

föstudagur

FYLGIRIT FRÉTTABLAÐSINS 9. janúar 2009

Sigríður Arnardóttir
hjálpur fólki að efla
sjálfstraustið á
spennandi námskeiðum

SAKNAR EKKI SJÓNVARPSINS

* ÁST Á NÝ-
ÁRSBALLI Á
HÓTEL SÖGU

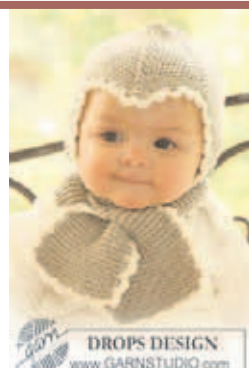
Sjónvarpskonan Nadia
Banine krækti í Kjartan
Sturluson markmann

* KOMIN Í GOTT *
FORM FYRIR
EUROVISION

Jóhanna Guðrún syngur
eitt af lögnum í undan-
keppninni annað kvöld

* FRUMLEG
OG SMART Í
KLÆÐNAÐI

Guðrún Tara Sveinsdóttir
opnar sinn ævintýralega
fataskáp



Ný barnablöð
nýtt garn



Dalvegí 18, Kóp. Sími 568 6500 www.föndra.is
opið 10-18 virka daga, laugardaga 11-16

núna

* lífið er núna...

SIGVALDI KALDALÓNS ÚTVARPSMAÐUR

„Á morgun er fyrirhugaður fjórhjólatur sem fer væntanlega eftir veðri, en annað kvöld er ég að fara í 40 ára afmæli hjá Práni Steinssyni svo ég geri því ráð fyrir að ég verði rúmliggjandi á sunnudaginn.“



Jóhanna Guðrún Jónsdóttir söngkona

Í FLOTTU FORMI FYRIR EUROVISION

Barnalán

Kolbrún Pálína Helgadóttir, fyrrum fegurðardrottning og blaðakona, á von á sínu öðru barni með vorinu. Fyrir á Kolbrún Pálína soninn Sigurð Viðar (4) með sambýlismanni sínum, Presti Jóni Sigurðssyni framkvæmdastjóra Sporthússins. Mikill spenningur er fyrir komu barnsins enda er barnalán besta lánið. Önnur fjölmiðlakona á líka von á sér með vorinu en það er Elin Arnar, ritstýra Víkunnar. Elin hefur verið sannkölluð



Carrie Bradshaw Íslands en á tímabili blogg-aði hún í svip-uðum stíl og New York-skvis-an Carrie við mikinn fögnuð lesenda.

Þetta HELST

„Þetta leggst mjög vel í mig. Ég er byrjuð að undirbúa mig á fullu og orðin rosalega spennit,“ segir söngkonan Jóhanna Guðrún Jónsdóttir, sem keppir í forkeppni Eurovision annað kvöld með lagið, Is it true, eftir Óskar Pál Sveinsson, Tinu Tin og Chris Neil. Jóhanna Guðrún segist alltaf hafa viljað leggja sönginn fyrir sig og söng sig fyrst inn í hug og hjörtu landsmanna aðeins níu ára gömul, en síðan þá hefur hún starfað með þekktum upptökustjórum vestanhafs og tók upp nafnið Yohanna í tengslum við erlenda útgáfu.

„Ég vildi að nafnið mitt yrði borið rétt fram. Ef fólk úti les nafnið Jóhanna þá ber það nafnið fram með ameríska hreimnum, en ef það les Yohanna er það borið fram eins og Íslendingar gera,“ útskýrir Jóhanna sem gaf út plötuna Butterflies and Elvis í fyrra.

Síðastliðið haust brá Jóhanna sér í gervi Madonna á Broadway og segir það eitt skemmtilegasta verkefni sitt til þessa. „Ég hef alltaf æft mikið, en fyrir Madonna-sjóvið ákvað ég að taka mig sérstaklega mikið á, fékk mér einkaþjálfara og tók mataræðið alveg í

gegn. Þar sem ég er ein af þeim sem getur ekki borðað endalaust án þess að fitna kallaði það á mikinn sjálfsaga,“ segir Jóhanna, en kveðst ekki trú á neina megrunarkúra. „Það sem virkar alltaf best fyrir mig er að hreyfa mig fimm til sex sinnum í viku, borða á þriggja tíma fresti og borða þá eins hreina fæðu og hægt er, svo sem ávexti, gróft brauð, skyr, kjúkling og grænmeti. Svo er auðvitað nauðsynlegt að hafa einn nammidag í viku,“ bætir hún við og brosir.

Aðspurð telur hún að Eurovision-keppnin verði hörð. „Ég hef ekki kynnt mér öll lögin sem keppa, en það sem ég hef heyrt list mér mjög vel á. Hinir keppendurnir eru allir frábærir söngvarar svo þetta verður hörkukeppni,“ segir Jóhanna. Spurð hvort hún hafi komið til Rússlands segir hún svo ekki vera, en aðalkeppni Eurovision fer fram í Moskvu í maí. „Ég er að reyna að halda mér á jörðinni og hugsa ekki svo langt, en það yrði auðvitað ævintýri að fá að fara þangað.“

Flott Jóhanna Guðrún, átján ára, segist vera spennit fyrir Eurovision-forkeppninni annað kvöld.



Stökk upp á svið

Svava Johansen fagnaði nýju ári á nýársfagnaði Andrésar Péturs sem haldinn var á Hótel Sögu. Þegar líða tók á kvöldið tók stuðið og stemningin völdin og stökk Svava upp á svið og söng lagið sitt „I will survive“ með Gloria Gaynor. Það er þó langt frá því að lagið sé henni ókunnugt því hún á það til að syngja þennan söng þegar sérlega vel liggur á henni. Lagið á líka vel við á þessum síðustu og verstu og Svava veit greinilega að hver er sinnar gæfu smiður.



Losaði sig við 12 kíló Böddi vildi sýna hvað hann væri í góðu formi og sleppti því skyrtunni.

Mætti skyrtulaus á nýársball

Böðvar Þór Eggertsson hárgreiðslumaður, eða Böddi í Búrinu eins og hann er kallaður, fer sínar eigin leiðir í klæðaburði. Hann vakti mikla athygli á nýársballinu á Hótel Sögu þegar hann skartaði jakkafötum frá Moods of Norway og sleppti skyrtunni.

„Þessi föt eru sýningareintak fyrir voríð 2009, þannig að þetta gæti ekki verið meira „inn“,“ segir Böddi. Þegar hann er spurður af hverju hann hafi mætt skyrtulaus segir hann að það hafi engin skyrtu passað við fötin. „Í október hélt ég upp á fertugsafmælið mitt en fyrir það hafði ég farið úr 94 kílóum í 82. Það er leiðinlegt að vera í rosa formi ef enginn sér það þannig að ég sleppti skyrtunni í afmælisveislunni,“ segir hann. Þar með var búið að gefa tóninn. Fékkstu ekki mikil viðbrögð? „Ég fæ alltaf viðbrögð á það sem ég er að gera, en ég sagði fólk að jakkafötin hefðu verið svo dýr að ég hefði ekki haft efni á skyrtu.“

- mmj

augnablikið



NÝ RIHANNA Hún er orðin umtöl-uð fyrir klæðaburð sinn. Hún mætti í þessu köflotta pilsu og topp á Z100's Jingle Ball í New York í síðasta mánuði og gult naglalakkið með bros- og fýlukörnum vakti líka mikla athygli.

JÚDÓ

og fitfight

- brennsla, kraftur og úthald

Byrjendanámskeið fyrir unglínga
Byrjendanámskeið fyrir fullorðna
Fitfight og sjálfsvörn fyrir konur
Meistaraflokkur

stærsti og besti bardagasalur landsins
frábærir þjálfarar

Skráning á vorönn hafin á ippon.is

ippon.is

Nadia Katrine Benine og Kjartan Sturluson eru nýtt par

Kynntust á skjánum

„Við hittumst fyrst í Innliti-útliti síðasta haust í tengslum við vefverslunina hans, birkiland.com, og kynntumst upp úr því, en erum bara nýfarin að hittast,“ segir Nadia Katrín Benine um samband sitt við Kjartan Sturluson, markvörð hjá Val og viðskiptafræðing hjá Ríkisskattstjóra. Párið var meðal gesta á nýársfagnaði sem fór fram á Hótel Sögu. Þeir sem til þekkja segja að parið geisli af hamingju en Sigríður Klingenberg spáði fyrir Nadiu á dögnum og uppljóstraði því að hún væri búin að finna tilvonandi eiginmann.



Glæsileg Nadia og Kjartan hittast fyrst í þættinum Innliti-útlit síðasta haust, en eru nýfarin að hittast.

föstudagur

Útgáfufélag 365 miðlar ehf. Ritstjóri Marta María Jónsdóttir martamaria@365.is
Penni Alma Guðmundsdóttir alma@frettabladid.is Forsíðumynd Stefán Karlsson
Útlitshönnun Kristín Agnarsdóttir Auglýsingar Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir
sigrurdagny@365.is sími 512 5462 Föstudagur Skaftahlöð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000

30% til
60%
öll afsláttur
húsgögn

MEIJAN var 59.900.-
nú **29.950.-**



ENISE kommóða
var 49.900.-
nú **29.940.-**

MEIJAN var 39.900.-
nú **19.950.-**

MEIJAN stór skápur
var 69.900.-
nú **34.950.-**

3 fyrir 2
öll glös

30% til
40%
öll afsláttur
rúmteppi

30% til
40%
allir afsláttur
púðar

30%
öll afsláttur
kerti

70%
öll afsláttur
jólavara



MINERALBUTTER
rakakrem
50% afsláttur
var 1.690.-
nú **845.-**

PESARO STÓLL
Ljósir og hnota
tveir saman
var áður einn á 12.900.-
nú tveir á **6.900.-**

40%
allir afsláttur
speglar

alvöru
útsala!

Enn meiri lækkun á jólavöru
70% afsláttur!

the
PIER

LÍFIÐ ER FULLT AF TÆKIFÆRUM

Fjölmiðlakonan *Sirry* lætur efnahagsástandið ekki stoppa sig. Með jákvæðnina að vopni hrífur hún fólk með sér á spennandi námskeiðum þar sem hún hjálpar fólki að tjá sig og byggja upp sjálfstraust.

Viðtal: **Marta María Jónasdóttir**

Ljósmyndir: **Stefán Karlsson**

Förðun: **Inga með Bobbi Brown**

Sirry kvaddi sjónvarpið í fyrra þegar hún hætti með þáttinn Örlagadaginn sem sýndur var á Stöð 2. Þá var hún búin að starfa nánast óslitið á fjölmiðlum síðan hún var 19 ára og búin að verja stórum hluta starfsferilsins í beinum útsendingum. Þegar hún er spurð að því hvort það hafi ekki verið svolítið skrytið að hætta í sjónvarpinu segir hún svo ekki vera. „Það var engin breyting fyrir mig að hætta í sjónvarpi enda trúði ég því aldrei að fólk væri upptekið af mér,“ segir Sirry og brosir. Í framhaldinu jatar hún að hafa verið svo hugfangin af vinnunni og af viðmælendum sínum að það hafi ekki verið neitt rými til að velta sér upp úr frægðarljómanum sem fylgdi starfinu. Þegar hún hætti með þáttinn sinn bauðst henni hins vegar að hefja störf á fréttastofu Stöðvar 2. „Ég var þakklát fyrir tækifærið en eftir að hafa hugsað málið þá komst ég að þeirri niðurstöðu að mig langaði þetta ekki. Ég þarf ekki nauðsynlega að vera á skjánum mín vegna. Ég afþakkaði því boðið,“ segir hún.

NÝ TÆKIFÆRI

Eftir Örlagadaginn ákvað hún að hefja sjálfstæðan rekstur. „Ég er samt ekki enn þá búin að finna hvað ég ætla að verða þegar ég verð stór. Mér finnst það líka vera nútíminn. Maður veit aldrei hvað bíður handan hornsins og lífið er fullt af óvæntum tækifærum,“ segir hún.

Sirry hefur komið sér upp vinnuádstöðu á horninu á Skólavörðustíg og Bankastræti ásamt tveimur samstarfsgættum sínum og kalla þær skrifstofuna Skvísuloftið. Húsnæðið er heillandi en út um gluggana blasir Reykjavík við frá allt öðru sjónarhorni en fólk á að venjast. Skvísuloftið er uppi á fimmtu hæð með útsýni út á haf, til fjalla og yfir marglit þök miðbæjarins. Á Skvísuloftinu hannar Sirry námskeið sem eru til þess gerð að gera líf fólks betra. „Námskeiðin eru mjög misjöfn. Allt frá klukkutíma hvatningarfyrirlesturum um það hvernig maður skapar jarðveg velgengi og laðar til sín það



Sigríður Arnardóttir Ákvað að feta nýjar brautir þegar hún hætti í sjónvarpinu og miðlar nú úr eigin viskubrunni á spennandi námskeiðum. Auk þeirra er hún að vinna að heimildarþáttum sem hún vill sem minnst segja um. Hægt er að skoða námskeiðin á sirry.is.

góða, upp í að vera margra daga námskeið með kvikmyndatökumanni þar sem ég er að þjálfá fólk sem er í framlinu fyrir sjónvarpsviðtöl og að koma fram. Svo er ég með nokkurra klukkustunda námskeið í því að læra að tjá sig af öryggi, fanga athygli áhorfenda og sigrast á sviðsskrekki.“ Sirry segir að það sé svolítið svipað að vera með stórt námskeið með fullan sal af fólki eins og þegar hún var með þáttinn sinn Fólk á Skjá einum. „Ég fæ alveg sama kikk út úr námskeiðunum því eins og í sjónvarpinu er ég að miðla og gefa af mér.

Sumum finnst þetta kannski vera sýniþörf en ég er bara svona,“ segir hún og hlær og bætir við: „Ég las í góðri bók að tilgangur lífsins er togstreitan milli þess sem maður er og þess sem maður gæti orðið. Því finnst mér svo eðlilegt að fólk vilji sækja fram og bæta við sig, fínþússa og efla framkomu og öryggi. Og ég finn að menntun mín úr félagsfræði og fjölmiðlareynslan nýtist vel þarna.“

ÞJÁLFA MIG STÖÐUGT

Hvar færð þú sjálfsöryggi? „Þetta er bæði upplag og reynsla. Ég hef

þjálfað mig markvisst í því að koma fram og byggja upp sjálfsöryggi. Ég á alveg mínar stundir þar sem ég er með sviðsskrekki og ég hef komið fram í sjónvarpi og verið dörrugg. Í dag er ég samt komin með mínar aðferðir til að glíma við þetta. Ég hef ekki öryggi á öllum sviðum og það er allt í lagi. Það sem hjálpar mér hins vegar er að ég er ekki spéhædd og finnst ég ekki þurfa að vera fullkomin,“ segir Sirry og segist ekki vera hrædd við að gera mistök. „Einu sinni var ég með beina útsendingu á Broadway. Þátturinn minn, „Fólk með Sirry“,

var í beinni frá staðnum og svo var feðurarsamkeppni á eftir. Það var fullur staður af matargestum. Þar sem ég var í síðkjól voru útsendingargræjurnar teipaðar við lærið á mér. Þegar ég stóð á sviðinu fann ég að teipið var eitthvað að losna þannig að ég segi: „Draslið er allt að leka niður um lærið á mér.“ Þá byrjaði salurinn að skellihljæja en ég hafði ekki reiknað með að það væri búíð að kveikja á hljóðnemanum. Ég get ekki sagt annað en að þátturinn hafi bara verið dúndurgóður. Það er nefnilega oft þannig að ef maður fer ekki sjálfur í klessu yfir hlutunum þá eru smá mistök bara til bóta,“ segir hún. Auk námskeiðanna er hún að vinna með kvikmyndagerðarfólki að sjónvarpsþáttum en áætlað er að tölur taki heilt ár. „Þetta er heimildarþáttaröð en við erum þó ekki búin að fjármagna þáttaröðina að fullu þannig að það er kannski betra að segja ekkert meira.“

SNERI VÖRN Í SÓKN

Í október var Sirry stödd á Tenerife ásamt Bjarreyju Aðalsteinsdóttur en saman hafa þær haldið lífsstílnámskeiðin Ný og betri. Þegar þær voru á heimleið með hópinu voru þær orðnar svolítið uggandi yfir ástandinu. Í flugvélinni á leiðinni heim hönnuðu þær fyrirlesturinn Að hafa það gott, sem verður haldinn í annað sinn á Hótel Sögu 24. janúar. „Við hugsuðum með okkur að við yrðum að gera eitthvað. Við gætum ekki sokkið í hlydýpi vonleysis og við yrðum bara að reyna að smita út frá okkur krafti og kjarki. Við vorum með fyrsta námskeiðið í nóvember og fylltum salinn af konum. Það er gott að minna sig á að það var ekki kreppa í fyrra en samt var ýmislegt að hjá okkur. Það er oft eitthvað að hjá okkur sjálfum óháð efnahagslífinu og við verðum sjálf að spyrna við fótum. Við erum með fyrirlestra um hvernig við getum framleitt meira af hamingjuhormónunum, seratónín.“

Hefur þú breytt lífi þínu eftir að efnahagsástandið breyttist? „Já, það breyttist margt hjá okkur öllum. En ég þekki líka fólk sem á enn þá næga peninga og hefur það gott en eyðir samt engu. Byrjar að taka slátur í fyrsta sinn núna og segist ekki vera „í stuði til að eyða peningum“. Þessi hegðun hægir á hjólum atvinnulífsins,“ segir hún og bætir við: „Ég er enginn sérstakur neysluþræll og þarf ekkert að berast á. Ég er reyndar þjattrófa og fatarþæja og eyði í það. Ég vil ferðast og ekki vinna of mikið því ég er með fjölskyldugildin mín á hreinu. Mér finnst fátánlegt hvernig sumt fólk hefur hagað sér í þessu samfélagi, græðgin hefur verið botnlaus. Ég er alin upp af fólki sem hefur önnur lífsgildi en að berast á og eignast allt. Að þessu leyti hef ég ekki þurft að breyta lífi mínu.“

bak við fjöldin

Besti tími dagsins:
Fer eftir árstíma. Ég sæki í ljósið.

Diskurinn í spilaranum:
Enginn sem stendur. Ég er háð útvarpinu.



Draumafrið:
Margra mánaða ferðalag með fjölskyldunni á húsbíl um Bandaríkin þver og endilöng.

Uppáhaldsverslunin:
Bókabúðir.

Ég lít mest upp til:
Góða rithöfunda. Yfirburðavald á tungumáli er mikið vald sem hægt er að nýta til góðs.

Stjórnumerki:
Ljön.

Uppáhaldsskyndibitinn:
Skyrboost með frosnum berjum.

Líkamsræktin:
Göngutúrar, argentínskur tangó og World Class.

Áhrifavaldurinn:
Get ekki gert upp á milli. Ég er hrifnæm og hef orðið fyrir áhrifum af svo mörgu góðu fólki.

Mesta dekríð:
Lífsstílsferðin „Ný og betri“ á Tenerife með Úrval-Útsýn.



Hverju myndir þú sleppa ef þú þyrftir að spara?
Ég sleppi því alltaf að kaupa gosdrykki og vatn í flösku. En ég vildi helst geta losnað við myntkórfulánid af bílnum.



1 Siv Stoldal-ullarpeysa úr Kronkron, handprjónuð í Noregi. 2 Peter Jensen-skokkur, Gaspard Yurkievich-leggings og skór frá KTZ, allt saman úr Kronkron. 3 Fred Perry-herrapeysa úr ull, ein af allra uppáhaldspeysunum úr Kronkron. 4 Selur frá Grænlandi sem pabbi keypti handa mömmu fyrir nokkrum árum. 5 Vivienne Westwood-kjöll úr Kronkron. 6 Kron by Kronkron-skórnir. 7 Henrik Vibskov-herrabuxur úr Kronkron, ótrúlega mjúkar og fallegar. 8 Second hand motorboots úr Elvis.



Guðrún Tara Sveinsdóttir:

Er óhrædd við að vera öðruvísi

Getur þú lýst þínum stíl? Ég er mjög hrifin af því að blanda saman andstæðum elementum og geri það oftast, ef ég er í mjög sætum kjól þá fer ég í leðurjakka og grófa skó við, ef ég er í buxum og víðum bol þá fer ég í háa hæla og set á mig sætan varalit og spennu í hárið. Mér finnst hugtakið „tacky cool“ líka virkilega skemmtilegt, það er ögrandi og spennandi, fær fólk til að hugsa sig tvisvar um áður en það ákveður hvort því finnst viðkomandi töff eða hallærislegur.

Hvað dreymir þig um að eignast í vetur? Fallega Sonia Rykiel-peysa úr vetrar-

línunni hennar 2008 og ég læt mig dreyma um Marjan pejoski-leðursamfestinginn alræmda í Kronkron.

Hvað keyptir þú þér síðast? Kron by Kronkron-skópar, flottustu hælur sem ég hef eignast.

Uppáhaldsfatamerki? Siv Stöldal, Eric Lebon, Ann Dem-eulemeester og Sonia Rykiel.

Finnst þér merki á fötunum skipta máli? Já, mjög miklu, sérstaklega ef hugurinn og metnaðurinn hjá hönnuðinum er á réttum stað. Þetta snýst ekki um að geta selt eitthvað dýrara en það er virði bara vegna

merkisins sem flíkin ber, heldur er þetta listgrein.

Eru einhver tiskulslys í fatasakápnunum þínum? Ég er mjög hrifin að experimenta, það eru engin mistök að vera fátænlega hallærislegur ef maður er meðvit-aður.

Í hvað myndir þú aldrei fara? 80's rjómatertukjól, ég er helst með ofnæmi fyrir 80's vintage ef ég þarf að nefna eitthvað.



Hvaða snið klæðir þig best? Ég ber eiginlega strákaföt best. Föt sem krefjast breiðra axla, ég er líka hálf mittislaus þannig að ég ber vel að vera í svolítið lausu að ofan og leyfa frekar leggjunum að njóta sín.

Af hvaða líkamsparti ertu stoltust og hvernig undirstrikar þú það með klæðaburði? Ég held stund-

um að ég sé alveg til í að sýna hverja línu og boga, skoru, bak og bera leggi, svo aðra daga vil ég helst hverfa inn í fötin og fela mig.

Hvert er skuggalegasta fatatímabilið þitt? Alveg frá því ég var barn hef ég verið mjög frökk og óhrædd við að vera öðruvísi. Ég hef tekið tímabil þar sem ég hugsaði ekki sjálfstætt, lét alveg mata mig. Það finnst mér skuggalegt. Ég tók langt tímabil þar sem ég gekk bara í fötum af hávöxnum pabba mínum. Ég var ekki bara í ofvöxnu dúnvesti úr Spúútnik og Southpole-skopp-arabuxum.

alma@frettabladid.is

G-STAR RAW

REYKJAVIK STORE

LAUGAVEGUR 86-94, S: 511-2007
OPERATED BY V8 EHF

OPÍÐ FÖSTUDAG 11-18:30
LAUGARDAG 11-18:00

BJÓÐUM NÚ ÚTSÖLUVÖRUR Á

50% AFSLÆTTI

g-star.com

© 2008 G-Star International B.V. All rights reserved. All trademarks used herein are the property of the G-Star group of companies.

tíðin

* nú byrjar ballið...

SUMARLJÓS Jólasýning Þjóðleikhússins var frumsýnd annan í jólum og er byggð á bókinni Sumarljós, og svo kemur nóttin eftir Jón Kalman Stefánsson, sem hlaut Íslensku bókmenntaverðlaunin árið 2005. Skelltu þér á sýningu með fjölda litríkra persóna í litlu íslensku þorpi í nútímanum.

START ART Dríftu þig í START ART listamannahús en þar var opnuð fyrsta sýning ársins í gær. Árni Bartels sýnir verk sín á báðum hæðum hússins og Sveinbjörg Jónsdóttir sýnir í vestursal niðri. START ART-listamenn sýna einnig valin verk og sýningunum lýkur 4. febrúar næstkomandi.

DÍANA MIST

Fimmtudagur 1. janúar 2009: Remax-árshátíð hvað?

Ég er alveg sannfærð um að árið 2009 verði ævintýrum stráð og stuðið verði allsráðandi. Til að taka á móti nýja árinu var mér boðið í parti en það versnaði í því þegar partígestirnir heimtuðu að fara á Hótel Sögu. Við fyrstu sýn var eins og maður væri staddur á REMAX-árshátíð. Við mér blasti allt of sólbrúnt pallíettuklætt fólk í banastuði. Þar var **Fjölur Þorgeirsson** í skotapílsi og **Sveinn**



Andri Sveinsson rosa sólbrúnn eftir Kanaríferð jólaanna. Þarna var líka **Valdimar Grímsson**, **Björn Sveinbjörnsson**, **Jóna Lár** flugfreyja og hennar maður, **Sveinn Eyland**. **Óli Stef** lét sig ekki vanta og heldur ekki **Róbert Wessman**. Þegar líða tók á kvöldið hringdi ég á leigubíl, skellti á mig grímu og kíkti á Boston þar sem grímudansleikur var í fullu fjöri. Þar var örflítið svalara lið en á Hótel Sögu. Þar var hin eina sanna **Björk Guðmundsdóttir**, **Jón Atli**, stílistinn **Hrafnhildur Hólmgeirsdóttir**, listakonan og amman **Gabríela Friðriksdóttir**, og útvarpsmaðurinn **Andri Freyr**. Þegar ég var orðin alveg blindfull og komin í sleik við einhvern grímuklæddan mann þá rankaði ég við mér og fór heim... ralli ralli rei!

Laugardagur 3. janúar: hvað varð um detoxið??

Í staðinn fyrir að byrja strax að detoxa 2. janúar ákvað ég að sofa. Nýja árið byrjaði því eiginlega ekki almennilega fyrr en í dag. Kaupfíknin tók algerlega völdin þegar líða fór á daginn og rétt fyrir sex var ég alveg úttauguð í Kringlunni að reyna að kaupa sem mest á útsölnunum. Áður en ég vissi af var ég komin í nýtt partídress og til í allt. Á Boston voru **Brynhildur Guðjónsdóttir** leikona, **Atli Rafn** leikari, hljómsveitin **Sigur Rós** eins og hún lagði sig, **Gunni Tynes** í múm og ofurparið **Sindri Kjartansson** og **Arnþrúður Dögg Sigurðardóttir** megaskvísa. **Lára Ómarsdóttir** þandi raddböndin á Live Pub ásamt **Árna Snævari**, **Þorfinni Ómarsyni** og **Ernu Ómarsdóttur** dansara. Þegar enginn hafði reynt við mig í 5 mín, fór ég heim!



TOPP 10



GÓÐUR KAFFIBOLLI.

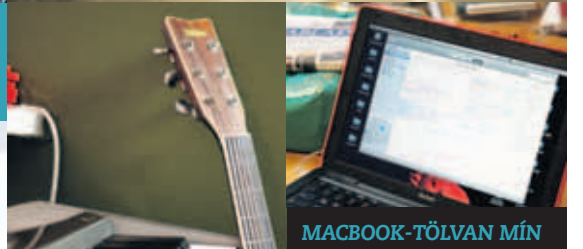
SKARTGRIPIR

LAMPAR, KERTI OG JÓLASERÍUR skipta mig öllu máli í skammdeginu.



MARÍA MAGNÚSDÓTTIR söngkona

ELDRAUTT ÖMMUSÓFASETT sem ég fann auglýst á netinu og fékk á slíkk fyrir nokkrum árum, hefur fylgt mér milli fjögurra íbúða.



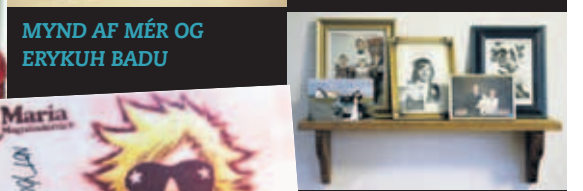
MACBOOK-TÖLVAN MÍN

PÍANÓIÐ OG GÍTARINN



KJÓLAR

MYND AF MÉR OG ERYKUH BADU



MYNDIR AF MÍNUM NÁNUSTU

ÉG ER MEÐ PLÖTU Á LEIÐINI og hef gefið út eitt lag, Not your housewife, ég er mjög stolt af því.



Útsalan er hafin

Allt að 50% afsláttur. Opíð laugardag 10. jan kl. 11-16

Práinn Skóari Skóbúð • Grettisgata 3

BARCELONA

Katla Hreiðarsdóttir eigandi Volcano Design

MORGUNMATURINN? Oftast skýst ég út í bakarið hérna á horninu og kaupi ferskt brauð með osti og soðnum eggjum.

SKYNDIBITINN? Ég reyni að forðast hann en í góðum skólápás-um þá förum við oft nokkur saman á næsta torg og plöntum okkur á eitt-hvert kaffihúsið.

RÓMÓ ÚT AÐ BORDA? Sá sem stendur uppúr Er Carpe Diem. Þessi staður er niðri á strönd. Á góðum sumardeg í hádegi eða um kvöld er gaman að sitja í „loungé“ svæðinu fyrir utan og fylgjast með fólkinu á ströndinni.

UPPÁHALDSVERSLUN? Ég mæli með

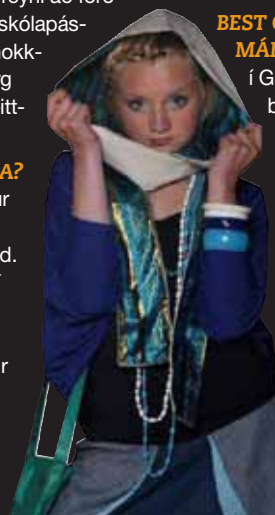
Vincon, þetta er stór búð með mikið af hönnunarvörum alveg frá hinni frægu Sítrónu pressu Philippe Starck til hluta frá lítið eða óþekktum listamönnum og nemum.

BEST GEYMDA LEYNDAR-MÁLÍÐ? Kibuka, sushi-staður

í Grácia í hverfinu þar sem ég bý. Hann er alls ekki túristastaður en mjög þekktur meðal spánverjanna enda ægilega erfitt að fá sæti hjá þeim nema að panta borð fyrirfram.

BEST VIÐ BORGINA?

Fjölbreytileikinn. Það er ótrúlegt magn af mismunandi fólki sem er geggjað að kynnast og eða bara fylgjast



BORGIN mín

með úr fjarlægð.

LÍKAMSREKTIN? Ég og vinkona mín förum í líkamsræktarstöð sem er bókstaflega tuttugu skrefum frá heimilinu okkar og heitir Ubæ.

HVERNIG ER BEST AÐ EYÐA DEG- INUM? Það er að fara út á markað um morguninn og kaupa fullt af ferskum vörum og borða á svölunum.



hættu nú alveg

Það er mál að hætta að reykja því fíknin er lúmskur andstæðingur. Þá getur verið gott að eiga bandamann í Lyfju. Við erum reykningamönnum innan handar þegar sígarettunni sleppir.

Í Lyfju Lág múla bjóða lyfjafræðingar inngripsmeðferð sem ráðið getur úrslitum í baráttu þinni við löngunina í tóbak. Þeir hjálpa þér að greina vandann, sigrast á vananum og takast á við leiðann sem oft fylgir því að hætta að reykja.

- + Í Lyfju Lág múla býðst þér stutt viðtal við lyfjafræðing eða lyfjatækni sem veitir þér stuðning og hollráð til að hætta að reykja.
- + Heilsufarsmælingar, s.s. á blóðþrýstingi og blóðfitu.
- + 30% afsláttur er af heilsufarsmælingum til þeirra sem strengt hafa þess heit að hætta að reykja um áramótin.
- + Nicorette – reyklausa bókin fæst í öllum apótekum Lyfju.

Tilboð gilda til 15. janúar 2009.

Við minnum á reyksímann: 800 6030 og reyklus.is



Verðtilboð 4.949 kr.

á Nicorette Fruitmint, 2 mg. tyggjói í 210 stk. pk.

+ Lyfja býður öll lyfjaform Nicorette



KLINGENBERG SPÁIR

Björn Jörundur Friðbjörnsson söngvari

„Björn Jörundur Friðbjörnsson er fæddur 11.10.1970 sem gefur útkomuna 20, sem er talan 2. Það skemmtilega við fæðingardag Björns Jörundar er að hann er fæddur 11.10. sem gerir þrjá ása í tölunum hans, þar af leiðandi hefur hann sterka tilhneigingu til að vinna sjálfstætt. Hann hefur leiðtogahæfileika og þegar hann nær að skipuleggja sig vel eru engar fyrirstöður.

Björn er búinn að vera á tiltölulega þungu ári sem hefur að mörgu leyti breytt afstöðu hans til lífsins.

Reiðin er að hverfa og bjartsýnin er komin. Björn er að fara á brjálæðislega skemmtilegt ár þar sem tilboðum mun dynja yfir hann hægri vinstri. Hann er annaðhvort nýbúinn að flytja eða á eftir að flytja því að líf hans er allt að breytast. Það er mjög mikilvægt á þessum tímum að hann taki alla menn í sátt, svo hann komist inn í friðsamlegra karma árið 2009 en hefur verið.

Árin 2009 og 2010 eru ein afdrifaríkustu árin fyrir Björn Jörund. Hann mun bæði finna ástina fyrir framtíðina og ég get ekki betur séð en að í framtíð Björns

séu fleiri börn og ung og ákveðin kona, með sterkar og kraftmiklar skoðanir, en frjósemi hans verður endalaus á fleiri sviðum í framtíðinni en í barneignum. Þetta verður mjög skapandi ár og hann þarf engu að kvíða. Þjóðin á eftir að elska hann og hann er alveg að fara að detta inn á sína réttu hillu.“

www.klingenberg.is

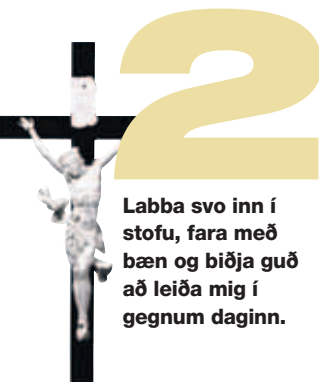


FRÁBÆR FÖSTUDAGUR

Herbert Guðmundsson



1 Ég myndi byrja á að vakna, fara í sturtu og raka mig.

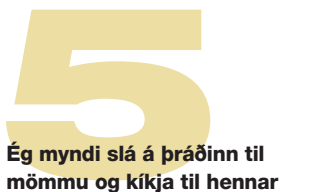


2 Labba svo inn í stofu, fara með bæn og biðja guð að leiða mig í gegnum daginn.



3 Hringja í góðan vin, spyrja hvernig honum líði og hvort ég gæti aðstoðað.

4 Taka mér gítarinn í hönd, spila og sjá hvort það kæmi ekki eitthvert lag.



5 Ég myndi slá á þráðinn til mómmu og kíkja til hennar í heimsókn.



ÚTSALA

25-40% afsláttur af öllum húsgögnum



Mikið úrval af vönduðum borðstofusettum og stólum



hornsófar, svefnsófar, stakir sófar, sófasett

sófasett 3+1+1



Italsofa The Italian touch sófasett 3+1+1



Slökunarstólar í úrvali

Komdu og gerðu frábær kaup

Val húsgögn

www.valhusgogn.is

Röllu um verslunina okkar í rölegheitum á netinu með nýja 360° sýningarkerfinu okkar Þetta verður þú að prófa!

Opið virka daga kl. 10-18

Laugardaga kl. 11-16 - Sunnudaga kl. 13-16

Ármúla 8 - 108 Reykjavík
Sími 581-2275 ■ 568-5375