

föstudagur

FYLGIRIT FRÉTTABLAÐSINS 28. nóvember 2008

NÆLDI Í GÍTARLEIKARA

Ragnheiður Gröndal söngkona gefur út nýja plötu og er yfir sig ástfangin, en hún var með það á fimm ára plani að ná í Guðmund Pétursson.

* BARN, BÓK, DISKUR OG HAGFRÆÐI

Það er allt á fullu hjá Guðmundi Steingrímssyni en hann á von á dreng í mars.

* LÆKNAÐIST MEÐ BREYTTU MATARÆÐI

Óli Solimann hefur opnað veitingastað þar sem hann býr til sitt eigið skyr.

* KEMUR MEÐ RÉTTA JÓLA- ANDANN

Hönnuðurinn Vala býr til krúttlegustu jólasveina norðan Alpafjalla.

Mizu

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

Andlitsmeðferðir
Handsnyrtingar
Fótsnyrtingar
Vaxmeðferðir
Líkamsmeðferðir
Nuddmeðferðir
Tattoo
Förðun



núna

*andlegt góðæri...

SIGRÍÐUR THORLACIUS Á morgun ætla ég að skunda á Austurvöll og vona að sem flestir geri slíkt hið sama. Á sunnudaginn ætla ég svo ásamt fríðum flokki að syngja á Gilligill-tónleikum í Salnum í Kópavogi, vonandi fyrir fullum sal af skemmtilegum börnum. Að því loknu ætla ég svo að láta vinkonur mínar kenna mér að þrjóna, sem ég geri ráð fyrir að taki langan tíma.



Arnar Gauti selur íbúðina

Arnar Gauti Sverrisson, sjónvarpsmaður í Innlíti/Útliti, hefur sett glæsibúð sína við Naustabryggju í Reykjavík á sölu. Íbúðin hefur birst bæði í sjónvarpi og í hönnunartímaritum og hlotið athygli fyrir smekkleghheit. Þótt fasteignamarkaðurinn sé við frostmark um þessar mundir ætti Arnar Gauti þó varla að örventa því stjórnfasteignasalin Hannes Steindórsson hjá Remax er með íbúðina á sölu. Hann er einn af fáum sem selja eitthvað þessa dagana.



Þetta HELST

Keypti beljuskinn

Athafnamaðurinn Róbert Wessman lét sig ekki vanta á útsölu í Habitat á dögnum. Hann gerði ótrúlega góð kaup þegar hann fjárfesti í kol-svartri beljuhúð sem hann fékk á 40 prósentu afslætti. Ferð hans á útsölu segir ýmislegt um ástandið í þjóðfélaginu.

ALEXÍA BJÖRG OG GUÐMUNDUR VÆNTA PLÖTU, BÓKAR OG BARN:

EIGA VON Á DRENG Í BYRJUN MARS

Það er barnabók og barn á leiðinni," segir Guðmundur Steingrímsson sem hefur lokið við skrif á barnabók um svinið Pétur.

„Halldór Baldursson skopmyndateiknari myndskreytir bókina og það vantar bara nokkrar teikningar upp á að hún sé tilbúin," segir Guðmundur sem mun sjálfur gefa bókina út eftir jól. „Sagan er skrifuð í miðju góðærinu og fjallar um svinið Pétur sem er nægjusamt og hafnar öllum gylliboðum um óhóf.

Hann klæðist bara einum doppóttum sandala og spilar á gítar á meðan önnur dýr bjóða honum völd og auðæfi fyrir það sem hann á. Hann lætur samt ekki blekkjast og á endanum fá dýrin leið á þessu," útskýrir Guðmundur sem segir samfélagsandann svo sannarlega hafa breyst í kjölfar kreppunnar. „Fyrir hálfu áru voru kringumstæður hérna svo brennlaugar að fólk var nánast hætt að nenna að fara til útlanda nema á sinni eigin þotu og var að kaupa hluti



Svinið Pétur Guðmundur segir frá svininu Pétri sem lifir mjög nægjusömu lífi í væntanlegri bók sinni.

á ótrúlega uppsprengdu verði. Þeim, sem héldu sínu striki, líður eflaust best núna, svo þessi saga á ekki síður við í dag," bætir hann við.

Guðmundur hefur í nógu að snúast um þessar mundir því auk þess að vera að leggja lokahönd á bókina, vinnur hann að væntanlegri plötu með hljómsveitinni Ske og á von á barni með Alexíu Björgu Jóhannesdóttur leikkonu, en fyrir á hann dótturina Eddu sem er fimm ára. Alexía Björg er ekki síður önnum kafin því hún leikur í leiksyningunni Óþelló, heldur námskeið í leiklistartengdri sjálfsstyrkingu hjá Hring sjá og rekur fyrirtækið Reykjavík Casting.

„Við Alexía eigum von á dreng í mars. Þegar maður stendur frammi fyrir svoleiðis tíðindum skiptir efnahagslífið engu máli," segir Guðmundur sem er heimspeki-menntaður, en er nú í mastersnámi í hagfræði við Háskóla Íslands. „Ég er búinn að vera að lesa hagfræðibækur á meðan allt þetta hefur dunið yfir og öll þjóðin er orðin að hagfræðingum. Maður er eiginlega alveg kominn með nóg af þessu, en núna eru prófin að fara að byrja svo ég sit með stafla af bókum fyrir framan mig. Hagfræðingar eru náttúrulega aðalstjórnarnar í dag, en það er spurning hvort það verði enn þá svoleiðis þegar ég útskrifast," segir Guðmundur og hlær.



Drengur á leiðinni Guðmundur og Alexía Björg hafa í nógu að snúast og eiga von á litlum dreng í byrjun mars.

Árangur fer eftir gæðum Hvaða Spirulina ert þú að taka?

29 vítamín og steinefni · 18 aminósýrur · Blágræna · Omega GLA fitusýrur · SOD eitt öflugasta andoxunarensím líkamans
Eingöngu lífræn næringarefni tryggja betri upptöku og nýtingu í líkamanum.



Aukið úthald, þrek og betri líðan

Gott fyrir ræktina og mikið álag. Spirulina inniheldur mikið af blágrænu og glyccogen, því meira glyccogen sem er til staðar í líkamanum við æfingar því betri árangur. Blágræna eykur súrefnisflutning í blóðinu. Ef Spirulina er tekið inn 1/2 tíma fyrir æfingar eða annað álag gefur það aukið þrek, úthald og einbeitingu. Dregur úr þirringi, sleni og sætindaþörf, truflar ekki svefn. Gæðastaðall ISO9001, ISO1401.



Fæst í apótekum, heilsubúðum og Fríhöfninni.

www.celsus.is

Tómas Lemarquis á sviði eftir átta ára hlé Gerir það gott í leiklistinni



Önnum kafinn Tómas hefur í nógu að snúast. Hann leikur nú í Steinum í djúpinu og fram undan eru hlutverk í tveimur kvikmyndum í Frakklandi og á Spáni.

„Mig langaði að rifja upp kynnin við leikhúsið," segir Tómas Lemarquis sem kom sérstaklega til landsins til að leika í sýningunni Stein-ar í djúpinu í Hafnafjarðarleikhúsinu. „Ég hef ekki leikið á sviði í átta ár svo ég hef lært mikið af þessu ferli," segir Tómas, en aðeins fjórar sýningar eru eftir af verkinu sem hefur hlotið góða dóma.

Síðastliðin tvö ár hefur Tómas verið búsettur í Berlín þar sem hann hefur fengist við kvikmyndaleik og myndlist. Nýverið lauk hann við tókur á svissneskri mynd þar sem hann fór með aðalhlutverk. „Ég þurfti að læra þýsku sérstaklega fyrir þá mynd," segir Tómas sem talar einnig frönsku og ítölsku, en hann fer með aðalhlutverk í franskri stuttmynd sem verður sýnd á frönsku sjónvarpsstöðinni Canal plus í desember. - ag

augnablikið



Lady Gaga fer ótroðnar slóðir þegar kemur að klæðaburði og mætti í þessum flippaða kjól á American Music Awards á dögnum. Þessi tók hún svo af þannig að dressið breyttist í samfellu þegar hún söng í eftirpartinu.



Íslensk hönnun
í sinni fjölbreytilegu mynd



ERUM MEÐ VÖRUR EFTIR
RÚMLEGA 20 ÍSLENSKA HÖNNUÐI

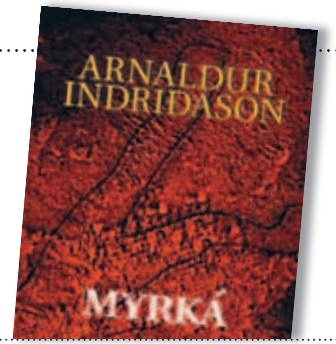
Epal hf / Skeifan 6 / 568 7733 / epal@epal.is / www.epal.is



núna

* fötin skapa manninn

SKYLDULESNING Þeir sem eru ekki búnir að lesa Myrká eftir Arnald Indriðason ættu að drífa sig í það. Plottið er flott og sagan skemmtileg og ekki skemmir að fá smá innsýn inn í líf Elínborgar. Loksins fékk hún að blómstra!



James Lafferty og Sophia Bush elska íslensk föt Keyptu hálfu búðina

Leikarinn James Lafferty og leikkonan Sophia Bush úr þáttunum One Tree Hill mættu í nýopnaða herrafataverslun Andersen & Lauth á Laugavegi 7 á þriðjudaginn. James Lafferty kundi svo sannarlega að meta hönnun Gunnars Hilmarssonar og Kolbrúnar Petreu Gunnarsdóttur því Föstudagur hefur heimildir fyrir því að hann hafi keypt sér jakkaföt, skyrtu, leðurjakka, peysu og trefil. Í ofanálag hafi hann pantað jakka sem verður sérsaumaður á hann. Þegar James Lafferty var búinn að dressa sig upp fóru þau upp Laugavegin í kvenfataverslun Andersen & Lauth þar sem hún keypti sér silkiskyrtu, boli og slá. Á meðan þau dvöldu í versluninni hópaðist fólk í kringum þau til að fá eiginhandarátitanir en þau tóku því létt og voru alþýðleg að sögn strákanna í Andersen & Lauth. Hafði James orð á því að hann vildi óska þess að verslunin væri fataskápurinn hans. Þetta eru líklega



bestu meðmæli sem nokkur verslun getur fengið. James og Sophia eru í fríu á Íslandi um þessar mundir en sagan segir að þau hafi skipulagt það fyrir hálfu ári. Nú verður spennandi að sjá hvort íslensk hönnun rati á rauða dregilinn en James er að leika í myndinni S. Darko sem frumsýnd verður á næsta ári. -mmj

Óli Solimann býr til eigið skyr sem hann notar í brauð

LÆKNAÐIST MEÐ BREYTTU MATARÆÐI

Ég var ofvirkur með athyglisbrest sem barn sem fylgdi mér yfir á fullorðinsár. Þegar ég breytti um mataræði hurfu þessi einkenni," segir Óli Solimann sem hefur opnað skyndibitastaðinn Solimanns í Kringlunni þar sem hann býður upp á skyndimat án aukaefna. Fyrir fimm árum fór hann að verða meðvitaður um eigin mataræði og hætti að setja ofan í sig aukaefni. Hann slepti öllum hvítum sykri, hvítu hveiti og annarri óhollustu. „Eftir að ég hætti að neyta hvíta sykursins hvarf hausverkurinn fyrir fullt og allt en ég hafði verið að berjast við migreni um margra ára skeið.“ Með breyttu mataræði segist hann geta borðað mun meira en áður. „Hér áður fyrr var ég alltaf að hamast í ræktinni en nú þarf ég þess ekki því mataræðið skiptir öllu máli þegar kemur að holdafari.“ Hann segist jafnframt hafa hætt að borða ger og þar með hafi sveppasýkingin sem hann var með á fótunum horfið. „Ég var líka með gigt um tíma en hún hvarf um leið og ég hætti að borða aukaefni. Ef ég fer út af sporinu poppar hún hins vegar upp aftur.“



Allt pottþétt Óli Solimann býr til allt frá grunni og er nú að búa til skyr úr byggi, sitt eigið sojaskyr og svo mætti lengi telja.

Óli er mikill ævintýramaður og þar sem hann er lærður matreiðslumaður ákvað hann að þróa þetta matarverkefni og er nú búinn að opna eigin veitingastað. Staðurinn er sérstakur að því leytinu til að

hann býr til allt frá grunni, notar engin aukaefni og setur eigið skyr í brauðin til að gera þau próteinríkari. „Ég er búinn að vinna í þessu í þrjú ár, þetta er komið úr því að vera einn skyrdrykkur upp í 50 rétti. Áherslan á bak við vörumerkið Solimanns á að vera traust. Það er alltaf verið að blekkja kunnann en við pössum okkur á því að það sé ekki eitt efni í vörinni sem er hægt að negla mig á," segir hann.

Trivial Pursuit

Disney

Hin geysivinsæla Disney útgáfa er komin í verslanir:
Opnaðu töfraheim Disney og spilaðu Trivial Pursuit með allri Fjölskyldunni.

NÝTT Á ÍSLANDI

Dreifingaraðili:

Fæst í verslunum um land allt

Okkar hugmynd að
jólagjöf
á lægra
verði

allir
flöskustandar

30% til
70%
afslætti

allar
styttur og
fígúrir á

50%
afslætti

öðruvísi

JÓ
í Pier

FLÖSKUTAPPI
verð 990,-
nú 693.-

LUKT
verð 2990,-
nú 1495.-

allir
blómavasar á
40%
afslætti

verð 4990
nú 2994.-
70 cm

verð 2990
nú 1794.-
40 cm

verð 1790
nú 1074.-
40 cm

Allt á rúmið sengurföt, rúmteppi og púðar
30% afsláttur

the
PIER

Tilboðin gilda frá 26 nóv. – 4 des.

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

núna

* stígvéladrottningin



KORT EFTIR RAGNHILDI ÁGÚSTSDÓTTUR

Jóla kortin í ár eru án efa kortin sem mynd eftir Ragnhildi Ágústsdóttur myndlistarkonu prýðir. Kortin eru til styrktar Fjölskylduhjálpi Íslands og rennur ágóðinn óskiptur til hennar. Kortin eru seld hjá Ásgerði hjá Fjölskylduhjálpinni.

algjört möst

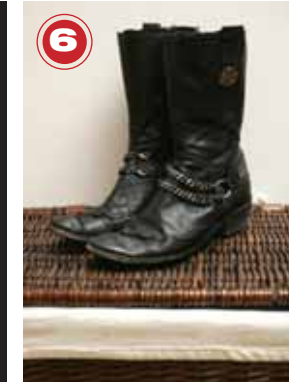
1. Mamma Mia! er komin út á DVD með „sing along“ disk. Settu græjurnar í botn og syngdu með.

2. Djúplátt og dularfullt naglalakk frá Lancome sem myndar stjörnu á nöglinni þegar segull á glasinu er borinn að því.

3. Sprengjuhöllin sendir sínar bestu kveðjur á nýjum geisladisk. Góð lög og flottir textar.

4. Endurbætt meik frá HR sem gefur jafna og léttu áferð.

5. Réttirnir frá Móður náttúru fást nú í Bónus. Keyptu þér pakka af buffum og byðu til ljúffengan hamburgara. Þetta er bæði hollt, ljúffengt og ódýrt!



1 Thelma í stívéllum frá Neri úr Gull í Grjóti, sokkabuxum út United Colors of Benetton, skyrtu og vesti frá Massimo Dutti og pils frá Gull í Grjóti. Skartið er frá Swarovski og Candino. **2** Converse strigaskór frá Bandaríkjunum og ítaliu, en stígvélin eru keypt í Köben frá merki sem heitir Graceland. **3** Rauðir lakk-skór og taska frá Moda Di Fausto úr Gull í Grjóti. **4** Kjóll frá 101 Skjöldur sem ég Thelma klæddist í Bandinu hans Bubba. **5** Ed Hardy bolur úr Reykjavík Ink. á Frakkastíg. **6** Svört stígvél frá Il Renzoni úr geitarleðri sem er einstaklega mjúkt, eins og hanski. **7** Kjóll úr All Saints og hálsmen frá Topshop.

Thelma Hafþórsdóttir söngkona:

KRÖFUHÖRÐ Á GÆÐI

Getur þú lýst þínum stíl?

Hann fer mikið eftir því hvað ég er að fara að gera og í hvaða stuði ég er. Ég er til dæmis í allt öðrum stíl í skólanum en í vinnunni. Af þessum ástæðum held ég að ég sé frekar ósamkvæm sjálfri mér í fatasmekk.

Hvað dreymir þig um að eignast í vetur?

Nýju lakk-skóna frá Gull í Grjóti skóverslun.

Hvað keyptir þú þér síðast?

Ég missti mig í Urban Outfitters í Hamborg. Mér finnst oft erfitt að finna fót sem eru töff og á sama tíma mjög þægileg.

Uppáhaldsverslun?

Mamma á Gull í Grjóti, Skólavörðustíg, enda á ég stóran þátt í því að

velja það sem er pantað. En annars versla ég mest úti á Ítalíu en þangað fer ég nánast á hverju ári í innkaupaferð fyrir búðina. Þá er það helst Massimo Dutti, Penny Black og fleiri sætar búðir í Milanó. Að sjálföggðu nýtir maður svo ferðina í að kíkja í Promod og H&M.

Uppáhaldsfatamerki? Massimo Dutti, New Penny (sem er undir Penny Black) og Moda Di Fausto klikka aldrei. Ég myndi heldur aldrei slá hendinni á móti 66° norður og Cintamani. Eins hef ég sérstakan veikleika fyrir ípróttfatnaði frá Puma.

Finnst þér merki á fötunum skipta máli?

Á sumum, já. En stundum finnst mér fínt að versla eitthvað tískubundið í

merkjum sem eru ekki eins dýr. Annars held ég að ég sé kröfuharðari á merki og gæði í skóm frekar en fatnaði kannski vegna þess að ég hef meira vit á því.

Í hvað myndir þú aldrei fara?

Tískan er alltaf að breytast og ég hef oft farið í eitthvað sem ég veit að fer mér ekki sem best en mér finnst flott. Þannig ég yrði þá bara að skóta á pungbindi.

Af hvaða líkamsparti ertu stoltust og hvernig undirstrikar þú það með klæðaburði? Ég hef frekar nett mitti svo mér finnst gaman að undirstrika það.

Hvert er skuggalegasta fatatímabilið þitt?

Skopparatímabilið í byrjun í gagnfræðaskóla. Þessar pokabuxur og derhúfur voru ekki alveg að gera sig á mér þá. Mér finnst það eitthvað svo mótsagnakennt við okkur núna.



Íslenskir karlmenn eru sannir herramenn

Vinnufatabúðin

Laugarvegi 76 - S: 551-5425

Opið virka daga frá 9:00 – 18:00 / laugardaga frá 10:00 – 18:00.

afsláttar-
dagar

afsláttur

**Fjölbjálfi
Verso 107**

Segulviðnám með
12 kg kasthjól.
Æfingatölva með
púlsmæli.

Fyrir allt að 110 kg.

Tilboð
kr. 55.930

Kr. 5.650

á mánuði í 12 mánuði*



**Fjölbjálfi
Verso 307**

Segulviðnám með
14 kg kasthjól.
Æfingatölva með 6
prógrömmum og púlsmæli

Fyrir allt að 130 kg.

Tilboð
kr. 69.230

Kr. 6.955

á mánuði í 12 mánuði*



**Hlaupabretti
Marathon ST**

Hraði 1-16 km/klst og
rafdrifin hækun 0-12%
Sterkur mótör og stór
hlaupaflötur með dempun.

Æfingatölva með 4
prógrömmum og púlsmæli.

Fyrir allt að 120 kg.

Tilboð
kr. 175.000

Kr. 7.145

á mánuði í 36 mánuði*



**Hlaupabretti
Marathon TX1**

Hraði 1-16 km/klst og
rafdrifin hækun 0-12%
Sterkur mótör 2,0 HP og stór
hlaupaflötur með dempun.

Æfingatölva með stóru
stjórn- og mælaborði,
4 prógrömmum og púlsmæli.

Fyrir allt að 140 kg.
Tilboð
kr. 217.700

Kr. 8.738

á mánuði í 36 mánuði*



Bæði hlaupabrettin
má reisa upp og færa til
á innbyggðum hjólum.



Vönduð æfingatæki frá KETTLER


MARKID

*Miðað við afborgunarlán Visa/Mastercard og núverandi vexti.

www.markid.is • Sími 553 5320 • Ármúla 40

PIPER • SIA • 82210

KRÆKTI Í GÍTARLEIKARANNA

Ragnheiður Gröndal var ekki nema sautján ára þegar hún gaf út sína fyrstu plötu upp á eigin spýtur. Síðan þá hefur hún sungið sig inn í hug og hjörtu landsmanna og var nú að gefa út sína fimmtu sólóplötu, 24 ára gömul.

Viðtal: Alma Guðmundsdóttir
Ljósmyndir: Arnþór Birkisson



Sívinsæl Ragnheiði Gröndal finnst skipta miklu máli að vera þakklát og sátt við það sem hún hefur áður en hún hugsar að frekari landvinningum.

Ég ætlaði alltaf að verða „söngkona og flugfreyja“ eða „söngkona og mamma“ þegar ég yrði stór,“ segir Ragnheiður Gröndal, spurð hvenær hún hafi ákveðið að leggja sönginn fyrir sig. „Mesti innblásturinn í tónlistinni kom frá Hauki bróður. Þegar ég var lítill reyndi ég gjarnan að troða mér að í partíum sem hann var með og fékk þá yfirleitt að syngja gegn því að fara svo að sofa,“ útskýrir Ragnheiður brosandí, en Haukur Gröndal hefur getið sér orð sem klarínett- og saxófónleikari, útsetjari og tónsmiður. „Mamma og pabbi hvöttu mig líka mikið áfram og ég var í tónlistarskóla frá því að ég var sex ára þar til gelgjan helltist yfir,“ bætir hún við, en Ragnheiður hóf ung tónlistarnám í Tónlistarskóla Garðabæjar, fyrst á blokkflautu og svo á píanó. Eftir það lá leiðin í Tónlistarskóla FÍH þar sem hún hóf nám í djasssöng og lauk burtfararprófi þaðan vorið 2005. „Það var mest hlustað á útvarpið á heimilinu þegar ég var barn svo djassáhugi kom kannski fyrst og fremst í gegnum Hauk. Síðan fékk maður náttúrulega æði fyrir því sem var í gangi hverju sinni og ég var til dæmis húkt á Emilíönu Torrini á tímabili,“ segir Ragnheiður og brosir.

ÁST

Ragnheiður var ekki nema sautján ára þegar hún gaf út sína fyrstu sólóplötu, sem innihélt gamla djassslagara. „Ég gaf plötuna út sjálf og var ofboðslega stolt af mér. Gagnrýnanda fannst ég hins vegar vera að ráðast á garðinn þar

sem hann var hæstur og ég man hvað ég var ofboðslega sár. Mér fannst ósanngjarnt að hann sæi ekki hvað ég var ung og einblíndi nánast bara á neikvæðu punktana í gagnrýninni enda var ég með mjög mikla fullkornunaráráttu,“ segir Ragnheiður. Hæfileikar hennar leyndu sér þó ekki og ári síðar, árið 2003, söng hún Ást eftir Magnús Þór Sigmundsson. Lagið sló eftirminnilega í gegn og hefur notið mikilla vinsælda allar götur síðan.

„Ég bjóst ekki við því að lagið yrði svona vinsælt og það fór eiginlega í taugarnar á mér til að byrja með. Þetta var ekki sú tónlistarstefna sem ég ætlaði að taka, en vinsældir lagsins ýttu undir söluna á djassplötunni því fólk hélt að hún væri í svipuðum anda og Ást. Í dag er ég alveg búin

að taka lagið í sátt og finnst þetta ljóð mjög fallegt. Það er líka alltaf gaman að njóta velgengni, hvernig sem hún er, en mig dreymdi um að njóta hennar alveg á eigin forsendum,“ segir Ragnheiður sem steig í fyrsta sinn fram sem lagahöfundur á plötunni *Vetrarljóð* sem kom út árið 2004. „Steinar Berg átti hugmyndina að plötunni, sem var blanda af *Vetrarljóðum* og jólalögum, en ég fékk að koma inn fjórum lögum eftir sjálfa mig,“ segir Ragnheiður um *Vetrarljóð* sem naut gífurlegra vinsælda og seldist í 13.000 eintökum. Ári síðar tók Ragnheiður algjöra u-beygju að eigin sögn með plötunni *After the Rain*, sem innihélt lög sem hún hafði samið frá því hún var fjórtán ára gömul og í kjölfarið fylgdi platan *Þjóðlög* sem kom út 2006.

GEFUR SÉR TÍMA

Ragnheiður hefur átt í sambandi við Guðmund Pétursson gítarleikara frá því 2006. Guðmundur hefur unnið að nokkrum plötum Ragnheiðar og gaf nýverið út sína aðra sólóplötu, *Ologies*. Þau Guðmundur höfðu unnið saman í ýmsum verkefnum áður en sambandið þróaðist og aðspurð segist Ragnheiður hafa haft augastað á honum um nokkurt skeið áður en hún gaf sig á tal við hann. „Ég var búin að sjá hann út, fannst hann sætur og heillandi, en það tók mig langan tíma að þora að tala við hann og segja honum hvernig mér leið. Það var svona á fimm ára planinu,“ útskýrir Ragnheiður brosandí og segir tólf ára aldursmun ekki hafa sett strik í reikninginn. „Ég gefst ekki upp ef mig langar í eitthvað og beiti öllum brögðum þar til ég nær settu

marki,“ bætir hún við og hlær. „Ég er samt ekki mjög þolinmóð svo ég er að reyna að temja mér hana, öfugt við Gumma sem hefur mikla þolinmæði og er mjög bjartsýnn. Hann er rosalega jarðtengdur á meðan ég er aðeins meira uppi í skýjunum svo það fasast skemmtilega út,“ segir Ragnheiður. Nýverið gaf hún út nýja plötu, *Bella and Her Black Coffee*, en hún er meðal annars unnin í nánu samstarfi við Guðmund og Guðmund Kristín Jónsson úr *Hjálmu*.

„Ég er mjög ánægð með þessa plötu því mér finnst hún endurspeglar mig bæði sem manneskju og tónlistarmann. Ég réð förrinni og fékk meira að segja að hafa kisu á plötuumslaginu sem er eitthvað sem mig hafði alltaf langað að gera en aldrei fengið samþykki fyrir,“ útskýrir Ragnheiður og brosir út í

Práinn Skóari Skóbúð • Grettisgata 3

kr. 22,500,-
kr. 27,800,-
kr. 20,600,-
kr. 21,500,-

Stjörnumerki: Bogmaður.

Besti tími dagsins: Eftirmiðdegi.

Líkamsræktin: Ashanga jóga í Yoga shala miðstöðinni og sund.

Geisladiskurinn í spilaranum: *Ologies* með Gumma Pé

Uppáhaldsverslunin: Mál og menning.

Uppáhaldsmaturinn: Ég elska allan vel eldaðan mat úr góðu hráefni.

Ég lít mest upp til: Skýjanna.

Þakka þér fyrir góðu þjónudina! Þú ert hjólaður! Þakka þér fyrir góðu þjónudina! Þú ert hjólaður!

*** bak við tjöldin**

BORDEAUX

Guðrún Björg Ingimundardóttir nemi

MORGUNMATURINN: Ég myndi ekki skipta á hvaða heimsins dýrindis morgunverði fyrir gamla góða hafra-grautinn. Aldrei.

SKYNDIBITINN: Pítsa, lasagna, sushi, samloka eða jafnvel brjóstsykur með foie gras. Ekki veit ég hvernig Bordeaux-búar fara að því að troða gæsaliufrarkæfu inn í hvaða tegund af mat sem er, og láta það smakkast vel í þokkabót.

RÓMÓ ÚT AÐ BORDA: Sunnudags-hádeggi á Marché des Chartrons. Götu-markaður á hverjum sunnudegi þar sem vænlegast er í góðu veðri að næla sér í eina rauðvínsflösku, nokkra osta



og smávegis brauð og lífræna ávexti á spottprís og tylla sér á árbakkann. Með ljúfa lírukassatónlist í bakgrunni og smávegis sólskin í kaupbæti er erfitt að forðast smá rómantík.

LÍKAMSRÆKTIN: Að sofa ræki-lega yfir sig og drífa sig á harðahlaupum í skólann. Ódýr og vistvæn leið

BORGIN mín

til að sameina heilbrigða sál í hraustum líkama.

BEST VIÐ BORGINA: Ljúft veðurfar og að allt skemmtilegt og áhugavert skuli vera í göngufæri, nokkurn veginn hvar sem maður er staddur.

BEST GEYMDA LEYNDARMÁLID: Háskólamötuneytin, sem er smekklega stráð út um alla borg. Hvar annars staðar getur maður fengið þríréttaða máltíð bæði í hádeginu og á kvöldin og stundum um helgar fyrir minna en 3 evrur? Þau eru sannkallaðar vinjar í eyðimörkinni fyrir aðkrepptar buddur.

UPPÁHALDSVERSLUNIN: Marché

des Chartrons, H&M að sjálfsögðu og bókaúðin Mollat. Þar er hægt að kaupa Halldór Laxness, Sjón og Arnald Indriða Þýðda á frönsku, ásamt bókum frá öllum heiminum um allt milli himins og jarðar. Ég veit ekki hversu oft ég hef týnst þar inni en aldrei langað til að finna leiðina út aftur.



annað. „Ég samdi lögin á plötunni bæði fyrir og eftir að ég fór til New York árið 2006, þar sem ég var í framhaldsnámi í tónlist og söng í tvær annir. Ég ætlaði svo að gefa hana út í fyrra en fannst ég ekki vera tilbúin. Ég var búin að sjá fyrir mér hvernig ég vildi syngja lögin sem einkennast bæði af einsemd og bjartsýni og vildi að það væri svona rólyndisandi yfir plötunni. Mér fannst ég hins vegar ég aldrei ná að túlka hana eins og ég vildi svo ég hætti við að gefa hana út fyrir jólin. Nú finnst mér rosalega gott að vera búin að koma henni frá mér,“ segir Ragnheiður, sem mun halda tónleika á Café Rósenberg á afmælisdegi sínum, 15. desember næstkomandi.

Hún segist hafa áform um útgáfu erlendis en ætlar að gefa sér góðan tíma í undirbúningsvinnu. „Mig langar mikið að gefa Bella and Her Black Coffee út erlendis og er að byrja að vinna í því. Það hefur alltaf verið draumurinn að komast út, en ég er samt alveg frjálst gagnvart því og finnst skipta mestu máli að vera þakklát og sátt við það sem ég hef. Það verður að koma fyrst því þegar velgengni og frægð er annars vegar er alltaf tilhneiging til að vilja meira en maður hefur,“ segir Ragnheiður.

NÝ GILDI

Þegar talið berst að kreppunni segist Ragnheiður ekki finna fyrir henni persónulega enn sem komið er, en segir ástandið vissulega hafa áhrif á sig. „Ég á bara litla íbúð svo ég finn ekki mikið fyrir þessu, en ég get farið á algjöran bömmur þegar ég sé hvað margir eru með miklar áhyggjur og þjást af kvíða og streitu. Ég forðast að opna blöðin og lesa of mikið um þetta því ég á það til að taka hlutina mikið inn á mig. Ég las samt viðtal fyrir stuttu við móður stráks sem er með geðhvarfasýki, þar sem hún líkti Íslandi við einstakling með geðhvarfasýki á háu stigi. Mér finnst það að vissu leyti rétt því öfgarnar eru svo miklar og maður veltir því fyrir sér hvernig það er að vera gamalmenni í dag og hafa horft upp á allar þessar samfélagsbreytingar sem hafa orðið á síðustu árum,“ segir Ragnheiður. „Ég er samt viss um að þetta á eftir að styrkja fólk þegar upp er staðið og við eigum eftir að læra að meta hlutina upp á nýtt.“



Áhrifavaldurinn? Svo margir!

Draumafríið? Keyra um Bandaríkin.

Mesta dekkið? Góðar snyrtivörur, sérstaklega góð andlitskrem.

Hverju myndirðu sleppa ef þú yrðir að spara? Öllu sem ég get komist af án.

Unga  ástin mín
– Proskandi barnabækur

NÝJAR BARNABÆKUR



LESTRARGAMAN Skondin og skemmtileg ævintýri í bundnu máli fyrir 4-8 ára börn.



Aðrar bækur frá Ungu ástinni minni:



www.ungaastinmin.is



heima

* hver ætli sé efstur á lista?

MARTA MARÍA JÓNASDÓTTIR martamaria@365.is



DAUÐALISTINN

Fyrr á árinu fékk ég hótunarbref frá Intrum og mér tilkynnt að ég skuldaði 1.300 krónur hjá myndbandaleigu í Fákafeni. Bréfinu fylgdi nafn myndarinnar ásamt dagsetningu og ásökun um að myndinni hefði verið skilað of seint. Þótt 1.300 kall komi mér yfirleitt ekki úr jafnvægi fór þetta svolítið fyrir brjóstið á mér því ég kannaðist ekkert við að hafa leigt myndina.

UNDARLEGUR EIGANDI Um það bil mánuði síðar kom annað bréf og hafði upphæðin hækkað nokkuð síðan síðast. Þá tók ég mig til og fletti því upp að ég hefði verið erlendis þegar myndin var tekin. Þegar ég hringdi í Intrum var mér tjáð að hringja á myndbandaleiguna og tala við eigendann. Þegar ég hringdi var mér sagt að eigandinn væri ekki við og stúlkan sem svaraði í símann gat ekki gefið mér upp hvenær eigandinn yrði næst við. Ég gafst því eiginlega upp.

SÍMTAL Á MATMÁLSTÍMA Nokkrum mánuðum síðar fékk ég símtal frá Intrum þar sem ég var beðin um að borga skuldina. Ég sagði konunni í símanum að ég kannaðist ekkert við umrædda mynd og spurði hana hvort myndbandaleigan gæti sannað að myndinni hefði verið skilað of seint. Þá varð lítið um svör. Eftir samtalið fékk ég frið í nokkrar vikur þangað til enn eitt bréfið barst og upphæðin var orðin eins og á meðal skópari.

EIGINMAÐURINN RANKAR VIÐ SÉR Þá ofbauð eiginmanninum þetta allt saman og krafðist þess að myndbandaleigan sannaði að ég hefði tekið myndina því hann hélt jafnvel að hann hefði sjálfur verið að verki. Nokkrum vikum síðar kom sannleikurinn í ljós. eiginmaðurinn hafði sem sagt labbað inn á myndbandaleiguna, leigt mynd á annarri kennitölu, borgað með sínu korti og allt var klappað og klárt. Í framhaldinu fór ég að velta því fyrir mér hvort þetta kerfi væri ekki orðið svolítið úrelt. Það er lítill vandi að leggja kennitölur fólks á minnið og það er greinilega leikur einn að misnota þetta út í hörgul.

DAUÐALISTINN Í fórum mínum á ég lista yfir fólk sem mér er meinilla við. Ég hef þó hamið mig hingað til og ekki farið út í neinar svæsnar hefndaraðgerðir. Nú er ég hins vegar búin að finna töfralausnina enda hefur þetta ár meira og minna farið í bögg frá Intrum út af myndbandsspólu sem ég leigði aldrei. Næst þegar mig þyrstir í hefnd ætla ég að rölta niður í Fákafen, leigja klámmynd eða eitthvað þaðan af verra á nafni viðkomandi, borga með peningum og skila henni aldrei...



EPAL Í SKULD

Verslunin epal á Laugavegi hefur flutt sig um set, í verslunina Skuld á Laugavegi 51. Í versluninni má finna bæði íslenska og erlenda gæðahönnun.

Valgerður Magnúsdóttir hefur framleitt undurfagra jólasveina

KOMA MEÐ RÉTTA JÓLAANDANN

Listakonan Valgerður Magnúsdóttir eða, Vala eins og hún er kölluð, hefur dundað sér við það síðasta mánuðinn að framleiða jólasveina og jólatré. Jólasveinarnir eru ákaflega krúttlegir og hægt að stilla þeim upp einum og sér eða raða þeim saman í hópum. Það er ekki hægt að segja annað en að þeir komi með sannan jólaanda inn á hvert heimili. Þeir eru úr þæfðu ullarfilti og það skemmtilega við sveinana er að enginn þeirra er eins. Í botni hvers jólasveins og hvers jólatrés eru steinar úr náttúrunni sem gerir formið breytilegt og þeir verða stöndugri. Þegar Vala er spurð um jólasveinaframleiðsluna segist hún hafa dreymt um að vera sinn eigin herra og hafi því bara kýlt á það. „Ég hef alltaf unnið mikið í höndunum. Í október byrjaði ég að leika mér heima og fannst þetta vera eitthvað sem ég gæti framleitt. Ég er í skóla og heima með lítið barn. Í krepunni vildi ég skapa sjálfri mér atvinnu. Mig hefur alltaf langað að fara út í framleiðslu en hef hingað til bara hannað og saumað eitt og eitt eintak af hverju,“ segir hún. Um þessar mundir stundar Vala nám á listnámsbraut við Iðnskólann í Hafnarfirði en hún lærði keramik og skúlpúr í Engelsholm í Danmörku. Hún starfaði einnig sem aðalhönnuður hjá tímaritinu Fimur fingrum auk þess að hafa leiðbeint á fjölda námskeiða í keramikmálun, trémálun og almennum hannyrðum. Þegar kom að því að koma jólasveinunum í verslanir gerði hún



Valgerður Magnúsdóttir hönnuður

lista yfir þær sem hana langaði að selja í; Kokku, Iðu, Rammagerðinni og Lífi og list. Það vildi ekki betur til en að öllum verslunum leist vel á jólasveinana og því eru þeir til sölu í þeim öllum. „Þetta kom mér mjög mikið á óvart en auðvitað er ég himinlifandi að íslenskar verslanir skuli styðja við bakið á íslenskrum hönnun,“ segir Vala. Fljótlega mun hún opna heimasíðuna Valadesign.is og hyggur hún á frekari framleiðslu.

martamaria@365.is

Styrkur og hugarró

Angelica er íslensk náttúruafurð úr ætíhvönn. Angelica inniheldur heilsuþætandi efni sem geta dregið úr kvíða og gefið þér aukna orku.

Sæktu styrk í íslenskt náttúruafl!



úr íslenskum
Náttúru-
vara
lækningajurtum



Helgartilboð Heilsuhússins

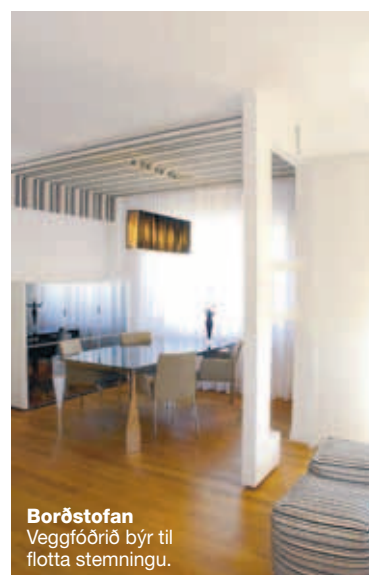


Þegar þú kaupir glas eða box af Angelicu færðu annað eins á hálfvirði.

Tilboðið gildir 27.-30. nóvember 2008.

Heilsuhúsið Skólavörðustíg, Kringlunni, Smáratorgi, Lágmúla, Selfossi og Akureyri

SAGAMEDICA
www.sagamedica.is



Borðstofan
Veggfóðrið býr til flotta stemningu.



Baðherbergi Hér sést hvernig veggfóður er notað utan um klósettassann. Til að veggfóðrið þoli álagið á svona stöðum borgar sig að lakka yfir það með sérstöku glæru veggfóðurslakki svo það sé auðveldara að þrifa það.

Veggfóður notað á sniðugan hátt

Breyttu hreysi í höll

Veggfóður getur búið til rétta stemningu inni á hverju heimili ef það er bara valið nógu vel. Á þessu heimili sést hvernig veggfóður er notað á öðruvísi hátt en við eigum að venjast. Íslendingar eru oft ansi hræddir við veggfóður eftir að þjóðin veggfóðraði yfir sig fyrir um 40 árum. Þetta gæti þó orðið það sem koma skal því í raun er það ekki mikið dýrara að veggfóðra en að mála veggina.

martamaria@365.is



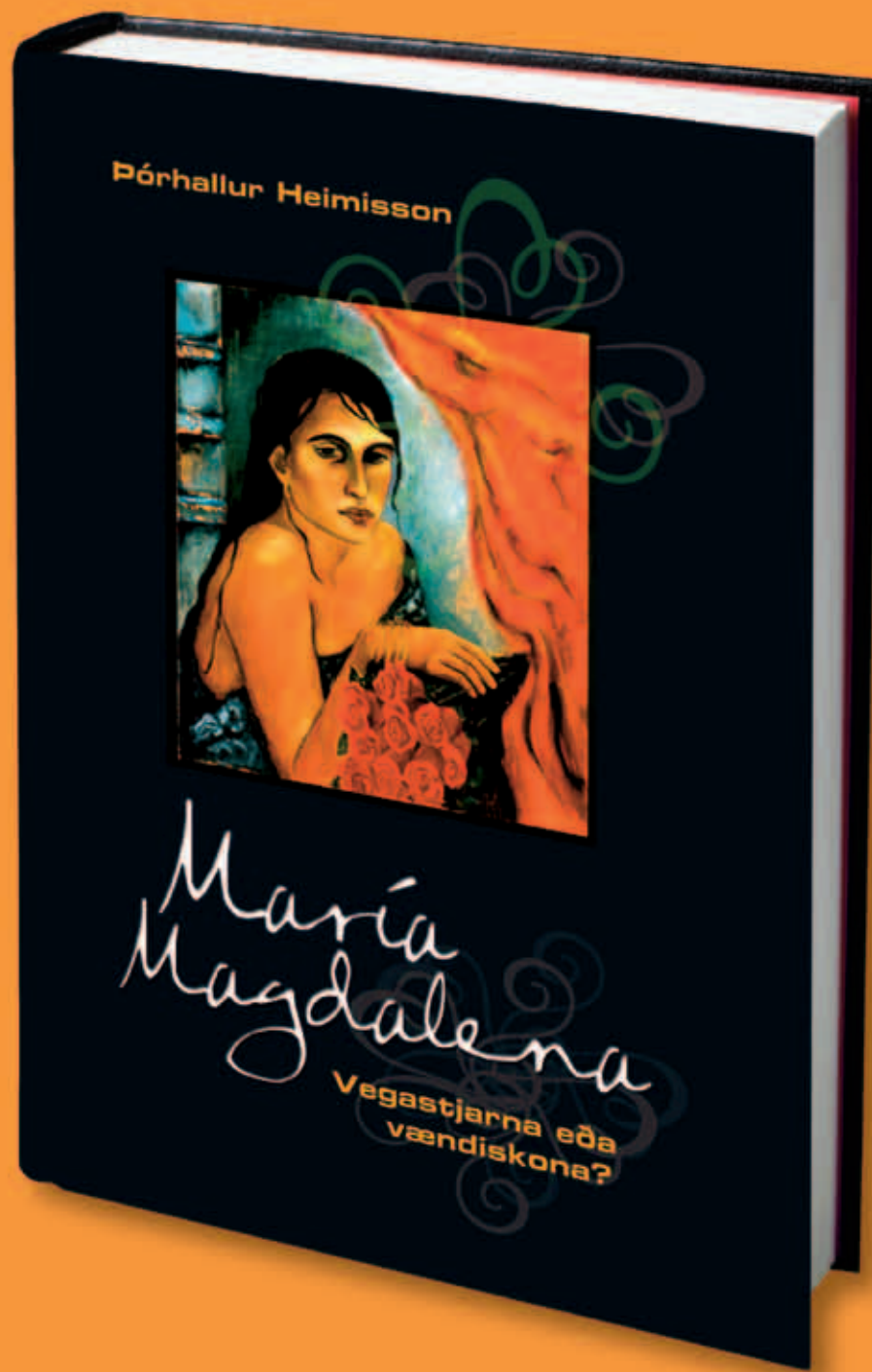
Veggfóðraðu smábút Hér sést hvernig hægt er að veggfóðra að hluta til án þess að það verði eitthvað klúðurslegt.

VAR MARÍA MAGDALENA LÆRISVEINNINN SEM JESÚS ELSKAÐI?

Hér er dregin upp mynd af einni dularfyllstu söguhetju fornaldar. Hvert var hlutverk hennar og tenging við Jesú Krist?

Þórhallur Heimisson beitir aðferðum leynilögreglusögunnar og tekur lesendur með sér í spennandi rannsóknarleiðangur.

Frá aldaöldli hefur María skipað sérstakan sess í huga fólks, jafnt þeirra sem fylgdu söguskoðun kirkunnar og efasemdarmanna.



- Reyndi kirkjan að fela sannleikann um Jesú og Maríu Magdalenu?
- Var María kannski vændiskona?
- Hvað varð um Maríu eftir krossfestinguna?

Í bókinni er ýmsum spurningum svarað en að sama skapi vakna margar nýjar. En eitt er víst að María Magdalena hefur markað dýpri spor í mannkynssöguna en margan grunar.

núna

*allt á útopnu...

Draumabókin fyrir allar konur

Réttu trixin til að líta vel út

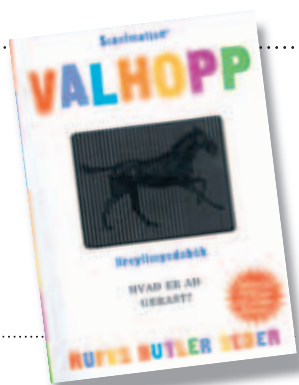
Mikil gleði og stemning ríkti á Apótekinu þegar Þuríður Stefánsdóttir fagnaði útgáfu bókar sinnar Fördun – þín stund, sem gefin er út hjá SÖLKU. Bókin kom út fyrir tveimur vikum og eftir þrjá daga var hún komin á metsölulista Pennans. Þuríður, eða Þura eins og hún er alltaf kölluð, hefur komið víða við. Auk þess að hafa skrifað þessa glæsilegu bók hefur hún kennt fördun í Tækniskólanum og haldið námskeið fyrir konur á öllum aldri. Fjöldi fólks kom í útgáfubóðið og svo kórónaði leynigeturinn allt saman; það var enginn annar en Raggi Bjarna sem kom og söng nokkur lög af nýju plötunni sinni.



Hressar og kátar Þuríður Stefánsdóttir, höfundur bókarinnar, er hér ásamt Hildi Hermóðsdóttur, eiganda Sölu bókaútgáfu.



Magnaðar konur Súsanna Svavarsdóttir og Sigríður Klíngenberg drukku í sig fördunarráðin.



VALHOPP

Ekki láta hreyfimyndabókina Valhopp fram hjá þér fara. Bókin er eftir Rufus Butler Seder en hún er einstök hreyfimyndabók þar sem nýstárleg blanda af tækni og hugmyndaflugi fyllir bókina lífi.



Í stuði Gerður Kristný mætti í bóði en hér er hún ásamt Völu Ósk Bergsteinsdóttur, Sigrúnu Maríu Kristinsdóttur og Vigdís Stefánsdóttur.



Héldu uppi stuðinu Lára Ómarsdóttir, Hjördís Rut Sigurjónsdóttir, Erla og Valgerður Lilly Pétursdóttir skemmtu sér vel.



Drottningarnar af RUV Þórdís Arnjóltsdóttir, María Sigrún Hilmarisdóttir og Rún Ingvarsdóttir voru flottar í tilefni kvöldisins.

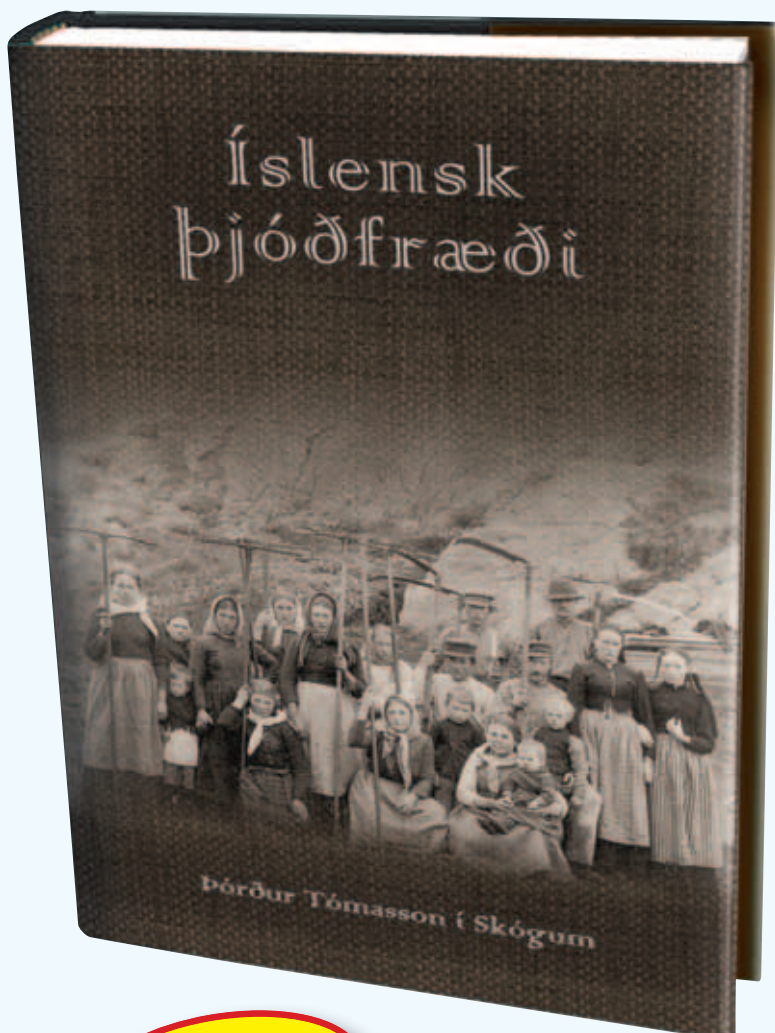
Fjölmíðlakonur skemmtu sér konunglega í árlegu bóði

TJÚTTAÐ & CHILLAÐ

Árlegt fjölmíðlakvennaboð var haldið í Iðnaðarmannasalnum í Skip-holti fyrir viku. Fjölmennu allar helstu skvísurnar af fjölmíðlum landsins og höfðu þær um nóg að tala. Lára Ómarsdóttir, einn af skipuleggjendum boðsins, kann að búa til réttu stemninguna en hún lét nokkrar í hópnum syngja lag um dýr eftir föður sinn, Ómar Ragnarsson. Þetta vakti mikla kátínu.

- mmj

ÍSLENSK ÞJÓÐFRÆÐI NÝ BÓK EFTIR ÞÓRÐ Í SKÓGUM



Forneskja, fornt handverk, huldufólk, heyannir og ættarfylgjur eru aðeins nokkrir þeirra þátta sem fjallað er um í þessari glæsilegu bók Þórðar Tómassonar.

Ennfremur er fjallað um fornleifauppgröftinn á Stóru-Borg, kveðskap og margt fleira.

Enn eitt eljuverk hins aldna fræðapular í Skógum.

NÝJAR BÆKUR
GAMALT VERÐ!

SKRUDDA
Eyjarslóð 9 - 101 Reykjavík
s. 552 8866 - skrudda@skrudda.is
www.skrudda.is

Góð stemning í opnun Einveru:

Flutti úr heima- húsi í bæinn

Verslunin Einvera var starfrækt á heimili systranna Katrínar Öldu og Rebekku Rafnsdætra. Nú ákváðu þær að taka skrefið til fulls og fluttu verslunina á Laugavegin. Í tilefni af því héldu þær dúndurpartí þar sem allar helstu þæjur landsins létu sjá sig.



Megaskutlur Helena Jónsdóttir og Anna María Tómasdóttir eru tvær af best klæddu konum landsins. Anna María á ekki langt að sækja það en hún er dóttir Þórunnar Elísabetar Sveinsdóttur búningahönnuðar sem hefur dásamlegan fatastíl.



Kynntu sér helstu tiskustrauma Alma Tryggvadóttir og Guðrún Edda Guðmundsdóttir nutu veitinganna og skoðuðu það sem verslunin hefur upp á að bjóða.



Systur í stuði Katrín Alda Rafnsdóttir og Rebekka Rafnsdóttir voru mjög ánægðar með daginn.

RISA

ÍPRÓTTA- OG SKÓMARKAÐUR

29. og 30. nóv Félagsheimilið Þingborg austan Selfoss

1. og 2. des. Félagsheimilið Miðgarður við Akranes

3 – 5. des. Laugardalshöll

Opið 13.00 – 19.00 alla dagana

Gefðu nytsama Jólagjöf

Hjá okkur er ekki verðbólga, bara ennþá betri verð

MERKJAVÖRUR Á FRÁBÆRU VERÐI!

Nokkur dæmi um verð:

- ▶ Reebok bolir - áður kr. 2490 nú kr. 1000
- ▶ Reebok Polo bolir - áður kr. 4990 nú kr. 1000
- ▶ Reebok sportskór - áður kr. 9990 nú kr. 2500
- ▶ Hummel fótboltabuxur - áður kr. 3990 nú kr. 2900
- ▶ Hummel barnagallar - áður kr. 7990 nú kr. 4990
- ▶ Nike fótboltabolir - áður kr. 4990 nú kr. 2500
- ▶ Nike stuttbuxur - áður kr. 3990 nú kr. 2500
- ▶ Puma gervigrasskór - áður kr. 6990 nú kr. 3990

Reebok 

Punto
Blanco

PUMA 

NIKE 

hummel


errea

tíðin

* stuðáhöfnin komin í gír

JANIS JOPLIN Nú eru síðustu forvöð að sjá Janis 27 eftir Ólaf Hauk Símónarson, því í kvöld er síðasta sýning fyrir jól. Ilmur Kristjánsdóttir og Bryndís Ásmundsdóttir fara á kostum í hlutverki Janisar svo það er um að gera að skella sér í Íslensku óperuna í kvöld.

JÓLAMARKAÐUR Í HEIÐMÖRK Jólamaður Skógrættarfélags Reykjavíkur við Elliðavatn opnar á morgun. Þar er hægt að kaupa nýhöggin íslensk jólatré, handunnar jólaskreytingar og fönndra sitt eigið jólaskraut úr náttúruefni skógarins. Tilvalinn staður til að koma sér í jólaskapið.

DÍANA MIST

Föstudagur 21.nóvember: Engir reyniviðir á ferð Jæja, flöskudagurinn runninn upp bjartur og fagur. Það er þetta sem maður lifir víst fyrir. Í leit að ást og ævintýrum en þau gerast varla þegar maður er einn heima. Fór í smá boð í heimahús sem var svo fjandi leiðinlegt að ég neyddist til að fara í bæinn hið snarasta. Á b5



var allt á fullsving. Góðærisblakkur passaði upp á að allt færi vel fram og svona. Þar voru **Guðbjörg Huldís** förðunarmeistari, **Helga Ólafsson** fatahönnuður, **Björn Ólafsson** og **Hulda Pétur** hjá Nýja Kaupþingi. Eftir nokkur dansspor og smá sveiflu kíktum við vin-

konurnar á Kaffibarinn. Þar var **Stefán Svan** í KRON KRON í geðveiku stuði og það var líka **Natalie DJ**. Eftir nokkra drykki kíkti ég yfir á Ölstofuna. Þar var **Kolbrún Björnsdóttir** útvarpskona og **Hjördís Rut Sigurjónsdóttir**, ritstýra á Nýju lífi. Á þessum tímamarki ákvað ég að drífa mig heim enda hafði enginn reynt við mig, djöfull...

Laugardagur 22.nóvember: Hot hot or not

Tók laugardaginn frekar rólega framan af. Maður verður að jafna sig þegar það er ekkert reynt við mann á börnunum. Sá að pallíftusamfestingurinn sem ég klæddist um þarsíðustu helgi var miklu sleikvænni. Svo klíkkar náttúrulega aldrei að vera í stuttu pils, strákum finnst það hot. Kíkti á huggulega opnun á veitingastaðnum Pisa í Lækjargötu. Þar var **Magga Rósa**, eigandi staðarins, í miklu stuði og bauð upp á heitt kakó og gírnilegustu tapassnitter sem ég hef smakkað. Þar voru **Valentína Björnsdóttir**, framkvæmdastjóri Móður Náttúru, **Valur Grettisson** blaðamaður, myndarlegi sjónfræðingurinn **Jóhannes Ingimundarson**, **Guðrún Ásmundsdóttir** leikkona og **Bryndís Berg** ofurhjúkka. Um kvöldið kíkti ég á opnunartíti bókarinnar, Forstjóri dagsins. Þar sá ég glitta í Togga kvikmyndgerðarmann, **Óttarr Proppé** og **Óttarr Norðfjörð** rit höfund. Þar voru líka **Krummi** og **Bjarni** í Mínus, **Lóa** og **Árni** plús 1 úr FM Belfast og **Hugleikur Dagsson**. Það var



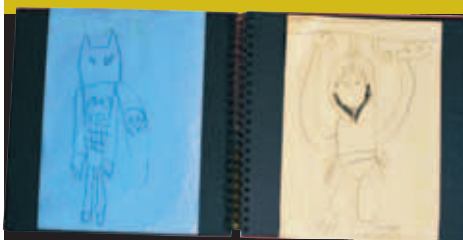
alveg sama sagan þarna svo ég fór bara heim, hitaði mér kakó og horfði á fyrstu seríuna af Dallas...



TOPP 10

UPPÁHALDSKJÓLLINN MINN frá Atur sem Bárá Hólmeirsdóttir rekur og hannar.

MYRRA LEIFSDÓTTIR listakona



LITLA LISTASAFNIÐ er ómetanlegt, er farin að líma inn myndirnar eftir Eld í möppur.



SVARTIR FILTPENNAR, lífsnauðsyn.



FJÖLSKYLDUMYNDIR pabbi, Leifur ljósmyndari og konan hans Sissa eru dugleg að dokumenta fjölskylduna á filmu.



DAGATALS-BÆKURNAR, sem við Kría gerðum ásamt mörgum góðum konum, þær koma skipulagi á tilveruna.



MYNDAVÉLIN góða.



RÚMIÐ MITT sem er uppáhaldsstaðurinn heima.



STYTTUSAFNIÐ MITT, sem er blanda af stytum og leikföngum frá ýmsum heimshornum.



KEYPTI ÞESSA FRÁBÆRU SKÓ frá Fly London í Svíþjóð í fyrra, hef átt margar góðar stundir í þeim.

ÆVAR ÖRN JÓSEPSSON ... Í BANASTUÐI

 UPPHEIMAR

Splunkuný glæpasaga frá
Ævari Erni Jósepssyni,
höfundi **SVARTRA ENGLA**

Erlend glæpasamtök,
nýríkir útrásarvíkingar,
hrun efnahagslífs á Íslandi
... **MORÐ!**

LAND TÆKIFÆRANNA
er fimmta bók Ævars um
þau Stefán, Katrínu, Guðna
og Árna

SJÓÐHEIT GLÆPASAGA
sem gerist haustið 2008!



80



LAND TÆKIFÆRANNA

GLÆPASAGA



KLINGENBERG SPÁIR

Stefán máni Sigþórsson rithöfundur

„Stefán Máni Sigþórsson er fæddur 03.06.1970. Lífstalan hans er því 26, sem er jafnt og 8. Áttustrákarnir eiga það oft sameiginlegt að vera dálit-ið óvirkir, kraftmiklir og vinna hlutina í skorpum. Karlmennt sem eru fæddir í áttunni vita alltaf hvað þeir vilja og ganga beina leið að takmarkinu. Oftar en ekki reka þessir menn fyrirtæki, eru frumkvöðlar, áberandi í íþróttum og því starfi sem þarfnast krafts og dugnaðs. Karlmennt með lífstöluna 8 þurfa alltaf að hafa eitt-hvað fyrir stafni, annars hundleiðist þeim.

Stefán Máni er að byrja á árstölunni 1 á þessu ári svo þetta ár er honum nýtt upphaf, sem skapar honum fengsæld og frama. Framhaldið á næsta ári segir til um að Stefán mun blómstra, afkasta meiru og verða einn af afkastamestu rithöfundum sem Ísland hefur alið.

Karlmennt í áttunni eiga það sameiginlegt að vera með extra mikinn kynþokka sem hjálpar þeim áfram til að ná takmarki sínu. Yfirleitt eru þessir menn líka með fegurri mönnun, eins og sannast á Stefáni Mána. Hann ætti að vera í essinu sínu þessi ár sem eru framundan, allavega

hvað starfsframa varðar. Mikilvægt er fyrir hann að tengjast náttúrunni, verða hálfgerður hellisbúi þegar hann skrifar, fá vindinn í fangið og fylla vitund sína af lyktinni af þanginu. Hann fær innblástur af höfuðorkum Íslands, svo Ísland mun fleyta honum út um allan heim og engar áhyggjur þarf hann að hafa af ástandi krónunnar. Til hamingju Stefán Máni.“

www.klingenberg.is



FRÁBÆR FÖSTUDAGUR

Alan Jones söngvari

Ég myndi vilja syngja fyrir fólk til að sýna hvað í mér býr. Tónlistin er stór hluti af mér og hefur kraft til að lækna sálina.



Fara í líkamsrækt því það tekur burt stress og lætur mér líða vel.



Slaka á, því mér finnst frábært að taka því rólega og horfa á góða mynd með vinum, eða bara einn.



Hitta vini í kaffi og spjall, það er svo gott að hitta vinina reglulega og tala um daginn og veginn.

Sofa, því það er fátt betra en góður nætur-svefn eftir langa og stranga viku.



Basil & Lime



Ristorante | Bar

Klapparstíg 38

Borðapantanir í síma 555-3696

