

föstudagur

FYLGIRIT FRÉTTABLAÐSINS 24. október 2008

HAMINGJAN KREFST VINNU

Halldóra Geirharðsdóttir
leikkona lærði að lifa vistvænu
lífi sem kemur sér vel núna.

* TILNEFND TIL HÖNNUNAR- VERÐLAUNA

Katrín Ólína Pétursdóttir
vekur atygli heimspres-
sunnar fyrir hönnun sína.

* SPRANGAR UM Í GYÐJU- STÍGVÉLUM

Aníta Briem var í íslenskri
hönnun á rauða dreglinum í
Los Angeles í vikunni.

* HAUST- FÖRÐUN Í KREPPUNNI

Hvernig áttu að mála
þig á þessum síðustu og
verstu tímum?

水 Mizu

SNYRTI- NUDD OG FÓTAÐGERÐASTOFA
Borgartúni 6 • 105 Reykjavík • sími 551 1050 • www.mizu.is

Andlitsmeðferðir
Handsnyrtingar
Fótsnyrtingar
Vaxmeðferðir
Líkamsmeðferðir
Nuddmeðferðir
Tattoo
Förðun



núna

* dama eða gyðja?

BJÖRN JÖRUNDUR FRÍÐBJÖRNSSON TÓNLISTARMAÐUR

Á föstudaginn spila ég í veislu og á laugardag í brúðkaup. Á laugardagskvöld ætla ég að halda tónleika á Nasa með hljómsveitinni minni, Ný dönsk, klukkan tíu. Á sunnudag ætla ég að jafna mig og liggja í móki fyrir framan sjónvarpið. Borða allt sem að kjafti kemur, drekka allt sem er óopnað og safna þannig kröftum fyrir nýja viku.

helgín
MÍN



Happamottur?

Íslenska kokkalandslíðið ákvað að taka húmorinn með til Þýskalands þar sem það keppir í Ólympíumótí í Erfurt. Fyrir ferðina safnaði landslíðið yfirvararskeggi til að smellpassa inn í þýsku stemninguna. Þegar landslíðið mætti til leiks líktust þeir meira þýskum klámmmyndakóngum en verðlaunakokkum. Motturnar hljóta þó að vera algerar happamottur því landslíðið er nú þegar búið að krækja sér í ein gullverðlaun og tvenn silfurverðlaun.



Sjaldan verið fleiri glæsieignir til sölu

Þegar fasteignavefurinn er skoðaður kemur í ljós að kreppan er farin að gera vart við sig því sjaldan hafa verið eins margar glæsilegar eignir á sölu. Verðið hefur líka sjaldan verið betra. Í vikunni var Láland 21 auglýst til sölu en umrætt hús er í eigu Bjarneyjar Harðardóttur markaðsstjóra Glitnis. Húsið hefur verið endurnýjað frá grunni og er eitt af glæsilegustu húsunum í Fossvogi. Samkvæmt fasteignavefnum er húsið falt fyrir 101 milljón sem þykir ansi gott verð miðað við hvað mikið er búið að leggja í það.

Katrín Ólína Pétursdóttir er tilnefnd til hönnunarverðlauna Elle Decoration

VEKUR ATHYGLI

Listamaðurinn og hönnuðurinn Katrín Ólína Pétursdóttir hefur verið tilnefnd til hönnunarverðlauna breska tímaritsins Elle Decoration ásamt Michael Young. Tilnefninguna hljóta þau fyrir hönnun á lýtalæknastofunni Skin í Flórens sem hefur hlotið mikla athygli í erlendum fjölmiðlum. Við hönnunina á Skin blönduðu þau saman gleri og plastefninu corian og lögðu mikið upp úr lýsingu og grafík.

Hönnuðurinn Tom Dixon er einnig tilnefndur til sömu verðlauna fyrir hönnunina á Shoreditch House í Lundúnum og William Russell fyrir Alexander McQueen-verslunina í Los Angeles. Verðlaunaafhendingin fer fram 29. október á One Marylebone í Lundúnum. Þegar Katrín er spurð að því hvaða þýðingu þessi verðlaun hafa segir hún þau fyrst og fremst vera mikla hvatningu. „Ég get því miður ekki verið viðstödd verðlaunaafhendinguna sjálfa því ég verð í öðrum verkefnum,“ segir Katrín en hún var fengin til að taka þátt í sýningunni 100% Design í Tókýó þar sem hún hannar aðalbarsvæði sýningarinnar sem er þakið grafíklistaverkum eftir hana. Hönnun Katrínar er Íslendingum að góðu kunn en hún hannaði meðal annars hið fræga Tré ásamt Michael Young, verslunina Parka á Dalvegi og svo vöktu þau mikla athygli fyrir hönnun á skemmtistaðnum Astro fyrir um áratug. Um þessar mundir stendur sýningin ID LAB yfir í Hafnarhúsinu en þar er að finna innsetninguna Ugluspegil eftir Katrínu. Sýningarstjórinn, Ólöf K. Sigurðardóttir, segir innsetninguna vera ævintýraheim sem sé fullur af auðlesnum en um leið margslungnum vísunum og táknum. „Áhorfandinn stígur inn í verkið sem umlykur hann og býður honum að halda í ferðalag í óræðri náttúru,“ segir Ólöf um innsetninguna. Þeir sem vilja upplifa ævintýri ættu að kíkja í Hafnarhúsið.

martamaria@365.is

Upptekin Katrín Ólína er svo önnum kafin að hún kemst ekki á verðlaunaafhendinguna sjálfa.



Skin Hér sést hvernig þau blanda gömlu og nýju saman, nýir innviðir í gömlu húsi.



Lýsing Katrín Ólína og Michael Young eru þekkt fyrir að spila með lýsingu og grafík. Hér sést hvernig þau nota þetta tvennt á ævintýrlegan hátt.

Þetta
HELST

Aníta Briem velur íslenskt

Íslensk hönnun í Hollywood

Kastljós fjölmiðla beindist að leiknonni Aníta Breim þegar hún mætti á frumsýningu tölvuleikjarins Fallout 3 í Los Angeles 16. október síðastliðinn. Aníta klæddist sanseruðum metal-stígvélum og belti úr hrosshári frá merkinu Gyðja Collection sem er hönnun Sigrúnar Lilju Guðjónsdóttur. „Við erum mjög upp með okkur að Aníta hafi áhuga á því sem við erum að gera. Aníta sagði mér líka að henni myndist alltaf mikilvægt að unnið væri með góð hráefni og því höfðar Gyðja Collection vel til hennar. Ég sendi henni nokkrar týpur til Los Angeles og svo heyrði ég frá henni stuttu síðar þar sem hún lýsti yfir ánægju sinni með vörurnar,“ segir Sigrún Lilja og bætir við: „Það var auðvitað rosalega góð tilfinning að vita af því að þekkt leikkona eins og Aníta Briem skuli styðja við íslenska hönnun,“ segir Sigrún Lilja - *mmj*



Aníta Briem leikkona Tók sig vel út í íslenskri hönnun á rauða dreglinum í Hollywood.

* augnahlíkið



BJÖRK GUÐMUNDSDÓTTIR Var ævintýrleg í blárrí flauelsdragt. Takið eftir gleraugunum – því stærri því betri er það sem koma skal.

„Bók sem ekki er hægt að leggja frá sér.“

Mail on Sunday

Petite Anglaise

Þegar draumalífið bregst
finnur hún ástina á netinu

Sönn lífsreynslusaga
af úthverfamóður
sem bristir upp í gráum
hversdagsleikanum.

NÝ KILJA

1.
sæti

METSÖLULISTI
EYMUNDSSON
Skáldverk /
vasabrot
21.10.08



föstudagur

Útgáfufélag 365 prentmiðlar Ritstjóri Marta María Jónasdóttir martamaria@365.is
Penni Alma Guðmundsdóttir alma@frettabladid.is Forsíðumynd Anton Brink
Útlitshönnun Kristín Agnarsdóttir Auglýsingar Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir
sigurdagny@365.is sími 512 5462 Föstudagur Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000

Gerum okkur dagamun

Reykjavíkurborg efnir til fjölskyldudagskrár fyrir borgarbúa fyrsta vetrardag, laugardaginn 25. október



LANDNÁMSSÝNINGIN, AÐALSTRÆTI

15:00 Hvernig léku landnámsbörn sér?

ÁRBÆJARSAFN

14:00 - 17:00 Hvernig léku pabbi og mamma sér? En afi og amma?

BORGARBÓKASAFNIÐ - AÐALSAFN GRÓFARHÚSI

15:00 Fíásól og tækjalausi dagurinn

MENNINGARMIDSTÖÐIN GERÐUBERGI

14:00 Völundarhús vídeólistarinnar

15:00 Kynjaskapnir í íslenskum þjóðsögum

ÁSMUNDARSAFN

13:00 - 16:00 Vatnslitastúdíó - listamennirnir leiðbeina

HAFNARHÚS

15:30 Snigill njósnadvergur í ævintýraheimsókn

KJARVALSSTAÐIR

14:00 Ratleikur

14:30 - 17:00 Listsmiðja

15:00 Englakór Nataliu Chow

LJÓSMYNDASAFN REYKJAVÍKUR

15:00 Leiðsögn um sýninguna Heima - heiman

FJÖLSKYLDU- OG HÚSDÝRAGARÐURINN

10:00 - 17:00 Dýrum gefið - gestir fá heitt kakó með rjóma

SKAUTAHÖLLIN Í LAUGARDAL

13:00 - 17:30 ABBA „skate-along“ - takmarkaður fjöldi skauta til leigu - tímamörk

HELLISHEIÐARVIRKJUN

09:00 - 18:00 Nýjasta jarðvarmavirkjun í heimi

SUNDLAUGAR REYKJAVÍKUR

Leikum okkur í laugunum - stökkbretti opið í Sundhöllinni

GALLERÍ 100° - ORKUVEITU REYKJAVÍKUR

13:00 - 17:00 Uppfinningar Leonardo da Vinci

SKAUTAHÖLLIN EGILSHÖLL

14:00 - 18:00 Dúndrandi diskó á svellinu

MINJASAFN OR Í ELLIÐAÁRDAL

13:00 - 17:00 Skoðið sögu rafvæðingar og gerið tilraunir með krökkunum

VIÐEY

13:15, 14:15 og 15:15 Ókeypís í ferjuna frá Skarfabakka



Reykjavíkurborg

Dagskrá á reykjavik.is

Blásur til sóknar

NÝJA ÍSLAND

Gerio ykkur glaðan dag og farið út að borða



Guðmundur Viðarsson
Yfirmatreiðslumaður
Rauðará

Rauðará blæs á kreppuna

Við skorum á framleiðendur í landinu að hækka ekki vörur í skjóli kreppu og skorum á fólk í landinu að velja vörur frá íslenskum framleiðendum.

Við ætlum að leggja fram okkar framlag í þá sókn og bjóða ykkur upp á al íslenskan matseðil úr hágæða vörum frá íslenskum framleiðendum til lands og sjávar.

3ja rétta á verði einnar nautasteikur

Matseðill no.1

FORRÉTTUR

Smárettadiskur með saltfisk á tvo vegu ásamt seyði í bolla

AÐALRÉTTUR

Kryddhjúpað lambaprime með brasseruðum lambaframparti og haustgrænmeti

EFTIRRÉTTUR

Desert diskur að hætti rauðará

Verð. **kr. 4.990,-** pr mann

Matseðill no.2

FORRÉTTUR

Reyktur lax með humarsalati í turni

AÐALRÉTTUR

Osta og humarfyllt grísalund með kartöflugratin

EFTIRRÉTTUR

Desert diskur að hætti rauðará

Verð. **kr. 4.990,-** pr mann

Við skorum á fyrirtæki sem eru með getu og eru stöndug á Íslenskan mælikvarða.

Sýnið gott fordæmi og hækkið ekki verð á matvöru ykkar

Við verðum að halda í launamáttinn, ástandið er nógu slæmt fyrir.

opið þriðjudaga til laugadaga



RAUÐARÁ
RESTAURANT

Rauðarárstíg 37 | 105 Reykjavík
sími: 562 6766 | raudara@simnet.is

núna

* ástarbál í beinni

HRESSIR UPP Á KONUR

Sirry og Bjargey Aðalsteinsdóttir munu halda fyrirlestur á Hótel Sögu 1. nóvember um betra líf. Nú er tími til að láta þessar lífsglöðu konur rífa sig upp í skammdeginu. Skráning á sirry@sirry.is



Draumakjöllinn Brúðarkjöllinn er frá Tveimur hjörtum en sú verslun er í eigu tengdamóður Ingibjargar. Hún sá kjöllinn þar fyrir tveimur árum og varð að eignast hann.



Tískuparið Björn Sveinbjörnsson var svaramaður Óskars en þeir eru æskuvínir. Hér er hann ásamt Svövu Johansen.



Geislandi Ingibjörg og Óskar eru falleg hjón. Hann klæddist fötum frá Kultur-mönnum.

Ingibjörg Reynisdóttir leikkona gekk í það heilaga um síðustu helgi

MAGNAÐ PARTÍ

Leikkonan Ingibjörg Reynisdóttir gekk að eiga unna sinn, Óskar Gunnarsson, í Laugarneskirkju síðasta laugardag. Þegar hún er spurð að því hvort hjónabandið hafi breytt einhverju segir hún svo ekki vera. „Við erum búin að vera saman í átta ár en búin að þekkjast síðan við vorum unglingar þannig að það var nú ekki mikill munur,“ segir Ingibjörg og hlær. Veislan var haldin í nýju stúkunni við Laugardalsvöllinn og var gleðin allsráðandi. Þar sem Ingibjörg elskar að koma fram ákvað hún að taka lagið fyrir nýbakaðan eiginmann sinn. „Ég söng lagið „Close to you“ með Carpenters og vinkonur mínar voru í hlutverki bakradda,“ segir hún. Spurð um stemninguna

segir hún að það hafi verið mikið stuð. „Við erum svo mikil partídyr að við tímdu ekki að fara úr veislunni,“ segir hún. Brúðhjónin dvöldu á Hilton-hótelinu í tvo daga en svo er ferðinni heitið til Flórída um jólin. „Það er svo mikið að gera hjá mér. Mín önnur skáldsaga, Rótleysi, rokk og rómantík, kemur út á næstu vikum og ég er á fullu að vinna í kynningarmálum. Bókin er sjálfstætt framhald bókarinnar Strákarnir með strípurnar, sem ég skrifaði ásamt Lovísu Rós dóttur minni,“ segir Ingibjörg. Auk skriftanna er hún að vinna að bíómyndahandriti ásamt Júlía Kemp og svo mun hún leika í stuttmynd um næstu mánaðamót.

martamaria@365.is

REYKJAVÍK

Jóhannes Ásbjörnsson, banka- og fjölmiðlamaður

MORGUNMATURINN: Skyr eða seríós + banani.

SKYNDIBITINN: Quiznos.

RÓMÓ ÚT AÐ BORÐA: Austur-Indíafjelagið. Ekki bara rómó heldur indverskur á heimsmælikvarða.

LÍKAMSRÆKTIN: Boot Camp. Þarf einmitt að fara að drulla mér af stað.

BEST VIÐ BORGINA: Stuttar vegalengdir. Ég vinn í miðbænum og bý í sveitinni. Það er fin blanda. Sumum finnst reyndar langt heim til mín en það er bara rugl.



UPPÁHALDSVERSLUNIN: Ostabúðin á Skólavörðustíg. Þar er mjög auðvelt að missa sig. Líka snilld að borða þar í hádeginu.

LEYNISTADURINN: Á engan svoleiðis. Væri samt til í leyniblastæði í miðbænum. Með engum stöðumæli.



BORGIN
mín

FÖSTUDAG, LAUGARDAG OG SUNNUDAG

30%

AFSLÁTTUR

AF ÖLLU

Í VERSLUNINI

the

PIER

Smáratorgi 3 / 201 Kópavogi / sími: 522 7860 // Korputorgi / 112 Reykjavík / sími: 522 7870

KREPPIR & SLEPPIR

Halldóra Geirharðsdóttir fagnaði fertugs-afmæli sínu í lok sumars og leikur nú í tveimur sýningum í Borgarleikhúsinu, en stefnir á að taka sér námsleyfi eftir áramót og dvelja í Suður-Frakklandi í sex mánuði.

Viðtal: Alma Guðmundsdóttir

Ljósmyndir: Anton Brink

Fyrsta árið mitt eftir að ég útskrifaðist úr Leiklistarskólanum 1995 hafði ég miklar áhyggjur af því að ég fengi ekkert að gera. Þetta var fyrir tíma gemsanna svo ég var með boðtæki og var alltaf að bíða eftir að það kæmi „bíp“ frá einhverjum leikhússtjóranum. Svo lék ég í Djöflaeyjinni og síðasta tökudaginn fékk ég „bíp“ frá Pétri Einarssyni sem hafði kennt mér í Leiklistarskólanum. Hann var að fara að leikstýra „Ef væri ég gullfiskur“ eftir Árna íbsen. Þórhildur Þorleifsdóttir var þá orðin borgarleikhússtjóri, þorði að veðja á mig og bauð mér samning,“ segir Halldóra sem hefur starfað í tólf ár í Borgarleikhúsinu.

Hún leikur nú í söngleiknum Fólkinu í blokkinni, eftir Ólaf Hauk Símonarsson, sem fjallar um líf fólks í blokk í Reykjavík sem ákveður að setja upp söngleik. Þar fer Halldóra á kostum sem hin pólska Valería og talar íslensku með svo óaðfínanlegum pólskum hreim að ætla mætti að margra mánaða undirbúningur lægi þar að baki, en hún segir svo ekki vera.

„Þetta er eiginlega eini útlenski hreimurinn sem ég kann svo ég þurfti ekki að hafa neitt fyrir þessu. Þegar ég var í Nemendaleikhúsinu lék ég í leiksýningunni Tangó. Þá var pólskur leikari, Jazek, með í sýningunni sem hafði átt heima á Íslandi þegar hann var ellefu og tólf ára, svo hann talaði íslensku með pólskum hreim. Eftir að hafa unnið með honum í tvo mánuði höfðum við bekkurinn pikkað upp frasa frá honum svo þetta er eini útlenski hreimurinn sem ég geng algjörlega að. Það var algjör tilviljun að ég fékk þetta hlutverk og mér fannst því svolítið asnalegt hvað ég þurfti að hafa lítið fyrir þessu,“ segir Halldóra og hlær, en viðurkennir þó að



Halldóra Geirharðsdóttir Pólski hreimurinn er sá eini sem hún kann upp á há og því hafði hún lítið fyrir hlutverkinu. MYND/ANTON

hún hafi leitað til pólskrar vinkonu til að læra nokkur orð í tungumálinu.

Aðspurð segist hún njóta þess að vera í söngleik og finnst algjör forréttindi að fá að dansa í vinnunni. „Mér finnst ofboðslega gaman að dansa þó ég hafi aldrei lært það og finnst gaman að syngja þegar ég næ sjálfstrausti til þess, en ég hef alltaf haft svolitla minnimáttarkennd gagnvart söngnum í leiklistinni,“ segir Halldóra, sem söng í

hljómsveitinni Risaeðlunni frá því að hún var sextán til 23 ára.

NAUÐSYNLEG SJÁLFSKOÐUN

Halldóra leikur einnig í leikritinu Dauðasyndirnar sem hefur verið sýnt í Borgarleikhúsinu við góðar undirtektir frá því að það var frumsýnt í vor. Sýningin er frjálslæg túlkun á Guðómlegum gamanleik Dantes og felur í sér mikla lífsspeki að mati Halldóru.

„Dauðasyndirnar eru svona hjart-

ans verkefni fyrir mig. Þar leik ég trúðinn Barböru sem varð til í nemendaleikhúsi og hefur fylgt mér síðan. Sýningin fjallar um Dante, mann um fertugt sem finnst ekkert hafa virkað í lífi sínu og er óhamingjusamur. Eftir að hafa verið leiddur í gegnum helvíti og horfst í augu við dauðasyndir sínar sér hann hvernig hann er að viðhalda óhamingjunni í lífi sínu. Hann þvær af sér egóið, hættir að lifa í drama og er kominn til Paradísar. Þetta er

náttúrulega kaþólsk heimsmynd, en það er í raun heimsmynd allra trúabragða, að gangast við syndum sínum því sá sem ekki gerir það er ekki frjálsl. Hann er alltaf að fela og benda og gera aðra ábyrga fyrir líðan sinni. Þetta er að gerast úti í samfélaginu í dag, nú vilja margir finna sökudólg, en verður ekki hver og einn að byrja hjá sjálfum sér? Um leið og maður er farinn að benda hefur maður tilhneigingu til að fría sjálfan sig undan eigin ábyrgð,“ útskýrir Halldóra sem segist vera mjög leitandi og hefur kynnt sér ýmsar leiðir sem stuðla að þroska, bæði líkamlega og andlega.

„Það nýjasta hjá mér er Rope Yoga. Ég hef verið svona „drop-out“ í líkamsrækt. Hef byrjað og tekið hluti með offorsi sem gerir það að verkum að ég fer í kvíða og veld sjálfri mér vonbrigðum því ég óttast að ég geti ekki toppað mig næst þegar ég mæti og muni aldrei gera nóg. Svo fann ég Rope Yoga og þar fæ ég einhvern veginn að vera samferða sjálfri mér. Ég fíla lífsspekina á bak við þetta í tætlur og hún gengur alveg upp við þá speki sem ég hef farið í gegnum í tólf sporasamtökum og felst líka í Dauðasyndunum,“ segir Halldóra.

Spurð um efnahagsástandið segist Halldóra vissulega finna fyrir afleiðingum kreppunnar í þjóðfélaginu og telur að fólk þurfi að endurskoða gildismat sitt.

„Ég upplífi þetta sem tíma til að endurskoða og fara aftur í gömul og góð gildi. Fara vel með, þakka fyrir það sem er, hlúa að samskiptum og kreppa – sleppa. Nú þurfum við að sleppa hendinni af öllum okkar hugmyndum um hvernig við höldum að líf okkar yrði. Við getum verið hamingjusöm þrátt fyrir allt, en það getur krafist andlegrar vinnu,“ segir Halldóra.

„Ég held að pólitikasar og bankamenn, rétt eins og við hin, ættu að tileinka sér leið Dantes. Viðurkenna að þeir eru týndir í skóginum og þurfi aðstoð til að fara í gegnum helvíti. Þar mætum við syndum okkar á borð við reiði, biturleika, þar eru illir ráðgjafar og þeir ágjörnu, þeir sem svíkja fjölskyldur sínar, þjóð sína, gestgjafa og meistara sinn. Þegar þeir hafa áttað sig á eigin brestum eða syndum þurfa þeir tvo lykila til að komast upp fjall hreinsunarinnar. Annars vegar lykil sem er öll sú vitneskja sem þeir hafa áunnið sér í lífinu, hinn lykilla-

GERnétic & Tattoo

Mizu

SNYRTI- NUDD OG FÓTAAÐGERÐASTOFA
Borgartúni 6 • 105 Reykjavík • sími 551 1050 • www.mizu.is

* bak við tjöldin

Uppáhaldsmatur:
Sushi. Helst samt sashimi, hrár nýr fiskur.

Diskurinn í spilaranum:
Núna var það akkúrat Jay Jay Johanson, gamall og væminn.

Besti tími dagsins:
Morgnarnir.

Líkamsræktin:
Rope Yoga. Núna er ég að prófa námskeið í Rope yoga-setrinu sem



heitir Gló-motion. Hægt að lesa um það á netinu.

Hverju myndirðu sleppa ef þú þyrftir að spara?
Mmm, vá af mörgu er að taka. Latte í „take away“-bolla kom fyrst.

Mesti lúxusinn:
Sumarhúsin sem ég hef aðgang að, takk.

Bíllinn minn er:
Farartæki.



Stjörnumerki:
Ljón, rísandi bogmaður, tungl í hrút.

Lífsmottó:
Meinarðu svona „ég er kærleikur“?



FRIDRIK WEISSHAPPEL

Sóley Kristjánsdóttir



Ætli hann Frikkur Weiss sé bara ekki stór áhrifavaldur í mínu lífi. Ég hef alltaf dáðst að því hvað hann er hugmyndaríkur og duglegur að koma hugmyndum í framkvæmd. Árið 2002 stundaði ég stað sem hét Kaupfélagið sem Frikki hannaði, smíðaði og rak. Þar var alltaf mikið um að vera; fræg bingókvöld á mánuðögum, margrómuð ambientkvöld á miðvikudögum og svo auðvitað frábærar helgar með dansgólfi og dans-tónlist. Á ambient-kvöldunum var rauðvín á tilboði, Lalli Palli og Freyr Frosta-

son sá um tónlistina og Halli Hansen sá um að veita gestum axlanudd. Miðvikudagar urðu stór dagar í mínu lífi af því mér fannst ambient-tónlistin frábær og svo fór ég að koma auga á þennan Frey sem stóð við græjurnar.

Ég spurði Frikkur hvaða foli þetta væri og þá stóð ekki á svari, þetta væri bara einn flottasti gæinn á götunni. Frikki fór að sjálfsögðu með þetta beint í Frey en ég sá hrikalega eftir því að hafa blaðrað þessu. Ég varð því frekar feimin í kjölfarið, en innan nokkurra vikna vorum við orðin óaðskiljanleg og í dag erum við gift og eigum eina dóttur saman. Frikki á því algerlega heiðurinn að því að við kynntumst og hann er líka mjög duglegur að minna okkur á það.

ÁHRIFA-
valdurinn

inn er frá guðdómnum – æðri máttur. Þá geta þeir klifið fjall hreinsunarinnar, upprætt rót synna sinna og þvegið af sér dreggjjar sjálfsbyggjunnar. Þá fyrst geta þeir séð með sínum innri augum og lifað í Paradís í stuði með guði og englunum, en enginn kemst út úr helvíti sem reynir að réttlæta syndir sínar,“ bætir hún við.

NÝ GILDI

Halldóra hefur tileinkað sér vistvænna lífsstíl sem hefur ýmsa kosti í för með sér og í kjölfar kreppunnar telur hún að margir muni þurfa að gera slíkt hið sama.

„Það verður svolítið töff að sleppa hendinni af einhverju sem maður hefur vanið sig á. Hvað vitum við hvað mun gerast? Ég sé engar stórkostlegar breytingar hjá mér sjálfri því ég hef til dæmis ekki verið að kaupa dýr fót á börnin mín. Ég er mjög umhverfisvæn í hugsun, finnst að fót eigi að ganga manna á millum, að fólk eigi að endurnýta og ég fer með hluti í Sorpu, svo þeir fái annað líf, og ég versla í Góða hirðinum,“ segir Halldóra sem hefur meðal annars sótt námskeiðið Vistvernd í verki hjá landvernd.is.

„Ég hélt að það væri rosaalega dýrt að vera vistvænn, en eftir námskeiðið lækkuðum við fjölskyldan til dæmis orkureikninginn okkar um helming og lækkuðum bensínkostnað með sparakstri. Við hættum til dæmis að kaupa djús í fernum og jógúrt í dósun fyrir börnin og fyrir vikið varð skólanestið bæði hollara og ódýrara. Við höfðum alls kyns þarfir sem við höldum að við værum að missa, en vorum í rauninni að bæta lífsgæði okkar og hættum að versla ýmislegt vegna vistverndarsjónarmiða. Sparakstrinum fylgir líka miklu afslappaðra aksturslag, en maður er alveg jafn fljótur á áfangastað því maður er ekki að bremsa og taka af stað endalaust,“ segir Halldóra sem ætlar að taka sér sex mánaða námsleyfi frá vinnu eftir áramót og setjast að í Frakklandi ásamt eiginmanni sínum og tveimur yngri börnum.

„Maðurinn minn er hálf-franskur svo við eigum að hluta til franska fjölskyldu. Viðburðir síðustu vikna krefjast þess þó að maður hugsi hlutina upp á nýtt. Mig langar til að læra tungumálið og við munum setjast að í Suður-Frakklandi í janúar, ef guð lofar,“ segir Halldóra að lokum.

N O R D I C A S P A

Hilton Reykjavík Nordica Hotel
Suðurlandsbraut 2
Sími 444 5090
nordicaspa@nordicaspa.is
www.nordicaspa.is

Fjögurra vikna lúxusnámskeið

fyrir konur og karla



Rannveig I. Marelsdóttir 48 ára

bókari hjá Mannviti

Björk Baldvinsdóttir 29 ára

sérfræðingur hjá Kaupþingi

Markviss leiðsögn, frábær aðstaða og mesta aðhald sem hægt er að fá. Hér eru engar öfgar á ferð. Farið er vel ofan í mataræðið á skynsaman hátt og bætt við skemmtilegri hreyfingu – útkoman er aukinn orka, úthald og vellíðan í daglegu lífi. Getum mælt með þessu námskeiði við hvern sem er – 100% árangur.



Styrmir Þór Bragason 37 ára

forstjóri MP Fjárfestingarbanka

Skemmtilegt og fjölbreytt námskeið og besta aðhald sem ég hef fengið og það er það sem skiptir öllu máli þegar maður er að koma sér í form með breyttu mataræði og meiri hreyfingu. Ég var farinn að hlakka til að komast á æfingar og ég fann að orkan jókst mikið á skömmum tíma sem skipir miklu máli í minni vinnu.



Kristbjörg Sveinbjörnsdóttir 27 ára

Hjúkrunarfræðingur

Guðbjörg Sveinbjörnsdóttir 32 ára

Viðskiptafræðingur

Við systurnar ætluðum einungis á eitt námskeið en þau urðu þrjú og árangurinn lét svo sannarlega ekki á sér standa. Misstum 23 kíló til samans á þremur mánuðum. Það eigum við Gunnari Má þjálfara og starfsfólkinu á Nordica Spa að þakka. Frábært aðhald, skemmtun, útrás og vellíðan. Við gátum þetta og því getur þú þetta líka.



Lúxusnámskeið NordicaSpa er hannað til að koma þér af stað á mjög árangursríkan og einfaldan hátt. Tilgangur námskeiðisins er að koma þér á æðra stig hvað varðar líkamlega og andlega heilsu.

- Fimm tímar í viku – Brennsla og styrkur
- 3 öflugir brennslutímar
- 2 styrktartímar í sal undir handleiðslu þjálfara
- Vikulegar mælingar
- Ítarleg næringarráðgjöf
- Fyrirlestur – Borðaðu til að léttast og auka orkuna
- Slökun og herðanudd eftir hverja æfingu
- Hollustudrykkur eftir hverja æfingu
- Takmarkaður fjöldi
- Tímar eru: 6:30, 7:30, 10:00, 12:00, 16:30 og 18:30 fimm sinnum í viku
- Þjálfari er Gunnar Már Sigfússon

1. vika – Orkuhleðsla

Í fyrstu vikunni byggir þú upp orku og kemur líkamanum í jafnvægi.

2. vika – Öflug melting – Aukin brennsla

Í viku tvö er verið að efla og bæta meltinguna til að þú fái sem mest út úr holla matnum sem þú ert að borða.

3. vika – Hormóna jafnvægi – Hreinsun

Þriðja vikan mun koma jafnvægi á hormónaflæði líkamans sem mun hafa áhrif á skap þitt, lífsorku og kraft.

4. vika – Ónæmiskerfi eftt – Jafnvægi

Í viku fjögur byggjum við upp ónæmiskerfið og hjálpum því að verja líkamann á náttúrulegan hátt.

Ný námskeið hefjast 3. nóvember

Skráning er hafin í síma 444 5090 eða

nordicaspa@nordicaspa.is ■ www.nordicaspa.is



Uppáhaldsárstími:
Sumarið.

Best geymda leyndarmálið í Reykjavík?
Fjaran hér í Skerjafirðinum.

Útlit

* taktu mömmu þína með í Kringuna

MARTA MARÍA JÓNASDÓTTIR martamaria@365.is

ÞEGAR MAMMA FÓR TIL SVÍPJÓÐAR



Um daginn ákvað ég að fara aftur í tímang og til-einka mér ákveðnar aðferðir sem ég lærði þegar ég var 11 ára. Í flestum tilfellum mæli ég ekkert sérlega með því að þúkka upp á eldgömul förðun-artrikk en þetta er ein af undantekningunum. Til að framkvæma þessa aðgerð þarf eingöngu augn-blyant og stábila hönd. Ráðið er einfalt, blyantur-inn er borinn inn í augnkrókinn allan hringinn og útkoman er nokkuð fersk og hressandi. Ég lærði

þetta af vinkonu minni þegar við fórum saman í Vindáshlíð og í raun er þetta eina minningin úr ferðinni og flokkast því líklega undir há-punkt hennar ...

HEIMKOMA MÖMMU Þessa dagana nota ég þetta gamla ráð óspart og þegar ég mætti í boð um daginn fékk vinkona mömmu svolítið fyrir hjartað. Svo leit hún á mig og sagði að ég væri alveg eins og mamma þegar hún kom heim frá Svíþjóð á áttunda áratugnum. Í fyrstu var ég ekki alveg að fatta að um hrós væri að ræða en áttaði mig fljótt þegar ég heyrði söguna af heimkomu mömmu í heild sinni. Fyrir-nefnd heimkoma er nefnilega enn þá greytt í huga vinkvenna hennar vegna þess að þær höfðu aldrei séð aðra eins skvísu. Svíþjóðartískan var líka svolítið heimsborgaralegri en stúlkur þekktu í Reykjavík og svo má ekki gleyma því að fyrsta ABBA-æðið blómstraði á þessum tíma með tilheyrandi glamúrfötum, glossum og svörtum augum.

LEITAD AFTUR Í TÍMANG Þegar við mæðgur heimsóttum Kringluna í síðustu viku kom Svíþjóðarferðin aftur til tals. Móðir mín fullyrta að fötin væru öll í anda Svíþjóðardressanna og af röddinni að dæma var það merki um mikinn gæðastimpil. Þegar ég sýndi henni nýjustu línuna frá Designers Remix, sem er seld í Companys, fullyrta mamma að hún hefði átt svipuð fót fyrir þrjátíu árum. Það er kannski ekkert ólíklegt því línan frá Designers Remix er búin til upp úr þrjátíu ára gömlum sniðum frá In Wear. Fyrst við vorum saman komnar í þessari skemmtilegu búð mátti ég til með að máta nokkrar flíkur og þegar ég kom út úr mátunarklefanum var mamma búin að borga brúsann. Þar með bættist nýtt ráð á kreppulistann – að taka mömmu sína með í Kringluna og láta hana splæsa ... Takk fyrir kjólinn, mamma!

Heitt súkkulaði

Ef þú elskar súkkulaði þá ætti nýja línun frá Estée Lauder að heilla þig. Prófaðu augnskuggapallettuna Carmel Truffle þar sem heitir brúnir tónar fá að njóta sín með örlytlum gylltum áhrifum. Varalitirnir bragðast eins og súkkulaðimús. Til að fá hið fullkomna útlit fyrir veturinn skaltu fá þér buxna-dragt úr ull, peysur eða satínblússur í heitum gylltum tönnum. - mmj

Creme Caramel-púður Þetta púður er eins og mjólkursúkkulaði. Það má nota eitt og sér eða blanda því til að fá fallega áferð.



KARLMENNSKA Í FLÖSKU Cartier Roadstar er nýr herrailmur sem fær hverja konu til að kikna í hjáljóðunum. Það er fátt karlmannlegra en ilmurinn sjálfur og flaskan er feikilega falleg. Alvörur töffarar mega ekki missa af þessu ...

Nýjasta línun frá MAC kemur úr smiðju Emanuels Ungaro

HIMNASENDING FYRIR LJÓSA HÚÐ

Hönnuðurinn Emanuel Ungaro á heiðurinn að októberútlitinu frá MAC en hann vann hana í samvinnu við Esteban Cortazar sem starfar hjá honum. Förðunarlínun sem er nefnd í höfuðið á Emanuel Ungaro er í takt við fatalínu hans fyrir haustið 2008. Rómantikinn ræður ríkjum með mjúkum og hlýjum litum. Herra Ungaro vill hafa kvenpeninginn með ljósbleikar varir, bleikar kinnar og mjúkar skyggingar í kringum augun. Þeir Emanuel og Esteban sóttu innblástur í verkið „Water Lilies“ efir Monet. Kvenleikinn á að skína í gegn en línun er eins og klæðskerasniðin fyrir ljósa húð norðursins. Við erum að tala um fallega húð, roða í kinnar og blik í augu ... - mmj



Gwyneth Paltrow elskar Dr. Andrew Weil-vörurnar frá Origins

Undrakremið sem talað er um

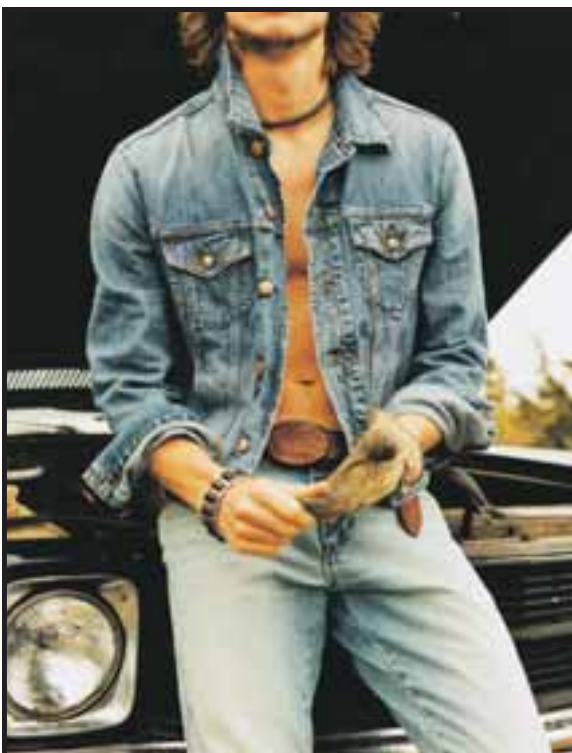


Plantidote™ Mega-Mushroom Face Serum frá Origins er öflug vörn fyrir húðina. Það kemur beint úr smiðju Dr. Andrew Weil sem er stærsti náttúrulækningagúrinn í Ameríku. Hans hugmyndir eru að við ættum ekki að setja neitt á húðina sem við myndum ekki setja ofan í okkur og því er þetta meðal fárra snyrtivara sem má borða. Í Mushroom-línunni er öflug vörn fyrir húðina og efnin í línunni henta vel fyrir mjög þurra, rauða, hrukkotta og viðkvæma húð. Leikkonan Gwyneth Paltrow sagði í viðtali við Q&A að hún vildi bara náttúrulegar snyrtivörur og þar þessari línu vel söguna. Aðdáendum Mushroom-línunnar fer fjölgandi.... - mmj

Þurr húð Þeir sem eru með þurra húð hafa tekið ástfóstri við dagkremið úr Mushroom-línunni frá Origins.



Plantidote™ Mega-Mushroom Face Serum Dregur úr flekkjum og þurrka-blettum á húðinni.



Wrangler®

gegn verðbólgunni!

Afsláttur af buxum og skyrtum þessa dagana.

Wrangler® & Vinnufatabúðin

Laugavegi 76

LAGERSALAN Í FULLUM GANGI!

ALLT AÐ

80%

AFSLÁTTUR

FRÁ KR.

2.990^{m²}

GEGNHEILT
EIKARPARKET

ALLT AÐ

60%

AF 60, 70 OG 90 SM
INNIHURÐUM FRÁ
ÞÝSKALANDI

ALLT AÐ

50%

AF PLASTPARKETI

FRÁ KR.

2.490^{m²}

GÆÐAPARKET

ALLT AÐ

80%

AF GEGNHEILU
PARKETI

ALLT AÐ

70%

AF LEÐURFLÍSUM
Á GÓLF OG VEGGI

P.O.G.

PARKET OG GÓLF

KYNNTU ÞÉR SPENNANDI PAKKATILBOÐ!

LAGERSALA Í KJALLARA VERSLUNAR OKKAR Í ÁRMÚLA 23

tíðin

* peningar búa ekki til hamingju

TÓNLEIKAR Á Q BAR

Danni Deluxe hitar upp fyrir Sometime á Q Bar annað kvöld. Tónleikarnir hefjast á miðnætti og þúsund króna aðgangseyrir rennur óskiptur til hljómsveitarinnar Sometime, sem er að fara að spila í Árósum og Kaupmannahöfn. Ekki láta þig vanta í tónlistarveislu á Q Bar.

EIN-STÖK-BRJÓST

Ljósmyndasýningin Ein-stök-brjóst verður opnuð í Glæsi-bæ klukkan 14 á morgun. Allur ágóði af verkefninu rennur til tækjakaupa fyrir rannsóknir og greiningu brjóstakrabbameins á Landspítalanum. Alls 100 ljósmyndir verða til sýnis og dansverkið Barátta verður frumflutt.

DÍANA MIST

Fimmtudagur 16. október: Í massívri makaleit

Jæja, þar kom að því. Ég var rekin. Þetta var reyndar búið að liggja í loftinu en einhvern veginn hélt ég að mín myndi sleppa. Nú er bara tvennt í stöðunni; að finna sér vel stæðan eiginmann eða aðra vinnu. Þar sem leitinn að manningum hefur staðið yfir í þó nokkurn tíma án árangurs held ég að það sé brýnt verkefni núna að slaka aðeins á kröfunum. Hann þarf ekki að vera reyklus og barnlaus og mér er eiginlega alveg sama þótt hann sé feitur, miðaldra og sköllóttur. Þegar ég ræddi þetta við vinkonu mína stakk hún upp á því að við myndum bara kíkja



á Nasa áður en ég planaði framtíðina með sköllótta, feita manningum. Þar var gríðarlegt stuð. **Ragnhildur Steinunn** var á svæðinu ásamt unnustanum, **Hauki Inga Guðnasyni**. Þar voru líka **Eliza Newman**, hjónin **Helga Vala Helgadóttir** og **Grímur Atlason**, **Óli Palli**, **Mugison**, **Arnar Gunnlaugsson** og **Pattra**, **Ragga Gísla** og **Bryndís**, dóttir hennar, og vatna-**Jón Ólafsson** sást á svæðinu. Einhvern veginn rakst ég ekki á nokkurn mann sem hugsanlega gæti framfleytt mér þannig að ég fór ein heim, blúsuð en ...

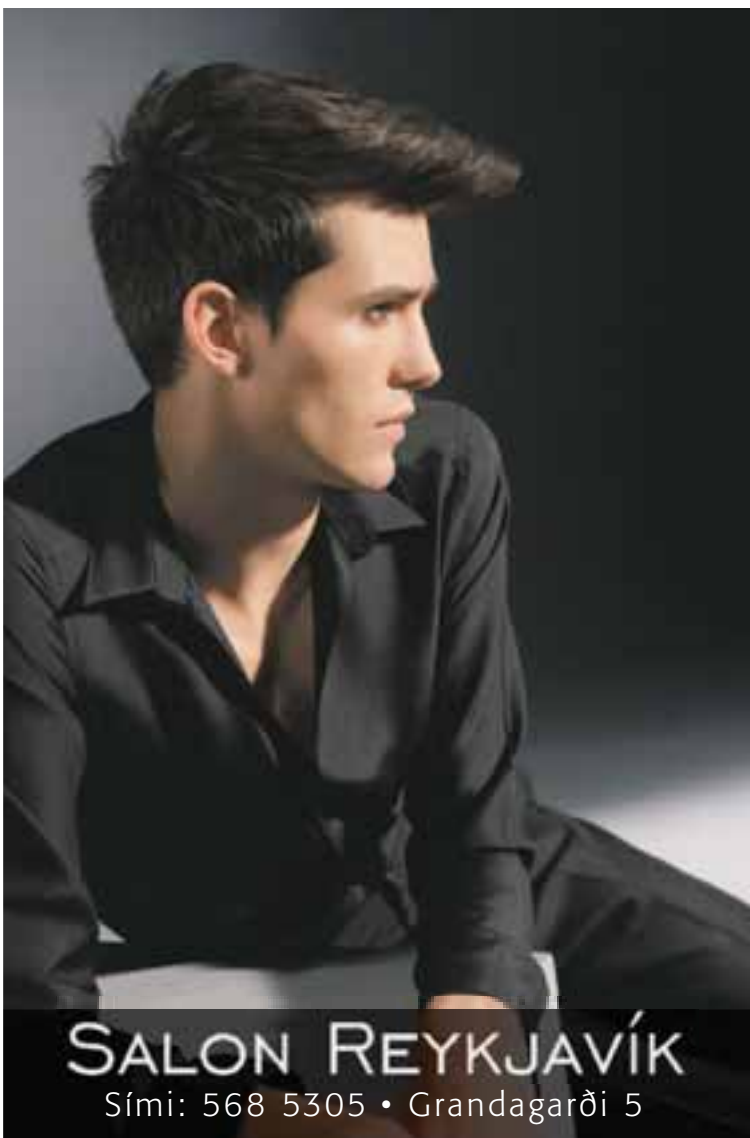


Föstudagur 17. október: djamm, djús og dinglumdongl

Var allt of súr til að fara út úr húsi. Djammaði á Facebook, drakk síðasta björinn úr ísskápnum og reyndi við gamla kærasta ... Verð örugglega vinsælasta týpan núna! En mér er fukk sama. Frétti samt að **Rottweilerhundarnir** hefðu gert allt vitlaust á Prikinu. Þar var líka **Pórunn Antonía** og **Júlli Kemp** ...

Laugardagur 18. október: Ást á Ellen Kristjáns

Þessi eynd mín gekk ekki lengur. Ákvað að rækta gyðjuna innra með mér og í framhaldinu kíkti ég á Trúbatríx-hátíðina sem haldin var á Rósenberg. Kíkti á **Lay Low**. Þar voru **Helena** dansari, **Eliza** og **Darren Forman** leikari og **Snæfríður Ingadóttir** blaðamaður. Þar var líka **Bjartur**, sonur **Andreu Gylfadóttur**, sem skaut á sviðið milli atriða og sönglaði eitt lag. Var alveg heilluð af **Ellen Kristjánsdóttur** sem steig á svið með **Elínu** og **Betu**, dætrum sínum, og pabbinn spilaði undir. Er ekki frá því að þessar syngjandi mæðgur hafi bara bjargað helginni og allri eymdinni. Það var svo gaman að ég nennti varla að staupa mig – hef ekki lent í þessu lengi.



SALON REYKJAVÍK
Sími: 568 5305 • Grandagarði 5



TOPP
10



OFFICE-SPILID Ég er mjög mikill aðdáandi Office. Þetta er besta spil í heimi og gengur út á að vita hver sagði hvað og hvað gerðist í þáttunum.



ÁRNI JÓN GAF MÉR ÚRIÐ Í SUMARGJÖF



BÍLLINN ZORRO

AÐALBJÖRG ÓSK GUNNARSDÓTTIR

Ungfrú Reykjavík



RÚMID MITT



NÝJASTA TÝPAN AF IPOD



FATASKÁPURINN



HÁLSMENIÐ



KÖRFUSTÓLLINN Mamma og pabbi höfðu átt þennan körfustól lengur en mig þegar þau gáfu mér hann og hann er klárlega uppáhaldshúsgagnið mitt.

Ný lína frá Fríðu Jónsdóttur skartgripahönnuði

Hrúðurkarlar og skollakoppar

„Ég ákvað að vera með sjávarþema í tilefni afmælishátíðar Hafnarfjarðarbæjar, sjávarlínu sem tengd er inn í fjörðinn, og þar af leiðandi höfum við flett í bókum og farið í fjöruferðir til að sanka að okkur þangi, kuðungum og fleiru,“ segir Fríða Jónsdóttir gullsmiður þegar hún er spurð út í nýju línuna. Fríða hefur einna helst notað bóluþang, skollakoppa (ígulker) og hrúðurkarla við hönnun gripanna og búið til fjölbreytta og fallega hringa, hálsfestar, armbönd og eyrnalokka bæði úr oxideruðu silfri og venju-



legu silfri, og skreytir sumt fallegum náttúrusteinum. „Ég er alltaf að leita að formum og við erum hér svo nærri hafinu að ég held það hafi mikil áhrif á okkur, bæði meðvitað og ómeðvitað. Bóluþangið til dæmis er alveg ótrúlega fallegt, þetta er svo fullkomið,“ segir hún. - mmj

Leitar í fjöruna Fríða Jónsdóttir skartgripahönnuður á heiðurinn að þessum hringum.

HÁSKÓLINN Á BIFRÖST

Leitaðu nýrra leiða í dag

7 námsleiðir að hefjast

Aukið námsframboð í öllum deildum

Háskólinn á Bifröst stóreykur nú námsframboð sitt. Ákveðið hefur verið að taka nú þegar inn nýja nemendur í fjarnámi í frumgreinadeild og í allar háskóladeildir í grunnnámi. Einnig verður boðið upp á hið geysivinsæla námskeið Máttur kvenna I. Um áramót verða teknir inn nemendur í meistaranám í alþjóðlegum viðskiptum og menningarstjórnun í staðnámi. Fjarnám til MS gráðu í stjórnun heilbrigðisþjónustu og MA gráðu í skattarétti hefst einnig um áramót.

Það er stefna Háskólans á Bifröst að námsleiðir hans veiti nemendum yfirburðastöðu á vinnumarkaði þegar námi lýkur. Gríptu því einstakt tækifæri til aukinnar menntunar sem skapar þér forskot.

Byrjaðu námið nú þegar!

- **FJARNÁM Í FRUMGREINAEILD**
– hefst í þessari viku
- **FJARNÁM TIL BS/BA GRÁÐU**
– hefst 27. okt. Um áramót geta nemendur valið að hefja staðnám í viðskiptafræði, viðskiptalögfræði, HHS (heimspeki, hagfræði og stjórn málafræði) eða haldið áfram fjarnámi við viðskiptadeild
- **MA NÁM Í SKATTARÉTTI**
– hefst um áramót í fjarnámi
- **MS NÁM Í ALÞJÓÐLEGUM VIÐSKIPTUM**
– hefst um áramót í staðnámi
- **MA NÁM Í MENNINGARSTJÓRNUN**
– hefst um áramót í staðnámi
- **MS NÁM Í STJÓRNUN HEILBRIGÐISÞJÓNUSTU**
– hefst um áramót í fjarnámi
- **MÁTTUR KVENNA I**

WWW.BIFROST.IS

Allar nánari upplýsingar má nálgast á bifrost.is eða í síma 433 3000.

FRUMGREINAEILD

VIÐSKIPTAEILD

LAGAEILD

FÉLAGSVÍSINDAEILD


HÁSKÓLINN Á BIFRÖST
BIFRÖST UNIVERSITY



KLINGENBERG SPÁIR

Lovisa Elísabet Sigrúnardóttir söngkona

Söngkonan Lovisa Elísabet Sigrúnardóttir, betur þekkt sem Lay Low, er fædd 10.09.1982. Sigríður Klingenberg segir að hún sé því talan 3. „Talan 3 er listamannstala og gefur fólki extra kraft til sköpunar, gefur manni frjósemi og takmarkalaust hugmyndaflug. Það langbesta sem getur komið fyrir fólki með töluna þrjá er að því sé storkað og að það þurfi að brjótast út, því talan þrjú getur haft mikla hæfileika en nennir oft ekki að framkvæma þá. Ef listamannsorkan leysist úr læðingi og það nennir að fram-

kvæma, halda því engin bönd, Lay Low er listamaður af guðs náð, horfir á heiminn svolítið öðrum augum en við. Einlægni er hennar aðalmerki og það skín í gegn, þess vegna verður hún elskuð af öllum. Hún er á mjög hröðu ári í ár. Það er mikið tilfinningaár sem mun færa henni betri og bjartari framtíð. „Lay Low á oft jafnvel erfitt með að átta sig á hvort hún sé ástfangin eða ekki. Það er ríkt í henni að elska marga í einu, svo hún dreifir ástinni allt í kringum sig. Mér sýnist að hún hafi lent svolítið í ástarsorgum og það er einn af þeim þáttum sem gerir hana að stórkostlegum listamanni. Líf hennar hefur verið erf-

itt og stormasamt og þar af leiðandi er enn þá meiri tilfinning í öllu sem hún gerir. Hún mun oft reyna að fara erfiðari leiðina til að storka sjálfri sér og örlögunum. Næsta ár verður frábært hjá Lay Low, eins og síðastliðin ár, í sambandi við framleiðslu og söng. Hún mun festa rætur meira erlendis en hún hefur jafnvel áhuga á, en Ísland gefur henni kraftinn því hjartastöðin hennar er tengd inn í íslenska orku. Framtíð hennar verður litrík og enginn mun gleyma henni,“ segir Klingenberg.



FRÁBÆR FÖSTUDAGUR

Arnar Gauti Sverrisson
sjónvarpsmaður

1

Vinna til hádegis í GK Reykjavík.



Ná í París og Kiljan Gauta, börnin mín, og borða með þeim á Caruso. Þau elska þann stað.

2

Röltu í bænum og fara í lúu bókabúð sem er fastur liður hjá okkur í fjölskyldunni. Þar verslum við bækur, enda ótrúlega skemmtilegir titlar í boði og barnahornið er vinsælt hjá París og Kiljan.



Undirbúa „surprise“ sumarbústaðarferð fyrir Öllu, konuna mína.

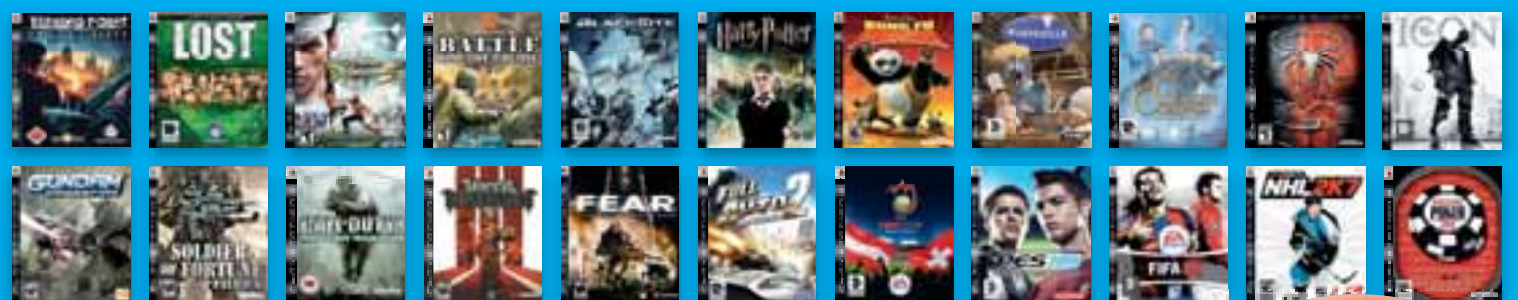
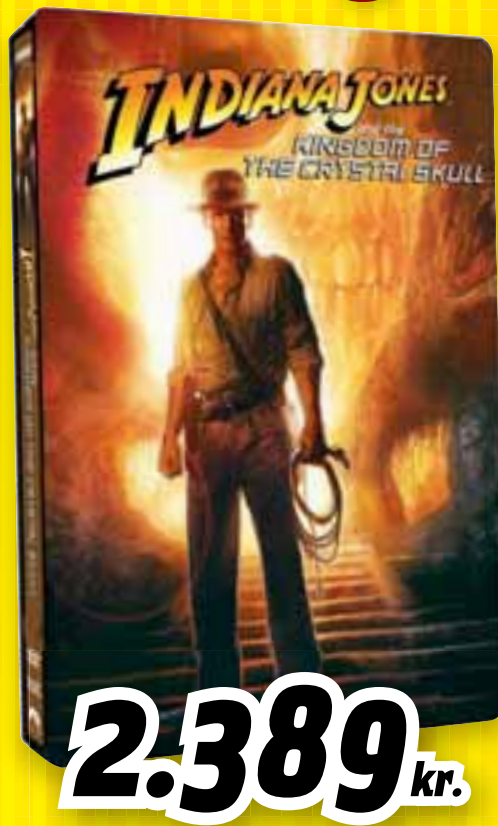
3

Njóta þess að vera með fjölskyldunni í sumarbústað og elda góðan mat. Ætli við myndum ekki slá upp ítalskri veislu.

4



Kvikmyndir og seríur á DVD



PS3 leikir með 50% afslætti **50% afsl.**



20 lítra örbylgjuofn

United MW07103
20 lítra örbylgjuofn • 700w Örbylgjuofn
• Snúningsdiskur • Afbýðingarmöguleiki

7.989 kr.



Pokalaus ryksuga

Kenwood VC6200
1600w ryksuga • HEPA filter
• 4,5m kapall

6.989 kr.

Þráðlaus rafkústur

Exido 240100
Rafdrifinn kústur • Léttur og þægilegur • Hægt að nota á öll gólf • Þráðlaus með hleðslu • 30 mínútna notkun á fullri hleðslu • Stillanlegt skaft • Auðvelt að hreinsa

4.989 kr.



Hársett

Melissa 635085
1800w hárbúsi • Ion tækni sem afráfmagnar • 2 hraðar og kaldur blástur • Sléttu-járn með keramik húð • Hitastillir • Keramik krullujárn • Stiglaus hitastillir • Hárbúsi

4.989 kr.

OPNUNARTÍMI

Mánudaga kl. 11-19
Þriðjudaga kl. 11-19
Miðvikudaga kl. 11-19
Fimmtudaga kl. 11-19

Föstudaga kl. 11-19
Laugardaga kl. 11-18
Sunnudaga kl. 12-18

MAX / Kaupúni 1 Garðabæ og
Holtagörðum - Sími 412 2200
www.max.is

Beint á móti IKEA
og í Holtagörðum

