fjárhagsstreymi verið hægara á köflum, en í staðinn hefur Latibær verið að vaxa jafnt og þétt og sett nafn sitt á vöru sem við treystum. Niðurstaða þessa er að Latabæjarvörumerkið er orðið mun verðmætara og

nýtt!

Velliðan í hverjum dropa

með trefjum
Bragðbættur vatnsdrykkur án kolsýru með trefjum sem bæta meltingarstarfsemi líkamans.

með andoxunarefnum
Bragðbættur vatnsdrykkur án kolsýru með andoxunarefnum sem geta stuðlað að verndun fruma líkamans.

edal toppur

tíska

ferskleiki dagsins í dag



RAUÐIR HÆLASKÓR

Í partíum í sumar er málið að mæta í nógu glannalegum skóm. Þessir eru frá Skóbúð Práins skóara á Grettisgötu.

BLÓMASKYRТА

Nú er tíminn til að skarta blómóttum og sumarlegum fötum. Þessi skyrta er úr versluninni Noa Noa. Hún er flott ein og sér en líka innan undir vesti eða með belt.

Svarthvít skvísuföt

Það er alltaf ákveðinn klassi yfir svörtum og hvítum fötum. Snillingurinn Karl Lagerfeld hefur gert þessa litapallettu ódauðlega með frumlegum útfærslum í þágu Chanel. Auðvitað er hægt að leika þetta eftir á undursamlegan hátt. Það kunna flestir að klæða sig í svart en þegar kemur að hvítu lenda sumir í vandræðum. Prófaðu að kaupa þér hvítar buxur á útsölu og notaðu þær undir kjóla eða mussur í staðinn fyrir leggings. Ef þú ert komin í svört og hvít föt er um að gera að halda áfram með litabemað og vera í svörtum og hvítum skóm við. Bandaríski skóhönnuðurinn Stuart Weitzman hefur verið að hugsa svipaða hluti og Lagerfeld þegar hann setti sumarlinuna saman en hún skartar nokkrum útfærslum af svörtum og hvítum skóm. Ballerínuskórnir frá honum eru yndislega fagrir og smellpassa við hvítu Miss Sixty-buxurnar ef út í það er farið. Þegar útsölur bæjarins eru þræddar er mikilvægt að gefa sér góðan tíma og máta. Fara í eitthvað sem kona heldur að fari henni ekki og þar fram eftir götunum. Þá fyrst verður líf í tuskunum.

martamaria@365.is



1. Perlufesti úr 38 þrepum.
2. Þessir skór eru frá Stuart Weitzman og fást í Skóbúð Práins skóara.
3. Skósiður sebrakjöll úr Karen Millen.
4. Ballerínuskór frá Stuart Weitzman fást í Skóbúð Práins skóara á Grettisgötu.
5. Bolur úr Karen Millen.
6. Hvítar gallabuxur eru algert mót í fataskápinn. Þær eru frá Miss Sixty og fást í samnefndri verslun í Kringslunni.
7. Svólitið chanel-legur. Þessi kjóll er úr Karen Millen.
8. Til í tuskið! Þetta samkvæmisveski spellpassar í sumarteitin í ár. Það er frá Stuart Weitzman og fæst í Skóbúð Práins skóara.
9. Klikaðar sokkabuxur. Þessar koma úr smíðju Chanel.
10. Karl Lagerfeld er snillingur í að blanda saman svörtu og hvítu án þess að það verði klúðurslegt.
11. Chanel vetur 2008.

Selena Tvær verslanir - frábært úrval

Peacock

Milano

Filigree

Angelica

Fever

Tide

Penny Rose

Athena

lepel

INTIMAS

Sundföt - Undirföt

Selena

Síðumúli 3, S. 553-7355
Opið virka daga kl: 10-18, laugard. 11-15

Hæðasmári 4, S. 555-7355
Opið virka daga kl: 11-18, laugard. 11-16

Útlit

smáatriðin skipta öllu máli

Hvers á maður að gjalda?



Marta María Jónasdóttir
martamaria@365.is

eiginlega á því að það væri erfitt að fá alvöru gourmet-kaffi fyrir ofan Ártúnsbrekkuna?

Í sól og sumaryl síðustu helgi ákváðum við fjölskyldan að skella okkur í sveitaferð. Með góða skapið að vopni og nóg af heimatilbúnu nesti keyrðum við út úr bænum með fullan tank af bensíni. Einværni veginn fannst mér svo mikilvægt að taka nesti meðferðis svo ég þyrfti ekki að innbyrða eiturbraus úr sóðalegri vegasjöppu. Á leiðinni velti ég því fyrir mér hvers vegna enginn hefði heilsuvætt hringveginn með hreinni matvöru, lífrænu lambkjöti, ferskum fiski, spelti, sojamjólk og girnilegum grænmetisréttum? Og hvernig stæði

Á heimleiðinni neyddumst við til að taka bensín á Vegamótum á Snæfellsnesi þar sem dæla merkt N1 var það eina sem í boði var á þessari ögurstundu. Þegar við reyndum að dæla á bílinn komumst við að því að við þurftum að kaupa sérstök bensínkort til að stinga í sjálfsalann til að fá dælu til að virka. Þegar ég spurði afgreiðsludómuna, sem var líklega ekki ennþá búin að eyða fermingarpeningunum sínum, út í kort fyrir 5.000 krónur sagði hún að þau kort væru löngu búin og bauð mér kort fyrir 10.000 kall. Þar sem við vorum á því að reyna að kaupa eins lítið bensín og við kæmumst upp með spurðum við um ódýrara kort. Eftir mikla leit fann hún loksins 3.000 króna kort þannig að ég bað um tvö þannig. Þegar kom að því að dæla á bílinn kom í ljós að á hverju korti var einungis bensín fyrir 2.960 krónur og því vantaði 80 krónur upp á í heildina. Þegar eiginmaðurinn, sem var orðinn ótrúlega fúll á þessu stigi málsins, fór inn í sjoppuna og talaði við fermingarbarnið ypti það bara öxlum og sagðist ekkert geta gert því kortin færðu sjaldnast upp í topp.

Ekki var þetta svar til að bæta stemninguna í bílnum því tveimur dögum áður hafði eiginmaðurinn upplifað svipað atvik á N1 á Brú við Hrutálfjörð. Þar voru bara 10.000 króna kort í boði og í mótmælaskyni komst hann á þrjúskunni einni saman í Borgarnes. Á meðan hann rifjaði þetta upp varð skapið þyngra og þyngra og við ákváðum að láta N1 ekki ræna okkur framur.

Eini ljósi punkturinn var kannski að við æfðum okkur í hugarreikningi á leið til Reykjavíkur. Af 100 seldum 3000 króna kortum græðir N1 líklega 4000 krónur ef þeir stela 40 krónum af hverju korti, af 1000 kortum 40.000 krónur og 10.000 kort gera þá um 400.000 krónur. Meðan við reiknuðum fram og til baka fórum við að spá hvort þeir rændu mismiklu eftir stærð kortanna eða hvort við værum eina fólkið á Íslandi sem lendir í þessu tvisvar í röð? Gæti verið að þessar ránskrónur borgi tveggja króna afsláttinn – sem þeir auglýsa grimmt – ef maður dælir sjálfur?

STJARNNA 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



SOLEIL TAN DE CHANEL

Coco Chanel fékk innblástur þegar hún eyddi sumrinu 1930 í Biarritts og bjó til fyrsta sólarpúðrið, Poudre Tan. Nýja sólarpúðrið gefur húðinni fallegan ljóma og gullið yfirbragð.



STUTTBUXUR FRÁ MISS SIXTY

eru ómissandi í Nauthólsvík.



Sólarvörnin frá Biotherm er frábær ferðafélagi og gætir þess að húðin eldist ekki fyrir aldur fram.

Prófaðu að dekra almennilega við þig í hjarta borgarinnar

Nautn í Nauthólsvík

Þegar krónan er orðin svo ótrúlega ókristileg gagnvart öðrum gjaldmiðlum verðum við að leita annarra leiða til að upplifa sanna sumarsælu án þess að það tröllríði heimilisbókhaldinu. Ef þú ert ekki tímabundin eða að stelast úr vinnunni er um að gera að taka strætó í Nauthólsvík og hafa strandtöskuna meðferðis. Í henni þarf að vera handklæði til að liggja á, sólarvörn svo þú eldist ekki um aldur fram, góð bók, gloss, iPod, bikini og strandskór. Njóttu þess að hreinsa hugann og gleyma stund og stað. Að strandferð lokinni er ekki úr vegi að halda áfram sumarþemanu

Appelsínugul strandtaska fullkomnar stemninguna.



með tilheyrandi dekri. Farðu í bað og skrubbaðu þig með Bobbi Brown-strandsápunni sem er alger snilld. Í henni er ekta strandsandur sem gott er að nudda inn í húðina. Að baði loknu skaltu bera á þig strandolíuna frá Bobbi Brown til að gera þig silkimjúka og dásamlega. Þarf kona eitthvað fleira? martamaria@365.is

Doppöttur draumur. Þessi sundbolur fæst í Noa Noa í Kringlunni.

Strandlínan frá Bobbi Brown er hreinn unaður út af fyrir sig. Húðin drekkur þennan unað í sig og húðin verður silkimjúk eins og á ungbarni á eftir.

Bobbi Brown sápan úr Strandlíunni er frábær. Hún er tvílit, sandlituð með smáum sandkornum í með örliðið dekkri rönd með grófari sandkornum. Ef þú vilt fá strandflinginn inn á bað til þín þá er þessi algerlega málið.

AUBREY ORGANICS
NÁTTÚRULEGAR SÓLARVARNIR!

Ómengaðar án allra aukefna og 100% náttúrulegar.
– Hentar allri fjölskyldunni.

heilsa
-hafðu það gott

Andlitsdekur a la Chanel

Það er yndisleg tilfinning að vita að húðin sé tandurhrein og glansandi. Frá Chanel er komin splunkuný húðlína sem fær hvaða húð sem er til að ljóma. Byrjaðu á því að bera Lait Confort frá Chanel á húðina og hreinsaðu öll óhreinindi burt. Þegar það er búið skaltu bera á þig hreinsivatnið, Lotion Confort, úr sömu línu. Þegar húðin er orðin tandurhrein skaltu bera á þig Hydramax + active frá Chanel en það er gelkennt dagkrem sem svínvirkar. Þegar þessu er lokið skaltu leggast upp í sófa og slappa af!



Yfirleitt eru konur ekkert sérstaklega smart þegar þær taka toppinn frá andlitinu með ennisbandi. Þetta ennisband sker sig þó úr því það er svo dásamlega mjúkt. Það er í stíl við andlitslínuna frá Chanel.

Lait Confort hreinsar húðina svo hún ljómar af hreinleika og Lotion Confort er hreinsivatnið sem allir eru að tala um.



MYNDIR/AUBUNN

DADÐER

KOMMIN

ÚTSALA

40%

AF ÖLLUM VÖRUM.

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

KONUR OG MENN
LAUGAVEGUR 66, 101 REYKJAVÍK

GK REYKJAVÍK

bland

í gær og á morgun ...

HELGIN

FÖSTUDAGUR

Peir sem langar að prófa eitthvað öðruvísi ættu að skella sér til Vestmannaeyja þar sem Goslokahátíðin fer fram. Margir segja að þetta sé mun betri skemmtun en að fara á þjóðhátíð.



MÁNUDAGUR

Uppistandarinn Snorri Hergill treður upp á Organ. Þar ræðir hann uppvöxt sinn í Noregi, lífið í London, það að rekast á Jude Law, Jörund hundadagakonung og heimsyfirráð lundans. Sýningin hefst kl. 20.30.

díana mist

FÖSTUDAGUR 27. JÚNÍ 2008

Ég trúði varla mínum eigin augum þegar ég uppgötvaði að það væri sól tuttugasta daginn í röð og áður en ég vissi af var ég komin í bikinibuxur einar fata og lögst á svalagólfu til að ná smá „tani“ áður en ég færi að undirbúa partí til heiðurs sjálfri mér. Meðan ég lá þarna á svalagólfinu fór ég yfir allt áfengið sem ég ætti eftir að kaupa fyrir kvöldið því það er fátt ömurlegra en partí með of litlu áfengi. Þegar ég var búin að liggja á svölunum heyrði ég að nágranni minn, eldri týpan, var kominn út og með tilheyrandi Spánartónlist sem glumdi um allt hverfið. Ég var þó viss um að mitt partí myndi yfirgnæfa hans og prófaði að hækka vel í nýju hátölurum, sem svínvirkuðu!

Klukkan sex voru vinkonur mínar mættar og farnar að sturta í sig heima-tilbúnum margarítum. Seinna um kvöldið, þegar Páll Óskar var kominn á hæsta styrk, ein komin úr kjólum til að ná betri stöðu í handhlaupi og önnur búin að læsa sig inni á klósetti, bankaði löggangurinn á og bað um að íbúðin yrði rýmd nú þegar. Eftir ítrekað blikk og vingjarnlegheit sáum við að þetta var algerlega töpuð barátta og því héldum við á B5. Þar voru Beggi og Pacas í gæðveiku stuði ásamt Inga í Lúmex, Munda verkfræðingi í Glitni, Lilju hjá Remax og Hönnu Stínu. Eftir að hafa haldið áfram í fimleikakeppninni á gólfinu á skemmtistaðnum var stefnan tekin á Tunglið þar sem við dönsuðum frá okkur allt vit.

LAUGARDAGUR 28. JÚNÍ

Fokk, hvar er ég? Þegar ég opnaði augun var mér lítið upp í loftið sem var veggfóðurskiætt, síðan renndi ég augun yfir herbergið. Eftir ígrundaða yfirferð komst ég að því að ég var stödd í hjólhýsi. Rétt í þessu heyrði ég að einhver var að prófa hátalara-kerfi fyrir utan og röddin endurtók, einn tveir, einn tveir, endalaust. Ef það hefði verið fyrsta helgin í júlí eða verslunarmannahelgin hefði mér kannski ekki brugðið en í allri þynkuni fór ég að velta því fyrir mér á hvaða krummaskuði væri útihátíð. Þegar ég kom til sjálfrar mín létti mér þegar ég fattaði að ég var enn þá í öllum fötunum. Rétt í þessu var hurð hjólhýssins lokið upp og inn kom svo sólbrúnn gæi að hann glansaði næstum því eins og leður-

sófi og bauð mér góðan daginn. Af fatnaðnum og strípunum að dæma kom ekkert annað til greina en að ég hefði hnotið um hann á Tunglinu en einhvern veginn gat ég ekki fengið mig til að viðurkenna það og það eina sem hrökk upp úr mér hvort maðurinn ætti nokkuð kók. Hann játti því og kom með tveggja lítra flösku sem var hálfnuð. Þegar ég dró appelsínugulu gardínurnar frá glugganum krossbrá mér. Ég var stödd í Laugardalunum. Ég reyndi að eiga sem fæst orð við sólbrúna gæjann en komst ekki hjá því þegar ég fattaði ég var töskulaus og allslaus, enginn sími og ekki neitt. Ég spurði hann hvað klukkan væri og þá kom í ljós að hún var hálfsjö um kvöldið og útitónleikar Bjarkar og Sigur Rósar í þann mund að hefjast. Ég ákvað að láta þetta ekki stoppa mig, þurrkaði framan úr mér og kvaddi. Þegar ég labbaði í gegnum tónleikasvæðið sá ég nokkur andlit sem ég kannaðist við. Þar var Orri Hauksson ex Síminn að drekka kampavín úr Bangsímonglösnum ásamt félögum sínum. Þar var líka Kristín Eva Ólafsdóttir grafískur hönnuður, Henny Sif Bjarnadóttir í 17 ásamt fleirum. Ég var svo fegin þegar ég labbaði óvart í fangið á vinkonu minni að ég heimtaði að hún keyrði mig heim. Hún var ekkert smá hissa að sjá mig og sem betur fer hitti ég engan sem vinnur með mér í bankanum, það hefði verið megabömmur. Þegar ég náði að komast inn í blokkina tók ég eftir því að taskan mín var á hurðarhúningnum.

Vinkona mín skipaði mér að fara í sturtu og halda áfram stuðinu, ég mætti ekki láta hjólhýsagistingu skyggja á gleðina. Á Ölstofunni þetta kvöld voru Lára Ómarsdóttir og Hrönn Kristinsdóttir. Næsta stopp var Boston sem var þéttsetinn af öllu náttúrulega fólkinu. Þar var Björk, Jónsi í Sigur Rós og allt það gengi, Aftur systir, Sammi í Jagúar, Krummi í Mínus og Ásgerður Júníusdóttir. Ég var þó ekki í neinu sérstöku stuði og fór snemma heim.



Gítar er mitt uppáhaldstæki. Ég gæti verið rólegur á eyðieyju með einn slíkan og skemmt mér konunglega.



TOPP
10

Brynjar Már Valdimarsson, tónlistarmaður og tónlistarstjóri á FM957



Mikrófónn. Þó svo að þetta sé ekki nauðsynlegur hlutur með gítarnum er þetta mikilvægt til þess að hljóðrita.

Barstóll. Ég er auðvitað með barstóla í eldhúsinu hjá mér, en þar tek ég upp demóin mín, síðan er bara svo gott að spila á gítar á barstól.

Pro Tools er ein skemmtilegasta uppfinningin að mínu mati, því það er hægt að taka upp demó og jafnvel fullkláruð lög á þessa græju hvar og hvenær sem er í heiminum.



Kaffibolli. Að hafa kaffibolla er eitt af lyklatríðunum þegar maður er að skapa eitthvað.



Mac-tölva. Tölvuvæðing nútímans er með ólíkindum og Mac-tölvur eru alveg ómissandi hluti lífsins.

Mikrófónstatíf. Það er svo erfitt að halda á mæknum meðan að maður er að spila á gítarinn, því fylgir þetta fast á eftir mæknum.

Gítarnögl. Þetta er mikilvægt tól til þess að spila á gítarinn.

SKEMMTUM OKKUR VEL Í SUMAR!
ÁFENGI FYLGIR ÁBYRGÐ

EKKI SPILLA GLEÐINNI

LYÐHEILSUSTÖÐ - lífið heit



Mixer er auðvitað alltaf í miklu uppáhaldi hjá tónlistarfólki, því þetta gerir manni kleift að stilla allt saman af þegar maður er að spila eða taka upp.



Hátalarar, þeir eru mikilvægir við allar aðstæður.



BEIN ÚTSENDING FRÁ SILVERSTONE
TÍMATÖKUNNI OG KAPP-
AKSTRINUM Í OPINNI DAGSKRÁ.



ÆSISPENNANDI KAPPAKSTUR Á SILVERSTONE UM HELGINA

FÖSTUDAG KL. 8:55 OG 12:55

BEIN ÚTSENDING FRÁ ÆFINGUM

LAUGARDAG KL. 8:55

BEIN ÚTSENDING FRÁ ÆFINGUM

LAUGARDAG KL. 11:45 - Í OPINNI DAGSKRÁ
TÍMATAKA – BEIN ÚTSENDING

SUNNUDAG KL. 11:30 - Í OPINNI DAGSKRÁ

KAPPAKSTURINN – BEIN ÚTSENDING

SUNNUDAG KL. 22:00

VIÐ ENDAMARKIÐ

Fjallað verður um atburði helgarinnar og gestir í myndveri ræða málín.
Farið verður yfir helstu mál keppinnar og þau krufin til mergjar.



besta sætið

FÖSTU DAGUR

5 LEIÐIR TIL AÐ GERA FÖSTUDAG ÓGLEYM- ANLEGAN



Þorbjörg Helga Vigfúsdóttir
borgarfulltrúi

Föstudagar eru í uppáhaldi því þá eru færri fundir en á hefðbundnum vinnudegi í borgarmálunum. Það er því sér-takt tækifæri á góðum föstudegi að fara á kaffihús eða í bókabúð og ná utan um verkefni sín og hugmyndir. Ég fer oftast en ekki í Eymundsson í



Austurstræti sem hefur þó þann ókost að hugurinn reikar mjög langt frá Reykjavík þegar ég sit í kringum allar ferðabækurnar og sötra kaffi.

Ég er svo heppin að eiga tvö hjól, eitt sem er í vinnunni og ég nota til að fara á milli funda í miðbænum. Hitt er heima og ef ég næ að fara í hjóla-túr í Fossvogsdalnum með sonum mínum eftir vinnu er dagurinn þegar orðinn ógleymanlegur.



Maður er manns gaman og til að gera föstudag ógleymanlegan verður að safna saman liði og bjóða í grillveislu. Skemmtilegast er að geta náð nokkrum vinum saman með öll börnin og geta átt afslappaða stund í lok vikunnar en þó með hasar og fjör barna-skarans í bakgrunni. Helst þarf að byrja grillhátíðina snemma svo allir hafi tíma til að fara úr hversdagsleikanum inn í helgina.



Grillveislan er fullkomnuð með grillkjöti frá Kjöt-höllinni í Miðbæ (við Álfamýri). Langbesta nautakjöt og bestu grillborgararnir í bænum.



Pegar skarinn af vinum er farinn heim er lyklatríði að henda sér í lopasokka og stóra peysu og lesa góða bók.

Maður verður að eiga tóma stund til að lesa um helgar og mikilvægt að ná að minnsta kosti einum kafla áður en maður fer í draumahöllina þreyttur en glaður eftir vikuna. Ég var að ljúka við þessa bók, the Glass Castle - alveg frábær.



SIGRÍÐUR KLINGENBERG spáir fyrir Fjölni Þorgeirssyni

Á eftir að verða margra barna faðir



Fjölnir Þorgeirsson er fæddur 27.06.1971. Þegar fæðingardagurinn er lagður saman verður 33 útkoman. Þegar 3+3 eru lagðir saman kemur út talan sex en það er lífstala Fjölnis. „Að hafa töluna 33 í útkomunni af fæðingardegi er ávísun á að viðkomandi einstaklingur sé kraftmikill og með gott hugmyndaflæði. Fjölnir er talan sex sem gerir hann að skapstórum ljúflingi. Það má finna marga íþróttamenn með þessa tölu, þar er hestamennska ekki frá-talin. Fjölnir er á frekar erfiðu ári í ár varðandi ástarmálin sín. Þau minna helst á loftárás þar

sem gott væri að hafa meðanjarðarbyrgi. Ástin skiptir Fjölni miklu máli og fast samband fer honum miklu betur en að vera á markaðnum,“ segir Sigríður Klingenberg og bætir því við að hún haldi að einn fugl sé floginn en annar sé á leiðinni til hans. Hún væri ekki mjög hissa þó að ástarorkan væri í kringum hann á hestamannamótinu á Hellu. „Fjölni mun ganga vel á hestamannamótinu ef hann nær að halda ró sinni. Hann er á mjög góðu ári til að horfast í augu við sjálfan sig og til að sigrast á veikleikum sínum. Hann er á tölunni sjö sem gefur



honum nýja lífsýn og frið. Þegar líður á árið mun hann ná sáttum við sjálfan sig. Þetta er akkurat árstalan sem fær fólk til að klífa fjöll, breyta mataræði sínu og fara að lifa heilbrigðara lífi. Næsta ár verður gott hjá Fjölni. Peningamálin munu glæðast og sú orka byrjar að kíkja inn í líf hans þegar hausti tekur að halla og þá sýnist mér hann vera kominn með gamla kærustu upp á arminn. Fjölnir á eftir að verða margra barna auðið, búa í sveit sinni og verður virtur hestabóndi.“

Klingenberg.is



TIPA verðlaunahafi 2008 Besta "entry-level" D-SLR



Sony Alpha DSLRA200
10,2 megapíxla D-SLR með 18-70mm linsu

*Auðveld í notkun, létt að bera og á aðlaðandi verði með 18-70mm aðdráttarlinsunni. Sony Alpha 200 er draumur fyrir byrjendur. 10,2 megapíxla myndflagan skilar topp myndgæðum og autófókussinn er hraður og nákvæmur. Innbyggð hlísvörn og rykivörn virka vel. - TIPA

89.990

like.no.other™

Sony Center Kringuvægi - 588-7888

Sony Center