

FÖSTUDAGUR

25. JÚLÍ 2008

FYLGIRIT FRÉTTABLADSINS

ÞJÓÐHÁTÍÐAR- KÓNGURINN

Hreimur í Landi og sonum syngur Þjóðhátíðarlagið í fjórða sinn

HÁMENNTAÐAR Í BOLTANUM

Fótboltastelpur mennta sig og ná hámarksárangri

Missti 30 kíló á tæpu ári

Katrín Cýrusdóttir kennari hætti við að fara í hjáveituaðgerð og grennti sig á eigin forsendum



HVAÐ ÆTLAR ÞÚ AÐ GERA UM HELGINA?

Anna Svava Knútsdóttir leikkona



„Ég er að fara á Bræðsluna á Borgarfirði eystri, með vinum og frænkum. Ég er mjög spennt. Ég hef ekki farið áður en það er gaman að fara í útilegu, ég hef ekkert farið í sumar. Það er 17-20 stiga hiti sem bíður eftir mér.“
Anna Svava Knútsdóttir, leikkona með meiru.

Gerður Kristný „Crawford“



Gerður Kristný Guðjónsdóttir komst nýlega að því að skyldmenn hennar sem héldu til Vesturheims á sínum tíma frá Króksfjarðarnesi tóku upp nafnið Crawford.

„Mér datt fyrst í hug gamla Hollywood-leikkonan Joan Crawford,“ segir rithöfundurinn og skáldið Gerður Kristný Guðjónsdóttir, en glöggir lesendur Bakþanka Gerðar Kristnýjar síðastliðinn laugardag hafa ef til vill rekið augun í skemmtilega uppgötvun hennar eftir heimsókn á Vesturfarsætrið á Hofsvósi. Þar komst hún að því að skyldmenn hennar sem héldu til Vesturheims frá Króksfjarðarnesi tóku upp nafnið Crawford.

„Ég komst svo að því að leikkonan hafði tekið upp Crawford-nafnið, þar sem hún hét upphaflega Lucille Fay LeSueur. Það er

því ekkert skylt með okkur og satt best að segja er ég fegin, því þrátt fyrir að vera Óskarsverðlaunahafi var hún einnig þekkt fyrir að vera slæm móðir,“ útskýrir Gerður Kristný.

Spurð um hugsanlegan skyldleika með henni og ofurfyrirsætunni Cindy Crawford slær Gerður á létta strengi. „Cindy er náttúrulega fræg fyrir fæðingarblett fyrir ofan annað munnvikið og ég veit að systir mín hefur látið fjarlægja nokkra fæðingarbletti. Hvað þann skyldleika varðar vonar maður bara það besta,“ segir Gerður og hlær.



Cindy Crawford

fréttir

SYSTKININ SAMSTIGA Í BARNEIGNUM

Systkinin Birgir Ísleifur Gunnarsson, söngvari Motion Boys, og Unnur Elísabet Gunnarsdóttir dansari eiga bæði von á börnum þessa dagana. Unnur og sambýlismaður hennar, leikarinn Gunnar Hansson, eiga von á sínu fyrsta barni saman nú einhvern næstu daga, en enn eru nokkrar vikur í að barn Birgjis Ísleifs komi í heiminn. Það verður annað barn Bigga og konu hans, Heiðu Kristínar Helgadóttur, sem eiga fyrir soninn Benedikt. Birgir Ísleifur hefur annars í mörg horn að líta

þessa dagana, því hann er nú að leggja loka-hönd á fyrstu plötu Motion Boys, sem beðið hefur verið með mikilli eftirvæntingu.



Það má segja að þetta sé um 50 prósent nýting á tíu árum,“ segir Hreimur Örn Heimisson, söngvari og höfundur þjóðhátíðarlagsins Brim og boðaföll, en þetta er í fjórða sinn sem hann bæði flytur og semur lag fyrir þjóðhátíð í Eyjum sem hann hefur sótt nánast árlega síðastliðin tíu ár.

„Það er að sjálfsögðu hljómsveitin mín, Land og synir, sem flytur lagið en við höfum lítið verið að koma fram að undanförunu. Við gáfum reyndar út plötuna Lífið er yndislegt fyrir síðustu jóla, sem var upptaka af tónleikum okkar í Óperunni frá því í haust, en þá vorum við að fagna tíu ára afmæli hljómsveitarinnar,“ útskýrir Hreimur. „Við ætlum að spýta í lófana fram að jólum og anna mikilli eftirspurn en í haust er von á nýju lagi frá okkur,“ bætir hann við. Spurður um frekari plötuútgáfu fyrir jólin vill hann ekkert gefa upp. „Ég vil ekkert segja að svo stöddu um þetta nýja efni en okkur líður eins og við séum mjög gjafmildir,“ segir Hreimur sposskur á svip.

Í lok september á Hreimur von á sínu öðru barni með eiginkonu sinni, Þorbjörgu Sif Þorsteinsdóttur, en saman eiga þau dótturina Emblu Margréti, þriggja ára.

„Það hefur allt gengið eins og í sögu, en það mæðir nú minnst á mér enn sem komið er,“ segir Hreimur sem hefur í mörgu að snúast þessa dagana því auk þess að syngja með Landi og sonum spilar hann reglulega með

Hreimur Örn Heimisson er með mörg járn í eldinum

Á von á öðru barni í haust



Hreimur er höfundur þjóðhátíðarlagsins Brim og boðaföll, en hann á von á sínu öðru barni í lok september.

FRÉTTABLAÐIÐ/ARNÞÓR

Vigni Snæ Vigfússyni og er verslunarstjóri fyrirtækisins Prodomo sem sérhæfir sig í heildarlausnum á hljóð-, mynd- og ljósabúnaði.

„Það er vægast sagt nóg að gera, því ef maður er ekki að spila opinberlega er maður alltaf að vinna í tónlistinni á bakvið tjöldin.

Svo reynir maður öðru hverju að ná einum golfhring þegar tími gefst til, svona áður en barnið kemur í heiminn,“ segir Hreimur að lokum, en þjóðhátíðarlagið Brim og boðaföll má nálgast frítt á vefsíðunni pepsis.is.

alma@frettabladid.is

FÖSTUDAGUR

Útgáfufélag 365 prentmiðlar
Ritstjórn Sunna Dís Másdóttir
sunna@frettabladid.is
Alma Guðmundsdóttir
alma@frettabladid.is

Blaðamenn Sara McMahon, Kolbrún Björt Sigfúsdóttir, Sólmundur Hólm Sólmundarson

Forsíðumynd Anton Brink
Útlitshönnun Arnór Bogason og Kristín Agnarsdóttir

Auglýsingar Sigriður Dagný Sigurbjörnsdóttir

sigridurdagny@365.is sími 512 5462

Föstudagur Skaftahlíð 24
105 Reykjavík, sími 512 5000

SKJÖLDUR HÉLT UPP Á ÞRITUGSAFMÆLIÐ

Pabbi söng frumsamið lag

„Þetta var bara eitt það skemmtilegasta sem ég hef upplifað á ævinni,“ segir Skjöldur Eyfjörð sem hélt upp á þritugsafmælið sitt síðastliðinn laugardag á staðnum 7-9-13.

„Allur fókusinn fór í að skemmta gestunum og það voru standandi skemmtiatriði frá níu til miðnættis,“ bætir hann við, en meðal þeirra sem komu fram

voru Haffi Haff, Alan úr X-faktor-keppninni og Skjöldur tók sjálfur lagið. „Magnús Jóhann, unnusti minn, var víst búinn að vera að læra á gítar í laumi til að koma mér á óvart, en hann ákvað hins vegar bara að syngja fyrir mig þetta kvöld og tók lagið Everything með Michael Bublé sem er náttúrulega mjög rómantískt. Pabbi söng svo fyrir mig lag sem

var samið fyrir hann út af afmælinu,“ útskýrir Skjöldur.

„Fyrir utan skemmtiatriðin voru svo sýndar alls konar gamlar myndbandsupptökur af mér, þar sem ég var meðal annars að taka þátt í dragkeppnum og var sautján ára að dansa með Páli Óskari,“ segir Skjöldur að lokum, ánægður með vel heppnaða afmælisveislu.



Skjöldur Eyfjörð skemmti sér konunglega í góðra vina hópi þegar hann hélt þritugsafmælið sitt síðastliðinn laugardag.

Salka/CBÓ

Reyndarmálið felst í lögmáli aðdráttaraflsins.
Allt sem gerist í lífinu löðum við að okkur.

Reyndarmálið er falið innra með hverjum og einum og möguleikarnir eru endalausir.

www.Salka.is
Salka



HUGO BOSS

ný vara

HUGO BOSS | KRINGLUNNI 533 4242



B & S
KONUR

ný vara

B&S Kringlunni | 553 4141

BOSS
HUGO BOSS

HUGO
HUGO BOSS

SAND



Birgir Örn Steinarsson er nýbakaður eiginmaður og verðandi faðir.

Söng sjálfur í brúðkaupinu

Birgir Örn Steinarsson blaðamaður, betur þekktur sem Biggi í Maus, gekk að eiga unnustu sína, Kolbrúnu Magneu Kristjánsdóttur, um síðustu helgi.

„Þetta var eini heiðriki sólar-dagurinn við Akureyri í sumar, vinir mínir komu frá útlöndum og þetta var bara alveg frábært,“ segir hinn nýbakaði eiginmaður, en brúðkaupið fór fram í Grundarkirkju í Eyjafjarðarsveit.

Birgir söng sjálfur lag Togga, Þú komst við hjartað í mér, í athöfninni, og þá spilaði Brim í brúðkaupinu.

Birgir segir það magnaða

tilfinningu að vera kvæntur maður. „Ég held að við höfum alveg verið búin að gera þessa skuldbindingu við hvort annað áður,“ segir hann. „Líðanin er ekkert öðruvísi, maður er bara fáránlega hamingjusamur.“

Parið ætlar þó ekki í brúðkaupsferð í brád. „Við erum bara búin með alla peningana okkar eftir þetta brúðkaup og hún er með barni þannig að við bíðum með það. Við förum líka á Hróarskeldu fyrr í sumar, það var svona snemmbúin brúðkaupsferð.“ Barnið er væntanlegt í heiminn í nóvember.

Þrjár gamanleikkonur sameinast á Akureyri

Nýr gamanleikur í undirbúningi

Þetta er grillaður gamanleikur um kerlingar sem eru ekki allar þar sem þær eru séðar. Þær eru á besta skeiði ævinnar þótt illa inrættir kalli það stundum „erfiða skeiði“,“ segir Sigrún Edda Björnsdóttir leikkona um nýjan gamanleik sem nú er í undirbúningi, en á móti henni munu leika Helga Braga Jónsdóttir og Edda Björgvinsdóttir. Leikritið verður sýnt hjá Leikfélagi Akureyrar í vetur undir leikstjórn Maríu Sigurðardóttur og stefnt er á frumsýningu í mars á næsta ári.

„Gísli Rúnar Jónsson er að leggja lokahönd á þýðinguna, en nafnið er enn þá leyndarmál. Konur ættu að hafa mjög gaman af þessu verki og eiginmönnum mun gefast einstakt tækifæri til að hlæja að konum sínum á þessari sýningu. Breski grínistinn Jenny Eclair samdi verk-ið og það er virkilega fyndið, en hún hefur samið fyrir grínista á borð við Dame Edna og Billy Connely,“ segir Sigrún Edda.

Spurð hvenær æfingar hefjist segir hún undirbúninginn byrja strax í haust. „Við ætlum að



Leikkonurnar þrjár brugðu sér í Kringluna til að athuga með búninga fyrir sýninguna.

setja í gírinn fyrir norðan strax eftir áramót og mála Akureyrarbæ rauðan,“ segir Sigrún Edda að lokum.



Sigrún Edda, Helga Braga og Edda Björgvins munu leika kerlingar á besta skeiði ævinnar í grilluðum gamanleik hjá LA.



Virkar strax!
Engin fituáferð

PRODERM

technology®

Njótið öryggis í sólinni 6 klukkutíma sólvörn

UVA-UVB

- ➔ Polir endurtekið sjó, sund, þurrkun með handklæði, svita, sand og leik*
- ➔ Rennur ekki af með svita eða vatni, engir hvítir taumar

Húðin verður mjúk og fallega brún

- Verndar húðina gegn ertandi efnum og öldrun húðar
- Fyrir viðkvæma húð og sólarexem
- Fyrir börn og fullorðna
- Inniheldur **ekki** Zink oxide eða Titanium dioxide



* Staðfest af Inveresk Research Inst. (criver.com) sem er óhlutdræg og ein virtasta rannsóknarstofa heims.

Fæst í apótekum og Fríhöfninni - www.celsus.is



borgin mín

RIO DE JANEIRO

ANNA SMÁRADÓTTIR starfsmaður á sambyli

MORGUNMATURINN:

Það eru djúsbarir á næstum hverju götuhorni með ógrynni ferskra ávaxta og brauðmeti, án efa langbestu staðirnin til að byrja daginn.

SKYNDIBITINN:

Acai, ekki spurning! Acai er búið til úr berjum sem vaxa í skógum Amazon, sem er frosnum blandað saman við gurana. Acai er yfirliggjlega ljúft á bragðið og fæst á næstum hverju götuhorni í Ríó á undir 100 krónur. RÓMÓ ÚT AÐ BORDA: Mér finnst mest rómó að borða uppi í rúmi, og þá helst súkkulaðikökku.

LÍKAMSREKTIN:

Það á víst að brenna kaloríum að liggja í sólbæði og svitna og ég get ófeimin sagt að mér finnst það langbesta „líkamsræktin“. Það er alls ekki óvenjulegt að sjá stælt kroppa skokka eftir ströndum Ríó og þá helst á Ipanema-strönd.

UPPÁHALDSVERSLUN:

Ég get ekki sagt að það sé frábært að versla í Ríó en mér dettur verslunarmiðstöðin Barra Shopping helst í hug, með rándýrum verslunum fyrir fína og fræga fólk. Annars er voða ljúft að

röltu um „Hippie fair-útimarkað sem haldinn er um helgar á torgi í Ipanema. BEST GEYMDA LEYNDARMÁLID: Litill sushi-veitingastaður í verslunarhverfi Rochina, stærsta fátækrahverfi Ríó. Það eru ekki margir túristar sem leggja leið sína þangað, en í einu öngstrætinu er þessi litli demantur sem býður upp á ljúffengt sushi og fer vel með budduna í þökkabót.

HVERNIG ER BEST AÐ EYÐA DEG-INUM:

Best væri að byrja daginn á því að fá sér morgunmat á djúsbar og arka svo niður á strönd til að sýna sig og sjá aðra. Síðdegis er fínt að skella sér á fótþóttaleik á Maracana-leikvangi. Brassar eru vægt til orða tekið vitlausir í fótþótt og er stemningin á leikvanginum engu lík. Um kvöldið væri fínt að fara til Lapa sem er einhvers konar 101 Ríó-búa með ógrynni skemmtistaða og bara. Ég held mikið upp á Clube dos Democáticos sem var stofnaður árið 1867 og hann býr yfir ólýsanlegum sjarma. Þar er eingöngu spiluð lífandi tónlist og þá helst samba. Allt frá ömmum og öfum til ungs fólks sækir þennan stað og dansar tryllt sömbu fram á rauða nótt.

Dell™ mælir með Windows Vista® Home Premium

Í kastljósinu!

Við kynnum margmiðlunarundur frá Dell.



Úrval af mynstrum og litum



Media Direct™



Innbyggt geisladrif



Wi-Fi Catcher™



HDMI tengi



ExpressCard™ tengi



8-i-1 minniskorta lesari



Möguleiki á 2 MP vefmyndavél

Ný Inspiron™ 1525

Nýjasti Intel örgjörvinn tryggir örugga þráðlausa tengingu og frábæra spilun á margmiðlunarefni

INSPIRON™ 1525 insp1525#6

- Intel® Celeron® örgjörvi 550 (2,0GHz, 533MHz, 1MB L2 Cache)
- Windows Vista® Home Basic
- 15,4" Widescreen TruLife skjár (1280x800)
- 1,5GB minni
- 80GB harður diskur, 5400rpm
- 3ja ára ábyrgð á verkstæði EJS / 1 ár á rafhlöðu

89.900,-

3.675,- á mánuði í 36 mánuði

INSPIRON™ 1525 insp1525#7

- Intel® Pentium® Dual-Core örgjörvi T2390 (1,68GHz, 533MHz, 1MB L2 Cache)
- Windows Vista® Home Basic
- 15,4" Widescreen TruLife skjár (1280x800)
- 2GB minni
- 120GB harður diskur, 5400rpm
- 3ja ára ábyrgð á verkstæði EJS / 1 ár á rafhlöðu

109.900,-

4.437,- á mánuði í 36 mánuði

INSPIRON™ 1525 insp1525#8

- Intel® Core™2 Duo örgjörvi T8100 (2,1GHz, 800MHz, 3MB L2 Cache)
- Windows Vista® Home Premium
- 15,4" Widescreen TruLife skjár (1440x900)
- 2GB minni
- 160GB harður diskur, 5400rpm
- 2,0MP vefmyndavél
- 3ja ára ábyrgð á verkstæði EJS / 1 ár á rafhlöðu

139.900,-

5.580,- á mánuði í 36 mánuði

*** FYRIRVARAR:**

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

Celeron, Celeron Inside, Centrino, Centrino Inside, Centrino Logo, Core Inside, Intel, Intel Logo, Intel Core, Intel Inside, Intel Inside Logo, Intel Viiv, Intel vPro, Itanium, Itanium Inside, Pentium, Pentium Inside, Viiv Inside, vPro Inside, Xeon, and Xeon Inside are trademarks of Intel Corporation in the U.S. and other countries. © 2008 Dell Corporation Limited. Dell, the Dell logo, Precision are registered trademarks or trademarks of Dell Inc..



DELL™

YOURS IS HERE



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

Penninn / Hallarmúla 4, Reykjavík / 540 2000 // Penninn Eymundsson / Sólvalldagötu 2, Reykjanesbær / 421 1102 // Tölvu- og rafeindalþjónusta Suðurlands / Eyranvegi 37, Selfoss / 480 3300 // Tölvun / Strandvegi 51, Vestmannaeyjar / 481 1122 // BVT / Austurvegi 15, Vík / 487 1510 // Bókaverslun Þórarins Stefánssonar / Garðarsbraut 9, Húsavík / 464 1234 // Penninn / Hafnarstræti 91-93, Akureyri / 540 2180 // Netheimar / Aðalstræti 27, Ísafjörður / 456 5006 // Kaupfélag Skagfirðinga / Ártorgi 1, Sauðárkrúkur / 455 4500 // Mareind / Nesvegi 7, Grundarfjörður / 438 6611 // Omnis / Brúartorgi 4, Borgarnes / 433 0300 // Omnis / Dalbraut 1, Akranes / 433 0300 // Omnis / Tjarnargötu 7, Reykjanesbær / 422 0300 // Martölvan / Litlu Brú 1, Höfn í Hornafirði / 478 1300

Katrín Cýrusdóttir gafst upp á öllu sem fól í sér orðið „kúr“ fyrir mörgum árum. Eftir að hafa þjáðst af astma, of háum blóðþrýstingi og verið langt yfir kjörþyngd um árabil ákvað hún að leita sér hjálpar. Katrín var þá farin að íhuga hjáveituaðgerð, en lausnin birtist henni með öðrum hætti. Í dag er hún þrjátíu kílóum léttari og nýtur þess að ganga á fjöll við hvert tækifæri. Alma Guðmundsdóttir hitti Katrínu og forvitnaðist um afrek þessarar jákvæðu og orkumiklu konu.

Breytti um lífsstíl

Katrín er 43 ára lærður nuddari og kennari. Hún er búsett á Kiðafelli í Kjós ásamt eiginmanni sínum, Birni Hjaltasyni bókbindara, og starfar sem kennari í Klébergsskóla á Kjalarnesi. Saman eiga þau tvíburana Þorstein og Cýrus, þriggja ára, en bæði eiga þau syni úr fyrri samböndum svo oft er mikið líf og fjör á hemilinu.

Þrátt fyrir að vera fædd og uppalin í Vogunum í Reykjavík er Katrín mikið náttúrubarn og finnst fátt betra en að njóta útiverunnar í Kjósinni og ganga á fjöll, en það var eitthvað sem hún var ekki fær um að gera fyrir ári af heilsufarsástæðum.

„Upphaflega ætlaði ég að fara í hjáveituaðgerð því ég var eiginlega viss um að ég gæti þetta ekki sjálf. Ég hafði lengi haft áhuga á fjallgöngu en aldrei komist.

Hreyfigetan var takmörkuð, ég var með bullandi astma og það var skelfilegt að búa í þessari náttúruparadís í Kjósinni og geta ekki gengið á fjöllin sem eru allt í kring,“ segir Katrín.

„Ég tók mig alltaf til annað slag- ið og fór í átak, þar sem ég gekk og hreyfði mig meira, en svo gafst maður bara upp á því. Ég vissi að ég þyrfti hjálp við að koma mér í form svo ég sótti um að komast inn á Reykjalund í byrjun fyrrasumars, en þá átti ég orðið erfitt með að hreyfa mig. Eðlilegar hreyfingar, eins og að fara út úr bílnum, voru orðnar erfiðar og ég varð móð við minnstu áreynslu,“ útskýrir Katrín sem komst í lækni- viðtal eftir langa bið, en var þá tjáð að hún þyrfti að missa fimm prósent af líkamsþyngd sinni áður en hún kæmist að. „Þegar ég var í viðtalinu hjá læknum í lok maí

Katrín tókst á við breyttan lífsstíl með mikilli jákvæðni og segist aldrei hafa upplifað aðhaldið sem einhverskonar erfiðleika eða átök.



Klæddu þig vel

Opnunartími:

Föstudagur 25. júlí: 9:00-18:00

Laugardagur 26. júlí: 10:00-16:00

Mán - Fim 28. - 31. júlí: 9:00-18:00

Föstudagur 1. ágúst: 9:00-16:00

í fyrra sagði hann að ég ætti ekki möguleika á að komast inn í ágúst-hópinn. Ég sagðist bara víst ætla að komast, missti þessi fimm prósent eins og skot og komst inn á Reykjalund í ágúst í fyrra,” segir Katrín.

Baunaréttir og grænmeti

„Ég ólst upp við mjög hollan mat og móðir mín var dugleg að gera alls kyns baunarétti sem voru ekki á boðstólum á hverju heimili þegar ég var krakki. Hún lagði mikið upp úr því að ég, eldri systir mín og bróðir borðuðum alltaf grænmeti með matnum,“ útskýrir Katrín og minnst þess að grænmetisréttirnir hafi farið misvel í heimilisfólkið. „Pabbi var svo hæverskur að þegar hann var ekki þar hrifinn af einhverjum heilsurétti sem mamma bjó til sagði hann bara „mikið rosalega hlýtur þetta að vera hollt, Guðlaug mín,“ segir Katrín og hlær.

Hún segir mataræðið ekki hafa verið vandamálið heldur hafi hún þungst óhóflega mikið á meðgöngu barna sinna.

„Þegar við Björn höfðum verið saman í tvö ár varð ég ófrísk að lítilli stúlku sem fæddist andvana eftir fulla meðgöngu árið 2002. Það var vissulega erfitt, en það var

engin skýring á því að hún fæddist andvana. Ég var í raun fegin því að vita ekki ástæðuna því þá gat ég ekki stressað mig yfir því þegar ég varð svo ólétt að tvíburunum ári síðar. Mér leið rosalega vel á meðgöngunni með tvíburana og var aldrei óróleg, en ég fann svolítið fyrir því að fólkið í kringum mig var orðið stressað þegar fæðingin nálgadist. Drengirnir voru teknir með keisaraskurði og það gekk allt eins og í sögu,“ segir Katrín, en eftir fæðinguna fannst henni erfitt að losna við aukakílóinn sem hún hafði bætt á sig.

„Ég hef borðað hollan mat til margra ára, en vandamálið var fyrst og fremst að ég borðaði of mikið á móti því hvað ég hreyfði mig lítið. Mér finnst allur matur góður og var bara of gráðug,“ segir Katrín og hlær við.

Aldrei erfitt

Þegar Katrín komst að á Reykjalundi í ágúst í fyrra mætti hún þrjá daga vikunnar milli klukkan átta og fjögur. Þar fékk hún bæði fyrirlestra og fræðslu um offitu, fjölbreytta hreyfingu og næringarráðgjöf. Árangurinn lét ekki á sér standa og eftir að Katrín hafði verið þar í fimm vikur fór henni að snúast hugur varðandi hjáveituaðgerðina. Eftir mikla hvatningu og góðan árangur ákvað hún að gangast ekki undir aðgerðina, en telur hana þó vera lausn á erfiðu vandamáli fyrir mjög marga.

„Þegar ég fór að sjá árangurinn varð ég enn meira tvístígandi. Svona aðgerð er náttúrulega mikið inngríp og krefst þess að maður sé undir reglulegu eftirliti allt sitt líf, svo það er mjög gott að vera laus við hana. Fyrir suma er slík aðgerð ef til vill óhjákvæmileg, en svo eru aðrir sem eru komnir vel á veg og gætu vel haldið sér í formi með uppteknum hætti,“ segir Katrín og telur nauðsynlegt að fólk fullreyni sjálft að ná tökum á þyngdinni áður en það kys að fara í aðgerð.

„Það hjálpaði mér gífurlega að komast á Reykjalund. Þó svo að ég væri ekki að uppgötva eitthvað nýtt fékk ég þann stuðning sem ég



Katrín Cýrusdóttir er dugleg að ganga á fjöll í kringum heimili sitt að Kiðafelli í Kjós og fer gjarnan leiðir sem fáir þekkja.

FÖSTUDAGUR/ANTON

þurfti á að halda. Ég borðaði aldrei meira en 1.500 hitaeiningar á dag, hélt matardagbók og hreyfði mig á hverjum einasta degi svo þetta gerðist jafnt og þétt, en ég er viss um að hreyfing skiptir sköpum,“ útskýrir Katrín sem mun halda áfram að fara á Reykjalund með reglulegu millibili næsta árið, eða þar til tveggja ára aðhaldi lýkur.

Spurð hvort það hafi ekki reynst erfitt að fækka hitaeiningafjöldanum í upphafi frá því sem hún var vön segir Katrín svo ekki vera.

„Þetta voru aldrei átök og satt best að segja fannst mér þessi breyting ekkert erfið. Auðvitað þurfti maður að fara út í þetta með mjög jákvæðu hugarfari og ef maður hugsar jákvætt um hlutina eru þeir bara skemmtilegir. Ég vissi að þetta myndi ekki gerast á mjög stuttum tíma og var tilbúin að breyta um lífsstíl til frambúðar,“ bætir hún við.

Magnið skiptir máli

Nú er komið rúm ár síðan Katrín breytti um lífsstíl og síðan þá

hefur hún misst 30 kíló. Aðspurð segist hún vissulega hugsa um hvað hún lætur ofan í sig en ekki neita sér um ákveðnar fæðutegundir.

„Ég borða allan mat og það er ekkert sem ég sleppi. Ég borða bara minni skammta og vel heldur fituminni tegundir ef ég fæ mér til dæmis ís í eftirrétt. Í veislum borða ég líka þær veitingar sem eru á boðstólum en fæ mér bara einu sinni á diskinn. Það er allt í lagi að leyfa sér að borða einstaka kökusneið svo lengi sem maður getur stoppað eftir einn skammt,“ útskýrir Katrín.

„Auðvitað sleppi ég ruslfæði, svo sem unnum kjötvörum, en annars er ekkert sem ég er með á algjörum bannlista. Í dag er orðið nokkuð innbyggt hjá mér hvað það eru margar hitaeiningar í tilteknum mat svo ég veit nokkurn veginn hvað ég má leyfa mér. Svo þegar það eru veislur borða ég minna yfir daginn til að fara ekki langt yfir dagsskammtinn,“ bætir hún við.

„Hreyfing er líka orðin algjörliga fastur liður í mínu lífi og mér líður illa ef ég hreyfi mig ekki eitthvað á hverjum degi. Astmínn er orðinn mun skárri eftir að þolið varð betra og ég nýt þess að fara í langar göngur og læt veðrið aldrei stöðva mig. Ég held nefnilega að fólki vaxi oft í augum að hreyfa sig og geri sér erfitt fyrir með því að vera að keyra langar vegalengdir í líkamsræktarstöðvar þegar það getur einfaldlega gengið út úr húsinu heima hjá sér og fengið fína hreyfingu í næsta nágrenni,“ útskýrir Katrín.

Aðspurð segist hún hafa náð því markmiði sem hún setti sér í upphafi.

„Ég er ekki komin í kjörþyngd, enda er það ekki það sem skiptir mig máli því ég leitast ekki eftir að verða mjó útlitsins vegna. Mig langaði til að verða heilbrigðari og koma mér í form til að geta hreyft mig almennilega. Í dag get ég gengið á fjöll svo markmiði mínu er svo sannarlega náð,“ segir Katrín að lokum.

Í HNOTSKURN

Stjörnumerki: Sporðdrekki.

Uppáhaldsmatur: Sushi.

Besti tími dagsins: Morgunninn.

Uppáhaldsdrykkur: Maður getur ekki verið án kaffis.

Draumafrið: Skíðaferð í Alpana með fjölskyldunni.

Billinn minn er: Allt of stór og eyðir allt of miklu.

Skemmtilegast: Að vera úti í náttúrunni í sveitinni minni og ganga á fjöll.

Leiðinlegast: Að þrifa – enda gerir Bjössu maðurinn minn það oft.

Hverju myndirðu sleppa ef þú þyrftir að spara: Fatakaupum og allri þessari óþarfa eyðslu.

Mesta freistingin: Matur.

Diskurinn í spilaranum: Múgsefjun.

Uppáhaldsborgin: London.

Besta bókun: Reisubók Guðríðar Símonardóttur eftir Steinunni Jóhannesdóttur.

Allt fyrir Verslunarmannahelgina!

66° Norður markaður á annari hæð í Faxafeni 12.



Sjóstakkar frá 1.500 kr.



Sjöhattur 1.500 kr.



Óbrjótanleg flaska 1.000 kr.



Dúnsvefnpoki 12.800 kr.



Mamma Mia! hefur verið gríðarlega vinsæl hvar sem hún hefur verið sýnd.

Nýtt Abbafár

Bíómyndin Mamma Mia! hefur tröllriðið öllu síðustu vikur, en eins og flestir vita er hún byggð á samnefndum söngleik sem skrifaður var í kringum vinsælustu lög sænsku sveitarinnar Abba. Það eru ekki bara íslenskir Abba-unnendur sem flykkjast á myndina, því hún hefur notið gríðarlegra vinsælda hvar sem hún hefur komið á hvíta tjaldið og óhætt er að segja að nýtt Abba-fár sé í uppsiglingu. Plötur og safnplötur með hljómsveitinni hafa rokið út úr tónlistarverslunum eins og heitar lummur og þess eflaust skamms að bíða að útvíðar smekkbuxur skjóti upp kollinum í búðargluggum.

Ef þú átt glóðvolga miða á Mamma Mia! í vasanum er ekki úr vegi að rifja upp nokkra af textunum sem fyrir koma í myndinni, svo hægt sé að syngja með fullum hálsi. Hér koma nokkrir klassískir molar, þar sem textasmíðahæfileikar tvíeykisins Björns og Benny lýsa í gegn.

HONEY, HONEY

Honey honey, how you thrill me,
ah-hah, honey honey.
Honey honey, nearly kill me, ah-
hah, honey honey

OUR LAST SUMMER

And now you're working in a bank,
the family man, the football fan
and your name is Harry.
How dull it seems.
Yet you're the hero of my dreams

MAMMA MIA

I don't know how but I suddenly
lose control.
There's a fire within my soul.
Just one look and I can hear a bell
ring
One more look and I forget every-
thing, w-o-o-o-oh

VOULEZ-VOUS

Voulez-vous (ah-ha).
Take it now or leave it (ah-ha).
Now is all we get (ah-ha).
Nothing promised, no regrets.
Voulez-vous (ah-ha).
Ain't no big decision (ah-ha).
You know what to do (ah-ha).
I can still say voulez-vous.

CHIQUITITA

Chiquitita, you and I know
how the heartaches come and they
go and the scars they're leaving.
You'll be dancing once again and
the pain will end.
You will have no time for grieving

I DO, I DO, I DO, I DO, I DO

Love me or leave me, make your
choice but believe me:
I love you.
I do, I do, I do, I do, I do.
I can't conceal it, don't you see,
can't you feel it?
Don't you too?
I do, I do, I do, I do, I do.



Ása opnaði nýverið tísku-bloggsíðuna trend-land.blogspot.com, en henni fannst vanta blað eða netsíðu tileinkaða tísku á Íslandi.

Nýtt íslenskt tísku-blogg

Ása Ottesen skrifar um tísku

„Ég var búin að hugsa þetta í nokkra mánuði, en ákvað að kýla á þetta þegar ég var úti að borða á afmælisdaginn minn, 17. júlí, með kærastanum,“ segir Ása Ottesen starfsmaður í Gyllta kettinum um heimasíðuna trend-land.blogspot.com sem hún opnaði nýverið.

„Ég hafði séð nokkrar svona bloggsíður hjá breskum stelpum og fannst einmitt vanta blað eða netsíðu á Íslandi sem fjallar einungis um tísku. Ég ætla því að einblína á tískuna hérna heima, vera með tískuviðtal við eina steplu í mánuði og skrifa um þau „trend“ sem eru í gangi hér á landi,“ segir Ása sem hefur fengið góðar viðtökur

frá því hún opnaði síðuna.

„Ég er búin að vera á fullu að svara fyrirspurnum frá stelpum um hvar vissar flíkur fást, en það er einmitt það sem ég vil geta komið á framfæri svo stelpur og konur viti hvar þær geti keypt það sem þeim finnst flott. Vefsíðan er líka alveg óháð svo ég mæli ekkert frekar með einni búð en annari,“ segir Ása

Aðspurð segist hún versla víða og ekki eiga neina eina uppáhaldsbúð. „Mér finnst skórnir í Kron æðislegir og finnst til dæmis gaman að kíkja í Zöru, en ég versla líka mikið á eBay og þegar ég er erlendis. Það skiptir mig engu

máli frá hvaða merki flík er svo lengi sem mér finnst hún flott, svo ég myndi alveg eins kaupa kjól í Skarhúsinu frekar en mun dýrari kjól í Trilogiu ef mér myndist hann flottur. Ég væri löngu farin á hausin ef ég myndi bara versla í dýrustu búðunum og ég held að ungar stelpur sækist eftir fötum á viðráðanlegu verði,“ bætir hún við og útilokar ekki möguleikann á netverslun í framtíðinni.

„Það er aldrei að vita nema maður fái einhverjar verslanir eða hönnuði inn í þetta með sér seinna meir, ef vel gengur,“ segir Ása að lokum.

alma@frettabladid.is

KASTLJÓSIÐ
Bókmenntaverðlaun
2007
Starfsfólk
bókaverslana

Þúsund bjartar sólar
Eftir höfund
Flugdrekaflauparans

„Með Flugdrekaflauparannum flýsjaði Khaled Hosseini nokkur lög af fjölmiðlamyndinni af Afganistan. Með Þúsund björtum sólum sýnir hann okkur alla leið inn í kjarnann.“
Hrund Ólafsdóttir / Morgunblaðið

„Þeir lesendur sem gleymdu sér yfir Flugdrekaflauparann ættu ekki að láta þessa ógleymanlegu bók fram hjá sér fara.“
Booklist

JPV
JPV ÚTGAFA
www.forlagid.is

KOMIN Í KILJU

LOSTÆTI VIKUNNAR

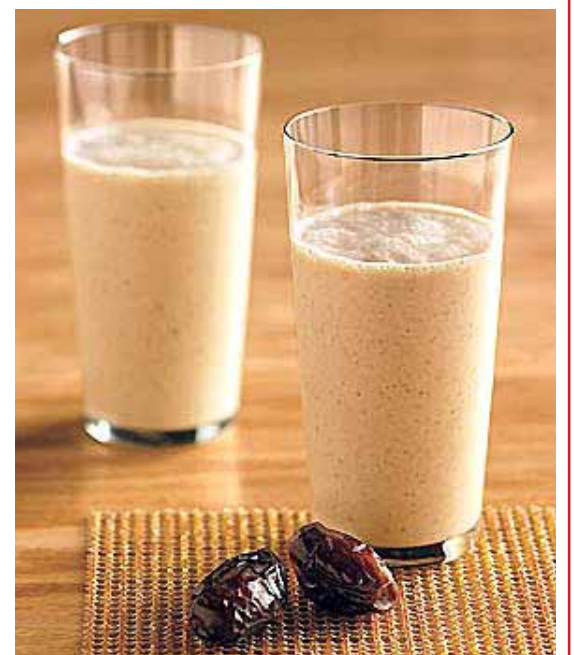
Jógúrtdrykkur með döðlum og vanillu

Morgunverður er ómissandi að margra mati og er oft sagður vera mikilvægasta máltíð dagsins. Hollur morgunverður þarf hvorki að vera flókinn né tímafrekur. Jógúrtdrykkurinn hér að neðan er fljótlegt að útbúa í morgunsárið, en hann er einnig kjörinn sem léttur drykkur milli mála.

JÓGÚRTDRYKKUR MEÐ DÖÐLUM OG VANILLU (FYRIR TVÖ)

- 1 bolli Létt AB-mjólk eða hrein jógúrt
- 1 bolli Léttmjólk, undanrenna eða sojamjólk
- 1 bolli steinlausar mjúkar döðlur
- 1/2 tsk. vanilludropar
- 2 bollar ísmolar

Setjið jógúrt/AB-mjólk, mjólk, döðlur og vanilludropa í blandara. Hrærið þar til döðlurnar hafa maukast vel og blandan er orðin þykk. Bætið ísmolum út í og hrærið áfram þar til ísinn hefur molnað. Skiptið í tvö stór glös og njótið vel.



Knattspyrnukonur eru duglegar að mennta sig samhliða boltanum

Hámenntaðar í boltanum



Beggi og Pacas munu selja lífrænt góðgæti á Sólheimum á morgun.

MATUR, MANNLÍF,
MENNTUN OG MÚSÍK

LÍFRÆNT FJÖR Á SÓLHEIMUM

„Þetta er í fyrsta skipti sem við erum með svona lífrænan dag, en við hugsum þetta sem árlegan viðburð sem við ætlum að byggja upp smám saman,“ segir Bergþóra Hliðkvist Skúladóttir, forstöðumaður Sesseljuhúss á Sólheimum, um lífrænan dag sem haldinn verður á Sólheimum á morgun. „Hinir góðkunnku kokkar, Beggi og Pacas, matreiða og selja góðgæti úr lífrænt ræktuðu hráefni í kaffihúsinu Grænu Könnunni frá klukkan eitt og á Rauða torgi Sólheima verður kynning á lífrænt ræktuðu grænmeti og trjáplöntum auk fræðslu og kynningu á námsmöguleikum í lífrænni ræktun. Okkur finnst mikilvægt að tala jákvætt um lífræna ræktun, en umfjöllunin hefur verið heldur neikvæð að undanförmu,“ útskýrir Bergþóra. „Þar sem Menningarveisla Sólheima stendur sem hæst verða tónleikar með Ragga Bjarna og Þorgeiri Ástvaldssyni í kirkjunni klukkan tvö, en í Menningarveislunni eru í boði fjölbreyttar list- og umhverfissýningar,“ bætir hún við og segir alla vera velkomna á Sólheimum, en aðgangur er ókeypis.

Áhugasömum er bent á að skoða dagskrána á vefsíðunum sesseljuhus.is og solheimar.is.



Bergþóra Hliðkvist Skúladóttir, forstöðumaður Sesseljuhúss á Sólheimum.

Þetta var mikið púl til að byrja með,“ segir María Björg Ágústsdóttir, markmaður KR í Landsbankadeild kvenna. María, eða Maja eins og hún er kölluð, á strangt nám að baki. Hún er BA í hagfræði frá Harvard og MS í stjórnunarfræðum frá Oxford. Hún hóf nám í Harvard haustið 2002 eftir að hafa lokið stúdentsprófi frá Verzlunarskóla Íslands um vorið.

Algennt er að íslenskir knattspyrnumenn og -konur fari í háskóla í Bandaríkjunum. Skólar þessir eru misgóðir „Ég mæli með því að fólk kynni sér vel hvað er í boði þar sem Bandaríkin bjóða upp á svo marga spennandi skóla. Eins og til dæmis Guðrún Sóley [Gunnarsdóttir] sem var í hörkuskóla með hörkufótbolti,“ segir Maja en hún byrjaði að kynna sér bandaríska háskóla tveimur árum áður en hún fór út. María hafði svo sjálf samband við Harvard á sínum tíma. „Mig minnir að einhver í landsliðinu hafi sagt mér frá því að Harvard vantaði markmann. Þó vill enginn kannast við að hafa sagt mér frá því í dag svo það er spurning hvort einhver hafi verið að tala við mig að handan,“ segir Maja og hlær.

Flestir íþróttamenn sem fara til Bandaríkjanna í háskóla fá



María Björg Ágústsdóttir er með BA-gráðu í hagfræði frá Harvard og MS-gráðu í stjórnunarfræðum frá Oxford. Hún starfar hjá Glitni.

svokallaðan hæfileikastyrk en slíkt er ekki í boði hjá Harvard. „Harvard er öðruvísi, þeir gefa ekki hæfileikastyrki. Númer eitt er að komast inn og svo bjóða þeir upp á aðstoð, financial aid eða styrk eftir þörfum á góðri íslensku,“ segir María sem þurfti því sjálf að borga hluta námsins.

María segir að fyrstu önnina í Harvard hafi hún ekki horft á sjónvarp fyrr en í desember sökum anna. „Þetta var samt aldrei of mikið þó ég hugsi oft eftir á hvernig ég fór eiginlega að þessu. Ég naut mín svo vel þarna og maður var svo þakklátur að fá að læra þarna. Svo var þetta miklu þægi-

legra umhverfi og hlýrra en ég hafði ímyndað mér að það væri áður en ég fór út. Auk þess hitti ég margt fólk sem var hvert öðru áhugaverðara,“ segir María sem fór beint í Oxford að loknu námi í Harvard og lauk námi þar síðasta sumar. Að námi loknu hóf hún störf innan Fjárfestingar hjá Glitni.



Ásthildur Helgadóttir. Er með BS í verkfræði frá Wanderbilt University en tók mastersgráðu í Malmö. Í dag starfar Ásthildur hjá Landsbankanum.



Guðrún Sóley Gunnarsdóttir, KR. Er með BS í fjármálhagfræði frá Notre Dame-háskólanum og MS í fjármálhagfræði frá Háskóla Íslands. Hún starfar nú hjá Seðlabanka Íslands.



Katrín Jónsdóttir, Val. Lærði læknisfræði meðan hún spilaði fótbolta með Kolbotn í Noregi. Hún starfar nú sem heilsugæslulæknir.



Þóra Helgadóttir, Anderlecht. Er með BS í stærðfræði og BA í sögu frá Duke University en í dag starfar hún hjá Deutch Post í Belgíu.

VERÐ BOMBA

ALLAR ÚTSÖLUVÖRUR Á
500 - 4000 KR.

TOPSHOP

SMÁRALIND | KRINGLAN

VERÐ SPRENGJA

ALLAR ÚTSÖLUVÖRUR Á
500 - 3.000 KR.

DOROTHY PERKINS

SMÁRALIND

tíska

ferskleiki dagsins í dag

KATE MOSS GERIR SNYRTIVÖRUR

Ofurfyrirsætan Kate Moss hefur þegar sent frá sér eitt ilmvatn, Kate by Kate Moss, og er með annað í bígerð. Hún ætlar nú einnig að leggja nafn sitt við snyrtivörur sem fyrirtækið Coty mun framleiða. Það er einnig fyrirtækið á bak við Rimmel-snyrtivörulínuna, en Kate hefur verið andlit hennar árum saman.



Stórt skal það vera

Útsölnar standa í fullum blóma og verið er að rýma til fyrir haustvörnum sem hvað úr hverju taka að streyma inn í verslanir. Ég er ein þeirra sem eru allsendis ekki tilbúnir til að sleppa tökum á sumrinu nú þegar, enda heill yfirlýstur sumarmánudur eftir. Um leið og haustvörurnar berast og kápur fara að skjóta upp kollinum kemur þó óneitanlega dálítill fiðringur í fingurna sem halda traustatöki í bodduna. Þeir sem vilja dæðra aðeins við haustið, án þess þó að skipta sumarkjólum og hælaskóm út fyrir gráan ullarfatnað, þótt fallegur sé, geta hins vegar tileinkað sér eitt heitasta tískufyrirbæri haustsins: stóra skartgrip.

Stór og klunnaleg armbönd, fyrirferðarmikil hálsmen og eyrnalokkar voru í aðalhlutverki á tískupöllum þegar helstu hönnuðir heims sýndu línur sínar fyrir komandi haust. Burberry Prorsum lagði áherslu á einn stóran skartgrip, en einnig má tileinka sér hugsun Givenchy og hlaða á sig hverri keðjunni á fætur annarri þangað til hálsinn mótmælir sökum þunga.

Konur eiga aldrei nóg af tvennu: skóm og skarti. Báðir hlutir geta gerbreytt annars hlutlausum klæðnaði og sett á hann sterkan svip, eins og fyrirsæta Givenchy sannar. Skart hefur þar að auki þann kost að það þarf ekki að kosta skyrtna, ef svo má að orði komast.

sunna@frettabladid.is



1



2

3

4

8

6

5



1. Armböndin frá Accessorize standa alveg ein og sér, en þeim má líka hrúga saman til að ýkja stærðina enn frekar. 2. Hálskeðjan úr Spúútník ætti að falla vel í kramið hjá þeim sem finnst stærðin skipta máli, en hún er ekki jafnþung og hún lítur út fyrir að vera. 3. Litskrúðugt og áberandi úr Topshop. 4. Grafískt og flott viðarhálsmen frá Oasis. 5. Stórir og flottir eyrnalokkar úr Accessorize. 6. Áberandi flottur hringur frá Oasis. 7. Burberry Prorsum sýndi risastórar hálsfestar. 8. Givenchy hlóð hálskeðjunum á sínar fyrirsætur.



G-STAR RAW

REYKJAVÍK STORE

LAUGAVEGUR 86-94, S: 511-2007

Útsölulok á morgun

50% afsláttur
af útsöluvörum



Opið
föstudag 11-18.30
laugardag 11-1



RAW DEFENDER



g-star.com

NUMER

PAD

50-60%

UTSALA

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

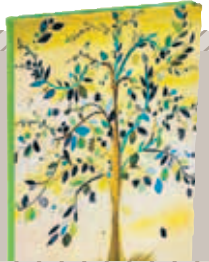
GK REYKJAVÍK

heimma

gleði og glysgjörn húsráð

ÚTSALA Í VEFVERSLUN MOMA

Í vefverslun MoMa kennir ýmissa grasa. Íslendingar eiga því nú ekki alltaf að venjast að erlendar vefverslanir fallist á að senda okkur vörur yfir hafíð, en verslun MoMa er ein fárra sem það gera – svo lengi sem munirnir eru í minni kantinum. Þessar fallegu glósubækur eru á meðal þess sem nú eru á útsölu á síðunni – ein úr eigin línu MoMa, myndskreytt með verkinu Untitled eftir listakonuna Lauru Owens. Slóðin er www.moma.org.



VEGGSPJÖLD STANDA ENN FYRIR SÍNU

Fátt er kuldalegra en tómir og berangurslegir veggir í annars huggulegri íbúð. Það þarf ekki að leita langt yfir skammt eða stefna fjárhagnum í hættu í leit að list á veggina og engin ástæða til að ör-vænta þótt buðan leyfi ekki innkaup á verkum eftir helstu lista-

LISTASAFN ÍSLANDS



HÖRÐUR ÁGÚSTSSON

Yfirlitssýning 29. okt. – 27. nóv. 1983

Í safnverslun Listasafns Íslands má fá ýmiss konar veggspjöld, skreytt myndum jafn ólíkra myndlistarmanna og Helga Þorgils, Kjarvals og Gunnlaugs Scheving. Þetta stíl-hreina veggspjald frá yfirlitssýningu sem haldin var á verkum Hörðar Ágústssonar myndi til dæmis taka sig vel út á litsterkum vegg. Listasafn Reykjavíkur býður einnig upp á plaköt í ýmsum formum og því frá nógu að taka fyrir þá sem vilja ljá herbergjum sínum meira líf án þess að fara á hausinn. Miðað við upplýsingar á heimasíðu Listasafns Íslands kosta veggspjöldin þar á bilinu 1.000 til 1.500 krónur.

menn landsins. Gömlu góðu veggspjöldin standa enn fyrir sínu, þó að smekkur flestra hafi eflaust þróast töluvert frá því að útklippt andlit tónlistarhetjanna prýddu vegg.

Í safnverslun Listasafns Íslands má fá ýmiss konar veggspjöld, skreytt myndum jafn ólíkra myndlistarmanna og Helga Þorgils, Kjarvals og Gunnlaugs Scheving. Þetta stíl-hreina veggspjald frá yfirlitssýningu sem haldin var á verkum Hörðar Ágústssonar myndi til dæmis taka sig vel út á litsterkum vegg. Listasafn Reykjavíkur býður einnig upp á plaköt í ýmsum formum og því frá nógu að taka fyrir þá sem vilja ljá herbergjum sínum meira líf án þess að fara á hausinn. Miðað við upplýsingar á heimasíðu Listasafns Íslands kosta veggspjöldin þar á bilinu 1.000 til 1.500 krónur.



Flottur lampi getur sett sterkan svip á hornið.

NORDICPHOTOS/GETTY

Hægindahorn og huggulegheit

Slökun í stofunni

Á tímum þegar sjónvarp og aðrar tæknigræjur eru oftar en ekki helsta stofustássið getur afturhvarf til rólegri tíma í formi huggulegheitahorns í stofunni gert mikið fyrir geðheilsuna. Góður og fallegur hægindastóll til að hjúfra sig saman í kallar á slökunarstundir með teþolla, bók eða þrjóna og útsaum sér við hönd og það getur verið skemmtilegt að brjóta upp hina hefðbundnu upp-röðun sófasetts í kringum borð og sjónvarp.

Hægt er að ljá herberginu léttan blæ með ljóslitum húsgögnum og nútímalegum hreinum línun, en antikmublur og bólstraðir stólar upp á gamla mátann geta

einnig sett sterkan svip á umhverfið. Auk þægilegs hæginda-stóls er lítið fráleggsborð ómissandi og fallegur lampi sem lýsir vel sömuleiðis.

Aukahlutir á borð við fallega púða, teppi eða skemla

Það má láta vel um sig fara í þessum stól sem fæst í Saltfélaginu.



Glaðleg inn-skotsborð frá vitra setja svip á hvaða horn sem er.

myndu ekki síður sóma sér vel, og gera afslappelsið enn meira. Góðar slökunarstundir.

sunna@frettabladid.is



Nútímalegt en þægilegt. Stóllinn frá vitra fæst í Saltfélaginu.

Hjá Fríðu frænku má finna ýmislegt sem myndi sóma sér vel í hægindahorni. Stóllinn, borðið og þessi forlata lampi eru öll þaðan.

Veljið lampa eftir því til hvers hann er ætlaður. Þessi fæst í Saltfélaginu.

MYNDIR/STEFÁN



Nútímalegt eða gamaldags, slökunin er hin sama.

NORDICPHOTOS/GETTY



ÍSLENSK HÖNNUN Á BIRKILANDI

Á síðunni Birkiland.is er að finna ýmis verk íslenskra hönnuða, allt frá minnismiðum og bollum upp í ísbjarnarfeld hönnuðarins Sruli Recht – sem reyndar er gerður úr fimmtán lambagærum og þannig alls óskyldur þeim sem hræðu upp í þjóðarsálinni fyrir skömmu. Þeir sem vilja gleðja vini og vandamenn, eða eigið hjarta, með íslenskri hönnun ættu því að kíkja á síðuna og velja úr framboðinu. Við myndum ekki slá hendinni á móti eldhúsáhöldum Sóleyjar Þórisdóttur, eða hrafnslaga herðatré Ingibjargar Hönnu Bjarnadóttur, sem þjónar hlutverki augnayndis og skúlptúrs þegar það er ekki hulið yfir höfnum.

SENTER
HÁRSNYRTISTOFA

Hárgreiðsla

Leitum að nema sem lokið hefur fyrstu og annari önn í skóla, og er tilbúin í skemmtilega og krefjandi vinnutörn.

Áhugasamir mæta á Senter hárgreiðslustofu og tala við Svavar Örn/ Hrund í síma: 552-9000

Veðurspáin þín

JACOB JENSEN™

FJÖLBREYTT ÚRVAL HJÁ OKKUR
Í SKEIFUNNI 6, Í LEIFSTÖÐ OG
Á LAUGAVEGI 7.

Epal hf / Skeifan 6 / 568 7733 / epal@epal.is / www.epal.is



OPIÐ Á LAUGARDÖGUM Í EPAL, LAUGARVEGI 7 Í ALLT SUMAR.

bland

í gær og á morgun ...

HELGIN

FÖSTUDAGUR

Mugison rekur smíðshöggið á langan túr um og út fyrir landið með tónleikum sínum á Nasa í kvöld. Húsið verður opnað klukkan 22.30 en tónleikarnir hefjast um klukkustund síðar. Þeir verða þeir síðustu í bili, þar sem tveir meðlimir sveitarinnar fara svo í barneignarfrí.



LAUGARDAGUR

Síðasta tækifæri sumarsins til að njóta laugardagsdjass Jómfrúarinnar. Þar kemur fram kvartett Mariu Magnúsdóttur, sem útskrifaðist frá FÍH í vor og vinnur að gerð sinnar fyrstu plötu, en kvartettinn mun flytja eigin útsetningar á tónlist Joni Mitchell. Tónleikarnir hefjast klukkan 15 og er aðgangur öllum opinn og ókeypis.

díana mist

FIMMTUDAGUR 17. JÚLÍ

Eins og önnur kvöld vikunnar hófst fimmtudagskvöldið á blússandi bömmur í eigin íbúðarholu. Hvernig datt mér í hug að bjóða gamla kærastanum heim með mér síðustu helgi? Og það eftir að hafa þambað kampavin af stút og sungið Ace of Base inni á b5. Ég skammast mín of mikið til að útlista nákvæmlega hvað okkur fór á milli, en þessi orð koma að minnsta kosti fyrir í lýsingunni: húsasund, uppköst, tröppur, blómapottur, kúla, kúl. Hann fékk kúlu, ég missti kúlið.



Þegar staðnum var lokað ákvað ég að storka örlögnum ekki frekar og koma mér heim á leið. Hálfnuð niður stigann fannst mér ég heyrja kunnuglega rödd, snarsneri mér við og tókst að flækja hælinn í sjálfri mér, með þeim afleiðingum að mér tókst á einhvern undarlegan hátt að fara restina af tröppunum á rassinum. Og jú, viti menn, kúlumaðurinn var á leið hjá. Ótrúlegt nokk virtist hann ekki sjá mig, en ég trítlaði heim með auman rass.

LAUGARDAGUR 19. JÚLÍ

Þrátt fyrir mótbárur af minni hálfu var ég dregin á Jómfrúna í eftirmiðdaginn til að hlusta á tónlist og sóla mig í góðviðrinu. Loforð um vel kælda hvítvín náði að sannfæra mig. Það voru fleiri en við sem sleiktu um sólskinið á Jómfrúnni, þar voru líka Svavar Örn hárgreiðslumaður og Beggi og Pacas úr Hæðinni í góðum gir. Eftir hvítvínssötrið barst kall frá fleiri vinkonum sem höfðu komið sér fyrir á teppi á Austurvelli, svo þangað var haldið. Ég gekk reyndar í flasið á Selmu Björns og Rúnari Frey Gíslasyni á leiðinni, þar sem þau voru á leið í brúðkaup Sigurðar Kára Kristjánssonar og Birnu Bragadóttur í Dómkirkjunni.



FÖSTUDAGUR 18. JÚLÍ

Par sem fimmtudagsathafnir heppnuðust svona vel var ekki annað í stöðunni en að endurtaka leikinn, í þetta skiptið á Boston. Til öryggis hafði ég augað alltaf á stiganum, til að vera viss um að ég væri enn óhult. Upp kom kúlumaðurinn ekki, en það gerðu hins vegar Sölvi Blöndal og Snorri Helgason í Sprengjuhöllinni og mæðgurnar flottu Bryndís Jakobsdóttir og Ragga Gísla.



„Það fyrsta sem mér datt í hug á þennan lista er rafmagnið. Það er það yndislegasta sem mannkynið hefur fundið upp. Án þess gæti ég ekki gert neitt af því sem ég geri.“



„Þetta heitir Roland RE 301 Chorus Echo og er mikið galdratól. Ég var að klára plötuna Happiness and Woe sem kemur út í byrjun september, og notaði þetta endalaust þar og í flest sem ég geri. Þetta er delay og reverb-tæki sem er líka frá áttunda áratugnum.“



TOPP 10

„Þetta er kannski svolítið einsleitir listi hjá mér. Þetta er flestallt hjóðfæri eða tónlistartengt dót, enda er það það sem ég geri. Ég lifi greinilega mjög fábreyttu lífi.“ Lopapeysan sem Kristinn Gunnar er í á myndinni kemst þó einnig á topp tíu-listann. „Ég fékk hana í verslun Rauða krossins á tvö hundruð kall. Ég er alltaf í henni.“

Kristinn Gunnar Blöndal, tónlistarmaður



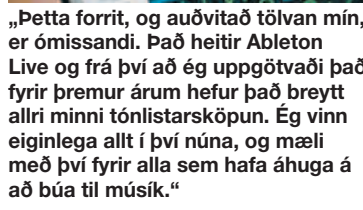
„Ég spila og sem ótrúlega mikið á þetta píanó, sem heitir Fender Rhodes 73. Mig dreymdi lengi um að eignast svona og síðan ég fékk það er það einn af mínum uppáhaldshlutum. Það er frá sjötiu og eitt-hvað.“



„Ég geng fyrir kóki.“



„Birgittu-dúkkan situr ofan á múnitorinum mínum og vakir yfir öllu sem ég geri.“



„Þetta forrit, og auðvitað tölvan mín, er ómissandi. Það heitir Ableton Live og frá því að ég uppgötvaði það fyrir þremur árum hefur það breytt allri minni tónlistarsköpun. Ég vinn eiginlega allt í því núna, og mæli með því fyrir alla sem hafa áhuga á að búa til músík.“



„Ég áttaði mig á því um daginn að fyrir utan tölvuna er þetta sá hlutur sem ég nota mest, bæði til að plötu-snúðast, vinna tónlist í tölunni og alls konar annað. Ég er með þessi heyrnartól á höfðinu allan daginn.“



„Ég fer í gufu í Laugardalslauginni svona fjórum, fimm sinnum í viku. Ég geng eiginlega á henni og kóki. Gufan er einn af fáum föstum punktum í minni tilveru utandyra.“



„Gítarinn er djásn eins og píanóið. Hann heitir Gibson J55 og ég held að hann sé frá 1972 eða 1973. Gömlu græjurnar eru miklu betri en þessar nýju, handbragðið er bara farið.“

Lancio

Þráinn Skóari Skóbúð • Grettisgata 3

UNGLINGUM FYLGIR ÁBYRGÐ

SKEMMTUM OKKUR VEL Í SUMAR!

AN AFENGIS

« HVER BER ÁBYRGÐ? »

LYÐHEILSUSTÖÐ

litill heill

Ótrúleg verð á lúxus jeppum frá JEEP

Vorum að fá nýja sendingu í hús. Ath. hér er aðeins um takmarkað magn að ræða á þessu frábæra verði!



Nýr Jeep Grand Cherokee Laredo X V8 NEW

Ný 305 Hö V8 vél sem eyðir aðeins 12,4 L utanbæjar og 16,8 innanbæjar Búnaður: leðursæti, topplúga, dráttarbeisli, cd magasín með 276 watta hljóðkerfi, fjarstart, rafdrifin sæti og petalar, hill holder, lágt drif og margt fleira.

verð aðeins 4.990þ Þú spara yfir 1,5 milljón kr á þessum!



Nýr Jeep Grand Cherokee Laredo X V8 NEW

Ný 305 Hö V8 vél sem eyðir aðeins 12,4 L utanbæjar og 16,8 innanbæjar Búnaður: dráttarbeisli, cd spilar, litað gler, loftkæling, rafdrifin sæti, hill holder lágt drif og margt fleira.

verð aðeins 4.590þ Þú spara yfir 1,5 milljón kr á þessum!



Nýr Jeep Grand Cherokee Laredo X V6

210 Hö V6 vél sem eyðir aðeins 10,7 L utanbæjar og 13,8 innanbæjar Búnaður: leðursæti, topplúga, bakkskynjari, cd magasín með 276 watta hljóðkerfi, fjarstart, rafdrifin sæti og petalar, lágt drif og margt fleira.

verð aðeins 4.190þ Þú spara yfir 1,5 milljón kr á þessum!



Nýr Jeep Commander Sport V8 NEW

Ný 305 Hö V8 vél sem eyðir aðeins 13,1 L utanbæjar og 18,1 innanbæjar Búnaður: dráttarbeisli, cd spilar, litað gler, loftkæling, 7 farþega, rafdrifin sæti, hill holder lágt drif, bakkskynjari og margt fleira.

verð aðeins 4.690þ Þú spara yfir 1,5 milljón kr á þessum!



Nýr Jeep Patriot Limited

170Hö 4 cyl vél sem eyðir aðeins 9,8 L utanbæjar og 11,2 innanbæjar Búnaður: leðursæti, cd magasín, 17" álfelgur, hiti í sætum loftkæling alvöru fjórhjóladrif, Hraðastillir, og margt fleira.

verð aðeins 2.990þ Þú spara yfir 1,5 milljón kr á þessum!



Nýr Jeep Patriot Sport

170Hö 4 cyl vél sem eyðir aðeins 9,8 L utanbæjar og 11,2 innanbæjar Búnaður: cd spilar, 17" álfelgur, loftkæling alvöru fjórhjóladrif, rafmagns rúður samlæsingar, Litað gler, og margt fleira.

verð aðeins 2.690þ Þú spara yfir 1,5 milljón kr á þessum!

32" breyting á Cherokee og Commander kostar aðeins 160þ. Innifalið í því er upphækkun, 32" dekk og aurlífar að framan og aftan.

Það stenst enginn samanburð í verði og gæðum á þessum frábæru amerísku jeppum.

SJÁ NÁNAR Á WWW.ISBAND.IS

ÞJÓNUSTUADILI RÆSIR HF

SIGRÍÐUR KLINGENBERG spáir fyrir Ólöfu Helgu Arnalds

Á leið inn í frábæra tíma



Ólöf Helga Arnalds er fædd 04.01.1980. Útkoman úr því er 23 sem er jafnt og 5. Ólöf er mjög jarðbundin kona og heillar alla með látleysi sínu og einlægni. Allt sem hún segir virðist vera vandlega

ígrundað en samt leikur hún lífið af fingrum fram. Hún hefur mjög þægilega nærveru og er ansi húmorísk.

Þar sem hún er talan 5 á hún gott með að koma fyrir sig orði og semja bæði sögur og söngva. Hún ætti að nota talandann til að koma sér áfram, sem hún er að sjálfsgöðu

að gera. Ólöf er á árstölunni 6 sem er ofsalega sterk tala, en til að sjá á hvaða tölu viðkomandi er leggjum við saman fæðingardag og bætum við 2008. Árstalan 6 er afar mikil frjósemistala sem þýðir að allt mun margfaldast í höndunum á henni. Þetta er líka oft mikið sprengjuár og hreinsar út gamalt og bætir við nýju mjög hratt, svo Ólöf veit trúlega ekki hvaðan á sig stendur veðrið um þessar mundir.

Ólöf er á hápunkti árstölnunnar núna og ætti að fara inn í tíðindamikið ferli frá september. Hún á auðvelt með að fá fólk

til að vinna með sér og er ógleymanleg þeim sem þekkja hana. Hún á eftir að ná miklum árangri erlendis og þótt furðulegt megi virðast á Ameríka eitthvað eftir að koma við sögu. Ólöf er dugleg í því að hjálpa öðrum og veita góð ráð. Hún þarf að passa sig á því í framtíðinni að vera vel jarðtengd og muna eftir uppruna sínum. Hún er að fara inn í frábæra tíma og ekkert fær hana stöðvað.

www.klingenbergs.is

FÖSTU DAGUR

5 LEIÐIR TIL AÐ GERA FÖSTUDAG ÓGLEYMANLEGAN



Atli Fannar Bjarkason, ritstjóri Monitor.

1. Vertu heima í kvöld. Hvort heldurðu að sé eftirminnilegra,



leiðindakvöld heima að horfa á sjónvarpið eða ofneysla áfengis á bar í miðbænum? Þegar vinnufélagarnir spyrja hvernig helgin var þarftu ekki að rifja upp gleymd augnablik enda manstu nákvæmlega hvar þú varst og hvað þú gerðir.

2. Vertu brjálaður/brjáluð í skapinu.

Þá meina ég í trylltu skapi. Hreyttu ónotum og fúkyrdum í einstaklinga sem eiga það ekki skilið og beittu vini og samstarfsfólk andlegu ofbeldi. Dagurinn verður lengi í minnum hafður sem „brjálaði föstudagurinn“.



3. Pakkaðu þér í pappamassa. Fáðu vini til að pakka þér inn eins og múmíu. Dagurinn mun aldrei gleymast – sérstaklega ekki ef þú ferð með dæmið lengra og lætur koma þér fyrir á fjölförnum stað.



4. Borðu eitthvað ógeðslegt. Þú munt ávallt minnst dagsins sem þú borðaðir viðbjóðinn – maður borðar daglega þannig að þú munt að öllum líkindum minnst hans á hverjum degi.

5. Labbaðu afturábak allan daginn. Þú munt aldrei gleyma þessum föstudegi. Þú vekur mikla athygli og dagurinn verður ekki aðeins eftirminnilegur fyrir þig, heldur einnig vinnufélaga, vini og fjölskyldu.

“HJÓLAÐU Í LÖFFLER”

frábær hjóla- og útivistarfátnaður



Löffler
PREMIUM SPORTSWEAR



Marmot

smartwool

SCARPA

Black Diamond

FJALLAKOFINN

Reykjavíkurvegi 64 / 220 Hafnarfirði / Sími 510 9505 / www.fjallakofinn.is