

# föstudagur

FYLGIRIT FRÉTTABLAÐSINS 27. mars 2009

## MÓÐUR- HLUTVERKIÐ BREYTTI ÖLLU

Marín Manda, fatahönnuður og  
verslunareigandi, gæti hugsað  
sér að eignast eitt barn enn.

### STOFNAR FYRIRTÆKI Í KREPPUNNI

Anna María Ragnarsdóttir  
selur snyrtivörur hjá  
Signatures of Nature.

### ALDREI OF SEINT AÐ BYRJA

Bryndis Baldursdóttir  
hlaupari er Afrekskona Létt  
Bylgjunnar 2009.

### VELDU GÓÐ KREM Í KULDANUM

Það skiptir máli að vernda  
húðina fyrir veðri og  
vindum með góðu kremi.



## FERMINGAPAKKI

# 129.950

### TÖLVUPAKKI

- Intel Core 2 Duo E5200
- 512MB Geforce 9500GT
- 4GB Dual DDR2 800MHz
- 19" Acer skjár 5ms
- 640GB WD Blue SATA2
- Windows Vista Home Basic

SÆKTU EÐA FÁÐU SENT HEIM • SENDINGAR-  
KOSTNAÐUR AÐEINS KR. 750 HVERT Á  
LAND SEM ER • VERSLUN Í BÆJARLIND 1-3  
• 201 KÓPAVOGI • SÍMI 569 0700 • www.att.is

**@tt.is**  
Allt tölvutengt á betra verði

# núna

\* algjör snyrtipinni

## JÓHANNES HAUKUR JÓHANNESSON LEIKARI

„Ég er að fara að leika í Fló á skinni í Borgarleikhúsinu, en sýningar nálgast nú að vera 150 talsins. Svo er bara að vakna, borða og sofa og undirbúa mig fyrir helgi leikarans sem er mánudagur og þriðjudagur.“



helgin  
MIN



### Eignaðist litla stelpu

Fatahönnuðurinn Birta Björnsdóttir og eiginmaður hennar Jón Páll Halldórsson húðflúrmeistari eignuðust litla stelpu í vikunni. Þetta mun vera annað barn þeirra hjóna því fyrir eiga þau soninn Storm Björn sem fæddist árið 2005. Birta og Jón Páll eru búsett í miðbænum, en Birta rekur verunina Júniform í Ingólfsstræti 8.

### Halda 100 ára afmæli

Útvarpsvinirnir Andrea Jónsdóttir og Ólafur Páll Gunnarsson, betur þekktur sem Óli Palli, verða samtals 100 ára núna í apríl. Af því tilefni hafa þau ákveðið að fagna þessum tímamótum með sameiginlegri veislu á Nasa 8. apríl, en Andrea verður sextug 7. apríl og Óli Palli fertugur 25. apríl. Vinum og velunnurum er boðið á Nasa og ekki er við öðru að búast en að boðið verði upp á góða lifandi tónlist, enda afmælisbörnin bæði miklir tónlistarunnendur.

Anna María Ragnarsdóttir:

# Stofnar snyrtivöru- fyrirtæki í kreppunni

Ég ætlaði mér alltaf að stofna nýtt vörumerki, en bjóst kannski ekki alveg við því að byrja í mestu kreppu í sögu Íslands,“ segir Anna María Ragnarsdóttir um nýstofnað snyrtivöruyrirtæki sitt Signatures of Nature. Anna María starfaði fyrir Clarins um árabíl og hjá snyrtivörudeild Pier.

„Ég fór frá flottu merki eins og Clarins til að taka við merki sem var ekkert þekkt á Íslandi og selt í húsgagnabúð, því ég sá vissst tækifæri í því. Fyrir jól var hins vegar öllum sagt upp í Pier og öllu lokað í Bretlandi. Mér var boðið að halda áfram á lægri launum, en þó ekki í snyrtivörudeildinni því þeir vildu ekki eyða peningum í hana. Þegar þeir úti afgreiddu síðustu snyrtivörusendinguna til Pier í janúar og fréttu að ég væri hætt buðu þeir mér umboðið hér á Íslandi sem ég er nú komin með,“ segir Anna sem mun opna vefverslun rétt fyrir páska á signaturesofnature.is og í nýju lífsstílshúsi í Faxafeni.



Náttúrulegt Snyrtivörur Signature of Nature munu fást á signaturesofnature.is og í nýju lífsstílshúsi í Faxafeni.

mér umboðið hér á Íslandi sem ég er nú komin með,“ segir Anna sem mun opna vefverslun rétt fyrir páska á signaturesofnature.is.

„Ég ætla að gefa landsbyggðinni möguleika á góðri þjónustu og heimsendingu í gegnum netverslunina, svo verð ég komin með vörurnar í Faxafeni fyrir páska, í húsnæðið þar sem Outlet Center er nú. Þar eru margir byrgjar að fara að standa saman

að lífsstílshúsi þar sem fólk mun geta verslað allt fyrir heimilið á góðu verði,“ bætir hún við.

„Ef ég hefði byrjað fyrir tveimur árum hefði ég ekki átt séns því þá höfðum við öll efni á að kaupa dýr merki. Við Íslendingar tengdum gæði og útlit við verð, sem fer ekki endilega saman, sérstaklega ekki í snyrtivörum. Ég ætla að bjóða upp á snyrtivörur á góðu verði, en engu að síður frábær innihaldsefni,“ útskýrir Anna og viðurkennir að hún hafi fundið fyrir móþbyr við stofnun fyrirtækisins. „Fólk á það til að draga úr mér út af ástandinu, jafnvel ómeðvitað, en ég hef samt fundið fyrir ómældum stuðningi frá fjölskyldu og vinum. Við megum ekki gleyma því að í kreppunni eru tækifæri og ég trúir að fólk eigi að elta sinn draum hvort sem það er í góðæri eða harðæri.“ - ag

Eltir drauminn Anna María lætur ekki kreppuna stöðva sig, heldur ákvað að láta drauminn rætast og stofna eigið snyrtivöruyrirtæki.



## Fermingargjöfin hennar

Falleg bók um grunntækni í förðun

- Flottar skref-fyrir-skref leiðbeiningar
- Ljósmyndir með skýringum
- Fjölmörg gagnleg ráð

Frábær bók fyrir stelpur sem vilja hugsa vel um húðina,  
mála sig hæfilega og læra trikkinn!



Þóra Stefánsdóttir, höfundur bókarinnar.

Nýkjörin Afrekskona Létt Bylgjunnar 2009:

## Aldrei of seint að byrja að hreyfa sig

„Þetta kom mér á óvart og þó ekki,“ segir Bryndís Baldursdóttir 45 ára hlaupari og nýkjörin Afrekskona Létt Bylgjunnar 2009. Bryndís bar sigur úr bítum í hópi fimm hörku kvenna en hún ákvað fyrir níu árum að gera breytingu á sínum lífsstíl, þá 36 ára. „Ég var algjört sófadýr og hafði þyngst hratt og var þannig á mig komin að ég gat ekki staðið upp af gólfi án hjálpar. Ég byrjaði að skokka daglega og nú er ég í mínu besta formi,“ segir Bryndís sem hefur hlaupið sex maraþon og klárað tvö „Ironman“ og 100 km hlaup svo eitthvað sé nefnt.

Bryndís segir póliþróttamenn hafa fengið litla athygli á Íslandi en þeir vekja mikla athygli erlendis. „Hér erum við aðallega spurð hvort svona mikil hreyfing sé ekki óholl eða hreinlega fíkn. Það er hins vegar afskaplega óhollt að sitja kyrr á rassinum allan daginn og fara svo heim og leggjast í sófan. Þá er betra að vera á stanslausri hreyfingu.“ Bryndís segir aldrei of seint að byrja og hún segir margar goðsagnir um hreyfingu ósannar. „Það er alltaf talað um að hreyfa sig þrisvar í viku en hættan er á að eftir hvíldardag komi eitthvað upp á svo það er orðið jafn erfitt að koma sér upp úr sófanum og í byrjun. Þá er betra að fara daglega en gera minna. Önnur sagan er sú að



Afrekskona Bryndís Baldursdóttir, 45 ára hlaupari, var kjörin Afrekskona Létt Bylgjunnar 2009.

hreyfing hafi engan tilgang nema hún standi í að minnsta kosti í 20 mínútur en það er bara bull. Hverjar fimm mínútur gera mikið gagn fyrir manneskju sem hefur ekkert hreyft sig. Maður á bara að nota þann tíma sem maður hefur og vera ánægður með sig að hafa byrjað. Ég þekki konur sem byrjuðu að hlaupa löngu eftir fimm-tugt og eru hraðari hlauparar en ég. Það er um að gera að vera ekkert að flækja hlutina. Eins og Nike segir: Just do it.“ - íáh

föstudagur

Útgáfufélag 365 miðlar ehf. Forsíðumynd Valgarður Gíslason Útlitshönnun Kristín Agnarsdóttir Auglýsingar Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir sigridurdagny@365.is sími 512 5462 Föstudagur Skattahlöð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000

Meiyan húsgögn

**50%**  
afsláttur

MEIYAN var 59.900.-  
nú **29.950.-**

Verðhrun  
í tilboðs-  
horninu!



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



MEIYAN var 39.900.-  
nú **19.950.-**



MUNNÞURRKUR bómull 4 í pakka,  
margir litir, var 990.-  
nú **594.-**



MUNNÞURRKUR  
hör 4 í pakka,  
var 1990.-  
nú **995.-**



**nýtt!**

LAMPI  
margir litir  
verð  
**1490.-**

**500 kr**  
afsláttur!!



KERTI sexhyrnd  
var 790.-  
nú **290.-**

**nýtt!**

SPEGLAMYNDIR  
3 í pakka, ýmsar tegundir  
verð **690.-**



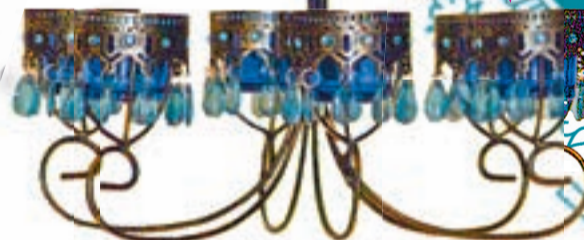
NÝ BLÓMALÍNA  
verð frá **490.-**  
til **1290.-**

**nýtt!**



KERTAKRÓNA  
verð **1.490.-**

**nýtt!**



stærri, áður 34.900.-  
verð **17.450.-**



PRATO BORD  
úr endurunnum við

minna, áður 29.900.-  
verð **14.950.-**

**50%**

VERSAILLES  
gegnheilt eikarborð  
stækkanlegt í 350cm  
fimm stækkanir fylgja!  
**35%**  
afsláttur

verð áður 149.900.-  
nú **97.435.-**

the  
**PIER**

Full búð af nýjum vörum!  
Tilboð á ýmsum eldri vörum

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

\* bak við fjöldin

Stjórnumerkir:  
Vatnsberi með meiru.

Besti tími dagsins:  
Er þegar allt gengur að óskum.

Geisladiskurinn í spilaranum:  
AMPOP

Uppáhaldsverslunin:  
Forvandlingskuglen og OZ.



Uppáhaldsmaturinn:  
Austurlenskur, sushi eða taímatur.

Líkamsræktin:  
hmm... að labba um bæinn með börnin á herðunum eða hjóla.

Mesta dekríð:  
Að fara í Zoneterapy og einnig nudd hjá Nímat.

Mesta freistingin:  
Að skjótast til Barcelona í smá frí.

Ég lít mest upp til...  
Forfeðra minna. Svo finnst mér líf Baracks Obama algjörlega hægt að taka til fyrirmyndar.

Áhrifavaldurinn?  
Tvímælaust foreldrar mínir, hvort á sinn eigin máta.

Draumafríð?  
Þegar við Danny fórum til Máritíus. Einnig er yndislegt á Toskana á Ítalíu.

Hverju myndirðu sleppa ef þú yrðir að spara?  
Óþarfa.



# Lifir lífinu til full

**Marín Manda Magnúsdóttir, fatahönnuður og verslunareigandi, býr í Kaupmannahöfn ásamt dönskum kærasta og tveimur börnum. Marín Manda stóð á tímamótum þegar eldra barnið fæddist, tók pásu á hönnuninni og ákvað að opna barnafataverslun.**

**Viðtal: Indiana Ása Hreinsdóttir  
Ljósmyndir: Valgarður Gíslason**

**Æ**tlunin var aldrei að búa hér svona lengi. Ég hafði hugsað mér að klára námið og fara svo í framhaldsnám eitthvert annað," segir Marín Manda Magnúsdóttir, fatahönnuður og verslunareigandi. Marín Manda býr í Kaupmannahöfn ásamt fjölskyldu sinni en hún flutti frá Íslandi árið 2001. „Ég komst inn í fatahönnunarskóla og var tilbúin að kveðja vini og vandamenn og byrja nýjan kafla í mínu lífi. Ég fór ein og var svolítið alein í heiminum fyrstu mánuðina. Fyrsta árið var mjög erfitt og öðruvísi en allt sem ég var vön en ég var ákveðin í að upplifa ævintýri og fljótlega kynntist ég skemmtilegu fólki.“

## HEILLADIST STRAX AF KÆRASTANUM

Marín Manda og kærastinn hennar, Danny T. Nielsen, eiga saman tvö börn: Alba Mist er þriggja og hálf árs og Bastian Blær níu mánaða. Danny er yfirmaður hjá fyrirtækinu Comeat og sér um að reka veitingastaðinn Messen sem er í nágrenni við stærstu kvikmyndafyrirtæki Danmerkur svo á meðal viðskiptavina eru stjörnur á borð við kvikmyndaleikstjóran Lars Von Trier. Danny hafði verið innan skemmtanabransans í fimm títán ár en seldi staðinn sinn Konrad í fyrra. „Honum fannst tími til kominn að taka pásu og prófa krafta sína annars staðar. Hann tekur líka fæðingurhlutverkið mjög alvarlega og fannst ómögulegt að vera í burtu allar helgar," segir Marín Manda. Pau Danny kynntust á Konrad og Marín Manda segist hafa heillast við fyrstu sýn. „Við vorum hins vegar bæði tiltölulega nýkomin úr löngum samböndum og vorum því ekkert að drífa okkur í að verða kærustupar. Þess vegna eigum við engan svokallaðan afmælisdag eins og svo mörg pör. Við gáfum okkur bara góðan tíma í að kynnast og hafa gaman," segir hún og bætir við að Danny hafi verið kletturinn hennar í gegnum tíðina. „Við erum rosalega ólík en höfum sömu lífs-gildi. Við eigum mörg góð samtöl þar sem við erum ósammála en það er í góðu lagi því þá höfum við alltaf eitthvað að tala um. Mér myndi leiðast ansi fljótt með manni sem væri alltaf sammála mér og Danny hefur kennt mér að sjá það besta í fari annarra og hjá sjálfri mér.“

## ÆÐRI MÁTTUR GREIP Í TAUMANA

Marín reyndi um tíma fyrir sér sem fatahönnuður en tók pásu á hönnuninni þegar hún varð mamma.



„Þarna stóð ég á tímamótum og fannst ég þurfa að taka mig saman í andlitinu og fullorðnast. Ekki var ég að lifa á þessu og ég varð að finna mig í öðru hlutverki þar sem ég gæti borgað reikninga.“ Hún segir komu Ölbu Mistar í heiminn hafa fyllt upp í líf hennar og allt í einu snerist allt um dótturina og börn yfirhöfuð. „Ég var eitt kvöldið að vafra um Netið og skoða barnaföt og eftir það gengu hlutirnir hratt. Í sjálfu sér vissi ég lítið um fyrirtækjarekstur en ég var tilbúin að taka áhættu," segir Marín Manda sem ákvað þetta kvöld að opna sína eigin barnafataverslun. „Upphaflega hugmyndin var að opna netverslun og hanna sjálf einstaka hluti. Það hefur hins vegar ekki orðið að veruleika enn þá þar sem boltinn rúllaði strax af stað og innan hálf árs var ég búin að opna verslun og stuttu seinna netverslun líka.“ Í dag rekur Marín Manda netverslunina [www.baby-kompagniet.dk](http://www.baby-kompagniet.dk) þar sem búðin sjálf varð fyrir vatnstjóni svo endurnýja varð húsnæðið. „Í kjölfarið lentum við í stríði við leigusalann sem okkur fannst ekki vera að standa sig og tókum fyrir vikið þá ákvörðun að segja húsnæðinu upp og reka eingöngu netverslun um sinn," segir hún

og bætir við að það hafi verið erfitt að flytja úr litlu huggulegu búðinni. „Það er samt engu líkara en hér hafi æðri máttur gripið í taumana því við lentum í svo mörgum óhöppum á sama tíma. Rétt eins og einhver væri að benda mér á að opna augun. Nú rek ég fyrirtækið á annan hátt og er með skrifstofu og „showroom“ þar sem viðskiptavinir geta óskað eftir að koma í heimsókn og skoðað í hillurnar sem er sniðugt fyrir t.d. mömmuklúbba. Svo þegar við erum með útsölu býð ég viðskiptavinum í heimókn svo ég er enn þá að hitta fólk persónulega þótt verslunin sé ekki opin lengur. Fyrir vikið hef ég meiri tíma fyrir fjölskylduna svo kannski hefur þetta verið lán í óláni. Það á eftir að koma í ljós.“

## GLÖÐ MAMMA BETRI MAMMA

Marín Manda segir mun færri Íslendinga á ferli í Danmörku í dag en áður en efnahagskreppa skall á. „Já, miklu færri. Á síðasta ári voru bestu kunnarnir mínir Íslendingar en það hefur breyst, skiljanlega. Þó eru margir Íslendingar að skella sér til Kaupmannahafnar í svokallaða upplifunarferð og þá minna sem verslunarferð. Nú eru engir

**TILVERAN getur verið streitulaus...**



## ÁTTU SUMARBÚSTAÐ?

**BJÓÐUM UPP Á VÖNDUÐ GSM ÖRYGGISKERFI SEM HENTA VEL ÞAR SEM EKKI ER SÍMALÍNA, T.D. Í SUMARBÚSTÖÐUM**

Fullkomin öryggiskerfi með miklum möguleikum og þráðlausum skynjurum. Henta vel fyrir heimili, sumarhús og fyrirtæki og fást í mörgum útfærslum. Uppsetning í boði ef óskað er.



MEÐAL MÖGULEIKA:

- REYKSKYNJARI
- VATNSSKYNJARI
- HITASKYNJARI
- GASSKYNJARI
- ÖRYGGISHNAPPUR

**ÖRYGGI ÁN MÁNAÐARGJALDA**



**Sjónvarpsmiðstöðin**

RAFTÆKJAVERSLUN • SÍÐUMÚLA 2 • SÍMI 568 9090 • [www.sm.is](http://www.sm.is)  
UMBOSMENN UM LAND ALLT

# nustu

**Breyttir tímar** Danir eru mjög kaldhæðnir og gera örlítið grín að íslensku milljónamæringunum sem ætluðu að kaupa Danmörku. Þannig var andinn í lok síðasta árs en núna finnst fólki þetta voðalega leiðinlegt fyrir íslensku þjóðina," segir Marín Manda.

ekki nóg að vera bara mamma og ég vildi ekki bregðast kunnunum mínum svo ég var mætt á pósthúsið með pakka fimm dögum eftir að hann fæddist. Að sjálfsögðu hjálpaði kærastinn minn mér mikið en mér fannst ég þurfa að halda utan um hvert einasta smáatriði," segir hún en bætir við að hún sé orðin dugleg að ýta frá hlutum sem skipta hana minna máli. „Ég sjálf er ekki lengur í aðalhlutverki í eigin lífi. Það er ótrúlega hollt en að sama skapi ætla ég að gefa mér tíma fyrir sjálfa mig um leið og tækifæri gefst því endurnærð og glöð mamma er betri mamma.“ Aðspurð hvort hún sé hætt barneignum segir hún svo ekki vera. „Þegar ég er búin að fá góðan svefn í nokkur ár þá er ég

alveg til í eitt í viðbót. Sjálf óléttan er ekkert sérstaklega spennandi en að fæða barnið sitt er það magnaðasta sem til er.“

## LÍFIÐ ER SKÓLI

Marín Manda er ekki á leiðinni heim en hún kemur reglulega í heimsókn til Íslands. „Ég er ekki á fara setjast að á Íslandi til frambúðar. En einn daginn vil ég gjarnan prófa að búa aftur á Íslandi. Ég fæ oft heimþrá og þá er um að gera að skella sér heim og hitta allt fólkið sem maður elskar, hlaða batterið og fljúga svo til baka til Danmerkur. Eftir að ég varð mamma finnst mér mikilvægt að koma heim reglulega svo börnin geti umgengist fjölskylduna og lært af þeim íslenska siði og hætti," segir

hún. Alba Mist svarar mömmu sinni á dönsku þótt Marín Manda tali við hana á íslensku og Marín segir notalegt að þær mæðgur eigi sitt eigið tungumál. „Dóttir mín skilur íslensku en hún talar dönskuna og því finnst mér nauðsynlegt fyrir hana að vera í kringum íslensk börn og vonandi talar hún íslenskuna reiprennandi einn daginn.“ Marín Manda horfir björtum augum fram á veginn þrátt fyrir heimskrísu. „Ég er búin að ákveða að lifa lífinu til fullnustu í dag því maður veit aldrei hvað gerist á morgun. Sem unglíngur var ég ansi ákóf í að upplifa allt hér og nú og var óþolinmód að ná öllu sem mig langaði að gera. Nú hef ég upplifað upp- og niðurtúra og veit að lífið er skóli. Maður

heldur stanslaust áfram að þroskast og kynnast sjálfum sér," segir hún bætir við að hún sé með allskyns plön og vangaveltur varðandi framtíðina. „Ég hef hugsað mér að prófa að búa í enn öðru landinu og er heilluð af Ítalíu. Ég vona bara að í framtíðinni verði ég með stóra heilbrigða fjölskyldu, hamingjusöm og sátt við þær ákvarðanir sem ég hef tekið á lífsleiðinni. Ég sé sjálfa mig sem skapandi businesskerlingu, hvort sem það er innan barnafataíðnaðarins eða ekki. Í gamla daga söng ég mikið og mig hefur lengi langað að æfa mig á ný. Svo hef ég einnig hugsað mér að pússa finu dansskóna mína og fara að sveifla mjöðmunum. Það er frábær leið til að komast í form.“

# Fjögurra vikna Lúxusnámskeið

fyrir konur og karla



Sjöfn Sigþórsdóttir hjúkrunarfræðingur og María Kristjánsdóttir lögmaður

Námskeiðið er **frábær leið til að auka styrk, úthald**

og **hreyfigetu**. Við erum betur í stakk búnar að **takast á við krefjandi verkefni**

Gissur Ísleifsson tölvunarfræðingur



Ég breytti um **LÍFSSTÍL** og **pú getur það líka.**

Búinn að missa yfir **20 kíló** á **tveimur og hálfum mánuði** og er **enn að léttast**



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

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

## 1. vika – Orkuhleðsla

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

## 2. vika – Öflug melting – Aukin brennsla

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

## 3. vika – Hormóna jafnvægi – Hreinsun

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

## 4. vika – Ónæmiskerfi eftt – Jafnvægi

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

## Ný námskeið hefjast 30. mars

Skráning er hafin í síma 444 5090 eða

nordicaspa@nordicaspa.is ■ www.nordicaspa.is

Íslendingar til að tæma H&M. En sem betur fer eru Íslendingar hreinskilnir og eru ekkert að skammast sín fyrir að halda betur um aurana sína," segir hún og bætir við að hún sé ekki frá því að ástandið geti verið örlítið hollt fyrir okkur. Hún segist ekki finna fyrir andúð í garð Íslendinga í kjölfar bankahrunsins. „Danir eru mjög kaldhæðnir og gera örlítið grín að íslensku milljónamæringunum sem ætluðu að kaupa Danmörku. Þannig var andinn í lok síðasta árs en núna finnst fólki þetta voðalega leiðinlegt fyrir íslensku þjóðina.“

Marín Manda segir móðurhlutverkið hafa breytt henni meira en hún hafi getað ímyndað sér. „Ég vissi ekki að hægt væri að upplifa svona mikinn kærleik í garð barnanna sinna. Það gerir mig hrædda. Sterkari, en hrædda. Eitt lítið brot bræðir á einu augnabliki og það kemur mér alltaf jafnmikið á óvart að þessi kríli eru algjörlega sinn eigin persónuleiki frá upphafi. Mitt hlutverk er síðan bara að móta þau eins vel og ég get.“ Hún viðurkennir að það sé krefjandi að vera með tvö lítil börn og sitt eigið fyrirtæki enda hafði hún í nógu að snúast þegar hún hóf fæðingarorlofið með Bastian Blæ. „Nú á dögum er alls

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

N O R D I C A S P A





Renzo is wearing a model out of our Classic collection

**meba rhodium**  
KRINGLUNNI & SMÁRALIND

**CANDINO**  
SWISS WATCH  
Festina-Candino Watch Ltd | candino.com

# tíðin

\* alltaf í hollustunni



## Verndaðu húðina í kuldanum

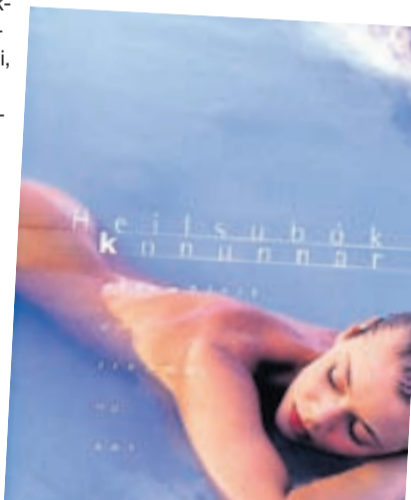
Þrátt fyrir að sumarið nálgist óðum er enn kalt í veðri. Kremin sem við notum dags daglega virka ekki alltaf í kuldanum og því er mikilvægt að finna sér krem sem verndar húðina í frostinu. Comfort On Call frá Clinique hentur sérstaklega vel fyrir þá sem stunda skiði eða útivist á veturna, en það verndar húðina fyrir skemmdum vegna vinda, kulda og annarra veðratengdra árása. Kremið er ofnæmisprófað og roár húðina eftir áreiti umhverfisins. Turnaround-maski og body lotion eru einnig nýjungar frá Clinique sem leika við kroppinn. Maskinn virkar eins og mild húðslípun eftir að hann hefur verið á andlitinu í fimm mínútur og body loti- onið gerir þurra húð mjúka og geislandi á ný.



## Allt um líkama og sál

Flestir vita og finna hvað líkamleg og andleg heilsa skiptir miklu máli. Í dagsins amstri gleymum við þó oft að huga að heilsunni, þangað til hvers konar ójafnvægi fer að gera vart við sig. Í Heilsubók konunnar er að finna viðtækan fróðleik um byggingu og starfsemi líkamans, taugakerfi, sálarlíf, hormóna, kynlíf, meðgöngu, mataræði, heilsurækt og hollustu. Viðurkenndir sérfræðingar í kvenlækningum lýsa líkamsstarfsemi konunnar af mikilli nákvæmni og bent er á ýmsar leiðir fyrir konur til að byggja upp heilbrigða sál í hraustum líkama. Bókin er full af hollráðum fyrir konur á öllum aldri sem vilja lifa í sátt við sjálfar sig og þær breytingar sem verða á líkama þeirra með aldrinum. Góð lesning um hvernig viðhalda má hugarró, góðri heilsu og geislandi útliti í hraða nútímans.

- ag




**G-STAR RAW**

**FLOTTUST !**

**G-STAR RAW**

**ÓPIÐ**  
**FÖSTUDAG 11-18.30**  
**LAUGARDAG 11-17**

Alexandra Maria Lara and Toby Kabbell by Anton Corbijn

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

operated by v8 ehf

**G-STAR RAW** **3301 RECORDS** **G-STAR RAW** **g-star.com**

© 2009 G-Star International B.V. All rights reserved. All trademarks used herein are the property of the G-Star group of companies.

Íslensk hönnun í sinni  
fjölbreytilegustu mynd  
á Hönnunarmars

Hönnunarmars  
DesignMarch  
26.-29.03

HÖNNUN EFTIR TÆPLEGA  
30 ÍSLENSKA HÖNNUÐI

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



KATRÍN ÓLINA  
PÉTURSDÓTTIR/SIGRÍÐUR  
SIGURJÓNSDÓTTIR/SNÆFRÍÐ  
ÞORSTEINS/PÉTUR  
LÚTHERSSON/SIGURÐUR  
GUÐSTAFSSON/ERLA SOLVEIG  
ÓSKARSDÓTTIR/GUÐRUN  
MARGRET ÓLAFSDÓTTIR/ODDGEIR  
ÞORÐARSSON/BERGLIND  
SNORRADÓTTIR/AÐALSTEINN  
STEFANSSON/SIGURÐUR MAR  
HELGASON/SIGRÍÐUR  
HEIMISDÓTTIR/INGIBJÖRG HANNA  
BJARNADÓTTIR/INGA ELÍN/KRISTIN  
GARÐARSDÓTTIR/MARGRET  
HILDUR ASGEIRSDÓTTIR/  
FRÍÐGERÐUR GUÐMUNDSÓTTIR/  
HALLDOR STEINSEN/CHUCK MACK/  
VALA ÓLOF JONASDÓTTIR/KRISTIN  
BIRNA BJARNADÓTTIR/KOLBRUN  
LEOSDÓTTIR/HJORDIS  
SIGURGÍSLADÓTTIR

ofl.





## KLINGENBERG SPÁIR

### Haffi Haff tónlistarmaður og föðunarfræðingur

„Haffi Haff er fæddur 28.09.1984. Það gefur útkomutöluna 41 sem er jafnt og 5. Að hafa útkomutöluna 41 í lífs-tölu gefur manni mikla heppni og fær fólk til að hjálpa manni við hina ótrú-legustu hluti yfir lífsleiðina. Þetta er mikil gæfufala, sérstaklega í sambandi við framkvæmd-ir, kraft og áráðni, sem Haffi Haff að sjálfsgöðu hefur í ótakmörkuðum mæli.

Haffi er að fara inn á árstöluna 3, en til að fá þá útkomu leggjum við saman, afmælisdag, mánuð og árið í ár og þá

verður útkoman 3. Haffi er á ári þar sem hann á að taka áhættu og það verður allt iðandi í lífi í kringum hann. Ég get ekki betur séð en að það séu afskaplega margir skotn-ir í honum Haffa og ættu endilega að láta hann vita af því. Ég sé það að Haffi á eftir að spekulera mikið í útlöndum yfir þessa tíð og get ekki betur séð en að sú freisting gæti orðið yfirsterhari: að fara frekar en að vera. Hann mun þó aldrei í raun yfirgefa Íslendinga því hér verður hann með annan fótinn og hinn fótinn í Ameríku. Ameríkanar elska Haffa jafnmikið og við Íslendingar dáum hann og hann er kominn með sína framtíðarást árið 2012. Ég sé fyrir mér

að það er ákveðin ást sem á eftir að spila mikið á hjarta hans á næstunni.

Haffi á eftir að sjá um viðburði fyrir heimspekkfólki í framtíðinni og ná svakalega langt með myndbönd sín og, að mér sýnist, allt sem honum dettur í hug. Haffi Haff er að-eins 24 ára en er búinn að gera hluti sem marg-ir gera yfir mannsævi, svo það þarf nú ekk-ert mikinn spámann til að sjá að ef hann heldur jákvæðninni í hjarta sínu og blik-inu í augum sínum þá verður heimurinn hans.“

[www.klingenberg.is](http://www.klingenberg.is)



## FRÁBÆR FÖSTUDAGUR

### Katrín Jakobsdóttir menntamálaráðherra

1

Gefa sér tíma til að drekka gott kaffi að morgni áður en maður leggur af stað í hark dagsins.



2 Hafa tíma til að borða hádegismat í rólegheitum, jafnvel með einhverjum skemmtilegum.

3

Ná í eldri soninn á leikskólann og fara með fjölskyldunni í göngutúr.



4 Líta inn á eins og eina góða listasýningu í göngutúrnum.

5

Elda góðan mat og fá góða gesti er alltaf frábær endir á degi.



Sony Center



## Sony Center kynnrir

Ný Sony tökuvél, engin spóla, enginn diskur, ekkert vesen. SX30 er vönduð, nett og skemmtileg tökuvél.

- DCR-SX30
- Tekur allt að 2 klst. og 55 min. á innbyggt minni - 4GB
- Vönduð Carl Zeiss linsa með 60x aðdrætti
- SteadyShot hristivörn – fyrir mynd sem ekki skelfur á skjánum
- Face Index - svo auðvelt sé að finna upptökur af vinum og vandamönnum
- 2,7 tommu litasnertiskjár – stór og bjartur skjár
- One Touch Disc Burn - auðveldar til muna að brenna disk með upptökum
- MemoryStick minniskortarauf - fyrir aukið pláss til upptöku

Fæst rauð, blá og silfurlituð

Verð 64.990,-



**SONY**

Sony Center  
Kringlunni  
103 Reykjavík  
Sími: 512-3300  
[www.sonycenter.is](http://www.sonycenter.is)