

# föstudagur

FYLGIRIT FRÉTTABLAÐSINS 30. janúar 2009

Vala Matt  
er að vinna  
að nýju og  
spennandi  
verkefni

## BREYTIR ÍMYND ÍSLANDS

✿ LÁTA EKKERT  
STOPPA SIG Í  
KREPPUNNI

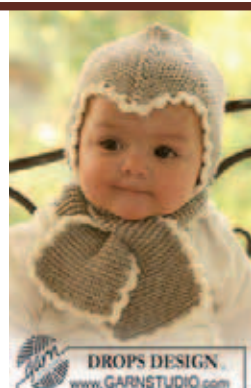
Svava Johansen og Björn  
Sveinbjörnsson eru byrjuð  
að byggja við Fossvogshúsið

✿ RÓMANTÍSKUR  
OG ELEGANT  
FATASTÍLL

Silvia Santana Briem opnar  
heimili sitt og sýnir gersemarn-  
ir sem leynast í fataskápnum

✿ FRÍSKAÐU  
UPP Á  
ÚTLITIÐ

Á þessum árstíma er  
mikilvaegt að hugsa  
um húðina



Ný barnablöð  
nýtt garn



Dalvegi 18, Kóp. Sími 568 6500 [www.föndra.is](http://www.föndra.is)  
opið 10-18 virka daga, laugardaga 11-16

# núna

\* vertu í massamiklu stuði



## PÓREY EDDA ELÍSDÓTTIR STANGASTÖKKVARI

Í dag er ég að þjálfa og æfa. Á morgun fæ ég vini mína í morgunkaffi, kíkí á æfingu, horfi líklega eitthvað á mótið og slaka svo bara á restina af deginum. Á sunnudaginn er ég að þjálfa fjóra stangarstökkvara sem eru að fara að keppa á Meistaramóti Íslands fyrir 15 til 22 ára. Svo verður bara fylgst með fréttum.



### Klifur og safarí í Afríku

Stephan Stephense, betur þekktur sem President Bongo úr hljómsveitinni GusGus og frú, voru að koma frá Afríku. Þar klifu þau meðal annars hið fræga fjall í Tansaníu, Kilimanjaro, en á því er hæsti tindur Afríku sem

er hvorki meira né meinnna en 5.891,8 metrar á hæð. Þar mun ekki hafa verið svikið af náttúru-ferurð landsins því eftir sex daga klifur tók við safariferð áður en haldið var aftur heim á klakann.



### „Spice Girls“ á Q-bar

„Við ákváðum að vera með svona „reunion“,“ segir Óli Hjörtur Ólafsson sem treður upp ásamt fríðum flokki á Q-bar annað kvöld. „Skjöldur Eyfjörð er Ginger Spice, Atli Freyr er Baby Spice, Omel er Victoria, Georg er Scary Spice og ég er Sporty Spice. Við vorum að vinna saman fyrir tólf árum þegar við ákváðum að halda nokkrar sýningar á Ingólfs-café, en nú verður þetta bara „one night only“,“ bætir hann við. Draggkóngur Íslands 2008 verður kynni og fyrstu gestir kvöldsins fá fordrykk í boði hússins, svo það er um að gera að mæta tímanlega.

þetta HELST

## SVAVA JOHANSEN OG BJÖRN SVEINBJÖRNSSON KAUPMENN Í SAUTJÁN

# LÁTA HJÓL ATVINNULÍFSINS SNÚAST

**S**vava Johansen kaupmaður í Sautján og unnusti hennar, Björn Sveinbjörnsson, láta efnahagsástandið ekki stoppa sig. Síðsumars keyptu þau hús að Kvistalandi 1 en fyrir áttu þau annað hús í götunni að Kvistalandi 12. Eftir að þau keyptu húsið sóttu þau um leyfi til að stækka það um rúma 100 fermetra og í október fengu þau leyfi fyrir því hjá bygginga-fulltrúa. Meðan flestir aðrir halda að sér höndunum er allt komið á fulla ferð hjá Svövu og Birni.

„Þetta er eitthvað sem við vorum búin að ákveða fyrir löngu. Við keyptum húsið fyrir hrúnið og settum allt á „hóld“ fyrir nokkrum mánuðum. Við erum bara búin að vera róleg og skynsöm með þetta og erum núna að byrja að grufla í þessu. Við lítum svo á að það megi ekki stoppa atvinnuhjólina alveg og með þessu erum við að tryggja átta til tíu iðnaðarmönnum vinnu. Við erum að reyna að tryggja 150 manns vinnu í fyrirtækinu okkar og þegar iðnaðarmenn voru að hringja og spyrja hugsuðum við með okkur að við gætum tryggt þeim vinnu með þessu. Við komum okkur ekki upp úr þessu ástandi nema að fólk sem hefur aðstöðu til og er til dæmis með fyrirtæki, láti hjól atvinnulífsins halda áfram að snúast,“ segir Svava sem lætur ekkert stoppa sig. Þegar búið verður að byggja við húsið verður það alls 412,6 fermetrar og því ætti ekki að væsa um parið.



**Kvistaland 1** Allt komið á fulla ferð. Gröfurnar eru byrjaðar að grafa fyrir viðbyggingunni. Svava segir að það megi ekki stöðva hjól atvinnulífsins þótt á móti blási.

**Svava Johansen og Björn Sveinbjörnsson** Hlakka til að flytja í Fossvoginn en framkvæmdir við húsið hófust aftur í vikunni eftir langt hlé.

## Fjölur Porgeirsson og Sjöfn Sæmundsdóttir: Gifting innan tveggja ára

„Ég get ekki sagt annað en að hún sé sannspá,“ segir kvennagullíð Fjölur Porgeirsson um spákonuna Sigríði Klingenberg sem spáði því síðasta sumar að Fjölur myndi finna þá einu réttu innan skamms. Ekki leið á löngu þar til spáin rættist því ástin tók að blómstra á milli Fjölnis og Sjafnar Sæmundsdóttur á Landsmóti hestamanna í júl. Um áramótin trúlofuðu þau sig og segir Fjölur brúðkaup ekki vera langt undan. „Ef allt gengur eftir giftum við okkur innan tveggja ára. Það verður ekki næsta sumar, heldur líklegast eftir eitt og hálf á,“ segir Fjölur sem er búsettur ásamt Sjöfn í Hveragerði. „Við erum bæði í hestunum, erum að temja, rækta og selja. Við vinnum saman alla daga, sem hefur sína kosti og galla, en það er góð leið til að henda sér út í djúpu laugina og þannig er maður fljótur að sjá hvort hlutirnir eru að ganga,“ segir Fjölur brosandi.



Ástfangin Fjölur og Sjöfn eru búsett í Hveragerði, eru bæði í hestamennskunni og vinna saman alla daga.

## Guðfríður Lilja Grétarsdóttir á von á barni Alveg í skýjunum

**G**uðfríður Lilja Grétarsdóttir, framkvæmdastjóri þingflokks Vinstri grænna og skákdrottning, á von á sínu fyrsta barni með unnustu sinni, Steinu H. Blöndal ljósmóður. Það kemur í hlut Steinu að ganga með barnið og er það væntanlegt 10. apríl. Það er skemmtilegt að segja frá því að Steina á einmitt afmæli þann sama dag. Það væri því ekki úr vegi að fá barn í afmælisgjöf. Mikill spenningur er hjá þeim stöllum fyrir komu erfingjans.

„Þetta er himnasending og guðsgjöf og við erum í skýjunum yfir þessu. Þó svo allt sé að hrynja þá er þetta óendanleg gleði sem heldur okkur gangandi,“ segir Guðfríður Lilja og bætir því við að með fæðingu barnsins muni gamall draumur rætast. „Þetta verður lítið byltlingarbarn,“ segir hún og hlær. Aðspurð hvort hún viti kynið segir hún svo ekki vera.



**Guðfríður Lilja Grétarsdóttir** Er alsæl yfir væntanlegri fjölgun í fjölskyldunni en um leið rættist gamall draumur.

## \* augnablikið



**HELVÍTIS FOKKING FOKK** Ólást algerlega nýja merkingu þegar það er búið að bróðera það á húfu. Skerjafjarðarskáldið Kristján Hreinsson er ekki vanur að fara hefðbundnar leiðir og auðvitað er betra að hafa þetta bróðerað á fatnað heldur en burðast með skilti, það gefur auga leið.

**YOGASTÖÐIN HEILSUBÓT**  
 Síðumúla 15, s. 5885711 og 6946103  
**YOGA YOGA YOGA**  
 Líkamsæfingar, öndunaræfingar  
 slökun og hugleiðsla  
 Sérstímar fyrir barnshafandi og kraftyoga  
 Allir yoga unnendur velkomnir  
[www.yogaheilsa.is](http://www.yogaheilsa.is) • [yogaheilsa@yogaheilsa.is](mailto:yogaheilsa@yogaheilsa.is)

# SUZUKI

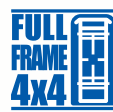
## fyrir skynsamt fólk

**SX4 Sportjepplingurinn.**  
Með 1.6 eða 2.0 l vél



Verð frá 2.990.000  
Meðaleyðsla frá 7,1 l/100 km

**Fjölskyldubílinn Grand Vitara.**  
Sport, Limited, Luxury V6, Sport og Limited diesel



Verð frá kr. 3.840.000  
Meðaleyðsla frá 7,7L/100km (diesel)

**Sparaðu með vishæfum**  
**Suzuki Splash**



Verð frá 1.970.000  
Meðaleyðsla frá 4,9L/100km

**Swift - bensín eða diesel.**  
Handskiptur, sjálfskiptur, 4x4  
1,3L eða 1,5L vélar



Verð frá 2.190.000  
Meðaleyðsla frá 4,5 L/100km (diesel)

**Upplifðu einstaka**  
**aksturseiginleika Jimny.**  
Handskiptur, sjálfskiptur



Verð frá kr. 2.590.000  
Meðaleyðsla frá 7,3L/100km

**Komdu og reynsluaktu Suzuki - upplifunin verður ánægjuleg.**

**SUZUKI SPARNEYTNI**



**TRAUST UMBOD Í 27 ÁR**

SUZUKI BÍLAR HF • SKEIFUNNI 17 • SÍMI 568 5100 • WWW.SUZUKI.IS

# núna

\* leyfðu skvísunni að blómstra



**SMART VETRARSTÍGVÉL** Þessi rúskinnsstígvél henta sérlega vel í febrúarsnjóinn og svo eru þau undurfögur í þokkabót. Þessi stígvél gera hvert dress að megaskvísufötum. Þau fást hjá Práni skóara.



Silvia Santana Briem nemi

## Þælir mikið í smáatriðum

**Getur þú lýst þínum stíl?**

Dagsdaglega kys ég að klæðast þægilegum fötum í mildum tónum. Ég er mest í gallabuxum, aðsniðnum skyrtum, bómullarbolum og þunnum mjúkum peysum undir blazer-jakka. Svo nota ég mikið stígvél, belti og klúta. Mér finnst gaman að blanda saman flaueli, satíni og/eða silki, blúndu, mjúkum bómullar-, kasmír- og ullarblöndum, ég þæli mikið í smáatriðum.

**Uppáhaldslitapalletta?**

Grár, brúnn, beige, vínrauður, kóngablár, ólívugrænn og túrkís.



**Hvað keyptir þú þér síðast?**

Gráa hné-háa sokka með grári flauelslaufu.

**Hvert er skuggalegasta fatatímabilið þitt?** 8. bekkur í Hagaskóla, þegar ég klæddist Russell Athletic-íþróttafötum frá toppi til tótt.

**Í hvað myndir þú aldrei fara?** Jakka með axlapúðum, fót í skærum litum eða skræpótt.

**Uppáhaldsmerki?** Massimo Dutti, Zara, Adolfo Dominguez, Victorio & Lucchino, Oscar de la Renta.

**Hverju ertu veikust fyrir þegar kemur að fatakaup-**

**um?** Fingerðum og mjúkum peysum, brúnum leðurstígvélum og hælaskóm.

**Eru einhver tiskuslys í fataskápnum þínum?** Ekkert sem ég man eftir. Ég hef passað að grisja fataskápinn minn reglulega þannig að ég losni við kjánahrollinn sem fylgir því að finna eitthvað sem ég hefði aldrei átt að kaupa.

**Af hvaða líkamsparti ertu stoltust af og hvernig undirstrikar þú hann með klæðaburði?** Engum sérstökum. Reyni bara að klæða mig þannig að fötin samsvari sér vel.

## Mundu mig

**SagaMemo** inniheldur virk efni úr ætíhvönn og blágresi. SagaMemo er fyrir þá sem vilja viðhalda góðu minni.

**SagaMemo fyrir gott minni!**



Nýtt!

**SAGAMEDICA**  
www.sagamedica.is



Fáanlegt í lyfja- og heilsuvöruverslunum og völdum stórmörkuðum

1 Dökkbláar gallabuxur, Zara, teinótt skyrtu og peysa, Massimo Dutti, hælaskór, Aldo, blazer, Massimo Dutti, belti, Massimo Dutti x og hálsmen, Agatha 2 Brúnir hálfopnir leðurskór, Hugo Boss 3 Hálsmen m/marglitum steinum, Agatha 4 Ljósbleik kasmírpeysa, Sand 5 Silfurgrár teinóttur blazer, Massimo Dutti 6 Ljósbrúna kápan er frá Benetton 7 Gráar gallabuxur úr Topshop, bleik silkiskyrtla, Sand, dökkbrún stígvél, Kron, perluhálsfesti, Agatha.



TAMMAN sett, 5 stk.  
Settið inniheldur 4 stóla og borð  
h74 X B90 X L90 / 531337  
var 29.900.-

nú 8.970.-



SVEFNSÓFI  
Á myndinni sést hvernig  
sófinn dregst út  
var 89.900.-

nú 26.900.-

# útsala!

lokadagur útsölnunnar  
er sunnudaginn  
1. Febrúar!



PÚÐAR  
var 2.590.-

nú 777.-



TANIMBAR skápur  
var 32.900.-

nú 9.870.-

the  
**PIER**

Síðustu dagar útsölnunnar!

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

# VINNUR FYRIR GLEÐINA

**Valgerður Matthíasdóttir** hefur verið reglulegur gestur inni á heimilum landsmanna í 23 ár. Með frumkvöðlakraftinum hefur hún náð að endurnýja sig reglulega og hennar mottó er að sinna aldrei leiðinlegum verkefnum. Nú fetar hún nýjar og spennandi brautir og leggur sín lóð á vogarskálarnar til að breyta ímynd Íslands

Viðtal: Marta María

Ljósmyndir: Stefán Karlsson

Hár: Masha Salon VEH

Jákvæðnin og gleðin drýpur af Valgerði Matthíasdóttur eða bara Völu Matt eins og hún er jafnan kölluð. Undanfarið ár hefur lítið farið fyrir henni í fjölmiðlunum en það er þó ekki hægt að segja að hún hafi setið auðum höndum. Vala hefur verið að vinna þróunarvinnu og undirbúa jarðveginn fyrir verkefni sem brátt mun líta dagsins ljós. Hið nýja verkefni mun þó ekki vera í formi sjónvarpsþátta heldur er hún að vinna innsög fyrir Höfuðborgarstofu. Þegar hún er spurð að því hvort hún hafi verið orðin leið á hefðbundinni sjónvarpsvinnu segir hún svo ekki vera, hún elski sjónvarpsvinnuna. Hún játar þó að hún þrífist best í frumkvöðlastarfi og þegar hún fer út fyrir þægindarammann sinn í nýjum og framandi verkefnum. „Þegar við Jón Óttar og Hans Kristján stofnuðum Stöð 2 á sínum tíma upplifði ég ótrúlega spennandi tíma og var alveg í essinu mínu og sama má segja þegar ég tók þátt í stofnun Skjás eins. Í dag hef ég sömu tilfinningu fyrir birtingu á lifandi efni á Netinu sem er í raun orðin alheimssjónvarpsstöð. Það er lyklatríði fyrir mig að vera í stöðugri þróunarvinnu. Að endurnýja mig og ögra sjálfri mér. Ég hef alltaf hætt í þeim þáttum sem ég hef verið að vinna að þegar ég hef fundið fyrir leiða og mér fundist ég vera farin að endurtaka mig. Þá bý ég mér til ný verkefni og fer í aðrar áttir. Nú finnst mér næsta ævintýri liggja á internetinu. Og það sem er svo skemmtilegt við Netið er hvað það er orðinn stór hluti af okkar daglega lífi. Í raun er

það stærsta sjónvarpsstöð heims í dag þar sem þú vinnur efni og sendir út fyrir alla heimsbyggðina! Mér finnst það alveg stórkostlegt og það opnar stærsta gluggann út í heim. Móðir mín til dæmis í eldri kynslóðinni getur ekki án þess verið og sækir jafnvel ráðstefnur í gegnum tölvuna og er þá í raun að horfa á beina útsendingu. Þetta er náttúrulega þvívíkt ævintýri og er rétt að byrja! Í dag er Netið að verða lyklatríði í öllu okkar daglega lífi. Svo hefði Obama til dæmis aldrei náð svona yfirburðakosningu nema af því að hann nýtti sér Netið óspart í sinni kosningabaráttu. Og í dag sjáum við einnig áhrif Netsins hér heima í allri okkar þjóðmálaumræðu,“ segir hún. Innsög-in sem Vala er að vinna að fyrir Höfuðborgarstofu fjalla aðallega um menningu, hvort sem það er íslensk hönnun, arkitektúr, matarmenning eða söfn og listagallerí og margt fleira. Í þeim fangar hún þá stemningu sem ríkir í Reykjavík. Markmiðið er að fá enn þá fleiri erlenda ferðamenn til landsins og breyta um leið ímynd landsins út á við.

Verkefnið vinnur hún náið með Sif Gunnarsdóttur, forstöðumanni Höfuðborgarstofu. „Sif hefur skýra framtíðarsýn og er einstaklega lifandi og skemmtileg og það er mjög gaman að vinna þetta verkefni með henni. Allt kvikmyndað efni geri svo í samvinnu við strákana hjá kvikmyndafyrirtækinu Filmus, en þeir eru algjörir snillingar. Ég vinn innsög-in alveg eins og ég væri að gera efni fyrir sjónvarpsþátt nema við munum birta þetta á Netinu,“ segir hún og það lifnar yfir henni þegar hún telur upp allt það dásamlega sem Reykjavík hefur upp á að bjóða. Vala er mikil stemningsmanneskja og á auðvelt með að hrífa fólk með sér þegar hún upplifir eitthvað skemmtilegt.

## JÁKVÆÐUR SKÖPUNAR-KRAFTUR

Hvernig ætlar þú að breyta ímynd Íslands? „Þegar fólk fer á Netið hvar sem er í heiminum og skoðar þetta efni frá Reykjavík sér það hvað borgin hefur upp á mikið að bjóða. Ég er einnig að fara að miðla þessari þróunarvinnu til landsbyggðarinnar því úti á landi leynast ótrúleg ævintýri og flottir og spennandi hlutir sem ég hef kynnst í minni sjónvarpsvinnu og nú þarf að draga fram og sýna á meira lifandi hátt. Það er alveg ómetanlegt fyrir þá ímynd sem við þurfum að senda út í heim,“ segir hún og bætir því við að þetta starf sé mjög gefandi. „Þetta er eitt skemmtilegasta verk-



Með jákvæðina að vopni Vala Matt ætlar að leggja sitt af mörkum til að laga ímynd Íslands út á við.

efni sem ég hef unnið. Umfjöllun um Ísland á alþjóðavettvangi hefur að undanföngu verið nær öll á neikvæðum nótum. Það er búið að flytja nær eingöngu neikvæðar fréttir frá Íslandi og það er því mjög mikilvægt að sýna hina hliðina á Íslandi og snúa vörn í sókn. Við verðum að sýna hvað við erum mikil menningarþjóð og hvað hér er mikill jákvæður sköpunarkraftur. Það eru því forréttindi að fá að

taka þátt í þessu uppbyggingarstarfi og láta gott af sér leiða.“

## SKIPTI UM GÍR

Um mitt síðasta ár ákvað Vala að selja glæsilega íbúð sína í Garðabænum og flutti aftur í minna húsnæði í 101 í Reykjavík, í hús teiknað af einum af hennar uppáhalds arkitektum Guðna Pálssyni. Sástu hrúnið fyrir? „Nei ég sá það nú ekki fyrir en ég sá það í hendi

mér að öll þessi tómu hús myndu ekki seljast í bráð og var því svo heppin að selja áður en allt fraus á fasteignamarkaðinum. Ég veit ekki hvaða heillavættir vöktu yfir mér, en ég gat greitt upp nokkur lán og varð frjálsari fyrir vikið. Svo gat ég einbeitt mér að þessari undirbúnings- og þróunarvinnu. En það hefur verið kostað sít að byrja á svona glænýju og áður

## bak við tjöldin

### Besti tími dagsins:

Ég hef alltaf verið morgunhani. Þó eru morgnarnir misjafnir. Stundum vakna ég með kvíðaverk í maganum þar sem ég er alltaf að berjast við fáránlega fullkomnunaráráttu og þar af leiðandi alltaf hrædd um að standa mig ekki nógu vel. En oftast vakna ég með tilhlokkun.

### Uppáhaldsmaturinn:

Allur lífrænn matur. Get orðið illa borðað mat með auka- eða eitrefnum. Er orðin mjög matvönd. Finnst í rauninni sjálf-sögð mannréttindi að allir fái að borða lífrænan eiturlausan mat en hann er bara allt of dýr. Elska líka franskar kartöflur og litla kók í gleri!



### Hvernig heldur þú þér ungrí?

Ég veit að það hljómar dálíðið „boring“ en ég borða mjög meðvitað hollan og lífrænan mat og nota ýmis trix í matargerð sem ég hef lært af henni Söllu Eiríks. Ég hef aldrei reykt eða drukkið og svo er ég kvöldsvæf sem gerir það að verkum að ég fæ alltaf meira og minna góðan svefn. Svo nota ég besta krem sem hægt er að fá, en það er Secret De Vie kremið frá Lancôme. Get helst ekki án þess verið.

### Ég lít mest upp til:

Foreldra minna, þau eru hugsjónafólk og kenn-



arar. Faðir minn var eldklár og ótrúlega skapgóður og hlýr. Móðir mín er engri lík. Yfirburða gáfuð.

### Draumafrið:

Annaðhvort til einhverrar af borgunum í kringum okkur í langa helgarferð. Vera á skemmtilegu hóteli og fara á spennandi veitingastaði. Eða Ítalíuferð þar sem skoðaður er arkitektúr og hönnun og borðað yfir sig af ítölskum mat. Algjört ævintýri!



óþekktu verkefni. Ekki bætir úr skák að öll lán hækka bara og hækka og lífeyrissjóðurinn skertist. Ég hef alltaf látið hjartað ráða för og hef aldrei stjórnað af peningum. Ef svo hefði verið væri ég í einhverri allt annarri vinnu en fjölmiðlavinnu. Ég var líka alltaf með það á planinu að flytja aftur í bæinn því krakkarnir mínir vilja búa þar og hafa ekki nennt að vera mikið á ferðinni í Garðabænum. Ég sá því að ég yrði að flytja þó mér hafi líðið mjög vel við sjóinn í Sjálandinu. Það er ótrúlega gaman að vera kominn aftur í miðbæinn. Hér geng ég nokkur skref og er þá kominn á öll skemmtilegu kaffihúsin og galleriín. Ég er samt áfram með sjávarútsýni sem mér finnst yndislegt. Mér finnst líf mitt hafa orðið fjölbreyttara og meira spontant eftir að ég flutti. Þegar ég bjó í Garðabænum nennti ég ekki eins að rjúka út úr húsi án fyrirvara. Þetta hefur því sannarlega auðgáð líf mitt," segir Vala

### ÞRÍFAST BEST Í BARÁTTU

Þegar talið berst að breyttu þjóðfélagi segist Vala fyllast krafti þegar á móti blási. „Ég þrífst mjög vel í baráttu. Mér hefur alltaf fundist skemmtilegast að vinna frumkvöðlastarf með eldhugum og það er yfirleitt sprettið fram af einhvers konar byltingu. Þjóðin er í erfiðleikum. Þegar staðan er eins og núna kemur baráttuandinn upp í mér og það finnst mér mikil ögrun. Að leggja mitt af mörkum til að bæta ímynd Íslands úti í heimi finnst mér alveg ómetanlegt og alveg nauðsynlegt að halda í jákvæðnina og fókusera á það sem er fallett og gott. Það hefur alltaf verið rauður þráður í minni fjölmiðlavinnu, hvort sem það hefur verið í sjónvarpi, útvarpi eða prentmiðlum. Ég hef aldrei viljað vera með neikvæða umfjöllun. Ég hef valið að skoða það fallega og miðla því sem vel er gert. Það er nóg af neikvæðu röddunum.

Það er einmitt núna sem við þurfum að sjá sóknarfærin í ástandinu eins og það er í dag. Sjónvarpsstöðvarnar fjalla alls ekki nægilega mikið um sprotafyrirtækin, hugmyndirnar og það fólk sem er að koma með lausnir og hugmyndir að nýjum leiðum," segir hún. Hvernig ferðu að því að vera svona jákvæð? „Mér getur nú stundum fundist erfitt að vera jákvæð en það hefur alltaf verið mér svo eðlilegt að reyna að snúa neikvæðu yfir í jákvætt. Það hefur í raun litað allt mitt líf. Þannig hef ég verið frá því ég man eftir mér og margir til vitnis um það. En auðvitað krefst það stöðugrar áminningar og vinnu. Það gerist ekki af sjálfu sér, en léttir ótrúlega lífið þegar erfiðleikar sækja að. Og við höfum aldrei þurft eins mikið á því að halda og nú sem þjóð.“

### Mesta dekríð:

Heilsubótardagur eins og hún Sigrún Olsen var með bæði á Reykhólum og Akureyri. Það sem ég lærði hjá henni bjargaði lífi mínu! Svo finnst mér frábært að stunda jóga hjá Ingibjörgu Stefánsdóttur í Yoga Shala.

### Áhrifavaldurinn:

Svo margir á svo ólíkum tímabilum í lífinu en ég er alltaf að læra.



## REGGIO CALABRIA

### Ása María Reginsdóttir

**MORGUNMATURINN:** Hérna á Ítalíu finnst mér best að búa mér til pressaðan agúrku- og sellerissafa, bragðbæta hann með nýkrestum sítrónum og setja svo örlítið af Turbo Greens frá Dr. Gillian út í, þamba hann og þá glaðvakna ég.



**SKYNDIBITINN:** Reggio Calabria býður aðeins upp á McDonalds þegar kemur að þessum týpiska skyndibita. Ég fæ mér frekar pitsu með mozzarella di bufala, ferskum tómötum og basiliku þegar mig langar í eitthvað fljótlegt og gott.

**RÓMÓ ÚT AÐ BORDA:** Ég og Emil kærasti minn eigum okkur einn uppáhaldsveitingastað hérna í Reggio. Sá heitir Via Veneto og býður upp á ekta ítalskan mat. Sjávarrættirnir þar eru æðislegir, pastað mjög ítalskt og hálf metra löngu pitsurnar þeirra eru ómótstæðilegar.

**LÍKAMSRÆKTIN:** Það eru nokkrir góðir tennisvöllir hérna í nágrenninu sem ég hef gaman af að fara á. Ég á mér draum um að verða góð í tennis og því kjórið að æfa sig hérna. Svo er líka hollt og gott að fara út að hlaupa meðfram strandlengjunni.

**UPPÁHALDSVERSLUN:** Aðalbúðin í borginni heitir Foti G og hana á

samnefndur eigandi fótboltaíðsins Reggina Calcio. Þar selur hann heitar merkjavörur á aðalstjórnur borgarinnar.

**BORGIN mín**

**BEST GEYMDA LEYND-ARMÁLÍD:** Er ítalskan. Allra einasta tungumálið sem hér er talað!

**BEST VIÐ BORGINA:** Sólin kemur snemma upp á morgnana og sest ekki fyrr en hún á að setjast, það er að segja á kvöldin. Og svo elska ég að geta lagt bílnum hvar sem er, hvenær sem er án þess að nokkur kippi sér upp við það.

**BEST AÐ EYÐA DEGINUM:** Það er fullkomið að byrja daginn á markaðnum, finna sér eitthvað gott að borða þar og ganga svo niður á strönd. Á ströndinni er mikið fjór á sumrin, mikið um lifandi tónlist, lítið um túrisma og því gaman að skemmta sér meðal innfæddra langt fram á nótt.

## FULLKOMIN HÚÐ MEÐ HVÍTU TEI

A perfect world húðserum frá Origins er ekkert venjulegt andlitskrem. Það gerir húðina silkimjúka og kemur í veg fyrir að ummerki öldrunar sjáist í andlitinu. Hvítt te varnar því að húðin slítni eða þorni og boswellia virkjar streitulosandi prótín auk þess sem það verndar húðina gegn umhverfisáhrifum. Mimosa, appelsína og bergamotviður gefa ljúfan náttúrulegan ilm. Serumið má nota bæði kvölds og morgna, bæði undir dagkrem, farða eða eitt og sér. Það hentar öllum húðgerðum og mjúk áferðin kemur í ljós samstundis.



## NÝJAR GALLABUXUR KOMNAR !

MIKIÐ ÚRVAL AF FLOTTUM NÝJUM "TÝPUM"



**OPIÐ**  
**FÖSTUDAG 11-18.30**  
**LAUGARDAG 11-17.**

REYKJAVÍK STORE, LAUGAVEGUR 86-94, S: 511-2007

operated by v8 ehf

G-STAR RECORDS g-star.com

# Útlit

\* út með öll kemísk efni



**LA BASE FRÁ LANCÔME** Til að fá sem fallegasta áferð á húðina skaltu bera á þig La base frá Lancôme. Þetta undragel sléttar húðina og gerir hana silkimjúka og dásamlega. Þetta er sérstaklega gott fyrir húðina í frosti og kulda.

MARTA MARÍA JÓNASDÓTTIR martamaria@365.is

## SLÍPAÐU DEMANT- INN Í MYRKRINU



Á dögunum var ég stödd hjá vinafólki mínu þegar líkamsrækt og aðrar mannbætandi at-hafnir bárust í tal. Vinur minn tilkynnti að hann væri svo sannarlega ekki í átaki, hann væri bara aðeins að slípa demantinn.

**GERÐU LÍFID SKEMMTILEGRA** Þetta fannst mér alveg frábær frasi enda hlýtur að vera mun skemmtilegra að hlaupa af sér spikið þegar litid er á fellingar og aukakíló sem eitthvað dásamlegt en ekki lýti á eigin útliti. Það að hugsa um heilsuna á þar fyrir utan ekki að vera í „leiðinlega flokknum“ í lífi okkar heldur eitthvað dásamlega skemmtilegt og eftirsóknarvert.

**VELDU RÉTTAN KLÆÐNAÐ** Það er þó hægt að „slípa demantinn“ í fleiri liðum en með líkamsrækt. Það að velja sér réttan klæðnað hefur ótrúlega mikið að segja og oft er hægt að klípa af sér mörg kíló með réttu fötunum. Þegar við erum í rétt samsettum fatnaði sem klæðir okkur vel þá gefum við frá okkur svo góða og jákvæða strauma að líf okkar verður mun betra fyrir vikið.

**VELDU RÉTTA FATASTÆRÐ** Það er mjög mikilvægt að velja sér fatnað í rétttri stærð. Of lítil föt gera ekkert fyrir okkur nema skapa óþægindi. Buxur sem eru of þröngar í strenginn láta okkur líta út fyrir að vera breiðari um okkur miðjar en við erum í raun og veru. Of þröngir bolir gera brjóstahaldarafarið enn þá meira áberandi en það er í raun og veru. Í sjónvarpinu sést langbest þegar fólk er í of þröngum jökkum, þá ýtast herðapúðarnir upp og fólk verður ólöglegt í laginu.

**BREYTTU OG BÆTTU** Á tímum sem þessum þar sem nægjustemi er dyggð er afar mikilvægt að yfirfara fataskápinn sinn. Best er að taka allt út úr honum, máta hverja flík áður en hún er sett inn aftur. Svo er ekki úr vegi að reyna að sjá ljósið í gömlu fötunum og finna nýjar og spennandi samsetningar án þess að bæta nýju í skápinn. Ekki gleyma því heldur að það er yfirleitt hægt að breyta fötum og bæta ef þau passa ekki alveg inn í okkar nýju tilveru.

**PRÓFAÐU BARA** Þótt ný föt framkalli oft mikla gleði og hamingju þá er hægt að upplifa slíkt hið sama þegar við röðum gömlu fötun-um okkar rétt saman. Prófiði bara...

Nýtt frá L'Occitane:

## Afbragðskrem með afrískum blómum

L'Occitane hefur valið fimm mismunandi afrísk blóm fyrir nýtt Ultra Rich Body krem sem kemur aðeins út í takmörkuðu upplagi. Kremið er gefið út í tilefni af 20 ára afmæli Shea butter línu L'Occitane, en Shea butter hefur einstaklega mýkjandi eiginleika. Nýju Ultra Rich Body kremen innihalda öll 25 prósent Shea Butter og fást með ilmi af Acaci Robinia frá Túnis, rósaillm frá Marokkó og vanillu, Frangipani og Ylang Ylang frá Madagaskar.

Kremen eru mjög rakagefandi og henta því sérstaklega vel fyrir þurra og viðkvæma húð. Þau skilja ekki eftir olíukennda áferð heldur smjúga fljótt inn í húðina og veita raka í allt að sólarhring eftir að þau eru borin á líkamann.

**Takmarkað upplag** Ultra Rich Body kremen koma aðeins í takmörkuðu upplagi með afrískum blómum og fást í fimm mismunandi tegundum.

Dekraðu við þig í vetrarkuldanum með þessu nærandi kremi frá L'Occitane á meðan náttúrulegur blómamur Afríku leikur um þig.



**Einfalt** Ólafur segir umbúðirnar undirstrika einfaldleikann varanna sem innihalda hvorki ilm- né litarefni.

Gæðavörur frá Gamla apótekinu:

## HÚÐVÖRUR SEM ERU ÁN ALLRA AUKEFNA

Gamla apótekið byggir framleiðslu sína á gömlum uppskriftum sem hafa verið þróaðar í samstarfi við lækna og lyfjafræðinga. Vörurnar innihalda gæða hráefni, lágmarks rotvarnarefni og eru algjörlega lausar við öll ilm- og litarefni,“ segir Ólafur Kristinsson lyfjafræðingur um húðvörur Gamla apóteksins sem hafa verið

framleiddar frá 1953 og henta jafnt börnum sem fullorðnum.

„Vörurnar eru framleiddar samkvæmt ströngustu gæðakröfum, undir handleiðslu lyfjafræðings. Þær eru upplagðar fyrir þá sem hafa þurra húð og þá sem þurfa góð, mýkjandi og rakagefandi krem samhliða húðlyfjameðferð. Gamla apótekið býður líka upp á

úrval vara til varnar og meðhöndlunar á harðri húð, kælandi, kláðastillandi- og sóththreinsandi vörur, svo eitthvað sé nefnt. Vörurnar henta fyrir alla sem kjósa vandaðar húðvörur, ekki síst fyrir þá sem þola illa aukefni í kremum,“ bætir hann við, en vörur Gamla apóteksins fást í flestum apótekum um land allt.

- ag

## ILMAÐU Á ÞORRANUM



Notorious-ilmvatnið frá Ralph Lauren er bæði djarft og kynþokkafullt. Kryddaður ilmurinn endist lengi og hentar vel í vetur, en hann ber vott af súkkulaði-, kanil- og moskuslykt. Notorious er ilmvatn fyrir sjálföruggar konur sem vilja vekja athygli.



Giorgio Armani hefur nú sent frá sér „Intense“ útgáfu af Emporio Armani Diamonds ilmvatninu. Spennandi kvenlegur blómamurinn sem samanstendur af rósum, rífsberjum, patchouli og vanillu. Ómótstæðileg og tælandi blanda.



Unlimited-útgáfan af Fuel for life frá Diesel er spennandi nýr ilmur. Gullinn ávaxtailmur mætir krydduðum blómum með vott af viði og ferskjum. Ilmvatnið er ekki síður flott gjöf því glasið er ekki síður flott, klætt heklaðri hlíf og gullkeðu. Fágúð lykt sem passar vel við öll tækifæri.



LANCÔME  
PARIS



Bylting: sjálfvirkur titrandi maskari.  
Margföld, lengri, aðskilin augnhár.

ÔSCILLATION

*Titrandi. Takmarkalaus. Orkumaskari.*

Fyrsti sjálfvirki titrandi maskarinn frá Lancôme: 7000 ör-hreyfingar á mínútu

Lancome.com

# tíðin

\* farðu út á snjóbotu...

**HEIÐUR** Ekki missa af þessu einstaka verki um ástina, hjónabandið, fórnir og réttlætningar. Verkið er eftir margverðlaunaðan ástralskan höfund og fjallar um gráa fiðringinn. Skelltu þér í kassann í Þjóðleikhúsinu og sjáðu einvala lið leikara í áleitinni og áhuga-verðri sýningu.

**MÁLVERKASÝNING** Inacio Pacas, sem er betur þekktur sem Pacas úr hæðinni, opnar sýningu á málverkum sínum á Sólon Íslandus á sunnudaginn. Beggi og Pacas hafa bæði sýnt og sannað að þeir kunna að innrétta og eru afbragðskokkar svo nú er um að gera að sjá málverk Pacasar á sýningunni sem stendur yfir til 1. mars.

## DÍANA MIST

### Föstudagur 23. janúar: Hvar er allt kjötið?

Ég er alveg með það á hreinu að það er á tíu ára plani að flytja í Garðabæ. Til að tékka enn þá betur á stemningunni smyglaði ég mér með vinum mínum á þorablót Stjörnunnar. Aðallega þó í maka-leit en mér hefur einhvern veginn skilið á vinum mínum að sætustu gæjana sé að finna í þessu bæjarfélagi. Varð því fyrir ógurlegum vonbrigðum þegar ég komst að því að allir heitustu og sleikvænu bitarnir voru fráteknið...



Parna var til dæmis **Jón Haukur Baldvínsson**, markaðssnillingur hjá Marel, og mágur hans, **Bjarni Benediktsson**, sem fékk engan frið til skemmtana-halds því allir vildu ræða stjórnmálin á fimmta glasi. Þar voru líka **Svava**



**Johansen, Lóló, Guðlaug Halldórsdóttir** hönnuður, hin fagra **Inga Lind** fjölmiðlakona, **Porkell Máni** útvarpsmaður, **Jason Ólafsson** fyrrum handboltakappi, **Bryndís Ásmundsdóttir** leikkona, **Helgi Björnsson** og **Þórunn Clausen** leikkona. Þar var líka fasteignasalinn **Gummi Th.** **Þóra Margrét Baldvinsdóttir** hönnuður og **Auður Guðmundsdóttir** hjá VÍS. Varð fyrir svo miklum vonbrigðum með úrvalið að ég ákvað að drífa mig heim svo ég yrði hress fyrir morgundagurinn, tvísturinn yrði það þessa helgi...

### Laugardagur 24. janúar: Magnað stelpustuð

Kíkti í geðveikt stelpupartý hjá **Marín Magnúsdóttur** eiganda Practical. Þar var stuðið allsráðandi. Þar var **Hanna Stína** innanhússarkitekt, grafíski hönnuðurinn **Baddý**, **Hrafnhildur Vala** hjá Landsbankanum, **Kristín Eva** hjá Gagarín og **Gunnhildur Arna Gunnarsdóttir** blaðamaður á Mogganum. Eftir marga drykki og hressilegar samræður var ferðinni heitið á B5. Þar voru fallegustu tvíburar landsins, **Óttar** og **Ómar Guðnasynir** og **Elli Schram**. Þar var líka lögmaðurinn **Sveinn Andri Sveinsson** og **Vilhjálmur Hans Vilhjálmsson** í villtum dansi við unnustuna, **Önnu Lilju Johansen**. Þar var líka Björg hjá MAC, **Anna María Ragnarsdóttir** og **Óli Hjörtur** rekstrarstjóri á Q bar. Einu sénsar kvöldsins voru þó í formi strokna á dansgólfinu eða meira svona líkamsnudds. Þegar sveittur gæi var farinn að þreifa á mér datt ég alveg úr stemningu...



FYRSTI GEISLADISKURINN MINN.



TOPP 10

**ÉG A TVO SVONA KERTASTJAKA** núna, einn gulan og svo bláan. Það kemur svo yndisleg birta frá þeim og myndin svo sæt.



**TÖLVAN MÍN** er ótrúlega nett og þægileg. Hún hefur verið lengi með mér og segir mér allt um heiminn.



OSTABAKKINN FRÁ KÖTU MINNI



**ÉG FÉKK ÞENNAN KJÓL** í Rokki og rósum og held mikið upp á hann. Bæði sniðið og liturinn henntar mér voða vel.



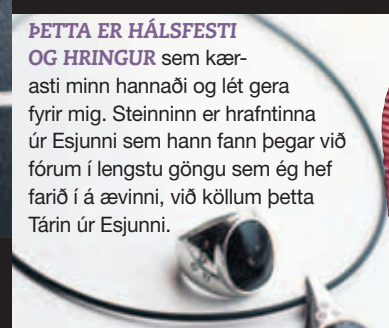
**ÞESSAR VINKONUR** fékk ég sendar til mín þegar ég var að klára kennaranám í Bandaríkjunum.



MARGRÉT EIR söngkona



**ÉG FÉKK ÞETTA PÍANÓ FRÁ ÖMMU MINNI, ÞAÐ ER ORÐIÐ GAMALT OG FALSKT OG** mér þykir enn vænna um það þess vegna.



**ÞETTA ER HÁLSFESTI OG HRINGUR** sem kærasti minn hannaði og lét gera fyrir mig. Steinninn er hrafntinna úr Esjunni sem hann fann þegar við fórum í lengstu göngu sem ég hef farið í á ævinni, við köllum þetta Tärin úr Esjunni.



**ÉG ER MIKIÐ FYRIR SKÓ**, ég get ekki valið hvað er mest í uppáhaldi, ég elska þá alla. Þessir eru til dæmis í sérlegu uppáhaldi hjá mér enda líflægir og kvenlegir.



**AER-BOXID OG HLJÓÐNEMI** eru tæki sem ég nota mjög mikið við mína vinnu.

### HVERNIG ÁTTU AÐ HAGA ÞÉR Á ÚTSÖLUM?

## Kauptu sérlega vandaðan fatnað

Nú fer hver að verða síðastur að næla sér í útsölugóss áður en verslanir landsins fyllast af sumarlínunni 2009. Ef fólk ætti einhvern tíma að kaupa sér fatnað á útsöllum þá er það akkúrat núna. En hverju á fólk að fjárfesta í og hvað ber að varast?

#### KAUPTU:

1. Svartar buxur úr góðu efni og gættu þess vel að þær klæði þig súpervel.
2. Vel sniðnar skyrtur, þær hvítu standa alltaf fyrir sínu.
3. Uppháa sokka. Þeir tröllríða öllu núna og verða áfram það allra flottasta í fataskápnum.
4. Flík með tigrisdýramynstri, það er alltaf klassískt
5. Appelsínugulan varalít.



#### EKKI KAUPA:

1. Ofurskræpóttar mussur sem bæta á þig 10 kílóum.
2. Gallabuxur sem eru lágur í mittið og fá björgunarhringinn til að vella upp úr.
3. Bleikt gloss.
4. Stuttar peysur.
5. Boli sem verða sjúskaðir eftir einn þvott.



# HEILDSÖLU LAGERSALA

## aðeins í 6 daga

Við rýmum til á lagernum fyrir nýjum vörum og seljum því eldri lager og sýnishorn á ótrúlegu verði!

# 40-80% afsláttur



Mikið úval af skíðafatnaði, útivistarfatnaði, Soft Shell peysum, golffatnaði, barnagöllum, barnaúlpum og mörgu fl.

Verðdæmi:	verð áður	verð nú
3. laga jakkar:	34.900,-	<b>12.900,-</b>
Skíðabuxur:	19.900,-	<b>7.900,-</b>
Skíðaúlpur	19.900,-	<b>4.900,-</b>
Golfjakkar	19.900,-	<b>9.900,-</b>
Útivistarjakkar	21.900,-	<b>7.900,-</b>
Super Stretch peysur	8.900,-	<b>2.900,-</b>
Soft Shell peysur	16.900,-	<b>4.900,-</b>
Barnaúlpur	9.900,-	<b>2.900,-</b>

Opnunartími:		
Fimmtudagur	29. janúar	kl. 14-20
Föstudagur	30. janúar	kl. 14-20
Laugardagur	31. janúar	kl. 10-18
Sunnudagur	1. febrúar	kl. 11-18
Mánudagur	2. febrúar	kl. 14-20
Þriðjudagur	3. febrúar	kl. 14-20



Lagersala ZO-ON - Nýbýlavegi 18 (Dalbrekku megin) - Kópavogi

**ZO-ON**  
ICELAND



## KLINGENBERG SPÁIR

Íris Björk Tanya Jónsdóttir athafnakona

Íris Björk Tanya Jónsdóttir er fædd 25.6.1969. Þegar þversumman af tölunum er fundin kemur út talan 38 og þegar hún er lögð saman kemur út talan 11. „Það eru skiptar skoðanir í talnaspekinni hvort fólk sé talan 11 eða 2 þegar talan 38 kemur upp. Fyrir mér er það bara val en talan 11 er mikil masterstala og gefur fólk kraft til að rokka og róla í lífinu. Það eru margir listamenn sem skreyta sig með þessari tölu. Madonna hefur til dæmis lífstóluna 11 og það er aldeilis búið að vera fjör hjá henni.

Íris hefur mikla sköpunargáfu og getur búið til allt úr engu. Hún deyr aldrei ráðalaus, alveg sama hvað mætir henni. Nú er hún á árstölunni 6 sem táknar ástina. Þegar árstalan sex er yfir okkur getum við búið við mörgum sprengjum í kringum okkur og oft þurfum við að færa okkur um set þegar þessi tala er í kortunum. Þó að manni finnist þetta dálítið erfitt þá er þetta manni alltaf til mikillar blessunar. Íris á eftir að hasla sér völl á erlendri grund, byggja hús fyrir auðkýfinga um allan heim. Hún er ekki að fara inn á neitt rólegt tímabil. Ég sé fyrir mér land á fjarlægum slóðum þar sem viðskiptamöguleikar biða Írisar. Ástamál-

in hjá henni þróast og útkoman verður falleg. Íris byrjar á þessu breytingaskeiði í kringum 20. apríl og þá verður mikið um að vera í kringum hana. Næsta sumar verður eitt það besta sem hún hefur upplifað. Nýir vinir eru á næsta leiti sem koma með nýjar hugmyndir. Það er einhver hreinsun í kringum hana, nýtt fólk mun koma og gamalt mun hverfa á braut. Árið 2010 mun hún vera komin inn á mikla andlega braut og ekkert mun stoppa hana.

www.klingenberg.is



## FRÁBÆR FÖSTUDAGUR

Margrét Bjarnadóttir danshöfundur



1

Vakna snemma, gleyma því að tölvan sé til og lesa minningargreinar með morgunkaffinu. Það er hollt og lærdómsríkt.



2

Ganga í nýföllnum snjó og stillu á fund skemmtilegu vina minna sem leggja nú á ráðin fyrir sýninguna Húmanimal.



3

Koma við á kaffihúsinu á Kárástíg og hitta þar hóp eldri borgara sem býður mér að setjast hjá sér og spjalla.



Matur hjá mömmu og pabba með fólkinu mínu góða.

4

5

Fá óvænta símhringingu, þegar ég er á leið í háttinn, um að skella mér út og dansa hressilega fram að dögum.

Ljúffengt tilboð í febrúar

Það er óþarfi að vera súr á þorranum

Útsýnisferð fyrir bragðlaukana

## Þorra hvað?

Ferskur og ljúffengur þriggja rétta matseðill með frábæru útsýni á 4.990 kr. út febrúar.

### Forréttur

Humar með ætiffíflamauki, epla chutney og kexi, heslihetu-ferð og heslihetu-humargljáa.  
eða  
Dönsk urtönd með maísmjökköku, bökuðum maís og andadjús.

### Aðalréttur

Lambarúlla, tunga og sultað lamb með lagskiptri kartöflu, ertumauki og rauðvínssósu.  
eða  
Steinbítur og hörpuskel með kremuðu banka-byggi, ætíþystlum, dijon sinnepi og ferðu.

### Eftirréttur

Mjólkursúkkulaðímús og brownie með heslihetu kurli, tapioca perlum og tonkabauaís.  
eða  
Bananakaka með hægelduðum banana, karamellu og „rum&cola“ ís.

Sérvalin frönsk og ítölsk vín einnig í boði í samráði við vínþjón okkar.

Tilboðið gildir öll kvöld frá 30. janúar til 28. febrúar.

Boðþapantani í síma 595 8545 eða dine@panoramarestaurant.is  
Ingólfsstræti 1 | 101 Reykjavík | www.panoramarestaurant.is

panorama  
restaurant